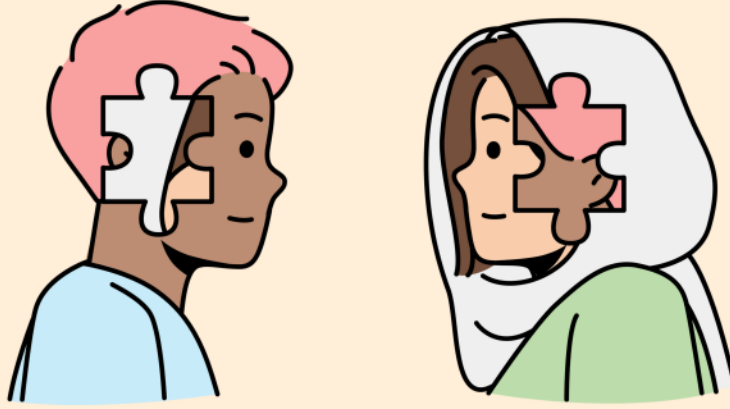


Davranışlarımızdaki bazı ufak değişiklikler, aile içi iletişimi gözle görülür şekilde güçlendirir.



## Ailede Sağlıklı İletişim: Birbirimizi Anlamak



“Karşıdakini anlamak,  
ona verilecek en güzel  
hediyedir.”

✓ Duyguları ve düşünceleri açıkça ifade edebilmek.

✓ “Sen hep...” yerine, “ben böyle hissediyorum” gibi cümleler kullanmak

✓ Karşınızdaki kişinin sözünü kesmemek, göz teması kurmak ve etkin dinlemek.

✓ Yemek saati gibi sohbet anlarında ekranı kısıtlamak.

✓ Küçük jestlerle (basit bir teşekkür veya minnet vb.) karşıdaki kişiyi değerli hissettirmek.

✓ “Kaliteli zaman geçirmek.”



yuregirram.meb.k12.tr



0322 328 4840



yuregirram

# İletişim Nedir?

Bireyler veya gruplar arasında duygu, düşünce, bilgi ve fikirlerini aktarmak ve karşındakini anlamak süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreç, sözel veya sözel olmayan yöntemlerle sürdürülebilir. İnsanların birbirleriyle etkileşimde bulunmasını, toplumsal bağlar kurmasını, düşünce alışverişi yapmasını sağlar. Hayatın her alanında yer alır ve kişisel, mesleki, sosyal veya kültürel ilişkilerin temelini oluşturur.

Aile, çocuğun iletişim kurmayı öğreneceği ilk ortamıdır. Sağlıklı bir iletişim kurabilmeyi ancak sevgi dolu bir aile ortamında öğrenebilir.



## Aile İçi İletişim Neden Önemlidir?

- Çocukta güven duygusunun geliştirir.
- Duygularını ifade edebilme becerisi kazandırır.
- Çocukların ruhsal ve sosyal gelişimlerini destekler.
- Aile birliğini ve dayanışmayı güçlendirir.
- Empati ve anlayışı güçlendirir, çatışmaları azaltır.
- Çocuğun özgüvenini destekler.
- Stresi azaltır.

## Aile İçi İletişimde “Sık Yapılan Hatalar”

- Dinlememek
- Yargılamak veya Eleştirmek:
- Kıyaslamak
- Duyguları Küçümsemek
- Ön yargılı Yaklaşmak
- Aşırı Otoriter veya Aşırı Serbest Bırakıcı Olmak: İletişimde dengeyi kuramamak
- Sadece Sorun Odaklı İletişim Kurmak: Günlük hayatı paylaşmamak

“Aile içi iletişimin sağlıklı yolu, açık ve dürüst olmak, duygu ve düşünceleri etkili bir şekilde ifade edebilmek ve birbirini anlamaya çalışmaktan geçer. Unutulmamalıdır ki; Her birey anlaşılmayı ve saygı duyulmayı hak eder.”