



Hatay

VELİ  
AKADEMİSİ

# AİLE İÇİ

İLETİŞİM



# EĞİTİM KONU BAŞLIKLARI

**01**

İletişim nedir?  
Neden önemlidir?

**02**

Aile bireylerinin  
beklentileri nelerdir?

**03**

Aile kuralları nasıl  
belirlenmelidir?

**04**

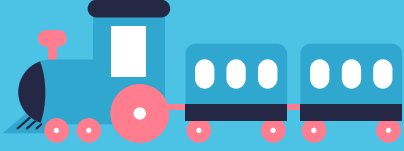
Pandemi sürecinde aile  
içi iletişimin önemi

# İLETİŞİM

İletişim en temel tanımıyla;

Bir bireyin başka bir bireye sözel  
ve sözel olmayan yollarla verdiği  
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 sağlamlıklarını 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  
değiştirebilseydin neyi  
değiştirdin?

Hayatının en mutlu  
günü hangisiydi?  
Ne oldu?

Kendinle ilgili bir şeyi  
değiştirebilseydin  
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  
yapılacağını  
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 ilgilenerek 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, dışardan gelecek tehlikelere karşı bireylerin psikolojik sağlamlıkları da o kadar yüksek olur.

Dayanışma duygusunun geliştiği aile bireylerinin dış dünyada yaşanan 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

# PANDEMİ 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 sağlamlıkları 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

## Uzmanına 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.**



Hatay

VELİ  
AKADEMİSİ

# AİLE İÇİ

İLETİŞİM

