

Aile İçi İletişim



Sağlıklı aile işlevleri

Problem çözme

Kriz durumlarını
pozitif şekilde
ele alma

Etkili iletişim

Bağlılık

Roller

Duygusal tepki
verme

İlgi gösterme

Kıymet bilme

Destekleme

Davranışsal
kontrol

Bazen aileler bu işlevleri yerine getirirken sorunlarla karşılaşır.

Sağlıklı aile işlevleri ancak iyi bir aile ilişkisi ve iletişimi ile mümkündür.

>Aile üyeleri arasında sevgi, saygı ve aşka dayalı bağlar aile ilişkisi için önemli olsa da araştırmalar aile iletişiminin çok daha önemli olduğunu göstermektedir.

Ailemizi tanıyalım

- Aile aslında bir eve benzer.
- Nasıl ki evlerin farklı odaları ve bölümleri varsa, aile içinde de farklı sistemler vardır.



Ailemizi tanıyalım

- Ailedeki başlıca sistemler şöyledir.
 - Eş alt sistemi
 - Ebeveyn alt sistemi
 - Çocuk alt sistemi
 - Kardeş alt sistemi



Eş alt sistemi

- Eş alt sistemi ailede en güçlü olması beklenen sistemdir.
- Ailede eşlerin birbirlerine destek olmaları, ilgi göstermeleri, birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları beklenir.
- Eş alt sistemi güçlü olmadığında, yani çiftler birbirlerine zaman ayırmadığında, ilgi göstermediğinde ya da duygusal ihtiyaçlarını karşılamadığında ailedeki diğer bireylerde bundan etkilenir ve tüm aile iletişimi bozulur.



Eş alt sistemi

Şu soruları cevaplayarak ailenizdeki eş alt sisteminizi değerlendirebilirsiniz

- Çocuklar, akşama ne yeneceği, çocukların okul sorunları vb. ile ilgili konuşmanın dışında birlikte zaman geçiriyor musunuz?
- Eşinizle romantik anlarınız var mı?
- Çocuklarınız ve günlük işler dışında aranızda bir bağlılık hissediyor musunuz?
- Eşinizle farklı düşündüğünüz zamanlarda kaygı ve öfke hissediyor musunuz?
- ‘Ben’ ve ‘biz’ ifadeleriniz de bir denge var mıdır?
- Evlilik dışında hobi, arkadaşlık, aktivite vb. var mı?

Ebeveyn alt sistemi

- Ebeveyn alt sistemi çocuk bakımı ve yetiştirilmesi ile ilgili sorumlulukları kapsamaktadır.
- Eş alt sisteminde karı-koca varken, ebeveyn sisteminde anne-babadan bahsederiz.
- Ebeveyn alt sistemi ile eş alt sisteminin birbirine karışmaması gerekir.
- İyi anne-babalık yapmak, iyi bir çift olduğunu göstermez.
- Çiftlerin sadece birbirlerinin anne-babalığı üzerinden iletişim kurmaları doğru değildir.





Çocuk ve kardeş alt sistemleri

- Çocuk ve kardeş alt sistemleri ailedeki çocukların birbirleri ve ebeveynleri ile ilişkilerini kapsar.
- Bu sistemlerin ebeveyn ve eş sistemleri ile karışmaması gerekir.
- Çocuklar aslında kendilerini ilgilendirmeyen konularda bile ebeveynleri yönlendiriyorsa bu sistemler birbirine karışmış olabilir.
- Çocukların kendilerine has hobileri, zevkleri olmalı ayrıca kardeşleriyle de paylaştıkları ortak anlamlar olmalıdır.

Sınırlar

- Ailede bireyler ve sistemler arası belirgin sınırlar olmalıdır.
- Belirgin sınırların olmadığı aileler şöyle olabilir
- Üyeler birbirinden aşırı derecede kopuktur. Birbirlerine ilgi göstermezler
- Üyeler aşırı iç içe geçmiştir. Herkes başkasının işine karışır. Sıklıkla birbirlerinin nasıl düşünmeleri ya da nasıl hissetmeleri gerektiğini söylerler.
- Belirgin sınırlar olduğunda ise 'ben' ile 'biz' arasında bir denge vardır. Üyeler sınırları aşmadan birbirlerine ilgi ve alaka gösterirler. Sevgi ve destek sunarlar.

