

AİLE İÇİ

İLETİŞİM



EĞİTİM KONUSU BAŐLIKLARI

01

İletişim nedir?
Neden önemlidir?

02

Aile bireylerinin
beklentileri nelerdir?

03

Aile kuralları nasıl
belirlenmelidir?

04

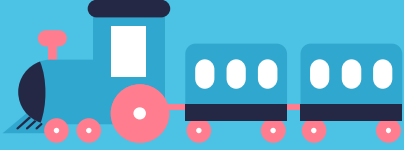
Pandemi sürecinde aile
içi iletişimin önemi

İLETİŞİM

İletişim en temel tanımıyla;

Bir bireyin başka bir bireye sözel ve sözel olmayan yollarla verdiĐi mesajdır.





İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Aile içerisindeki etkili bir iletişim aile üyelerinin birbirlerinin duygu ve düşüncelerini açık şekilde anlamalarını sağlar.

Bu açık iletişim sayesinde aile üyeleri arasında işbirliği, paylaşım duygusu ve yardımlaşma farkındalığı yükselir.

İLETİŞİMİN ÖNEMİ



Aile içerisinde etkili bir iletişim olması aile bireylerinin psikolojik sağlımlıklarını arttıracığından, sosyal ve duygusal becerilerini geliştirecektir.

Sosyal ve duygusal becerisi gelişen aile bireyleri, kendisi ve aile üyelerine karşı pozitif bir algıda olduğundan daha yaratıcı ve aktif bir birey olacaktır.



ÇOCUKLARLA İLETİŞİM BAŞLATICI SORULAR

© Terapötik Akademi

En çok ne zaman korktun/korkuyorsun?

Dünyadaki bir şeyi değiştirebilsen neyi değiştirdin?

Hayatının en mutlu günü hangisiydi? Ne oldu?

Kendinle ilgili bir şeyi değiştirebilsen neyi değiştirdin?

Hayatında onsuz yapamayacağın şey nedir?

Hayatın boyunca izlediğin en iyi/en sevdiğin film hangisi? Neden?

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM BAŞLATICI SORULAR 2

© Terapötik Akademi

En çok hangi film karakteri olmak isterdin? Neden?

..... yaşında olmanın en kötü tarafı nedir?

..... yaşında olmanın en iyi tarafı ne?

Büyüdüğünde ne iş yapmak istiyorsun?

Sahip olduğun en değerli şeyin nedir? Senin için bu kadar özel olmasının sebebi nedir?

Sence çok iyi bir gün nasıl olur?

En iyi arkadaşların kim? Onları en iyi arkadaşın yapan şeyler neler?

Eğer ünlü olsaydın, şöhretini diğer çocuklara rol model olmak için nasıl kullanırdın?

Nasıl yapacağını öğrenmek istediğin şey ne? Sebebi nedir?

**AİLE BİREYLERİ
AİLEDEN NE BEKLER?**



01

DEĞER DUYGUSU

Her birey değerli olma arzusu içerisindedir. Ve etkili bir aile içi iletişim aile bireylerinin tümünde değerli olma hissi uyandıracaktır.

Aile bireyleri ile iletişim halindeyken o iletişimi önemsemeli ve başka şeylerle ilgilenererek değil, tamamen odaklanarak o iletişimde kalmalısınız. Etkin bir dinleyici olunmalıdır.

02

GÜVEN ORTAMI

Aile bireyleri kendilerinin aile içerisinde güvende olduğunu, dışarıdaki tehlikelere karşı aile içerisinde birlikte olduğunu bilmek ister.

Bu duyguyu pekiştirmek adına mahalle, ilçe, il, ülke yada dünyada meydana gelen tüm olağan dışı durumlarda aile toplantıları yapılabilir ve bu toplantılarda duygusal ifade sağlanıp, ailenin atacağı adımlar somut şekilde belirlenebilir.

03

DAYANIŞMA DUYGUSU

Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu ne kadar güçlüyse, dıŐardan gelecek tehlikelere karşı bireylerin psikolojik sağlamlıkları da o kadar yüksek olur.

Dayanışma duygusunun geliŐtiĐi aile bireylerinin dıŐ dünyada yaŐanan olaylara karşı stres yönetimi daha etkili olmaktadır.

04

MUTLULUK VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Aile bireylerinin tümü aile içerisinde mutlu olmak ister. Bu yüzden aile ortamında mutluluk ortamını korumak çok önemlidir.

