



Aile İçi İletişim ve Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisi

Hüma Hatun Anaokulu
Rehberlik Servisi



Aile İçi İletişimin Önemi

Sağlıklı bir iletişim:

- Güveni ve bağlılığı artırır.
- Problemleri çözmeyi kolaylaştırır.
- Çocukların özgüvenini destekler.

Sağlıklı İletişim İçin İpuçları

Dinleyin: Çocuğunuzu ve eşinizi dikkatle dinleyin, sözlerini kesmeden ve yargılamadan anlamaya çalışın.

Empati Kurun: Duygularını anlamaya çalışarak, "Seni anlıyorum" mesajını verin.

Saygı Gösterin: Fikir ayrılıklarında bile saygılı bir dil kullanın.

Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisi



Duygu düzenleme, çocuğun kendi duygularını fark etmesi, ifade etmesi ve kontrol edebilmesi becerisidir. Bu becerinin erken yaşta desteklenmesi, ilerleyen yıllarda çocukların daha sağlıklı ilişkiler kurmasını ve zorluklarla başa çıkmasını sağlar.

1

Duyguları İsimlendirin: Çocuğunuzun yaşadığı duyguları tanımasına yardımcı olun. Örneğin, "Bu durum seni sınırlandırmış gibi görünüyor" diyebilirsiniz.

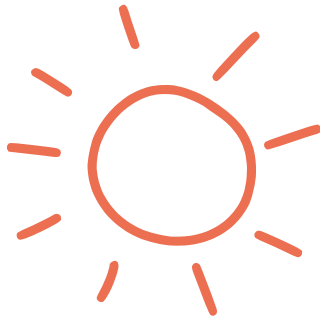
2

Model Olun: Kendi duygularınızı sağlıklı bir şekilde ifade ederek çocuğunuza örnek olun.

3

Oyun ve Hikâyelerden Faydalanın: Duygu kartları, hikâye kitapları veya rol oyunları, duygular üzerine konuşmayı eğlenceli hale getirebilir.





İletişimi ve Duygu Düzenlemeyi Güçlendiren Alışkanlıklar

Birlikte Zaman Geçirin: Günlük yaşamın temposunda, aile bireyleriyle kaliteli vakit geçirmeye özen gösterin.

Sorular Sorun: "Bugün seni en çok ne mutlu etti?" gibi sorularla çocukların duygularını paylaşmasını teşvik edin.

Problemleri Birlikte Çözün: Çocuğunuz bir problemle karşılaştığında, ona çözüm yolları bulması için rehberlik edin.



"Çocuklarınızı yetiştirirken onlara sevgiyle rehberlik edin; çünkü geleceği inşa eden onların yüreğidir."
- Maria Montessori



İletişim ve Duygu Düzenleme Engellerinden Kaçın

Eleştiri ve Suçlama: "Yine mi böyle yaptın?" gibi ifadeler, iletişim kopukluğuna neden olabilir.



Yargılama: Çocuğunuzun duygularını küçümsemeyin. Onun için önemli olan bir şey, sizin için küçük görünse bile saygı gösterin.



Görmezden Gelme: Çocuğunuz size bir şey anlatırken dikkatinizi ona verin.



Sevgi dolu bir aile ortamı, hem iletişimi hem de duygu düzenleme becerisini güçlendirir. Çocuğunuza sevildiğini ve değerli olduğunu hissettirin. Bu, onun duygusal gelişiminin temel taşıdır.



Sevgi ve Anlayışın Gücü

Unutmayın!

Her aile farklıdır ve mükemmel iletişim diye bir şey yoktur. Ancak sevgi, anlayış ve sabırla kurulan bağlar, çocuklarınızın mutlu ve sağlıklı bireyler olmalarına büyük katkı sağlar.

İletişim

Hüma Hatun Anaokulu

0 312 544 60 23

Bağlıca Mah. Kuzupınarı Cad. No 1/B
Etimesgut / ANKARA