Sınırlar

- Sistemler arasında da belirgin sınırların olması gerekir.
- Ebeveyn sistemi ile eş sistemi birbirinden farklıdır. İki sistemin sorumlulukları ve görevleri ayrıdır.
 - Ebeveyn sistemi görevleri: Çocuk büyütme, yetiştirme, çocuklarla ilgilenme
 - Eş sistemi görevleri: Eş ile ilgilenme, zaman ayırma, duyguları paylaşma
- Benzer durum çocuk sistemi içinde geçerlidir. Çocuklar kendilerini ilgilendiren durumlarda kararlara katılmalı ama eş ve ebeveyn sistemi sınırlarını aşmamalıdır.

Üyeler arası ilişkiler

- Ailede üyeler birbirine eşit derecede yakın ya da uzak olmayabilir.
- Bazen bir üye birine daha yakındır. Mesela evdeki çocuklardan biri annesine ya da babasına daha yakın olabilir.
- Bu yakınlıklara ittifak denir. İttifaklarda bazen üçüncü bir üye dışlanır, yani karşıya alınır.
 - Örneğin anne eşiyle yaşadığı kavgalar sonucunda çocuklarıyla ittifak kurabilir. Bu ittifakta baba dışlanan üye olabilir.
- Bu tür ittifaklar ailede iletişimi bozar ve hiçbir sorunu çözmez. Olması gereken şey karı-koca arasında sürekli bir ittifak olmasıdır.
- Birbirleri arasında iyi bir ilişki kuran karı-koca ebeveynlik görevlerini de iyi bir şekilde yerine getirebilir.

Ailede hiyerarşi

- Sağlıklı ailelerde hiyerarşinin üstünde anne- baba yer almalıdır.
- Karı-koca arasında güç eşit dağıtılmış olmalıdır.
- Çocuklar da kendilerini ilgilendiren konularda kararlara katılmalı, ancak diğer konularda anne-baba hiyerarşisinin farkında olmalıdır.
- Anne-babanın hiyerarşinin üstünde olması eşler arası açık ve sağlıklı bir iletişimle mümkündür.
- Aile içinde gücün dağılımı çocukların yaşlarına göre zamanla değişebilir.

Sorunlar ortaya çıktığında

- Aile bireylerinden birinin ortaya koyduğu sorun sadece onu ilgilendirmez, tüm aileyi etkiler.
- Dahası bu sorunu tek başına ortaya çıkarmamıştır. Soruna aile yapısı yol açmış olabilir.
 - Örneğin; Son zamanlarda arkadaşlarına karşı şiddet uygulayan, sıkça kavga eden bir çocuğun bu davranışın sebebi anne-babası arasındaki kavgalar olabilir. Çünkü çocuk okulda sorun çıkarmaya başladığı zamandan beri, anne-baba kavga etmeyi azaltmış ve çocukla ilgilenmeye başlamıştır.
 - Böyle bir sorunda sadece çocuğu düzeltmek işe yaramaz. Çünkü sorunun asıl kaynağı karı-koca ilişkisidir.
- Ailenizdeki sorunlara daha geniş perspektiften bakmaya çalışın. Görünen sorunun arkasında başka şeyler olabilir.

A blue puzzle piece is shown on a yellow background. The puzzle piece is a standard interlocking shape, with its top and bottom edges featuring the characteristic notches and bumps. The piece is positioned on the left side of the frame, with its right edge facing the text area. The yellow background is a solid, bright color, providing a high contrast with the blue piece.

