



E-Bülten

AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim, çocuğun sosyal becerilerini, özgüvenini, duygularını düzenleme becerisini ve okul başarısını doğrudan etkiler. Çocuklar kendilerini güvende hissettikleri ailelerde, düşüncelerini daha rahat ifade eder, problem çözme becerileri gelişir ve sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenirler.



ETKİLİ DİNLEMEK

Gerçekten dinlemek, çocuğa “Sen değerlisin.” demenin en güçlü yoludur. Dinlenmeyen çocuk, kendini değersiz hissetmektedir.

ETKİLİ DİNLEMEK İÇİN;

- ☐ Göz teması kurun.
Çocuk konuşurken işinizi bırakıp, 20-30 saniye sadece ona bakarak dinlemelisiniz, “Seni önemsiyorum.” Mesajı verir.
- ☐ Yargılamadan soru sorun.
“Bunu neden yaptın?” yerine “O sırada aklından ne geçti?” Bu tür açık uçlu sorular, çocuğun kendini doğru ifade etmesini kolaylaştırır.
- ☐ Duygu Kelimeleri Öğretme “Sinirlendin”, “Üzüldün”, “Heyecanlandın” gibi ifadeler çocuğun duygularını anlamasına yardımcı olur.
- ☐ Günlük 10 Dakika Bağlantı Zamanı Her gün en az 10 dakika sadece çocuğunuza ayırarak (kitap okuma, sohbet etme, oyun oynama, birlikte kek-kurabiye yapma vb.)bağınızı güçlendirebilirsiniz.



AİLE İÇİ İLETİŞİMİ ENGELLEYEN UNSURLAR;

Ailelerin sürekli olarak çocuğuyla ben dili ile iletişim içinde olmasını beklemek yüksek bir beklenti olsa da her aile; Kıyaslamamanın, Sıkça eleştirmenin, Onunla ilgili olumsuz durumun, başkalarının yanında konuşmanın, Alay etme ve aşağılamanın, Küçümsemenin, Sıklıkla emir vermenin, Gözdağı vermenin, tehdit etmenin, Sık sık öğüt vermenin, Çocuğu sürekli övmenin, Ad takmanın, Sorgulayıcı konuşmanın, sık sık sorular sormanın Söz verip tutmamanın, aile-çocuk ilişkisine olumsuz yansıyacağını bilir. Bunlardan kaçınılması gerekmektedir. Bunların yerine teşvik edici cümleler, sakinleştirici cümleler ve duyguyu etkileyen cümleler kurabilirsiniz.

TEŞVİK EDİCİ CÜMLELER

- “Anlattıklarını duymak benim için önemli.”
- “ Bu konuda ne düşündüğünü merak ediyorum.”
- “Hissettiklerini benimle paylaşabilirsin.”

SAKİNLEŞTİRİCİ CÜMLELER

- “Şu an zorlanıyorsun, yanındayım.”
- “Önce bir nefes alalım, sonra konuşalım.”
- “Birlikte çözüm bulabiliriz.”

DUYGUYU ETKİLEYEN CÜMLELER

- “Şu anda biraz kırgın görünüyorsun.”
- “Bunun seni heyecanlandırıldığını fark ettim.”

AİLE RUTİNLERİ BAĞ GÜÇLENDİRİR



İletişim sadece konuşmakla değil, birlikte zaman geçirmekle de kurulur. Rutinler aile bağlarınızı güçlendirir. Aidiyet duygusunu geliştirir. İletişim fırsatını artırır. Birlikte geçirdiğiniz her kaliteli zaman, çocuğunuzun kalbinde yer eder. Önemli olan kaliteli zaman geçirmektir. Kaliteli zaman uzun zaman demek değildir. Bu süreçte anlamlı temas değerlidir.



AİLECE YAPILABİLECEK ETKİNLİKLER

Ailece film izleme patlamış mısır gecesi düzenleme	Birlikte ev yapımı, kurabiye, pizza günleri yapma	Aile bilmece sorma-fıkra anlatma günleri yapmak	Birlikte bir aile tişörtü tasarlamak	Ailece düzenli akraba ziyaretleri yapmak
Evde, ailece saklambaç oynamak	Ailece kutu oyunları oynamak	Bir aile günlüğü oluşturup oraya herkesin anılarını yazması	Bir fotoğraf albümü oluşturma	Aile sarılması vakitleri yapma
Birbirinize ufak bir hediye vermek	Birlikte bir hikâye yazmak, resmetmek, kendi kitabınızı yazmak	Düzenli aralıklarla pikniğe gitmek	Ailece temizlik günleri düzenleme	Çocuklarımıza yeni bir beceri öğretmek ve bu anı kaydetmek
Aile dans gecesi düzenleme	Birlikte ev yapımı renk renk oyun hamurları hazırlama	Her ayın sonunda aile bireylerinin birbirine 2-3 cümlelik mini mektup yazması	Ailece eğlenceli-komik bir defile günü yapmak	Dinlendirici bir müzik eşliğinde aile sanat çalışması akşamları yapmak

AİLE OLMAK NEDİR?

SEVGİNİN EN
GÜÇLÜ HALİ

BİRBİRİNE GÖRÜNMEZ
BAĞLARLA BAĞLILIĞIN
KUVVETİ

BİRBİRİNE
SARILMANIN
GÜZELLİĞİ

BİRLİK VE
BERABERLİĞİN EN
GÜZEL HALİ

EN BÜYÜK HAZİNEYE
SAHİP OLMA HİSSİ



SİZCE AİLE
OLMAK NEDİR,
PEKİ?