

Aile İçi İletişimi Güçlendirme

Ortak Zaman Geçirme:

- **Aile Etkinlikleri:** Ailece düzenli etkinlikler planlayarak birlikte vakit geçirin. Örneğin, haftalık oyun geceleri veya aile yürüyüşleri düzenlemek, aile bağlarını güçlendirir.
- **Rutinler Oluşturma:** Aile içinde belirli rutinler oluşturarak, çocuklarınızla düzenli olarak kaliteli zaman geçirin. Örneğin, akşam yemeklerinde birlikte masa etrafında oturmak.

Sorun Çözme Stratejileri:

- **Tarafsızlık:** Anlaşmazlıkları çözmeye çalışırken tarafsız ve adil bir yaklaşım benimseyin. Her bireyin görüşlerine değer verin ve çözüme odaklanın.
- **Çözüm Odaklı Yaklaşım:** Sorunları suçlamak yerine çözüm bulmaya odaklanın. Anlaşmazlıkları yapıcı bir şekilde ele alın ve ortak bir çözüm bulmaya çalışın.

Açık Kapı Politikası:

- **Erişilebilirlik:** Çocuğunuzun endişelerini rahatça paylaşabileceği bir ortam oluşturun. Onlara, sorunlarını sizinle konuşabilecekleri konusunda güven verin.
- **Geri Bildirim:** Çocuğunuzun paylaşımlarına dikkat edin ve bu paylaşımları dikkate alarak geri bildirimde bulunun. Çocuğunuzun duygularını anladığınızı ve önemseyip desteklediğinizi gösterin.



Çocukla Etkili İletişim: Temel İlkeler

İletişim, bilgi, düşünce, duygular ve fikirlerin bir kişi tarafından diğerine aktarılması sürecidir. Bu süreç, sözlü ve sözsüz yollarla gerçekleşir ve iki veya daha fazla kişi arasında etkileşim kurar.

- **Aktif Dinleme:** Çocuğunuz konuşurken ona tam dikkat verin. Göz teması kurun ve başınızı sallayarak ya da küçük sözlerle onu dinlediğinizi gösterin. Dinledikten sonra, söylediklerini kendi kelimelerinizle tekrar ederek anladığınızı gösterin.
- **Yansıtma ve Sorgulama:** Çocuğunuzun söylediklerini yansıtın ve daha fazla bilgi almak için açık uçlu sorular sorun. Örneğin, "Seni böyle hissettiren ne oldu?" gibi sorularla daha derinlemesine bilgi edinmeye çalışın.
- **Duyguları Tanıma:** Çocuğunuzun hislerini anlamak için, duygu ve davranışlarını dikkatlice gözlemleyin. Örneğin, "Üzgün görünüyorsun, bu durum seni nasıl etkiledi?" gibi ifadeler kullanabilirsiniz.
- **Duygusal Onaylama:** Çocuğunuzun duygularını önemseyin ve onları geçersiz kılmadan kabul edin. Örneğin, "Bu durumda üzülme çok doğal. Senin bu şekilde hissetmen de önemli" diyebilirsiniz.
- **Basit ve Anlaşılır Dil:** Çocuğunuza iletmek istediğiniz mesajı basit ve anlaşılır bir dil kullanarak ifade edin. Karmaşık ifadelerden veya jargonlardan kaçınin.
- **Kısa ve Öz Olma:** İletişiminizde gereksiz ayrıntılardan kaçınin. Mesajınızı doğrudan ve net bir şekilde ifade edin.



ORTAOKUL
VELİ BROŞÜRÜ

İLETİŞİM
BECERİLERİ



Pozitif İletişim Teknikleri

Olumlu Pekiştirme:

- **Övgü:** Çocuğunuzun olumlu davranışlarını düzenli olarak takdir edin. Olumlu pekiştirme, istenilen davranışların tekrar edilme olasılığını artırır.
- **Örnek Davranış:** Çocuğunuza iyi iletişim becerilerini modelleyin. Kendi davranışlarınızla, olumlu iletişim kurma yollarını gösterin.

Yapıcı Geri Bildirim:

- **Spesifik Olma:** Geri bildiriminizde belirli davranışları hedefleyin. Genel ifadeler yerine, belirli bir eylem üzerinde durun. Örneğin, "Ödevini zamanında bitirdiğin için teşekkür ederim," yerine "Ödevini zamanında bitirdiğin için seni tebrik ederim. Bu alışkanlığı sürdürmek harika," diyebilirsiniz.
- **Çözüm Önerileri:** Geri bildiriminizde, olumlu değişiklikler için önerilerde bulunun. Çocuğunuzun gelişimine katkıda bulunacak pratik tavsiyeler verin.

Kriz Anlarında İletişim

Stres ve Kriz Yönetimi:

- **Sakin Kalma:** Kriz anlarında sakin kalmaya çalışın. Bu, çocuğunuza güven verir ve durumu daha etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olur.
- **Destek Sağlama:** Çocuğunuza duygusal destek ve rahatlama yöntemleri sunun. Örneğin, rahatlattıcı bir konuşma yaparak veya derin nefes alma tekniklerini uygulayarak destek olun.

Duygusal Destek Sağlama:

- **Açık İletişim:** Çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarını dinleyin ve anlamaya çalışın. "Bu dönemde nasıl hissediyorsun?" şeklinde sorular sorarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olun.
- **Destekleyici Ortam:** Çocuğunuza destekleyici ve güvenli bir ortam sağlayarak, duygularını rahatça ifade etmesine izin verin.

Eğitici Aktiviteler ve Uygulamalar

- **İletişim Becerilerini Geliştiren Oyunlar:**
 - **Rol Oynama Oyunları:** Aile içinde çeşitli senaryoları canlandırarak, iletişim becerilerini eğlenceli bir şekilde geliştirin. Bu oyunlar, empati ve problem çözme becerilerini destekler.
 - **Beden Dili Oyunları:** Beden dilinin iletişimdeki rolünü öğrenmek için eğlenceli aktiviteler düzenleyin. Çocuğunuza duygularını ve düşüncelerini beden diliyle ifade etmeyi öğretin.
- **Kaynaklar ve Kitaplar:**
 - **Kitaplar:** Çocuğunuzun iletişim becerilerini geliştirmesine yardımcı olacak kitaplar önerin. Örneğin, "Çocuklar İçin İletişim Becerileri" gibi kitaplar.
 - **Online Kaynaklar:** İletişim becerilerini geliştirmeye yönelik web siteleri veya uygulama önerileri sunun. Bu kaynaklar, çocuğunuzun iletişim becerilerini eğlenceli ve etkili bir şekilde geliştirmesine yardımcı olabilir.

