

## Aile İçi İletişim

Aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepkileri, mesajları kapsar.

Aile içinde etkili bir iletişim kurmak için ne yapmak gerekir?

- Etkili bir iletişim kurmanın temel prensiplerinden biri aile üyelerinin birbirlerine yeterince zaman ayırması ve iletişimi sıklaştırmaktır.
- Açık ve doğrudan iletişim kurun.
- Sadece kendi istek ve beklentilerinizi anlatmayın, karşı tarafın iletlediği mesajları da dikkatli bir şekilde dinleyin.
- İletişim kurmakta olduğunuz kişinin yaşını ve olgunluk düzeyini asla unutmayın. Küçük bir çocuğun sizi bir yetişkin gibi anlamasını beklemeyin. Eğer çocuğunuzla bir şeyler konuşuyorsanız, bunu mutlaka onun anlayabileceği dille yapın.
- İletişim kurarken asla yüz ifadelerini ve beden hareketlerini göz ardı etmeyin. Bazen söylenenlerle, bedenlen iletilenler birbirini tutmayabilir.
- Sorunun ne olduğunu belirlemek elbette önemlidir ancak bunu yaparken olumlu şeylere odaklanın.
- Kendi kızgınlığınızı kontrol edin, çocuğunuzun öfke ile terbiye etmeyin.
- Bütün çocukların ilgi çekmek istediklerini unutmayın. Bir çocuğu olumlu davranışlara sevk etmenin en kolay yolu, iyi/doğru şeyler yaptığı zaman onunla ilgilenmektir.
- Aile içerisinde kurallarınızı bir defa koyduğunuz zaman, bunların nedenlerini çocuğunuza anlatın ve kurallarınızı değiştirmeyin.

## Aile İçi İletişim

- Ne olursa olsun çocuğunuzun etiketlemeyin. Bu etiket olumlu da olsa, olumsuz da olsa çocuk üzerinde belli belirsiz bir baskıya sahip olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun koşulsuz olarak sevin, olduğu gibi kabul edin. "Böyle yaparsan senin annen/baban olmayacağım" gibi cümlelerden kaçın.
- Çocuğunuz için her zaman bir model işlevi gördüğünüzü unutmayın, bu nedenle kendinizin güçlü ve zayıf yanlarını onunla tartışmaktan çekinmeyin.
- Çocuklar uzun sürede elde edebilecekleri kazanç ve ödüller için yeterince sabırlı değildir, bu nedenle bu gibi zamanlarda sık sık motive edilmeye ve cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyacaklardır.



## İletişim Sorunları Yaşadığınızda ya da Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyduğunuzda Başvurabileceğiniz Kurumlar

Yeşilyurt Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Battalgazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi



# ŞİDDETİ ÖNLEMEDE ETKİLİ YÖNTEMLER



## Şiddet

Şiddet, bireyin fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik yönden zarar görmesiyle ya da acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren, fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranıştır.

### ŞİDDETİN ÖNLENMESİ İÇİN YAPILABİLECEK ÖNLEYİCİ DAVRANIŞLAR

#### İletişim Becerileri

- Doğal olmak
- Kabul etmek ve saygılı olmak
- Empatik olmak
- Tutarlı olmak
- Güven verici olmak
- Yargılayıcı olmamak
- Ortak ihtiyaçlara yönelir olmak
- Açık olmak
- Uzlaşmacı olmak
- Gerçeği doğru dille aktarmak
- Kişileri değil problemi eleştirebilmek
- İlgili ve farkındalıklı olmak



## Duygu Kontrolü

Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.

Duygu kontrolünü sağlamak için:

#### 1. Zihin ve Bedene Odaklanmak;

- Duyguların kontrolden çıkışına dikkat edin
- Derin nefes alıp sakinleşin
- Bu durumlarla mücadele etmek için sakin kalmalı, durumu fark etmelisiniz.

#### 2. Duygularla Yüzleşmek;

- Duygularınızı tespit Edin
- Çözüm önerileri düşünün

#### 3. Uzun Vadeli Gayret Göstermek;

- Günlük tutabilirsiniz
- Bardağa dolu tarafından bakmayı öğrenin
- Gerekirse yardım alın



## Öfke Kontrolü



Öfke: Hafif bir rahatsızlıktan, şiddetli kızgınlık ve hiddete kadar değişebilen bir duygudur.

Öfkemizi kontrol edebilmek için:

- Diyaframınızdan derin nefes alın. Göğsünüzden nefes almak sizi sakinleştirmez, nefesinizin karnınızdan geldiğini hissedin.
- "Rahatla", "umursama" gibi sakinleştirici bir sözü yavaşça söyleyin. Bunu derin nefes alırken kendinize söyleyin.
- Hayal gücünüzü kullanın ve hayal ya da gerçek olan rahatlatıcı bir sahneyi düşünün.
- Yoga gibi yorucu olmayan yavaş egzersizler, kaslarınızı gevşeterek size kendinizi daha sakin hissettirebilir.
- Bu teknikleri her gün deneyin. Bunları gergin bir durumda otomatik olarak kullanmayı öğrenin.