



*Etkili iletişim,  
sağlıklı aile  
ilişkilerinin temel  
taşıdır.*



# İncirlik İlkokulu

*Öğrencilere hayat için güç verir.*



# Etkili İletişim-1

ANNE BABALAR İÇİN

## Aile İçi İletişimin Önemi

Aile içi sağlıklı iletişim, çocukların duygusal güvenliği ve sosyal becerilerinin gelişimi için hayati öneme sahiptir. Etkili iletişim becerileri:

- Çocukların özgüvenini ve kendini ifade etme yeteneğini artırır.
- Aile içindeki anlayış ve uyumu güçlendirir.
- Çocukların toplum içinde sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini geliştirir.

## Etkili İletişimin Temel Prensipleri

1. **Aktif Dinleme:** Çocuklarınızı konuşurken onlara tam dikkatinizi verin ve onları anladığınızı gösterin.
2. **Açık ve Net İfade:** Çocuklarınıza hissettiklerinizi açıkça anlatın, ancak bunu yaparken onların duygularını da göz önünde bulundurun.
3. **Empati Kurma:** Çocuğunuzun duygusal durumunu anlamak ve ona göre tepki vermek, onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için önemlidir.
4. **İletişimde Saygı:** Her zaman saygılı bir iletişim kurun. Çocuklarınıza saygılı davranarak, onlara saygıyı öğretin ve karşılıklı saygıyı teşvik edin.
5. **Sorun Çözme:** İletişimde karşılaşılan sorunları birlikte çözmeye çalışın. Çocuklarınızla birlikte problem çözme becerilerini geliştirin.

"İlkokul öğrencilerinin anne-babaları, çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kurarak onların duygusal ve sosyal gelişimlerine büyük katkıda bulunabilirler."



## Günlük Hayatta Uygulanabilecek Etkili İletişim Alıştırmaları ve Etkinlikler

### 1. Aktif Dinleme Oyunu

Etkinlik: Bir kişi bir hikâye anlatırken, diğerleri onu dikkatle dinler ve hikâye bittikten sonra hikâyenin detaylarını hatırlamaya çalışır.

- Nasıl Yapılır: Sırayla herkes bir hikâye anlatır, diğer aile üyeleri dinler ve sonra hikâyenin ana noktalarını tekrarlar.
- Amacı: Aktif dinleme becerilerini güçlendirmek ve dikkat süresini artırmak.

### 2. İletişimde Rol Değiştirme

- Etkinlik: Aile üyeleri birbirlerinin rollerini taklit ederek, diğerlerinin bakış açılarından durumları değerlendirir.
- Nasıl Yapılır: Herkes sırayla ailedeki başka bir üyenin rolünü alır ve o kişinin tipik sözlerini veya davranışlarını taklit eder.
- Amacı: Empati kurma yeteneğini artırmak ve farklı bakış açılarını anlamak.

Hazırlayan:

Uzm. Psi. Dan. Gökberk Üstüner



*Aile içi çatışmaların  
sağlıklı bir şekilde  
yönetilmesi aile içi  
iletişimin kalitesini  
artırır.*



# İncirlik İlkokulu

*Öğrencilere hayat için güç verir.*



# Etkili İletişim-2

ANNE BABALAR İÇİN

## Aile İçi Çatışmalarda İletişim, Problem Çözme Yöntemleri

Aile içi çatışmalar, her ailenin zaman zaman karşılaştığı normal durumlardır. Ancak, bu çatışmaların sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, aile bireylerinin duygusal sağlığı ve aile içi ilişkilerin kalitesi açısından çok önemlidir.

### Problem Çözme Yöntemleri

- 1. Sorunu Tanımlama:** Çatışmanın kaynağını belirleyin. Bu, genellikle duygusal reaksiyonların altında yatan asıl sorunları anlamamızı sağlar.
- 2. Çözüm Odaklı Yaklaşım:** Kişisel saldırılardan kaçınmın ve sorunu çözmeye odaklanın. Bu, yapıcı bir diyalog ortamı yaratır.
- 3. Esneklik ve Uzlaşma:** Her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılayacak ortak bir zemin bulmaya çalışın. Uzlaşma, her iki tarafın da kazançlı çıkmasını sağlar.
- 4. Zamanlama ve Ortam:** Çatışmayı çözmek için uygun bir zaman ve sakin bir ortam seçin. Gergin anlarda çözüm aramak, genellikle işleri daha da karmaşık hale getirebilir.
- 5. Dış Yardım Almak:** Bazen, çatışmaları çözmek için dışarıdan bir uzmanın yardımı gerekebilir. Bu, aile danışmanlığı veya terapi gibi destek hizmetlerinden yararlanmayı içerebilir.

## Çocukların Rolü

Çocuklar aile içi çatışmaları gözlemleyerek iletişim ve problem çözme becerileri hakkında çok şey öğrenirler. Bu nedenle, çatışmaları sağlıklı bir şekilde yönetmek, çocuklara pozitif modelleme yapar. Çocuklarınıza açıklayın ki anlaşmazlıklar normaldir ve onları çözmek için sağlıklı yollar vardır.



## Problem Çözme Adımları- Uygulama Örnekleri

### 1. Sorunu Net Bir Şekilde Tanımlama

- Örnek: Anne ve baba, çocuklarının sürekli televizyon izlemesinden rahatsız. Sorunu netleştirerek, asıl meseleyi "Çocukların çok fazla ekran başında vakit geçirmesi" olarak tanımlıyorlar.

### 2. Çözüm Seçeneklerini Geliştirme

- Örnek: Aile, çocukların ekran süresini azaltmak için farklı seçenekler üzerinde düşünüyor: belirli saatlerde TV izlemek, hafta sonları ekstra ekran zamanı veya TV yerine aile etkinlikleri planlamak.

### 3. Herkesin Görüşünü Almak

- Örnek: Ekran süresi konusunda, çocukların da fikirleri soruluyor. Bu, çocukların da sürece dahil edilmesini ve kendi tercihlerini ifade etmelerini sağlıyor.

### 4. Uygulanabilir-Esnek Plan Oluşturma

- Örnek: Aile, haftada iki akşam ve hafta sonları belirli saatlerde TV izleme kararı alıyor. Ayrıca, TV dışında ailece yapılabilecek aktiviteler planlıyorlar.

### 5. Çözümü Değerlendirme ve İyileştirme

- Örnek: Birkaç hafta sonra, aile ekran süresi düzenlemelerinin nasıl işlediğini değerlendiriyor ve gerekirse ayarlamalar yapıyor.

Hazırlayan:

Uzm. Psi. Dan. Gökberk Üstüner