

AİLE İÇİ İLETİŞİM

BÜLTEN

Aile içi İletişim Neden Önemlidir?



Aile ve Çocuk

Aile, çocuğun ilk ve en etkili öğrenme alanıdır. Evde kullanılan dil, davranış biçimleri ve duygular, çocuğun iletişim modelini oluşturur.



Sağlıklı Bir İletişim

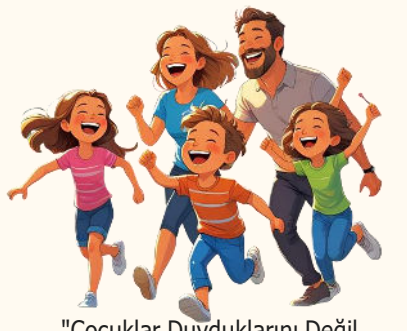
Sağlıklı bir iletişim ortamı; çocuğun kendine güvenini, duygularını ifade etmesini ve sorun çözme becerilerini geliştirir.



İletişim

İletişim; sadece konuşmak değil, anlamak ve anlaşılmaktır.

□ Unutmayın: Çocuğunuz size ne anlattığı kadar, ne anlatamadığıyla da büyür.



"Çocuklar Duyduklarını Değil, Yaşadıklarını Öğrenir!"

Etkili Dinlemenin Önemi



Çocuklar anlatmak istediklerinde değil, dinlenmeye hazır hissettiklerinde konuşur.

Dinlenmeyen çocuk, kendini değersiz hisseder.



Etkili dinlemek; sadece susmak değil, ilgi göstermektir.



Etkili Dinleme İçin;



1

Göz teması kurun.

2

Telefonu bir kenara bırakın.

3

Sözünü kesmeyin.

4

Duygusunu fark edin.

Mini Uygulama

Bugün çocuğunuzla 5 dakikalık bir sohbet yapın. Telefonu bir kenara koyun, sadece onu dinleyin.

Sadece şu soruyu sorun ve gerçekten kulak verin: "Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?"

gerçekten DİNLEMEK



Gerçekten dinlemek, çocuğa "Sen değerlisin" demenin en güçlü yoludur.

Duygularla İletişim Kurmak

Çocuklar duygularını her zaman doğru şekilde ifade edemez.

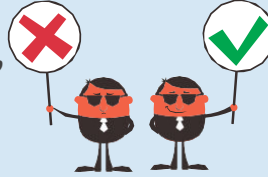
Bazen öfke, bir kırgınlıktır. Sessizlik, bir güvensizliktir.

Ebeveyn olarak görevimiz: duygunun arkasındaki ihtiyacı görmek.



örnek;

“Ağlama artık!”



“Üzgün olduğumu görüyorum. Anlatmak ister misin?”

■ Duygulara isim vermek, çocuğun duygusal dünyasını tanımasına yardımcı olur.

Bu, kendini tanıyan ve ifade edebilen bireyler yetiştirmenin temelidir.

Duyguların Davranışlara Dönüşme Hali



Davranış

- Öfkeyle bağırarak
- Sessiz kalmak
- İnatçılık
- Oyunağını fırlatmak
- Sizi sürekli taklit etmek



Muhtemel Duygu

- Hayal kırıklığı, reddedilme
- Kırgınlık, korku, utanç
- Kontrol isteği, kaygı
- Haksızlık hissi, engellenmişlik
- Aidiyet arayışı, hayranlık

Çocuğunuzun ne yaptığına değil, neden yaptığına odaklanın.

“Bu davranış neden yaptı?” değil, “Bu davranışın altında hangi duygu olabilir?” diye sorun kendinize.

Mini Uygulama: Evde Duygu Postası

Bir kutuya
“Duygu
Postası”
yazın.

Her akşam
herkes içine o
gün hissettiği
bir duyguyu
yazsın:

“Bugün
kendimi ...
hissettim
çünkü ... oldu.”

Okumak
zorunlu değil,
sadece
paylaşmak
için.

Duygular konuşuldukça anlam kazanır.



Çocuğunuzun duygularına değer vermek, onun duygusal gelişimini destekler.

Olumlu ve Güçlendirici Dil Kullanmak

Sözcükler, çocuğun iç sesi olur.