Eş sistemini güçlendirmek ve sınırları düzenlemek

- Hep biz diyen aile aslında iyi değildir. Bireylerin kendi sınırlarını belirlemeleri zorlaşır.
- Bir aile ‘bizim ailede herkes her şeyi bilir’ ya da ‘her kararı birlikte alırız’ diyorsa sistemler arası sınırlar belirsiz demektir.
- Kararlar alınırken sistemler arası sınırları belirginleştirmeye çalışmak yararlı olabilir
 - Çocuklarınızı ilgilendiren bir konuda: *Bu konuda kardeşin ve sen ne düşünüyorsunuz?*
 - Çocuklarınızı ilgilendirmeyen bir konuda: *Buna annen/babanla karar vereceğiz.*



Eş sistemini güçlendirmek ve sınırları düzenlemek

- **Ben, biz ve hepimiz arasındaki ayrımları netleştirin**
 - Ben: Her üyenin bireysel özellikleri, ilgi duyduğu konular, kendisine ayırdığı zaman, bireysel aktiviteleri
 - Biz: Karı-kocanın birbirlerine ayırdığı zaman, birlikte yaptıkları aktiviteler, birbirlerinin duygularını paylaştığı anlar
 - Hepimiz: Tüm ailece yapılan ve zevk alınan faaliyetler

+
•
○

ÇİFTLER ARASINDA AÇIK İLETİŞİM

Araştırma Sonuçları

Julie Gottman ve John Gottman 'Aşk Laboratuvarı' ismini verdikleri deneyde, 843 çifti inceliyorlar.

Bu çiftlerle 7 boylamsal araştırma gerçekleştiriyorlar. Mutlu ve mutsuz evliliklerin özelliklerini tespit ediyorlar.

Bazı değişkenlerin evlilikte boşanmayı %91 oranında tespit ettiğini keşfediyorlar.

Mutlu çiftlerin ise hangi özellikleri içerdiklerini anlıyorlar.

Boşanmayı tahmin eden değişkenler

Sert Başlangıçlar

Eleştiri

Savunma

Aşağılama

Duvar örme (Küsme)

Taşma (Duygusal ve fiziksel olarak aşırı uyarılma)

Başarısız onarım girişimleri

Sert başlangıçlar

- Sert başlangıçlar, eşlerden birinin tartışmanın başlangıcında iletişimi hemen olumsuz bir yöne çekmesi ve diğer eşi savunmaya geçmeye veya karşı saldırıya geçmeye zorlamasıdır.
- Sert başlangıçlar, genellikle tartışmanın tonunu ve yönünü büyüten önemli bir faktördür. İlişkilerdeki bu zararlı iletişim tarzları güvensizlik, anlaşmazlık ve duygusal kopukluk yaratabilir.
- İlişkilerde tartışmaların olması kaçınılmazdır ve burada önemli olan hiç tartışma yaşamamak değil yanlış anlaşılmaları ve incinen duyguları onarabilmektir.
- "Seninle yaşıyorum ama bütün işleri tek başıma yapıyorum! Bu kadar bencil olmayı nasıl başarıyorsun?«

Yerine

- Son zamanlarda ev işlerini yaparken kendimi çok yorulmuş hissediyorum. Bu konuda daha fazla yardıma ihtiyacım var. İşleri nasıl daha dengeli bir şekilde paylaşabileceğimiz hakkında konuşabilir miyiz?"

Eleştiri

- Eleştiri, bir kişinin davranışını ya da karakterini yargılayıcı ve suçlayıcı bir şekilde ele almaktır.
- Eleştiri, genellikle genel yargılar içerir ve kişisel saldırılara dönüşebilir. Bu tür eleştiriler, suçlanan kişinin savunmaya geçmesine ve çatışmanın tırmanmasına neden olabilir.
- "Dün gece mutfakı süpürmediğin için gerçekten çok kızgıyım. Bunu sırayla yapacağımız konusunda anlaşmıştık« şikayet
- Neden bu kadar unutkanısın? Senin sıran geldiğinde mutfakın zeminini süpürmek zorunda kalmaktan nefret ediyorum. Hiç umursamıyorsun« eleştiri

Savunma

- **Savunma**, kişinin kendisini eleştiri veya suçlama karşısında korumak için yaptığı davranışlardır. Bu, hataları kabul etmek yerine bahaneler bulmak, suçlamaları reddetmek veya eleştiriyi geri çevirmek şeklinde olabilir. Savunma, karşı tarafın duygularını ve endişelerini küçümser ve çatışmayı çözmeyi zorlaştırır.
- **Durum:** Eşlerden biri, diğerinin ev işlerini ihmal ettiğini söylüyor.
- **Savunma:** "Sen her zaman beni suçluyorsun! Benim de işlerim var ve çok yoğunum. Biraz anlayışlı ol!"

