

## Veliler İçin İletişim Becerileri

Değerli Veliler,

Çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesi, yalnızca akademik başarılarıyla değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal becerileriyle de yakından ilişkilidir. Bu süreçte, aile içindeki iletişim kalitesi, çocuklarımızın kendilerini ifade etme, duygularını anlama ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini doğrudan etkiler.

Okulumuzun Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi olarak, siz değerli velilerimize, çocuklarımızla etkili iletişim kurmanın yollarını paylaşmak ve bu konuda destek olmak için buradayız.



### İletişim Becerilerinin Önemi

Etkili iletişim, çocuğunuzun:

- Kendine güven kazanmasını,
- Duygularını ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmesini,
- Aile içinde ve sosyal çevresinde sağlıklı ilişkiler kurmasını,
- Problem çözme ve çatışma yönetimi becerilerini geliştirmesini sağlar.

Aile içindeki iletişim, çocuğunuzun dış dünyayla kuracağı ilişkilerin temelini oluşturur. Bu nedenle, çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde kullandığınız dil, beden dili ve yaklaşım büyük bir öneme sahiptir.



## Veliler İçin İletişim Becerileri Önerileri

Çocuklarınızla daha etkili bir iletişim kurabilmeniz için aşağıdaki önerilere dikkat edebilirsiniz:

1. Aktif Dinleme: Çocuğunuz konuşurken tüm dikkatinizi ona verin. Göz teması kurarak ve onu gerçekten anladığınızı hissettirerek dinleyin. Sözü nü kesmeden, yargılamadan ve eleştirmeden dinlemek, çocuğunuzun kendini değerli hissetmesini sağlar.

2. Empati Kurma: Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın. Onun yerine kendinizi koyarak, yaşadığı durumun onun için ne anlama geldiğini anlamaya çalışın. Örneğ in, "Bu durum seni üzmüş olmalı, anlıyorum." gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

3. Olumlu ve Açık İfade: Çocuğunuzla konuşurken açık, net ve olumlu bir dil kullanmaya özen gösterin. Emir vermek yerine, isteklerinizi nazik bir şekilde ifade edin. Örneğ in, "Odanı hemen topla!" demek yerine, "Odanı toplarsan daha rahat hareket edebilirsin." gibi bir yaklaşım tercih edebilirsiniz.

4. Duyguları Kabul Etme: Çocuğunuzun duygularını küçümsemeyin veya yok saymayın. Onun hissettiklerini kabul etmek, duygusal bağınızı güçlendirir. Örneğ in, "Bu kadar üzülmene gerek yok." demek yerine, "Üzgün olduğ unu görüyorum, bu konuda konuşmak ister misin?" diyebilirsiniz.

5. Eleştiri Yerine Destekleyici Geri Bildirim: Çocuğ unuzu eleştirmek yerine, olumlu yönlerini vurgulayarak destekleyici geri bildirimler verin. Bu, onun kendine güvenini artırır ve hatalarını düzeltmesine yardımcı olur.

6. Zaman Ayırma: Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmek, iletişiminizi güçlendirir. Günlük hayatın yoğunluğu içinde bile, çocuğunuzla birebir vakit geçirmeye özen gösterin.

## Aile İçi İletişimde Sık Yapılan Hatalar

Etkili iletişim kurarken kaçınılması gereken bazı yaygın hatalar ş unlardır:

- Çocuğ unuzu sürekli eleştirmek veya yargılamak,
- Onun duygularını küçümsemek veya görmezden gelmek,
- Sürekli nasihat vermek veya çözüm sunmaya çalışmak,
- Çocuğ unuzun sözü nü kesmek veya onu dinlememek,
- Aş ırı otoriter veya aş ırı hoşgörölü bir tutum sergilemek.

Bu hatalardan kaçınarak, çocuğunuzla daha sağlıklı bir iletişim kurabilirsiniz.

### **Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisimizin Desteđi**

Okulumuzun Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi olarak, velilerimize yönelik çeşitli seminerler, atölyeler ve bireysel danışmanlık hizmetleri sunmaktayız. Bu çalışmalarla, aile içi iletişimi güçlendirmeyi ve çocuklarımızın sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemeyi amaçlıyoruz.

Düzenlediğimiz Çalışmalar:

- Velilere Yönelik Seminerler: Çocuklarla etkili iletişim, empati geliştirme ve çatışma çözme konularında bilgilendirme.
- Atölye Çalışmaları: Uygulamalı etkinliklerle iletişim becerilerinin geliştirilmesi.
- Bireysel Danışmanlık: Aile içi iletişim sorunlarına yönelik bireysel destek.

### **Unutmayın!**

Çocuğunuzla kurduğunuz sağlıklı iletişim, onun hem bugününü hem de geleceğini şekillendirir. Siz değerli velilerimizin bu süreçteki rolü çok kıymetlidir. Bizler, bu yolculukta her zaman yanınızdayız.

Daha fazla bilgi almak veya destek talep etmek için bizimle iletişime geçebilirsiniz:

Hacı Ömer Aydoğan Anadolu İmam Hatip Lisesi  
Uzm. Psikolojik Danışman: Emrah Gerçek