

**Ben Dili** ✓

**Sen Dili** X

Sağlıklı bir iletişimde 'sen dili' yerine 'ben dili' kullanmak önem arz eder. Örneğin 'Kes şunu, çekiştirip durma kolumu !' demek yerine 'kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum' demek karşılıklı iletişim açısından daha sağlıklı olacaktır.



### Etkin dinleme nedir ?

Etkin dinleme, iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.

### Ailelere Öneriler

- ❖ Çocuğunuz öfkeli olduğunda siz de el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
- ❖ Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun.
- ❖ Çocuğunuzu sürekli diğer çocuklarla karşılaştırmayın.
- ❖ Ona, öfkelenildiğinde sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesini bekleyin.
- ❖ Çocuğunuza zaman ayırın, birlikte ortak faaliyetler paylaşın.
- ❖ Çocuk adına karar vermek yerine onu dinleyin. Dinlendiğini gören çocuk duygularını ifade etme imkanı bulur, aldığı tepkilerle 'anlaşıldım' duygusunu yaşayarak rahatlar.
- ❖ Çocuğunuzla hak ve sorumlulukları hakkında konuşun. Sakin, kısa ve öz şekilde kaygılarınızdan bahsedin.



## AİLE İÇİ İLETİŞİM

-(Veli Bülteni)-

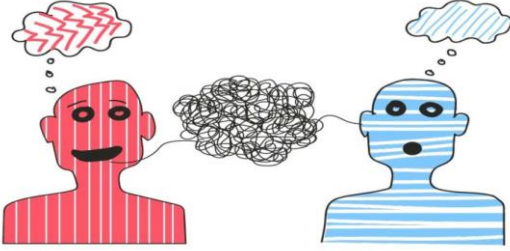


-(PDR SERVİSİ)-

## ? İLETİŞİM NEDİR ?

**İletişim**, gönderici ve alıcı konumundaki iki insan ya da insan grubu arasında gerçekleşen duygu, düşünce, davranış ve bilgi alışverişidir.

Kişi, sosyal çevrede sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmek için çevresindekilere iletişime geçer. Ayrıca ruhsal - bedensel ihtiyaçları gidermek için iletişim oldukça gereklidir. Toplumsal kanun ve kuralları sağlıklı işletebilmek için iletişim şarttır. Bu da gösteriyor ki iletişim, bir insanı yakın ve uzak çevresine bağlayan halkadır.



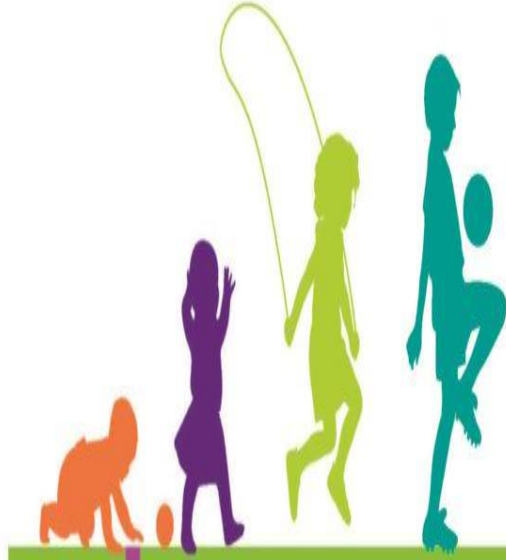
## ? İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR ?

- Sürekli soru sormak, sınamak, yargılamak X
- Ad takmak, alay etmek X
- Sıklıkla emir cümleleri kurmak X
- Gözdağı vererek konuşma biçimi X
- Çocuğa sürekli öğüt vermek X
- Çocuğu sürekli övmek X

## Ergenlik Nedir?

Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan “Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi”dir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir.

Ergenlik, değişim demektir, Büyümek demektir, Başkalaşım ve Dönüşüm demektir.



Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler. Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.

## Ergenlik Dönemi Duygusal Özellikleri

- Duyguların Yoğunluğunda Artış
- Kimlik Arayışı
- Can Sıkıntısı
- Otoriteye Karşı Gelme
- Çalışma İsteksizliği
- Bağımsızlık İsteği

## Ergenler ve Ailelerin En Sık Yaşadığı Çatışmalar

- Eleştirilmek, azar işitmek
- Ergene dağımık olduğunun söylenmesi
- Aşırı nasihat
- Çocuğun üzerine çok düşülmesi
- Anlaşılamamak