

# PSİKOZEYİN

ENEK İLK UMUT ORTAOKULU VELİ BÜLTENİ



**MERHABA**

ALTINÖZÜ/HATAY

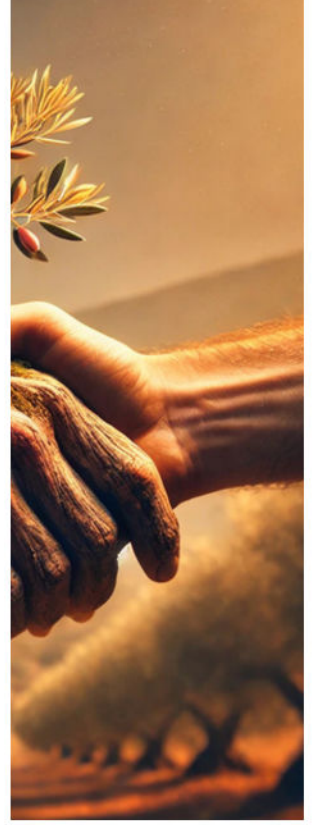
# MERHABA

Değerli Velimiz,

Enek İlk Umut Ortaokulu Rehberlik Servisi olarak, velilerimizle işbirliğini önemli buluyoruz. Biliyoruz ki çocuğun temel ve üst düzey gelişiminin anahtarı, onun ebeveynleriyle kurduğu sağlıklı ilişki ve iletişimde gizlidir. Birlikte bu süreci desteklemek ve çocuklarımızın bireysel ve sosyal yaşamlarında kendilerini fark eden ve anlayan, aynı zamanda daha güçlü bireyler olmalarını sağlamak adına, anne-baba-çocuk iletişimine dair velilerimize rehberlik etmeyi ve somut, güncel yaklaşımlar sunmayı amaçladık. Bu sebeple rehberlik servisi olarak okuduğunuz veli bültenini düzenli olarak çıkarmayı planladık. Bu ilk yazıda bir taraftan sizlere merhaba derken bir taraftan aile içi iletişime dair genel bazı ilkeler ve kavramlardan söz edeceğiz. Önümüzdeki sayılarda ise önemli ve güncel konu başlıkları sunup, her konu başlığına derinlemesine bakmayı düşünüyoruz. Farkındalıklı , faydalı ve anlamlı okumalar dileriz.

