HASAN ALİ YÜCEL İLKOKULU VELİ BÜLTENİ
2. SAYI

AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

KONU BAŞLIKLARI

İletişim Nedir?
Neden Önemlidir?

Aile Bireylerinin Beklentileri Nelerdir?

Aile Kuralları Nasıl Belirlenmelidir?

Pandemi sürecinde Aile İçi İletişimin Önemi

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İLETİŞİM

İletişim temel anlamıyla ;
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.
Aile içerisinde etkili bir iletişim olması aile bireylerinin psikolojik sağlamlığını arttıracağından , sosyal ve duygusal becerilerini geliştirecektir. Sosyal ve duygusal becerileri gelişen aile bireyleri, kendisine ve aile üyelerine karşı pozitif bir algıda olduğundan daha yaratıcı, özgüvenli ve aktif bir birey olacaktır.

Aile Bireyleri Aileden Ne Bekler?

1) Değer Duygusu
Her birey değerli olma arzusu içerisindedir. Ve etkili bir aile içi iletişim aile bireylerinin tümünde değerli olma hissi uyandıracaktır.
Aile bireyleri iletişim halindeyken iletişim önemsenmeli ve başka şeylerle ilgilenmeden, tamamen odaklanarak o iletişimde kalınmalıdır. Etkin bir dinleyici olunmalıdır.
2) Güven Ortamı
Aile bireyleri kendilerinin, aile içerisinde güvende 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.
3) Dayanışma Duygusu
Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu ne kadar güçlüyse, dışardan gelen tehlikelere karşı bireylerin psikolojik sağlamlıkları da o kadar yüksek olur. Bireylerde stres yönetimi daha etkili olur.

Eğer, bir çocuk sürekli eleştirilmişse; Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir
Eğer, bir çocuk kin ortamında büyümüşse; Kavga etmeyi öğrenir.
Eğer, bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa; Sıkılıp, utanmayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk güven ortamı içerisinde yetişmişse; İnançlı olmayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk kabul ve onay görmüşse; Kendini sevmeyi öğrenir.
Eğer, bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse; Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

AİLE KURALLARI

Aile kuralları belirlenirken bir birey ya da ebeveynler tarafından belirlenmemelidir.
Ortak alınacak kararlar tüm bireylerde aidiyet duygusu oluşturur ve kurallara bağlılık gelişir. Ayrıca kurallar bir bireye yönelik olmamalıdır. Aile kuralları tüm bireyleri kapsamalı ve bu kurallar tüm aile bireyleri için geçerli olmalıdır.

- Aile toplantıları düzenli aralıklarla tekrarlanmalıdır.
- Tüm aile bireylerinin söz hakkı olmalıdır.
- Toplantıya tüm aile bireyleri katılmalıdır.

SEVGİNİN EN GÜÇLÜ HALİ; AİLEDİR.

PANDEMİ DÖNEMİNDE İLETİŞİM

EBEVEYN- ÇOCUK İLETİŞİMİ

-Bilgi Edinin
Çocuklarınızı rahatlatmak ve güven ortamı sağlamak açısından öncelikle pandemi süreci, okul sistemi, sınav sistemi hakkında bilgi edinin ve çocuğunuza bunu anlayacağı şekilde açıklayın.

- Dinleyin
Çocuklarınızın salgın dönemine dair, yeni normallere dair, okul ve sınavlarına dair duygularını sizinle paylaşmasına fırsat tanıyın.

-Normalleştirin

-Güven Verin
Çocuklarınızla bu yaşanan pandemi döneminin umutsuzluk ve karamsarlık duygusu uyandırması yerine, umut olabileceğini konuşun . Olabilecek her türlü durum için ailenizin bir yol haritasının olması, her durumda yapılacakları somutlaştıracaktır. Bu da aile bireylerinin güven duygusunu korumaya yardımcı olacaktır.

- 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
Çocukların duyduklarını değil gördüklerini yaptığını unutmayın ve çocuğunuza stresi kontrol edebilen, somut ve doğru adımlar atan ebeveynler olarak rol model olun.

- Uzmana Başvurun
Tüm bu çalışmalara rağmen aile üyelerinin stres yaşadığını ve bu stresin olağan yaşam aktivitelerini etkilediğini düşünüyorsanız mutlaka uzmana başvurun.
Çocuklarınız için böyle bir durumda okul psikolojik danışmanına başvurabilirsiniz.

KÜBRA SEYFİ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN