

SAĞLIKLI İLETİŞİM YAPISINA SAHİP

AİLELERİN ÖZELLİKLERİ

- ◆ Hep birlikte zaman geçirmeye önem verirler.
- ◆ Birbirlerinin arkadaşlıklarından zevk alırlar.
- ◆ Birbirlerinin iyi ve kötü günlerini paylaşırlar.
- ◆ Birbirlerinin bireysel ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı duyarlar.
- ◆ Sürekli birbirlerinin hatalarını bulmaya çalışmazlar.
- ◆ Aralarındaki çatışmaları olumlu bir şekilde gayret ederler.
- ◆ Birbirlerinin duygularına, hayallerine, fikir ve ideallerine saygı duyarlar.
- ◆ Birbirlerini can kulağıyla dinlerler.
- ◆ Birbirlerinin söylediklerini duymak kadar, sözsüz mesajlarını ve beden dillerini de okumaya gayret ederler.
- ◆ Birbirlerine imalarda bulunmaz, lafla can yakmaya kalkmazlar.
- ◆ Aralarındaki küskünlükleri fazla uzatmazlar.



Birimiz Hepimiz,

Hepimiz Birimiz İçin!

Unutmayın ki aile bir birlikteliktir.

Biri mutlu olduğunda

tümü mutlu olur.

Çocukların model olarak

öğrendiklerini unutmayın.

Çocuklarınızda görmek

istemediğiniz davranışları

öncelikle

siz sergilememelisiniz

Herhangi bir problem Üzerinde konuşurken veya tartışırken sadece yaşanan olaya bağlı kalmaya, eski defterleri açmamaya gayret edin. Konudan uzaklaşmanız problemi çözmenizi engelleyeceği gibi yeni çatışmalara da neden olacaktır.

İletişim Engelleri

Emir vermek, yönlendirmek

Uyarmak, gözdağı vermek

Ahlak dersi vermek

Onun yerine karar vermek, ahkâm kesmek

Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek

Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak

Ad takmak, alay etmek

Olayı küçümsemek

Soru sormak, sınamak, sorgulamak

Oyalamak, konuyu saptırmak

Yorumlamak, analiz etmek

ÇATIŞMALARINI ÖNLEYEN FORMÜL: BEN DİLİ

Çatışmaları Önleyen Ben Dili Formülü

.....yaptığın zaman, ben..... hissediyorum.istiyorum.

ÖRNEK:

“Müziğin sesini bu kadar açtığın zaman, aşağıdaki komşu yine yukarı çıkacak ve mahcup olacağız diye endişeleniyorum. Biraz daha kısık bir sesle dinlemeni istiyorum.”

AİLE İÇİ

AİLEDE NELER STRESE NEDEN OLUR ?

- ◆ Yeni bir bebeğin doğumu
- ◆ Ailede ölüm veya hastalık yaşanması
- ◆ Taşınma
- ◆ İşsizlik
- ◆ Maddi yetersizlik
- ◆ Uzun çalışma saatleri
- ◆ Ayrılık veya boşanma
- ◆ Çocuğun okula başlaması
- ◆ Çocuğun okul değiştirmesi
- ◆ Çocuğun okul başarısının düşük olması
- ◆ Karı koca anlaşmazlığı

AİLELERİN STRESLE BAŞA ÇIKMASINI SAĞLAYAN KAYNAKLARI NELERDİR?

- ◆ Aile iletişim becerilerinin sağlıklı olması
- ◆ Ailenin problem çözme becerisi
- ◆ Ailenin ulaşmayı amaçladığı hedefleri
- ◆ Ailenin elindeki parayı uygun şekilde idare etmesi
- ◆ Akrabaların maddi veya manevi destekleri
- ◆ Ailenin sahip olduğu arkadaşları
- ◆ Ailenin komşuları
- ◆ Toplumsal imkânlar

STRES

ORTAKLAŞA BAŞA ÇIKMA

- ⇒ Ailenin problemlerini yenmeyi başarması, aile içi ilişkileri ve iletişimi geliştirici ve olumlu yönde değiştirici olabilir.
- ⇒ Ailenin geliştirebileceği en etkili başa çıkma yolu, ortaklaşa başa çıkma tarzıdır.
- ⇒ Bu tip bir başa çıkma tarzında aile üyeleri problemi; “benim problemim” veya “senin problemin” olarak değil, “bizim problemimiz” olarak algırlarlar.
- ⇒ Problemin sorumluluğunu ortak olarak yüklenirler.
- ⇒ Bu tip bir başa çıkma tarzını kullanan ailelerin, problemlerini kolaylıkla çözebildiği görülmektedir.



DÖRTYOL
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Aile Eğitimi Broşürü

1

Aile Yaşam Becerileri

Web	http://dortyolram.meb.k12.tr
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sok. No19 Fatih Ortaokulu Yanı Dört Yol
Telefon	0326 713 23 33