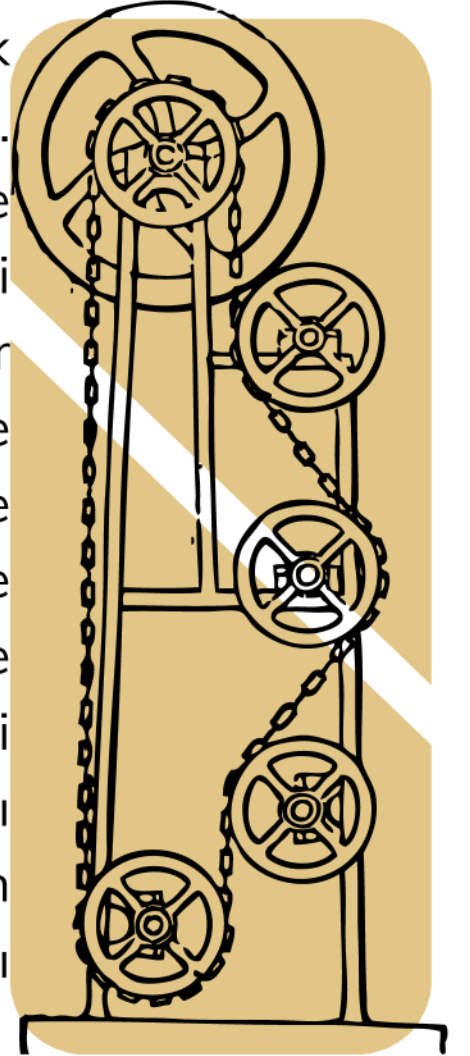
*Serkan Zengin*

Okul Psikolojik Danışmanı



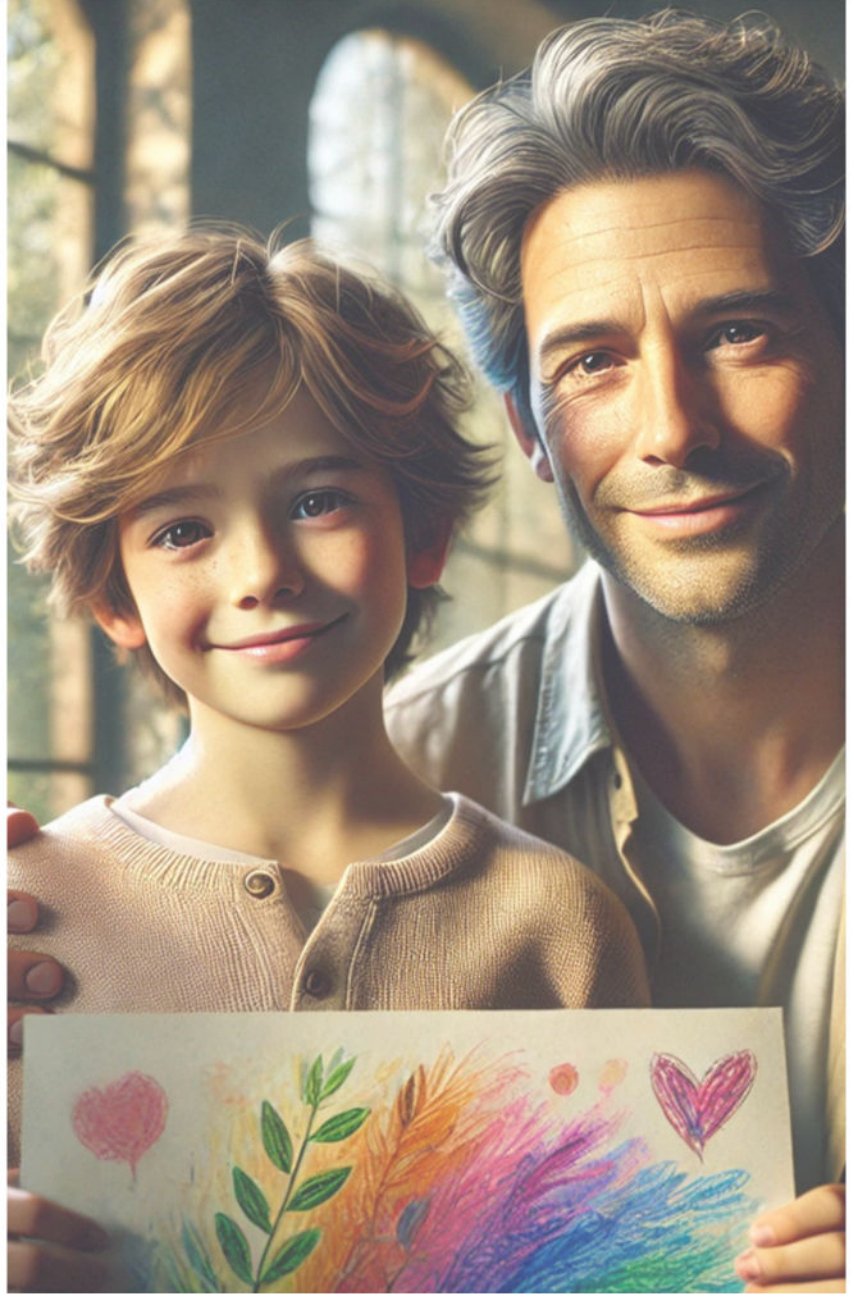
# AİLE İÇİNDE YAŞAYAN BİREYLERİN BİR BÜTÜNÜDÜR

Aile, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği bir yapıdır. Çocukların davranışları, duyguları ve düşünceleri aile içindeki etkileşimlerden etkilenir. Benzer şekilde, ebeveynlerin tutum ve davranışları da çocuklar üzerinde derin izler bırakır. Bu nedenle, aile içindeki her bireyin duygusal ve davranışsal tutumları, tüm aileyi etkiler. Çocuklarınızın davranışlarını değerlendirirken, bu davranışların aile ilişkilerinizin bir yansıması olabileceğini hatırlamak önemli.



