



ARALIK 2024 | SAYI 2

REHBERLİK SERVİSİ AYLIK VELİ BÜLTENİ

BORSA İSTANBUL KALEÖNÜ ORTAOKULU



ARALIK 2024 ÇOCUKLARLA SAĞLIKLI
İLETİŞİM BECERİLERİ

BİST KALEÖNÜ ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ AYLIK VELİ BÜLTENİ

Sevgili Velilerimiz,

Çocuklarımızın başarısı ve mutluluğu, onlarla kurduğumuz etkili ve sağlıklı bir iletişime dayanır. Bu bültenimizde, çocuğunuzla daha etkili bir iletişim kurmanıza yardımcı olacak bilgileri ve ipuçlarını sizlerle paylaşıyoruz.

1. EMPATİ KURMANIN ÖNEMİ

Empati, karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmak demektir. Empati, çocukların kendilerini anlaşılmış hissetmelerini sağlar ve özgüvenlerini geliştirir.

Neler Yapabilirsiniz ?

- Çocuğunuz bir şey anlatırken tüm dikkatinizi ona verin.
- Onun duygularını fark edin ve bunu dile getirin: "Bunun seni ne kadar üzdüğünü anlıyorum." gibi ifadeler kullanın.
- Onları dinlerken eleştiriden ve yargılamadan kaçın.



BİST KALEÖNÜ ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ AYLIK
VELİ BÜLTENİ

2. ETKİN DİNLEME BECERİLERİ



Etkin dinleme, sadece karşıdaki kişiyi duymak değil, onun ifade ettiği mesajı anlamaya çalışmaktır.

Adımlar:

- Göz teması kurun ve dikkatle dinlediğinizi belli edin.
- Sözlerini tekrar ederek anladığınızı gösterin: "Yani, arkadaşın seni anlamadı ve bu seni üzdü, doğru mu?"
- Çocuğunuzu tamamlamak ya da ne söyleyeceğini önceden kestirmek yerine, ona zaman tanıyın.

3. OLUMLU DİL KULLANIMI

Olumlu bir dil kullanmak, çocukların kendilerine olan güvenini artırır.

Nasıl Yapabilirsiniz?

- "Yaramazlık yapma" yerine "Oyuncağını toplarsan daha rahat oynayabilirsin" gibi yapıcı cümleler kurun.
- Çocuğunuzu eleştirirken davranışını hedef alın, kişiliğini değil: "Bu davranışını beğenmedim" gibi.
- Ona inandığınızı gösterin: "Bunun üstesinden gelebileceğine eminim."



BİST KALEÖNÜ ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ AYLIK
VELİ BÜLTENİ

4. AÇIK VE NET MESAJLAR VERİN

Çocuklar, karmaşık ve belirsiz ifadelerden kaçınırlar. Bu nedenle mesajlarınızın basit ve anlaşılır olması önemlidir.

Örnekler:

- “İyi bir çocuk ol” demek yerine, “Oyuncağını oynadıktan sonra kutusuna koy” gibi net bir istek belirtin.
- Karmaşık bir durum olduğunda, adımları sırayla açıklayın: “Önce ödevini bitir, sonra televizyon izleyebilirsin.”

5. DUYGULARI İFADE ETMEYE TEŞVİK EDİN

Duygularını ifade edebilen çocuklar, problemlerle başa çıkma konusunda daha başarılı olurlar.

Ne Yapabilirsiniz?

- Onlara “Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?” veya “Bugün seni zorlayan bir durum oldu mu?” gibi sorular sorun.
- İfadelerine saygı gösterin ve onlara “Böyle hissetmen normal” gibi rahatlatıcı ifadelerle destek olun.
- Duygularını fark etmeleri için yardımcı olun: “Kızgın gibi gözüküyorsun, bana anlatmak ister misin?”

BİST KALEÖNÜ ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ AYLIK
VELİ BÜLTENİ

SİZDEN BEKLENTİMİZ

Sabırlı Olun ve Model Olun

- Unutmayın ki, çocuklar ebeveynlerini birer model olarak alır. Siz ne kadar sabırlı, anlayışlı ve yapıcı olursanız, çocuğunuz da aynı davranışları benimseyecektir.
- Stresli anlarda tepkisel davranmaktan kaçının.
- “Bu durum beni gerdi, biraz sakinleşip tekrar düşünmek istiyorum” gibi ifadeler kullanarak örnek olun.
- Yanlış yaptığınızda çocuğunuzdan özür dilemekten kaçınmayın.



BİST KALEÖNÜ ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ AYLIK VELİ BÜLTENİ



Bu ayki bültenimizde, sağlıklı bir iletişim kurmanın özelliklerini inceledik. Hepsinden önemlisi, güçlü bir iletişim bağı, bireylerin gelişimini desteklerken aileyi de güçlendirir.



- Veliler İçin Kitap Önerisi:

1. "Çocuklarla Etkili İletişim" – Adele Faber & Elaine Mazlish
(Çocuklarla empati kurma ve onların duygularını anlama üzerine pratik öneriler sunan bir klasik.)