Kullandığınız dil; çocuğun kendilik algısını, cesaretini ve davranışlarını doğrudan etkiler.



Kaçınılması Gerekenler

- Etiketlemek: "Sen hep dağınıksın."
- Kıyaslamak: "Bak, kardeşin ne güzel yapıyor."
- Aşırı eleştirmek: "Bu ne biçim çizim?"



Güçlendirici Cümle Örnekleri

- "Seninle gurur duyuyorum."
- "Zorlandığını fark ediyorum, birlikte çözebiliriz."
- "Seni dinliyorum."
- "Senin fikrin benim için önemli."



● PEKİ ÇOCUK BU CÜMLELERİ DUYUNCA NE HİSSEDER?

✗ Cümle	● Çocuğun İç Sesine Dönüşen Mesaj
"Yine mi unuttun?"	"Ben yetersizim, hep hata yaparım."
"Bunu sen yapamazsın."	"Ben zaten beceremem."
"Sen çok tembelsin."	"Ben böyleyim, değişemem."
"Harikasın, aferin!" (sadece sonuçta)	"Yalnızca başarılı olursam değerliyim."



DESTEKLEYEN ALTERNATİFLER

■ Söylem	● Etkisi
"Bugün çok çabaladığını gördüm."	Sürece odaklanır, çabayı takdir eder.
"Zorlandın ama bırakmadın, tebrik ederim."	Azim ve dayanıklılık duygusunu güçlendirir.
"Her insan bazen hata yapar, önemli olan öğrenmek."	Hatalarla başa çıkmayı öğretir.
"Bu senin fikrin, paylaşmana sevindim."	Kendini ifade etmeye cesaret verir.

Aİle Rutinleriyle Bağ Güçlendirmek

İletişim sadece konuşmakla değil, birlikte zaman geçirmekle de kurulur.

Günlük yaşamdaki küçük rutinler, çocuğa “bu evde değerliyim” duygusu verir.

■Basit ama Etkili Rutinler:

- Her akşam 10 dakika ekransız sohbet
- Haftada 1 “aile günü” - birlikte film, yürüyüş, oyun
- Sabah vedalaşmalarında ve akşam karşılamalarında göz teması + kısa cümle: “Görüşürüz, seni seviyorum.”

■Kaliteli zaman, uzun zaman demek değildir. Anlamlı temas, bağ kurmanın en güçlü yoludur.



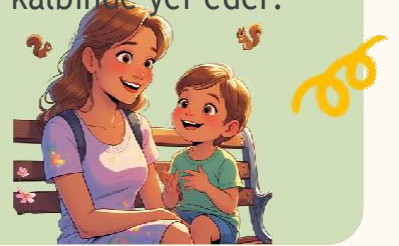
Rutinlerin Çocuk Üzerindeki Etkileri

- Kendini güvende hisseder.
- Günün nasıl geçeceğini bilmek stresi azaltır.
- Aile bağları güçlenir, aidiyet duygusu gelişir.
- İletişim fırsatları artar: “Nasıl geçti?”, “Bugün seni ne zorladı?”, “Ne hissettin?” gibi sorulara alan açılır.



Unutmayın

Kalıcı alışkanlıklar, tekrar eden küçük eylemlerle başlar. Birlikte geçirilen kaliteli zaman, çocuğunuzun kalbinde yer eder.



Kendinizi de Dinleyin



- Ebeveynlik, sürekli veren bir roldür.
- Ama kendini duymayan bir ebeveyn, çocuğunu da tam olarak duyamaz.

- Yorgunluk, öfke, sabırsızlık - hepsi insanidir.
- Önemli olan fark etmek ve yeniden denemektir.



Ara sıra kendinize de şu soruyu sorun: “Benim de dinlenmeye, anlaşılma ihtiyacım var mı?” Çocuğunuza vereceğiniz en büyük hediye, duygusal olarak dengede bir ebeveyn olmaktır.

Bu bülten boyunca amacımız; çocuklarımızla kurduğumuz iletişimi daha farkındalıklı, daha içten ve daha sürdürülebilir hale getirmektir.



Çocuklar, her zaman “mükemmel ebeveyni” değil; gerçekten orada olan, duyan ve gelişmeye açık ebeveyni ister.