# DUYGUSAL

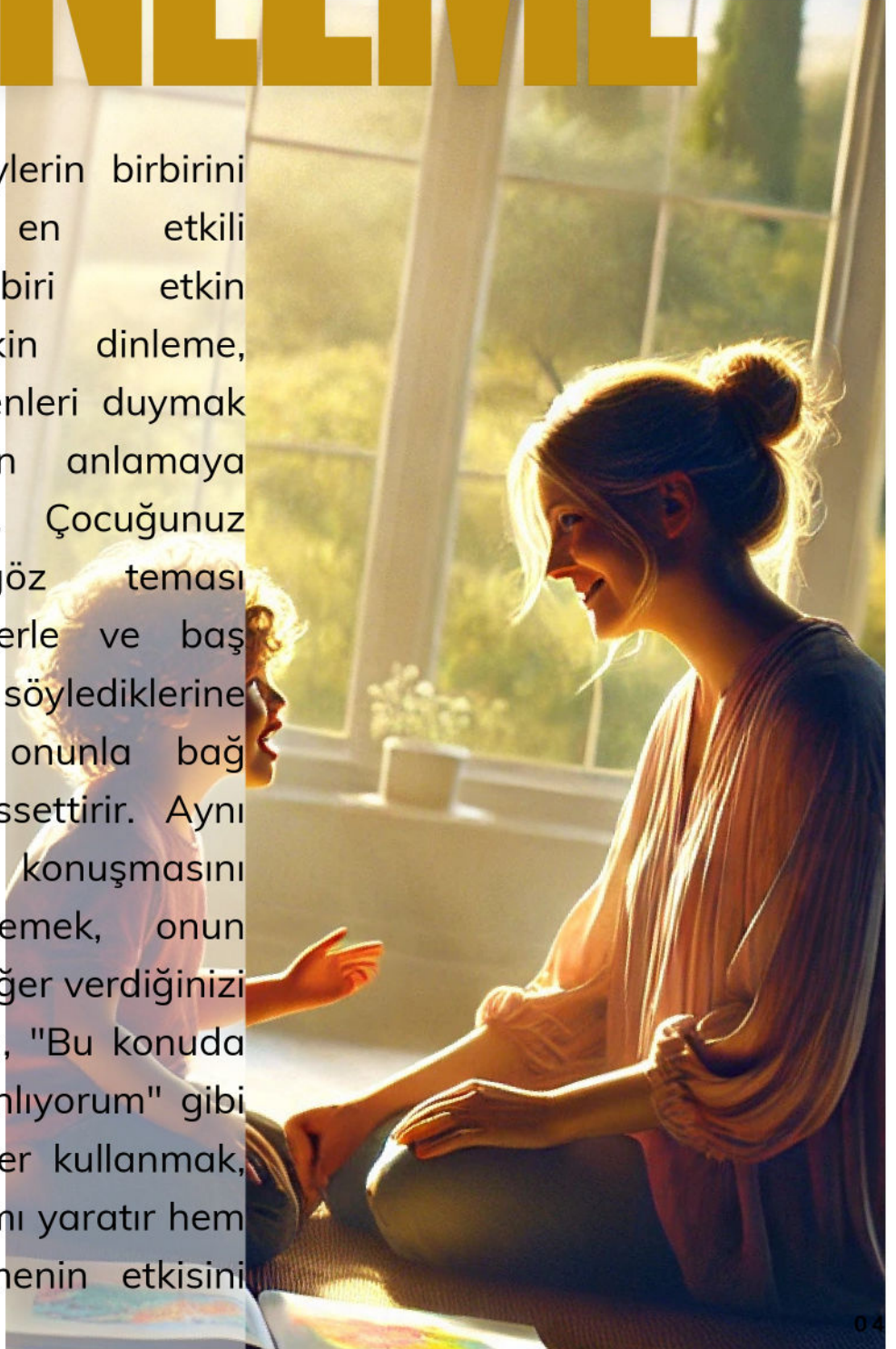
## GÜVENLİK



Bir çocuk veya aile bireylerinden biri kendisini ifade etmekte zorlanıyorsa veya korku, kaygı gibi duyguları sıklıkla yaşıyorsa, aile içinde sağlıklı bir iletişim kurulması zorlaşabilir. Çocuğunuzun duygularını rahatça paylaşabileceği bir ortam yaratmak, onun gelişimi için hayati öneme sahiptir. Örneğin, çocuğunuzun duygularını ifade ederken yargılanmayacağını hissettiği bir atmosfer oluşturmak, bu ortamı destekler. Bu nedenle anlayışla dinlemek, sabırlı olmak ve empati göstermek önemlidir.

# ETKİN DİNLEME

Aile içinde bireylerin birbirini anlamasının en etkili yollarından biri etkin dinlemedir. Etkin dinleme, yalnızca söylenenleri duymak değil, gerçekten anlamaya çalışmayı içerir. Çocuğunuz konuşurken göz teması kurmak, mimiklerle ve baş hareketleriyle söylediklerine tepki vermek, onunla bağ kurduğunuzu hissettirir. Aynı zamanda, konuşmasını kesmeden dinlemek, onun söylediklerine değer verdiğinizi gösterir. Örneğin, "Bu konuda ne hissettiğini anlıyorum" gibi onaylayıcı ifadeler kullanmak, hem güven ortamı yaratır hem de etkin dinlemenin etkisini artırır.



