



İSTEK OKULLARI

**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik
Bölümü** yayındır.

Merhaba,

İSTEK Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü olarak “Sağlıklı İletişim Kaynakları” adlı kasım ayı bültenimizde aile içi iletişimin çocuğun gelişimindeki önemine değinmek istiyoruz. Aile içindeki sağlıklı iletişim; çocuğun kendini tanımasını, duygularını ifade etmesini, öz güven geliştirmesini ve sosyal ilişkiler kurmasını destekler. Empatiye dayalı, açık ve yapıcı iletişim çocuğun kendilik algısına olumlu katkı sağlar. Millî Eğitim Bakanlığının hedefleri doğrultusunda, aile içi iletişim prensipleri, çocuk haklarına duyarlılık ve ebeveyn-çocuk arasındaki güven bağı bu bültende ele alınmaktadır. Bu güven bağı, çocuğun duygusal iyi oluşu ve yaşam başarısının temelidir.

Keyifli okumalar dileriz.



**Sağlıklı İletişimin
Temel Kaynakları ve
Ebeveyn Rolü**



**Etkin Dinleme ve
Ben Dili: Çocukla
Yapıcı İletişimin
Anahtarları**



**Aile İçi Güvenin
İnşası: Kaliteli Zaman
ve Çatışma Çözme
Becerileri**



**Çocuk Hakları ve
Ebeveynlikte Koşulsuz
Değer Yaklaşımı**



**Duygusal Güvenliğin Korunması ve
Sağlıklı Gelişim İçin Yol Haritası**



SAĞLIKLI İLETİŞİM, GÜÇLÜ ÇOCUKLAR

I. Sağlıklı İletişim Kaynakları: Temel Beceriler

Sağlıklı iletişimin en önemli kaynağı, yönergelerden ve sözcüklerden çok, ebeveynin gösterdiği davranışsal modeldir. Bu model, çocuğun dünyayı nasıl algılayacağını ve insanlarla nasıl ilişki kuracağını belirler. (Şahin & Aral, 2012)

A. Etkin Dinleme: Duygusal Aynalama

Etkin dinleme, sadece sessiz kalmak değil, çocuğun duygusunu doğru bir şekilde ona geri yansıtmaktır. Bu, onların anlaşıldığını hissetmelerini sağlar. (Gordon, 2008)

- **Duyguları Onaylama:** Çocuğunuzun söylediği şeye hemen çözüm sunmak yerine, önce duygusunu adlandırın: "Yeni arkadaş edinmekte zorlandığın için kendini yalnız hissediyorsun, anlıyorum."
- **Fiziksel Hazırlık:** Konuşma sırasında cep telefonu, televizyon gibi dikkat dağıtıcı tüm unsurları ortadan kaldırın. Tamamen ona odaklanın.

B. Ben Dili: Sorumluluk Veren İletişim

Çatışmayı azaltmanın en güçlü aracı, eleştiri içeren "Sen dili" yerine, kendi duygunuzu ve durumdan nasıl etkilendiğinizi ifade eden "Ben dili" kullanmaktır.

- **Örnek:** "Kapıyı çarptığında ben korkuyorum çünkü bir yere zarar vereceğini düşünüyorum." (Korku ve endişe ifadesi)
- **Amaç:** Çocuk, davranışının başkasında yarattığı etkiyi somut olarak görür ve savunmaya geçmek yerine sorumluluk almaya odaklanır.

II. Aile İçi İletişim: Güven ve Bağ Kurma

İletişim, günlük rutinlerin içine yerleştirildiğinde daha doğal ve kalıcı hale gelir.

A. Kaliteli Zaman ve Rutinler

Günde sadece 15-20 dakikalık kesintisiz ve planlanmamış kaliteli zaman, uzun sohbetlerden daha değerlidir. Bu süre zarfında onun ilgi alanlarına (oyun, resim, okuma) odaklanın. Düzenli yemek saatleri, "Bugün okulda ne öğrendin?" yerine "Seni en çok ne güldürdü?" gibi açık uçlu

sorularla iletişimi derinleştirin. Yargılarınızı değil merakınızı öne çıkarın.

B. Çatışma Çözme Becerisinin Öğretilmesi

Ebeveyn olarak göreviniz, sorunları çözmek değil, çözüm yolunu bulmasına yardım etmektir. Bir anlaşmazlık olduğunda, tüm tarafların (anne, baba, çocuk) duygularını ifade etmesini sağlayın ve çözümü birlikte bulmaya çalışın. Bu, çocuğunuzun ileriki yaşamında problem çözme becerisini geliştirecektir.

III. Çocuk Hakları ve Koşulsuz Kıymet

Çocuk hakları, sadece yasal bir metin değil çocuğun sağlıklı gelişimini güvence altına alan bir yaşam felsefesidir. Ebeveynlik hem bir yetki hem de sorumluluktur.

A. Çocuğun Katılım Hakkı ve Kıymeti

UNICEF'e göre (1989), çocuğun kendini ilgilendiren konularda görüşlerinin alınma ve bu görüşlere önem verilme hakkı vardır. Bu onun her söylediğini yapacağınız anlamına elbette gelmez. Çocuğunuzun, yaşına uygun olarak, evdeki kuralların belirlenmesi veya tatil planları gibi konularda fikrini sorun. Ona görüş bildirebilen, değerli bir birey olduğu hissettirilmelidir.

B. Duygusal Güvenliğin Korunması

Çocuğun en temel hakkı şiddetin her türüsünden (fiziksel, duygusal ve sözel) korunmaktır. Hata yapsa bile onu utandırmak, başkalarıyla kıyaslamak veya tehdit etmek duygusal şiddettir. Disiplin; korku yoluyla itaat değil, sevgi ve rehberlik yoluyla öz denetim geliştirmeyi hedeflemelidir.

İSTEK Okulları

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

Tancan, B. Aile içi iletişimin bireyin gelişimine etkisi. Yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi. (2022)

Şahin, S., & Aral, N. (2012). Aile içi iletişim. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi.

Gordon, T. (2008). Etkili ana-baba eğitimi (EAE). Sistem Yayıncılık.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2024). Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri genel hedefleri. Rehberlik Hizmetleri Genelgesi.

UNICEF. (1989). Çocuk haklarına dair sözleşme.

Zolten, K., & Long, N. (1997/2006). Parent/child communication. Center for Effective Parenting.



İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI


İSTEK OKULLARI