Aile içerisinde mutlu olan bireyler, dayanışma duygusu ile de kendilerini gerçekleştirme fırsatı bulurlar. Böylece kendileri için fırsat yaratıp, kendini geliştirmiş olurlar.

**AİLE KURALLARI
NASIL
BELİRLENMELİDİR?**





AİLE KURALLARI

Aile kuralları belirlenirken bir birey yada ebeveynler tarafından belirlenmemelidir.

Ortak alınacak kararlar tüm bireylerde aidiyet duygusu oluşturur ve kurallara bağlılık gelişir. Ayrıca kurallar bir bireye yönelik olmamalıdır. Aile kuralları tüm aile bireylerini kapsamalı ve bu kurallar tüm aile bireyleri için geçerli olmalıdır.



AİLE TOPLANTISI: ORTAK KARARLAR!



ÇOCUK

Tüm aile bireylerinin
söz hakkı olmalı



ANNE

Toplantıya tüm aile
bireyleri katılmalı



BABA

Toplantı düzenli
aralıklarla
tekrarlanmalıdır

PANDEMI DÖNEMİNDE İLETİŞİM



EBEVEYN-ÇOCUK İLETİŞİMİ

Bilgi Edinin

Hem sınav dönemi, hem de salgın durumuna dair resmi kaynaklardan güvenilir bilgi edinin. LGS ve salgına yönelik edindiğiniz bilgiler somut aile stratejileri gerçekleştirmenize yardımcı olacaktır.

Dinleyin

Çocuklarınızı dinleyin, hem LGS hem de salgın dönemine dair duygularını sizinle paylaşmasına fırsat tanıyın. Duygularını ifade etme fırsatı bulan çocukların psikolojik sağlımlıkları yükselmektedir.

EBEVEYN-ÇOCUK İLETİŞİMİ

Normalleştirin

Salgın tedbirlerini detaylıca öğrendikten sonra çocuklarınızın olağan durumda yaptığı faaliyetleri, **tedbirlere uyarak** yapmaları için fırsat oluşturun. Aile içi etkinliklerinizi arttırın.

Güven Verin

Çocuklarınızda LGS ve salgın dönemine ait umutsuzluk ve karamsarlık duygu uyandırmak yerine, umut aşılaysın. Olabilecek her türlü durum için ailenizin bir yol haritası olması, her durumda yapılacakları somutlaştıracaktır. Bu da aile bireylerinin güven duygusunu korumaya yardımcı olacaktır.

EBEVEYN-ÇOCUK İLETİŞİMİ

Birlikte Vakit Geçirin

Tüm insanlar sosyal varlıklardır. Salgından dolayı aile bireyleri sosyalleşme faaliyetlerinde zorlanabilir. Bu yüzden ailece birlikte yapabileceğiniz etkinlikler belirleyin ve düzenli olarak aile etkinlikleri gerçekleştirin.

Model Olun

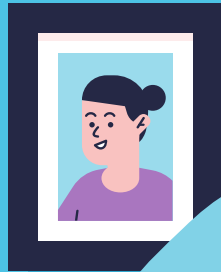
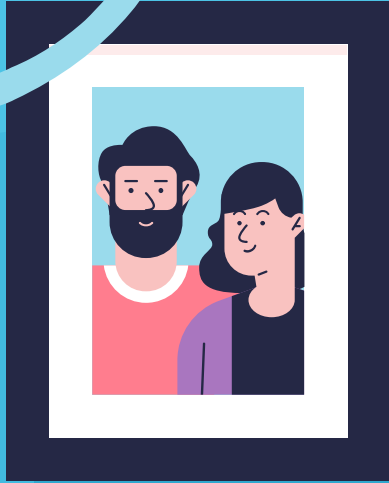
Hem LGS hem de salgın dönemi çocuklarımızda stres duygusuna yol açabilir. Bu stresi kontrol eden, somut ve doğru adımlar atan ebeveynler çocuklarına doğru bir rol model olur. Unutmayın, çocuklar için en etkili model aile üyeleridir.

EBEVEYN-ÇOCUK İLETİŞİMİ

Uzmana Başvurun

Tüm bu çalışmalara rağmen aile üyelerinin stres yaşadığını ve bu stresin olağan yaşam aktivitelerini etkilediğini düşünüyorsanız mutlaka uzmana başvurun.

Çocuklarımız için böyle bir durumda okul psikolojik danışmanına başvurabilirsiniz.



Sevginin en güçlü hali;
AİLEDİR.