Aşağılama

- **Aşağılama, bir kişiyi değersiz hissettirme amacı güden sözlü veya davranışsal saldırılardır. Bu alay, göz devirme, küçümseyici ifadeler veya lakap takma şeklinde olabilir. Aşağılama, ilişkiye ciddi zarar verir ve çözülmesi gereken sorunları daha da kötüleştirir.**
- **«Bu kadar basit bir işi bile beceremiyor musun?»**

Duvar örme

- Duvar örme, bir kişinin tartışma veya çatışma sırasında kendini duygusal olarak kapatarak, eşiyle iletişimi durdurmasıdır. Bu kişinin konuşmayı bırakması, göz temasını kesmesi, odadan çıkması veya fiziksel olarak donuklaşması şeklinde ortaya çıkabilir. Duvar örme, çatışmanın çözülmesini imkansız hale getirir ve ilişkiyi ciddi şekilde zedeler.

Yapıcı Tepki:

- "Eşlerden biri konuşurken, diğeri derin bir nefes alır ve 'Bu konuda çok yoruldum ve şu an başa çıkmakta zorlanıyorum. Biraz ara verebilir miyiz ve sonra tekrar konuşabilir miyiz?' der."

Taşma (Duygusal ve fiziksel olarak aşırı uyarılma)

- **Taşma:** Bir tartışma veya çatışma sırasında kişinin aşırı stres ve duygusal yük altında kalmasıdır. Bu durum, kişinin mantıklı düşünme ve sağlıklı iletişim kurma yeteneğini kaybetmesine neden olur. Taşma anında kişi, tartışmayı sürdürmek yerine kaçma veya saldırıya geçme eğilimindedir.
- **Durum:** Eşlerden biri, diğerine çocukların eğitimi hakkında sürekli eleştirilerde bulunuyor.
- **Taşma:** Eşlerden biri sürekli eleştirilirken, yüzü kızarır, nefes alıp vermesi hızlanır ve gözyaşlarını tutmakta zorlanır. Sonunda, "Artık yeter! Bu konuda daha fazla konuşamam!" diye bağırarak odadan çıkar.

Başarısız Onarma Girişimleri

- Başarısız onarma girişimleri, bir partnerin çatışmayı hafifletmek veya durumu düzeltmek için yaptığı çabaların karşı tarafça reddedilmesi, yanlış anlaşılması veya etkisiz kalması durumudur. Bu, genellikle ilişkideki gerginliğin çok yüksek olduğu veya ilişkinin genel sağlık durumunun kötü olduğu durumlarda meydana gelir.
- **Onarma Girişimi:** Tartışma sırasında eş, elini partnerinin omzuna koyar ve "Tamam, haklısın. Beraber bir çözüm bulalım," der. +
- **Başarısız Onarma:** "Ellerini benden çek! Şimdi dokunma zamanı değil. Ben gerçekten sinirliyim!" o
- Bu örnekte, fiziksel yakınlık ve uzlaşmacı bir dil kullanarak durumu düzeltmeye çalışan partnerin girişi başarısız oluyor. Karşı taraf, bu çabayı kabul etmek yerine reddediyor ve tartışma devam ediyor.
- **Durum:** Eşlerden biri, diğerine ihmal edilmiş hissettiğini söylüyor.
- **Onarma Girişimi:** "Özür dilerim, seni ihmal ettiğimi fark etmemişim. Gerçekten üzgünüm."
- **Başarısız Onarma:** "Sadece özür dilemek yetmez! Sürekli aynı şeyleri yapıyorsun ve bu sözlerin artık hiçbir anlamı yok."
- Bu örnekte, özür dileyerek durumu düzeltmeye çalışan partnerin girişi kabul görmüyor. Karşı taraf, özrü yetersiz buluyor ve sorun çözümsüz kalıyor.