## **SINIRLAR VE ESNEKLİK**

Aile içinde sınırların açık ve net olmasının önemi büyüktür. Çocuklarınızın neyin kabul edilebilir, neyin kabul edilemez olduğunu bilmesi gerekir. Ancak sınırlar, sevgi ve şefkatle harmanlanmalı ve esnek olmalıdır. Katı kurallar yerine, çocuğunuzun bireysel ihtiyaçlarını ve gelişim düzeyini önemseyen yaklaşımlar benimsemek, aile içindeki uyumu artırır.

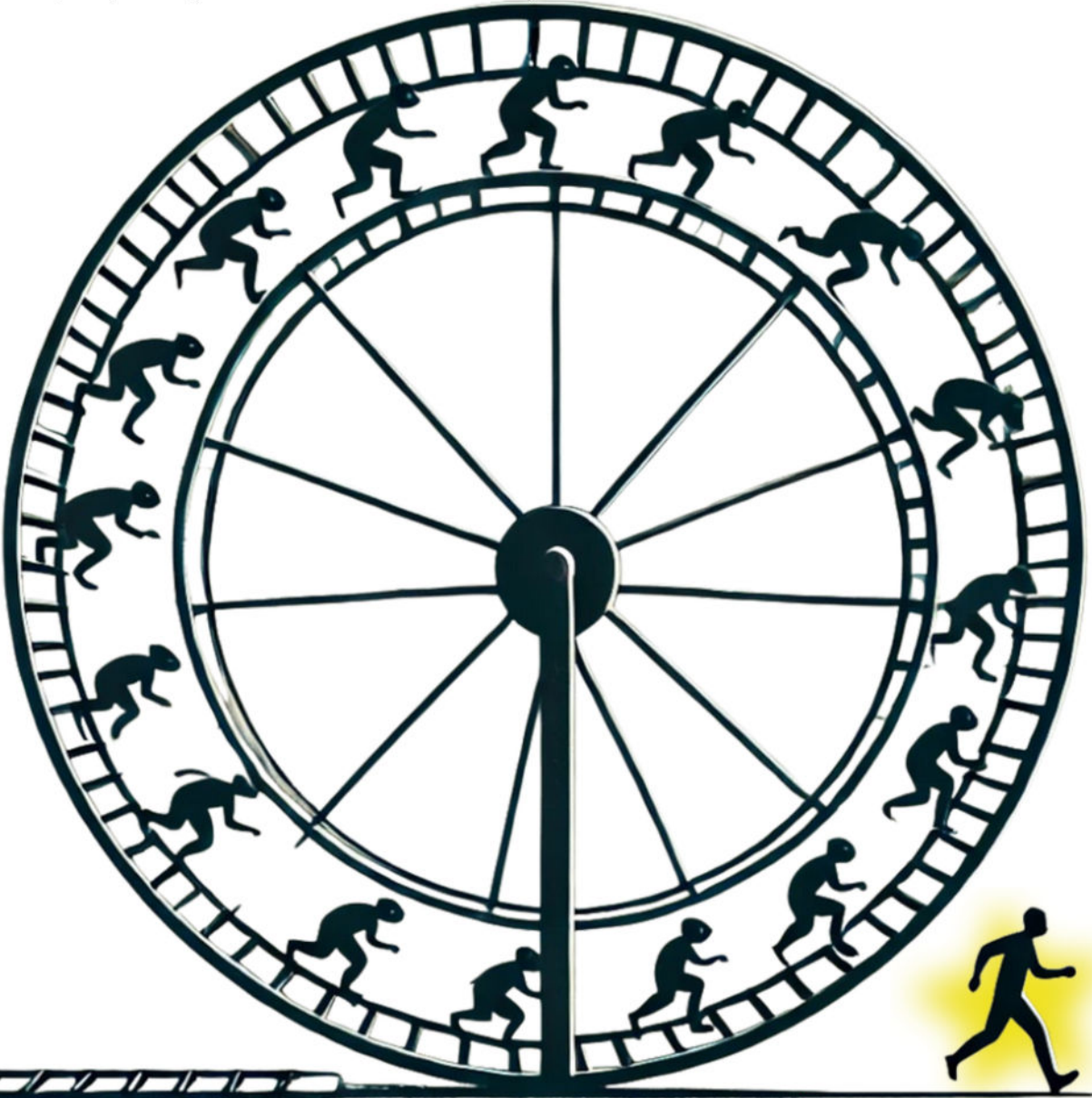
## **TUTARLILIK**

Aile içindeki ilişkilerde ve kuralların uygulanmasında tutarlılık, çocukların güven duygusu geliştirmesi için kritik öneme sahiptir. Ebeveynlerin birbirleriyle uyumlu mesajlar vermesi, kuralların herkes için aynı şekilde işlemesi, çocukların aile dinamiklerini daha net anlamalarına yardımcı olur. Tutarsız yaklaşımlar, çocukların kafa karışıklığı yaşamasına ve sınırları zorlamasına yol açabilir. Bu nedenle, alınan kararların birlikte belirlenmesi ve uygulamada istikrar sağlanması önemlidir.

## **MODEL OLMA**

Çocuklar, ebeveynlerinden öğrenir. Duyguların Kontrolü ve Yönetimi, çatışma çözme, empati kurma gibi becerileri çocuklarınıza öğretmek istiyorsanız, bu becerileri sergilemeniz önemlidir. Sizin bir sorunu çözme biçiminiz, çocuğunuzun ilerleyen yaşamında benzer durumlarla başa çıkma şeklini etkiler.

Aile içindeki iletişim problemleri genellikle tekrar eden olumsuz döngülerle belirtilerini gösterir. Bu döngüler, örneğin sürekli olarak bir sorunun aynı şekilde tartışılması veya aynı davranışların eleştirilmesi gibi durumlarda kendilerini ortaya çıkarırlar. Örneğin, çocukların ödevlerini yapmaması üzerine tekrar eden bir tartışma, bir süre sonra hem ebeveynlerin hem de çocukların birbirine karşı sabrını azaltabilir. Sürekli aynı konularda çatışıyorsanız, bu çatışmanın altında yatan nedenleri anlamaya çalışın. Bu tür döngüleri fark etmek ve bunları kırmak için kendinize ve ailenize dışarıdan bir gözle bakmaya çalışabilirsiniz. Bu süreçte yapıcı iletişim ve empati, döngüleri kırmanın en etkili yollarıdır.



