

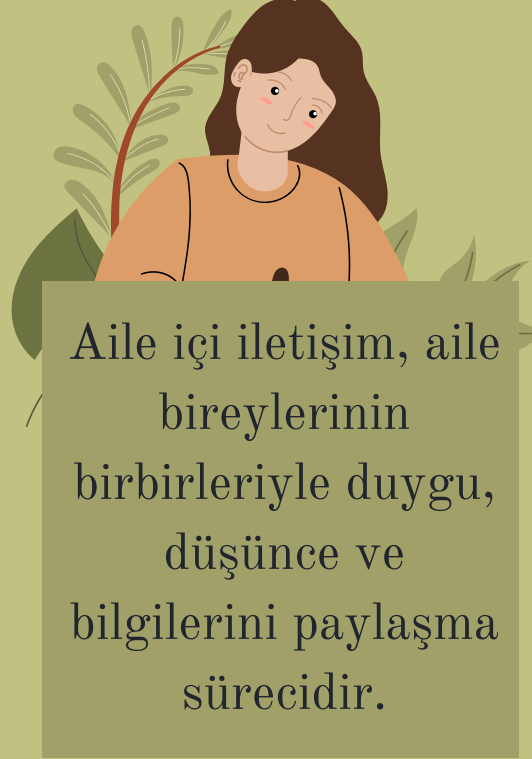


## AİLE NEDİR?



- Aile, bireylerin duygusal, sosyal ve ekonomik bağlarla bir araya geldiği temel bir sosyal birimdir. Genellikle, ana, baba ve çocuklardan oluşan bir yapı olarak tanımlanırken, geniş aileler de (büyükanne, büyükbaba, amca, hala vb.) bu kapsama girebilir.
- Aile, bireyler arasında karşılıklı sevgi, destek, koruma ve rehberlik gibi önemli ilişkilerin tesis edildiği bir ortam sağlar.

## AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDİR?



Aile içi iletişim, aile bireylerinin birbirleriyle duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşma sürecidir.



- Sağlıklı iletişim, aile içinde güven, saygı ve anlayışı artırır.

REHBERLİK SERVİSİ

## AİLE İÇİ İLETİŞİM



BUCA  
NECLA TEVFİK  
KARADAVUT  
MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ



## SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN İPUÇLARI

### Dinlemeyi Öğrenin:

Karşınızdakinin sözünü kesmeden, dikkatle dinleyin

**Açık ve Net Olun:** Duygu ve düşüncelerinizi dürüstçe ifade edin.



**Empati Kurun:** Aile bireylerinin duygularını anlamaya çalışın.

**Eleştiriyi Yapıcı Yapın:** Olumsuz bir durumda suçlayıcı olmak yerine, çözüm odaklı yaklaşın.

## AİLE İÇİ ÇATIŞMALARINI NASIL YÖNETEBİLİRSİNİZ?



**Sakin Kalın:** Tartışmalarda öfkeye kapılmak yerine sakin kalmaya çalışın.

**Çözüm Odaklı Olun:** Sorunları birlikte çözmeye odaklanın, kimin haklı olduğuna değil.

**Ara Verin:** Eğer tartışma çok şiddetlenirse, bir süre ara verip sakinleşmeyi deneyin.



## SORUNLARINIZI AİLENİZLE PAYLAŞIN

Aile bireyleri, sizin en büyük destekçinizdir. Sorunlarınızı onlarla paylaşmaktan çekinmeyin.

Eğer iletişim sorunları devam ederse, okul rehberlik servisinden veya bir uzmandan yardım alabilirsiniz.



## AİLENİZLE İLETİŞİMİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

**Birlikte Karar Alın:** Aile içinde alınan kararlara herkesin katılımını sağlayın.

**Olumlu Geri Bildirim Verin:** Aile bireyelerine takdir ve teşekkür ifadeleri kullanın.

**Birlikte Etkinlikler Yapın:** Ailecek yapılan geziler, oyunlar veya hobiler iletişimi artırır.