İlişkiyi Güçlendirme Yöntemleri



1. Sevgi Haritasını Geliřtirmek

- Bu kavram, eşlerin birbirlerinin i dünyalarını detaylı bir şekilde bilmelerini ve anlamalarını ifade eder. Sevgi haritaları, çiftlerin birbirlerinin duygusal durumlarını, hedeflerini, arzularını, korkularını, zevklerini ve tarihlerini öğrenmelerini sağlar. Bu bilgi, partnerlerin birbirlerine karşı empati geliştirmelerini ve duygusal bağlarını güçlendirmelerini sağlar.

• Sevgi Haritaları Yaratmak İçin Yapılması Gerekenler

1. **Düzenli ve Derinlemesine Konuřmalar:** Eşler, birbirlerinin hayatlarına dair düzenli olarak derinlemesine konuşmalar yapmalıdır. Günlük olaylardan duygusal deneyimlere kadar her konuda açık bir iletişim kurulmalıdır.
2. **Duygusal Bağlantı Kurma:** Eşler, birbirlerinin duygusal durumlarına dikkat etmeli ve gerektiğinde duygusal destek sağlamalıdır.
3. **Ortak İlgi Alanlarını ve Hedefleri Paylaşma:** Eşler, ortak ilgi alanları ve hedefleri belirlemeli ve bu alanlarda birlikte vakit geçirmelidir.

2. İlgi ve Beğeniyi Paylaşın

- Bu ilke, çiftlerin birbirlerine karşı olumlu duygularını ifade etmelerini ve bu duyguları sürekli olarak beslemelerini içerir. Şefkat ve hayranlık, ilişkideki olumlu duyguların ve davranışların temelidir ve çiftlerin zor zamanlarda birbirlerine destek olmalarını sağlar.
- **Şefkat ve Hayranlığı Beslemek İçin Yapılması Gerekenler**
 - 1.Olumlu Özellikleri ve Davranışları Takdir Etmek:** Eşler, birbirlerinin olumlu özelliklerini ve davranışlarını fark etmeli ve takdir etmelidir.
 - 2.Olumlu Düşünceler ve Anılar:** Eşler, ilişkilerindeki olumlu anıları hatırlamalı ve bu anılardan bahsetmelidir.
 - 3.Küçük Jestler ve Sevgi Gösterileri:** Günlük yaşamda küçük jestler ve sevgi gösterileri yapmak, şefkat ve hayranlığı beslemeye yardımcı olur.

3. Birbirine Yönelmek

- Bu ilke, çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmalarını ve küçük sevgi ve ilgi gösterilerine yanıt vermelerini içerir. Eşlerin günlük yaşamda birbirlerine küçük ancak önemli yollarla dönmeleri, ilişkilerindeki bağlılığı ve yakınlığı artırır.

• Birbirinize Dönmek İçin Yapılması Gerekenler

- 1.Duygusal İhtiyaçlara Duyarlılık:** Eşler, birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına dikkat etmeli ve bu ihtiyaçlara yanıt vermelidir.
- 2.Küçük İlgi Gösterileri:** Günlük yaşamda küçük ilgi ve sevgi gösterileri yapmak, duygusal bağı güçlendirir.
- 3.Destekleyici Davranışlar:** Eşler, birbirlerine destek olmalı ve zor zamanlarda yanlarında olduklarını hissettirmelidir.

