

AİLE İÇİ İLETİŞİM

BÜLTEN



"Çocuklar Duyduklarını Değil,
Yaşadıklarını Öğrenir!"

AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?



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.

ETKİLİ DİNLEMENİN ÖNEMİ



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.

MINİ 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 İLETİŞİM KURMAK

Çocuklar duygularını her zaman doğru şekilde ifade edemez.

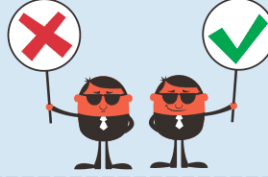
Bazen öfke, bir kırgınlıktır. Sessizlik, bir güvensizliktir.

Ebeveyn olarak görevimiz: duygunun arkasındaki ihtiyacı görmek.



ÖRNEK;

"Ağlama artık!"

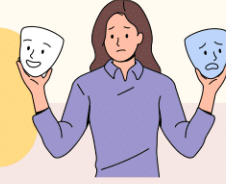


"Üzgün olduğumu görüyorum. Anlatmak ister misin?"

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

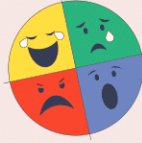
Bu, kendini tanıyan ve ifade edebilen bireyler yetiştirmenin temelidir.

DUYGULARIN DAVRANIŞLARA DÖNÜŞME HALİ



DAVRANIŞ

- 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 davranışı neden yaptı?" değil, "Bu davranışın altında hangi duygu olabilir?" diye sorun kendinize.

MINİ UYGULAMA: EVDE DUYGU POSTASI

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 GÜÇLENDİRİCİ BİR DİL KULLANMAK

Sözcükler, çocuğun iç sesi olur.

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



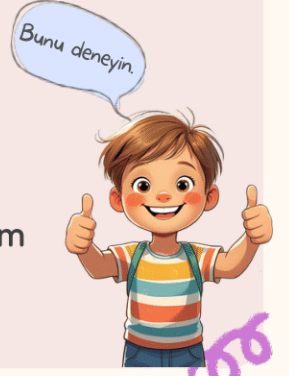
KAÇINILMASI GEREKENLER

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



GÜÇLENDİRİCİ CÜMLE ÖRNEKLERİ

- "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."
"Harikasin, 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 RUTİNLERİYLE BAĞ GÜÇLENDİRMEK

İletişim sadece konuşmakla değil, birlikte zaman geçirmekle de kurulur.

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

BAŞİT AMA ETKİLİ RUTİNLER:

- 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. Anlamli temas, bağ kurmanın en güçlü yoludur.



RUTİNLERİN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- 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.



UNUTMAYIN!

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



KENDİNİZİ DE DİNLEYİN



- 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, anlaşılmaya 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.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİNİ TANIYALIM

Öğrencilere bilgi yüklemek yerine öğrencilerin bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal alanlarda yüksek verime ulaşmalarını sağlamak çağdaş eğitim sisteminin hedeflerinin başında gelmektedir. Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi'miz de bu hedef doğrultusunda çalışmalarını sürdürmektedir. Servisimizi daha yakından tanıyalım.

Rehberlik Nedir?

Rehberlik bireyi tanımak, kendisine tanıtmak, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitesini geliştirmesi, çevresi ile dengeli ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlaması ve böylece **kendini gerçekleştirme** için uzmanlarca bireye yapılan sistemli, bilimsel ve profesyonel bir yardım sürecidir.



Psikolojik Danışma Nedir?



Psikolojik danışma bireye kendini anlama, farkındalık kazanma, problemlerini tanımlayarak çözüm yolları üretme, karar verme becerileri kazandırarak kendini geliştirmesine yardımcı olma sürecidir. Süreci yalnızca üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans programlarında eğitimlerini tamamlamış uzmanlar gerçekleştirmektedir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi'nin gerçekleştirdiği tüm hizmetlerde belirlenmiş, ortak ilkeleri bulunmaktadır. Peki, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetlerinin İlkeleri Nelerdir?**

- PDR hizmetlerinin **merkezinde birey** yer alır.
- PDR hizmetleri **tüm öğrencilere** sunulur.
- PDR hizmetleri bireye **yaşam boyu** sunulur.
- PDR hizmetlerinde **gönüllülük** esastır.
- PDR hizmetlerinde **gizlilik** esastır.
- PDR hizmetlerinde bireye **saygı** esastır.
- PDR hizmetlerinde **koşulsuz kabul** esastır.
- PDR hizmetlerinde **tarafsızlık** esastır.
- PDR hizmetlerinde **bilimsellik** esastır.
- PDR hizmetlerinde **bireysel farklılıklara saygı** gösterilir.
- PDR hizmetleri **eğitimden ayrılmaz** bir parçadır.
- PDR hizmetleri **planlı ve programlı** yapılır.
- PDR hizmetleri **profesyoneller tarafından** yapılmalıdır.
- PDR hizmetleri tüm ilgililerin **iş birliği** içerisinde gerçekleştirilir.



