



Stärkung der Erziehungskompetenz

Kavga etmek

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder: familienzentrum@stadt-rietberg.de FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de



Rietberg

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de.

Bir akşamın nasıl geçece ğini belirleyen kritik anlar – ve zamanla e Őlerin mutluluğunu sorgulayabilen sahneler için bir rnek:

*Erkek morali bozuk bir Őekilde iŐten geliyor ve park ederken bir de araba çiziliyor, sinirli bir Őekilde eŐine selam veriyor: „Yemek hazır mı?“
Kadın ise hayal kırıklı ğına uğramıŐ bir Őekilde: „Eve geldi ğinde hep sinirli oluyorsun. Ben seni o kadar mı sinir ediyorum?“
Erkek: „Őimdi bir de sen baŐlama; çok hassassın!“*

•kisi de kızgın, akŐam yemeğinde kimse konuŐmuyor veya daha kötüsü suçlamalar birbirini takip ediyor. Sonuç: Ak Őam yine berbat oldu.

Bu size tanıdık geliyor mu? – Siz nasıl kavga ediyorsunuz?

•yi iliŐkilerde de arada sırada kavgalar olur. •ki insan birlikte yaŐadığında anlaşmazlıkların olması normal, aynı günlük stres gibi. Onu da hayatımızdan yok etmek mümkün de ğil – bu imkansızdır!

Ancak bu günlük stresle ve böylece oluŐan anlaşmazlıklarla nasıl baŐa ıkılaca ğını renmek mümkün.

Bir iliŐki içinde problemleri, iki taraf için de kabul edil ebilir bir zm bulunabilecek Őekilde zmmeyi ve gerekti ğinde karŐılıklı anlayıŐın artmasını ve eŐinden daha fazla memnun kalmak isteyenler doĝru kavga etmesini bilmelidir ve buna hakları da vardır!

Sonuçta böyle bir kavgadan sonra eŐler özledikleri gibi birbirlerine yaklaŐmaktalar ve asıl kavga konusu çoktan unutulur.

Günlük stres ve iliŐki içindeki anlaşmazlıklarla „kavga etme sanatı“ ile baŐa çıkılabilen çiftler birkaç „altın kurala“ uymaktadırlar:

1. Problem ve anlaşmazlıkları hemen konuŐmak daha iyidir:

Gizlice diĝerinin hatalarını biriktirmek veya aman düzenimiz bzulmasını diye susmak, öfkenin birikmesine ve sonra birden patlak vermesine neden olur. Sonuç: Kimseye yararı olmayan bayatlamıŐ suçlamalar. Bu yüzden sinirlendi ğiniz hususları hemen konuŐunuz.

2. Konudan sapmayınız:

Kavganın sebebini gözden kaybetmeyiniz. Bunun için bir zm aranıyor. Bu yüzden olayı saptırmayınız ve ayrıca „ek savaŐ meydanları“ amayınız, kılı kırk yarmayınız vs. ...

3. „Hep“ demek yasak:

„Sen hep haklı çıkmak istiyorsun“ veya „Sen benim için hiç bir Őey yapmıyorsun“ gibi iliŐkiler için ölüm olan ifadeler olayın ı ğırından çıkmasına neden olur. Bu genellemeler yerine tam olarak o an sizi neyin rahatsız ettiĝini söyleyin. Belki eŐinizin kafasında o zaman bir „ıŐık“ yanar ve ikiniz de bu Őanstan yararlanırsınız.

4. Suçlamalar yerine hislerinize isim koyunuz:

•nsan kendi hislerini itiraf ettiĝinde, diĝeri kendine saldırdıĝı hissine kapılmaz. „EndiŐe ettim, çünkü sen ...“ demek „Sen hiç zamanında te lefon etmiyorsun!“ demekten iyidir.

5. Kendi isteklerinizi net bir Őekilde dile getiriniz:

Olumlu ifadeler „olumsuz“ cümlelerden daha iyi bir Őekilde eŐinizden neler beklediĝinizi ifade eder. „Bana ne yapaca ğımı söylemeni istemiyorum“ yerine „Buna kendim karar vermek istiyorum“ demeyi tercih ediniz.

6. EŐinizi kırmayınız:

Yani eŐinizi kk düŐürmeyin, onu alay konusu yapmayın – „Sen nesen, bilmiyor musun ...? !!!“ vs. Bu „belden aŐaĝı“ giden ifadeler eŐinizi gereksiz yere kıŐkırır. Çok sinirli oldu ğumuz anlarda sevdiĝimiz insanları kırıyoruz. Bu yüzden Őunu unutmayınız: bizi sinirlendiren eŐimizin her yönü de ğil, sadece bir özelli ğidir.

7. „DUR – Őimdi deĝil“ demek serbest:

O an, örn. biri/ikisi çok sinirli oldu ğundan dolayı olayın üzülmesi giderek imkansız gibi göründü günde kavga ertelenebilir. KoŐul: olayı birlikte görüŐmek için belirli bir saat belirleyiniz.