4. Karar alırken Eşinizin sizi etkilemesine izin verin

- Bu ilke, eşlerin birbirlerinin düşüncelerine, duygularına ve ihtiyaçlarına açık olmalarını ve birbirlerinden etkilenmelerini ifade eder. Eşlerin birbirlerinin bakış açılarına değer vermeleri ve kararlarında bu bakış açılarını dikkate almaları, ilişkilerinde eşitlik ve karşılıklı saygının oluşmasını sağlar.
- **Sizi Etkilemesine izin verin İlkesi İçin Yapılması Gerekenler**
 1. **Açık ve Duyarlı İletişim:** Eşler, birbirlerinin düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmalı ve bu bilgileri kararlarına dahil etmelidir.
 2. **Empati ve Saygı:** Eşler, birbirlerinin bakış açılarına empati ile yaklaşmalı ve saygı göstermelidir.
 3. **Ortak Karar Alma:** Önemli kararları alırken, eşlerin görüşlerine önem vermek ve ortak karar almak ilişkideki dengeyi sağlar.
- Örnekler
 - **Örnek 1: Ortak Karar Alma**
 - **Durum:** Elif ve Murat, yeni bir araba almayı düşünüyorlar.
 - **Elif'in Girişi:** "Ben daha az yakıt tüketen bir araba almayı düşünüyorum, çünkü hem çevreye duyarlı olmayı önemsiyorum hem de uzun vadede tasarruflu olacağını düşünüyorum."
 - **Murat'ın Yanıtı:** «Kadınların araba seçiminden anlamadığımı sanmıyorum. Ailece rahat seyahat edebileceğimiz geniş bir araba istiyorum.»

5. Çözülebilir Sorunlarınızı çözün

- Bu ilke, çiftlerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunları etkili bir şekilde çözebilmeleri için gerekli becerileri geliştirmelerini içerir. Çözülebilir sorunlar, genellikle spesifik durumlardan kaynaklanan ve uygun iletişim ve işbirliği ile çözülebilecek sorunlardır.

• Çözülebilir Sorunları Çözmek İçin Yapılması Gerekenler •

1. **Yumuşak Başlangıç:** Sorunları tartışmaya yumuşak ve nazik bir şekilde başlayın. Eleştiriden kaçının ve yapıcı bir dil kullanın.
2. **Onarma Girişimleri:** Tartışmalar sırasında ilişkiyi düzeltmek ve olumsuzluğu azaltmak için onarma girişimleri yapın. Bu, espri yapmak, özür dilemek veya sevgi dolu bir dokunuş olabilir.
3. **Fiziksel ve Duygusal Sakinlik:** Tartışmalar sırasında fiziksel olarak sakin kalmaya çalışın. Duygusal taşkınlıkları önlemek için derin nefes alın veya kısa bir ara verin.
4. **Uzlaşma ve Çözüm Arayışı:** Çözüm odaklı olun ve her iki tarafın da memnun olabileceği uzlaşmalar arayın.
5. **Esneklik ve Empati:** Eşinizin bakış açısını anlamaya çalışın ve gerektiğinde esnek olun. Empati, çatışmaları daha kolay çözmenize yardımcı olur.

6. Çözümsüz Sorunları Yönetin

- Bu ilke, çiftlerin çözümsüz gibi görünen, temel farklılıklardan kaynaklanan veya tekrarlayan çatışmaları ele alma ve bu çatışmaların ilişkilerini olumsuz etkilemesini önleme becerisini geliştirmeyi içerir. Çıkmaz sokaklar genellikle köklü inançlar, değerler veya kişilik farklılıklarıyla ilgilidir ve çözüme kavuşması zor olabilir. Ancak bu tür sorunlar, doğru yaklaşımla yönetilebilir ve ilişkiye zarar vermesi engellenebilir.

• Çözümsüz sorunları Yönetmek İçin Yapılması Gerekenler

1. **Duygusal Farkındalık ve Kabul:** Eşlerin duygularını ve bu duyguların altında yatan ihtiyaçları anlamaya çalışın. Her iki tarafın da duygularını kabul edin.
2. **Empati ve Anlayış:** Eşlerin birbirlerinin perspektifini anlamaya çalışmaları ve empati göstermeleri önemlidir.
3. **Diyalog Kurma:** Sorunu çözmek için değil, anlamak ve birbirinizi daha iyi tanımak için diyalog kurun.
4. **Ortak Zemin Bulma:** Ortak değerler, hedefler veya ilgi alanları üzerinde durarak çözüm yolları arayın.
5. **Esneklik ve Sabır:** Sabırlı olun ve her iki tarafın da esneklik göstermesi gereken alanları belirleyin.