PDR Servisinde hizmetler üç alanda sunulmaktadır.

**Eğitsel
Rehberlik**

**Mesleki
Rehberlik**

**Kişisel/
Sosyal
Rehberlik**

Eğitsel Rehberlik Nedir?

Eğitsel rehberlik faaliyetleri öğrencilerin ilgi, yetenek, mesleki eğilim, başarı ve motivasyonlarının altını çizerek eğitim-öğretim sürecine uyum sağlamaları, bireysel özellikleri ve gelişimleri doğrultusunda kendilerine uygun programlara yönelmeleri amacıyla gerçekleştirilir. Eğitsel rehberlikte odaklanılan konular:

- Öğrencilerin okula uyumunu sağlamak.
- Öğrencileri okul içi ve dışı sınavlar hakkında bilgilendirmek.
- Öğrencilerin zamanı doğru kullanmalarını sağlamak.
- Öğrencilere sınav kaygısıyla baş etme becerisi kazandırmak.
- Üstün zekalı öğrencilerin belirlenmek ve yönlendirmek.
- Öğrencilere ders çalışma becerileri kazandırmak.
- Başarıyı olumsuz etkileyen faktörleri tespit etmek ve ortadan kaldırmak.
- Öğrencilere problem çözme becerisi kazandırmak.
- Öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencileri belirlemek ve yönlendirmek.
- Öğrencilerin eğitsel seçimler yapabilmesi ve karar verebilmesini sağlamak.
- Öğrencileri kendilerine uygun üst öğrenim kurumlarına yönlendirmek.



Mesleki Rehberlik Nedir?

Mesleki rehberlik faaliyetleri öğrencilerin ilgileri ve yetenekleri doğrultusunda meslek seçimi yapabilmeleri ve mesleki hayatlarında üst düzey verimi alabilmeleri amacıyla gerçekleştirilir. Mesleki rehberlikte odaklanılan konular:

- Öğrencilere yetenek ve becerilerini keşfetmelerinde yardımcı olmak.
- Öğrencilerin meslekler ile ilgili bilgilere ulaşmalarında gerçekçi ve objektif yardımlarda bulunmak.
- Mesleklerinin ve işlerinin değerli olduğunu anlamalarına, çalışmaya karşı olumlu tutum içinde olmalarına yardımcı olmak.
- Farklı türlerdeki meslek, iş ve faaliyetler hakkında kaynaklardan bilgi edinmelerini sağlamak.
- Öğrencilerin mesleki olgunluk düzeylerini arttırmak.



Kişisel/Sosyal Rehberlik Nedir?

Kişisel/sosyal rehberlik faaliyetleri öğrencilerin kendilerini görmesi, kabul etmesi, bulunduğu çevreyi tanıyarak kendi yetenek ve potansiyellerini mevcut koşullar içerisinde en iyi şekilde kullanabilmesi amacıyla gerçekleştirilir. Kişisel/sosyal rehberlikte odaklanılan konular:



- Öğrencilerin kendilerini tanımalarını; güçlü ve zayıf yönlerini fark etmelerini, kabul etmelerini ve geliştirmelerini sağlamak.
- Karar verme becerileri kazandırmak.
- Olumlu benlik algısı ve sağlıklı kimlik gelişimini sağlamak.
- Atılganlık eğitimi.
- Öfke kontrol becerisi kazandırmak.
- Psikolojik sağlamlık.
- Sosyal becerileri kazandırmak.
- Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini fark etmelerini sağlamak.
- Kaygıyla baş etme stratejileri kazandırmak.
- Problem çözme becerileri kazandırmak.
- Zorbalıkla baş etme.
- Bağımlılıkla baş etme.
- Sağlıkla ilgili problemler.
- Aile ve aile içi yaşantılarla ilgili problemler.
- Ekonomik problemler.

Bahsedilen tüm faaliyetlerin en verimli şekilde gerçekleştirilebilmesinde rehberlik servisiyle siz ailelerin işbirliği önemlidir. Rehberlik servisiyle iletişime geçebilirsiniz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Her Zaman Yanınızda!

Elif DOKUMACI

Okul Psikolojik Danışmanı