

ARALIK
2025

MES'AİLE

BİLGİ FARKINDALIK VE GELİŞİM BÜLTENİ

EVDE GÜÇLÜ VE
ANLAYIŞLI İLETİŞİM
İÇİN İPUÇLARI

KONUŞUYOR AMA
ANLAŞIYORMUYUZ ?

 **MESAFE**
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE KOLEJİ

BEN VE AİLEM



EVDE GÜÇLÜ VE ANLAYIŞLI İLETİŞİM İÇİN İPUÇLARI

Bu ayki bültenimizde, aile içi iletişimin çocukların duygusal gelişimindeki önemini ele alıyoruz. Etkili iletişim, çocukların kendini ifade etmesini, duygularını düzenlemesini ve aile içinde güvende hissetmesini sağlar. Günlük hayatta kullanılan basit iletişim yöntemleri bile aile bağlarını güçlendirir.

Bu bilgilendirme bülteninde aile içi iletişimi desteklemek için pratik ve uygulanabilir öneriler bulabilirsiniz.



AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi iletişim, evdeki duygusal atmosferin temelini oluşturur. Çocuklar kendilerini güvende hissettiklerinde duygularını ve düşüncelerini çok daha rahat ifade ederler. Bu nedenle ebeveynlerin iletişim kurarken seçtikleri cümleler, mimikler, ses tonu ve hatta beden dili çocuk üzerinde doğrudan etki bırakır.

Sağlıklı iletişimin anahtarı, açıklık ve netliktir. Çocuğun ne söylediğini anlamaya çalışmak, onun sözlerini tekrar ederek doğrulamak ve duygularını ifade etmesine alan açmak iletişimi güçlendirir.

Bugün okulda ne oldu? Anlat bakalım.” yerine “Bugün seni en çok mutlu eden ya da zorlayan şey neydi?” gibi yönlendirmesi olan sorular, daha derin bir paylaşım oluşturur.

Evde kullanılan iletişim dili, çocuğun hem kendilik algısını hem de sosyal ilişkilerini etkiler. Sürekli uyarılan, eleştirilen veya dikkate alınmayan çocuklar zamanla içine kapanabilir oysa duyulduğunu hisseden çocuklar kendine güven geliştirir.

EMPATİ

empati, iletişimin en güçlü destekleyicisidir. Empati kurmak, bir olayla ilgili çocuğun ne hissettiğini anlamaya çalışmak ve bunu ona hissettirmekle başlar. Duyguları kabul etmek, çözümden önce çocuğun yanında olduğunuzu göstermenin en etkili yoludur.

Çocuk ödev yapmak istemediğinde hemen “Yapmak zorundasın” demek yerine: “Anladığım kadarıyla bugün biraz yorgunsun. Birlikte kısa bir mola verelim, sonra ne kadarını yapabileceğine bakalım mı?” demek çocuğun hem duygusunu anladığınızı hem de yanında olduğunuzu hissettirir.

Empati, çocuğun duygu yönetimi becerisini geliştirir. Duyguları anlaşılan çocuk, başkalarının duygularını anlamaya daha yatkın olur. Böylece hem aile içinde hem sosyal hayatta daha sağlıklı ilişkiler kurar.

AİLE İÇİ ZAMAN YÖNETİMİ

İyi iletişim ve empati, ancak birlikte geçirilen zamanla pekişir. Bu nedenle aile içi zaman yönetimi, evin duygu iklimini doğrudan etkiler. Yoğun bir günün sonunda sadece 10–15 dakikalık kaliteli bir paylaşım bile çocuğun bağlılık duygusunu artırır.

Aile içinde düzenli zaman oluşturmak için:

- Ekransız aile sohbeti:

Günde en az 10 dakika ekranların kapalı olduğu bir mini sohbet zamanı.

- Haftalık aile etkinliği:

Film gecesi, masa oyunu, birlikte yemek yapma, kısa yürüyüş gibi.

- Aile takvimi oluşturmak:

Çocuğun ödev saatleri, aile etkinlikleri, dinlenme zamanları gibi günlük rutinleri birlikte planlamak.

- Sorumluluk paylaşımı:

Ev işlerini birlikte yapmak, çocuğa yaşına uygun küçük görevler vermek.

Bu tür rutinler, çocuklara şu mesajı verir:

“Bu ailede ben değerliyim, benimle zaman geçiriliyor ve ben önemliyim.”



Bir insanı anlamak, ona verilebilecek en büyük hediyedir.
-Carl Rogers



KONUŞUYORUZ AMA ANLAŞIYOR MUYUZ?

Aile içinde konuşmak günlük yaşamın doğal bir parçasıdır ancak gerçekten anlaşabilmek için iletişimin bilinçli şekilde kurulması gerekir. Çocuklar her zaman duygularını doğrudan ifade edemez, bu yüzden ebeveynlerin hem söylenenleri hem de söylenmeyenleri duymaya çalışması önemlidir.

“Ben Dili” kullanmak, aktif dinlemek ve yargılamadan yaklaşmak anlaşmayı kolaylaştırır. Örneğin “Sen hiç dinlemiyorsun!” demek yerine “Sözüm bölündüğünde kendimi duyulmamış hissediyorum.” demek ya da çocuğun anlattığını tekrar ederek “Yani teneffüste arkadaşın seni oyuna almadığı için üzülmüşsün, doğru mu?” şeklinde doğrulamak iletişimi güçlendirir.

“Konuşuyoruz ama anlaşıyor muyuz?” sorusu, aile içi iletişimde herkesin birbirini gerçekten duyup duymadığını hatırlatan önemli bir noktadır çünkü anlaşıldığını hisseden çocuk daha sakin ve uyumlu olur.

EVİMİZDE İLETİŞİM KÜLTÜRÜ OLUŞTURMAK

Ailede sağlıklı bir iletişim kültürü oluşturmak, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini ve duygularını açıkça ifade edebilmelerini destekler. Bu kültür; konuşmaktan çok, aile bireylerinin birbirini gerçekten duyduğu ve anladığı bir ortam yaratmak demektir.

Evde herkesin kendini yargılanmadan ifade edebildiği bir alan oluşturmak, iletişimin temelidir. Çocuklar düşüncelerine değer verildiğini hissettikçe daha açık konuşur ve ilişkiler güçlenir.

Aile içi kuralların, beklentilerin ve iletişim alışkanlıklarının (söz kesmeme, fikre saygı, duyguları önemseme gibi) belirlenmesi hem uyumu artırır hem de çocuklara olumlu bir model olur.

Gün içinde kısa bir “aile sohbet zamanı” bile bireylerin duygularını paylaşmasına ve bağların güçlenmesine katkı sağlar.

Kısacası, iletişim kültürü sabır ve süreklilik ister ancak evde kurulan her samimi cümle, aile içinde güvenli ve uyumlu bir ortamın temelini oluşturur

ÖNERİLER

02 KİTAP ÖNERİSİ

PROF.DR.SELÇUK ŞİRİN YETİŞEN ÇOCUKLAR
DOĞAN CÜCELOĞLU GELİŞTİREN ANNE - BABA

03 MAKALE ÖNERİSİ

Aile İçi İletişim – Sultan Şahin & Neriman Aral (2012)
Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(3), 55-66

04 FİLM ÖNERİSİ

KRAMER VS. KRAMER



KEYİFLİ OKUMALAR DİLERİM.
Psikolojik Danışman:

Beyzanur Küçük Mustafa