7. Ortak Anlam Yaratın

- Bu ilke, çiftlerin hayatlarında ve ilişkilerinde derinlemesine anlam ve değer yaratarak, ortak bir kültür ve anlayış geliştirmelerini içerir. Ortak anlam yaratma, çiftlerin sadece günlük görevleri ve sorumlulukları paylaşmaları değil, aynı zamanda ortak hedefler, ritüeller, gelenekler ve semboller yoluyla daha derin bir bağ kurmalarını sağlar.

• Ortak Anlam Yaratmak İçin Yapılması Gerekenler

- 1.Ortak Hedefler:** Hayatta birlikte başarmak istediğiniz hedefleri belirleyin ve bu hedefler doğrultusunda birlikte çalışın.
- 2.Ritüeller ve Gelenekler:** Ortak ritüeller ve gelenekler oluşturarak, ilişkinize özel anlam katın. Bu, günlük kahvaltı rutini gibi küçük ritüellerden, yıllık tatil planlarına kadar geniş bir yelpazeyi kapsayabilir.
- 3.Değerler ve İnançlar:** Ortak değerler ve inançlar geliştirerek, bu değerler doğrultusunda kararlar alın ve davranışlarınızı yönlendirin.
- 4.Hayat Anlatıları:** Geçmişteki ortak anılarınızı ve deneyimlerinizi paylaşarak, ilişkinizin hikayesini oluşturun ve bu hikayeyi birbirinizle paylaşın.
- 5.Semboller ve Metaforlar:** İlişkinizi temsil eden semboller veya metaforlar kullanarak, ilişkinize özel anlamlar atayın.

Kök aile ve akrabalarla sınırları düzenlemek



- Kök aile karı-kocanın kendi aileleridir.
- Bazen kök aile ve diğer akrabalarla ilgili sorunlar çıkabilir. Ev içi alınan kararlara karışabilirler. Ya da bir aile üyesi kendi kök ailesine daha fazla yakınlık gösteriyor olabilir.
- Kök aile ile sınırlar belirgin olmalıdır.
- Karı-koca belirgin sınırlar içinde kök aileleri ile görüşmeye, onlarla ilgilenmeye devam etmelidirler.
- Sınırların belirgin olması için kök aileden uzaklaşmak gerekmez. Aynı ev içinde bile belirgin sınırlar çizilebilir.

Kök aile ve akrabalarla sınırları düzenlemek

- Sınırları belirginleştirmek her iki eşin de ortak sorumluluğudur. Benim ailen – senin ailen (güç, hiyerarşi) mücadelesine girilmemelidir.
- Sınırları belirginleştirmenin en işe yarar yolu, sistemler arası bilgi alışverişlerini ortadan kaldırmaktır.
- Yani aileyi ilgilendiren konular ile kök aile arasında bilgi alışverişi minimum seviyeye indirilmelidir.
- Bilgi alışverişinin devam ettiği örnek: (Telefonda konuşurken)
 - -Anne sorma temizlik, yemek yoruldum. Sabahtan beri yerime oturmadım hiç.
 - - e her işi sen mi yapıyorsun kızım. Kocan hiç yardımcı olmuyor mu?

Kök aile ve akrabalarla sınırları düzenlemek

- Kök ailesiyle sorun yaşayan eşler aile ziyaretlerini azaltabilirler.
- Sistemler arası bilgi alışverişleri en aza indirilmelidir. Karı – koca kök aileleriyle havadan sudan konuşabilir ama aile/ev konuları konuşmamaya özen göstermelidir.
- Kök aile ziyaretlerinde eşler yan yana durmalıdır. Örneğin erkek babasıyla televizyon karşısında saatler geçirmemelidir.
- Kök aile yanında asla fikir ayrılığı gösterilmemeli, eşler istemeyerek de olsa diğerine uymalıdır.
- Özetle kök aile, çocuklarının tam bir karı – koca olduğunu görmelidir.