# OLUMSUZ DÖNGÜLERİ KIRMA

## VE TABİKİ SIFIR ŞİDDET

Aile içi iletişimde sevgi ve saygının hakim olduğu bir ortam yaratmak, aile bireylerinin fiziksel ve duygusal gelişimi için hayati öneme sahiptir. Bunun için en güçlü ilk kural: **ŞİDDET HİÇBİR ŞEKİLDE AİLEDE VAR OLMAMALIDIR**; bu, yalnızca çocuklar için değil, eşler, kardeşler ve ailedeki diğer tüm bireyler için geçerlidir. Fiziksel ceza, bağırma, tehdit etme ya da küçük düşürücü ifadeler, sadece bireylerin ilişkilerini zedeler, aynı zamanda ailede derin ve uzun vadeli yaralar açar. Bu ise aile içi bağlarda travmatik kopuşlara yol açabilir. Aynı evde yaşayan, hayati paylaşan ancak birbirlerine çok yabancı, birbirlerine dair birikmiş, konuşulmamış öfkeleri ve sıkışmışlık, çaresizlik hissi olan bir tablo, şiddetin var olduğu yerin karşımıza çıkardığı tablodur. Bunun yerine, çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek, saygı duymak ve birbirini anlama çabası göstermek çok daha yapıcıdır. Şiddet yerine anlayış, empati ve şefkatle kurulan bağlar, ailenin tamamında güven ve huzur ortamını destekler.

UNUTMAYIN, HER BİREY DEĞER GÖRMEYİ VE SAYGI İLE MUAMELE EDİLMİYİ HAK EDER.





# VEDA EDERKEN

Her aile benzersizdir ve her bireyin ve çocuğun ihtiyaçları farklıdır. Örneğin, bir çocuk sessizlik ve yalnızlık içinde öğrenirken, bir başkası grup çalışmalarında daha başarılı olabilir. Bu farklılıkları anlamak ve her bireyin ihtiyaçlarına saygı göstermek, aile içinde uyumu artırır. Amacımız, siz değerli velilerimize rehberlik ederek aile içi iletişiminizi daha sağlıklı bir noktaya taşımaya katkı sağlamaktır. Ailenin bütün üyeleriyle kurduğunuz güçlü ve sevgi dolu bağlar, onların yaşam boyu taşıyacağı bir mirastır.

**bir sonraki sayıda**  
GÖRÜŞMEK ÜZERE

**sevgi ve saygılarımızla**  
ENEK İLKUMUT ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