



KASTAMONU
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



TÜRKİYE
YÜZYILI



AİLE AKADEMİSİ

"GÜÇLÜ AİLE, GÜVENLİ GELECEK"

24 EKİM 2024
17 ARALIK 2024



Veli Akademileri Eđitimine

HOŞ GELDİNİZ.😊

KONU
BAŐLIĐI:



AİLE İÇİ İLETİŞİM



DUYGUSAL DESTEK VE STRES
YÖNETİMİ



GÜZEL SÖZ:

- ▶ SONBAHARDA GÜL FİDANINI YIKMA Kİ, İLKBAHARDA ONUN GÜZELLİKLERİNDEN MAHRUM KALMAYASIN.

ŞEYH SADI.

AİLE İÇİ İLETİŞİM





AİLE İÇİ PROBLEM ÇÖZÜMÜNDE

5 TEMEL KURAL



HIÇBİR EVLİLİK
BAŞLANGIÇTA HAZIR
OLARAK
KURULMAMIŞTIR

(EVLİLİKLER
KURULDUKTAN
SONRA
HAZIRLANMAYA
BAŞLAR.)



➔ **PROBLEM, PROBLEM ANINDA
ÇÖZÜLMEZ.**



PROBLEMLER SÖZEL İLETİŞİM İLE ÇÖZÜLÜR.





SAYGI İÇEREN KELİMELER AŞINDIRILMAMALIDIR.

!!!! EVLİLİKTE **TABULARA** DOKUNULMAMALIDIR!!!!



YANSIYAN DEĞİL,
KÖK PROBLEMLER
ÇÖZÜLMELİDİR.





AİLE İÇERİSİNDE ÖZEL ÇOCUK VE KARDEŞ İLİŞKİSİNDE DENGE

Evlilikte öfke

ÇOCUKLUĞUNDA
ZARARA UĞRAMIŞ
KİŞİ ÖFKELİ BİR
YETİŞKİN OLUR.

ÖFKE
AKTİFLEŞTİKÇE
ÖFKE KUVVETLENİR



Evlilikte Öfke Yönetimi Sorunlarının Aşılması İçin Uygulanabilecek Yöntemler

Evlilikte öfke yönetimi sorunları,

- ▶ çift terapisi,
- ▶ aile terapisi,
- ▶ bireysel terapi

gibi yöntemlerle bir uzman yardımıyla aşılabılır.

Buna ek olarak

Nefes egzersizi gibi sakinliğinizi korumanıza, duygularınızı kabullenmenize yardımcı olacak uğraşlarda öfke yönetimi sorunlarınızı aşmak için bize çözüm yolu olabilir.

ANNE – BABA
ANLAŐMAZLIĐI
VE
BOŐANMA



Evlilikte Eşler Arası İletişim Nasıl Olmalı?

- Eşlerin birbirini takdir etmesi ve onaylaması,
- Çiftler arası karşılıklı anlayış, hoş görü,
- Eşlerin **birbirlerine** güven duymaları,
- Eşlerin **birbirlerine** inanmaları,
- Sevgi, saygı,
- Eşler arası koşulsuz destek.

**EN KALİTELİ EVLİLİK; DUYGULARIN
KONUŞULDUĞU, EŞLERİN DUYGULARININ
HİSSEDİLDİĞİ **EMPATİK** EVLİLİKLERDİR.**

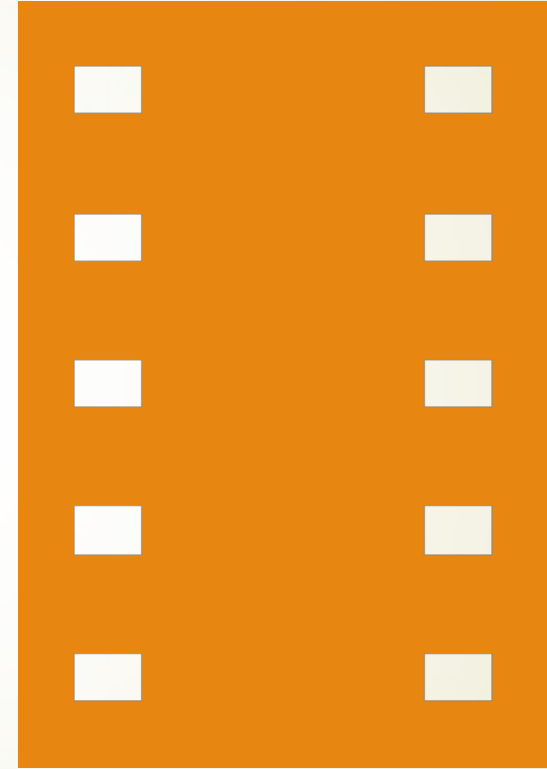




Peygamberimiz (sav) der ki;

Eşler el ele tutuştuğunda küçük günahları parmaklarının arasından kayıp dökülür.

AİLE İÇİ
İLETİŞİMİN
GÜCÜ (KISA
FİLM)



**Saygı, istenen değil:
önce verilen değerdir...**



Duygusal Destek, Harika Bir Ađrı Kesici

Duygusal destek, korktuğumuzda veya bunaldığımızda kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olur. **Zor durumlardan kurtulmak için sığındığımız o liman gibidir.** Bu insanlar, bizi harekete geçiren bize eşlik eden ve bizi seven insanlardır. Gri bulutlar hayatımızı kapladığında bize ellerini uzatmaktan çekinmezler.

STRES NEDİR?



Stresin kısaca tanımı; ' bedenin, kendisine yönelik herhangi bir baskıya verdiği tepki , olarak tanımlamaktayız.



Stres **olumlu ya da olumsuz duygular** yaşamamıza neden olabilir.



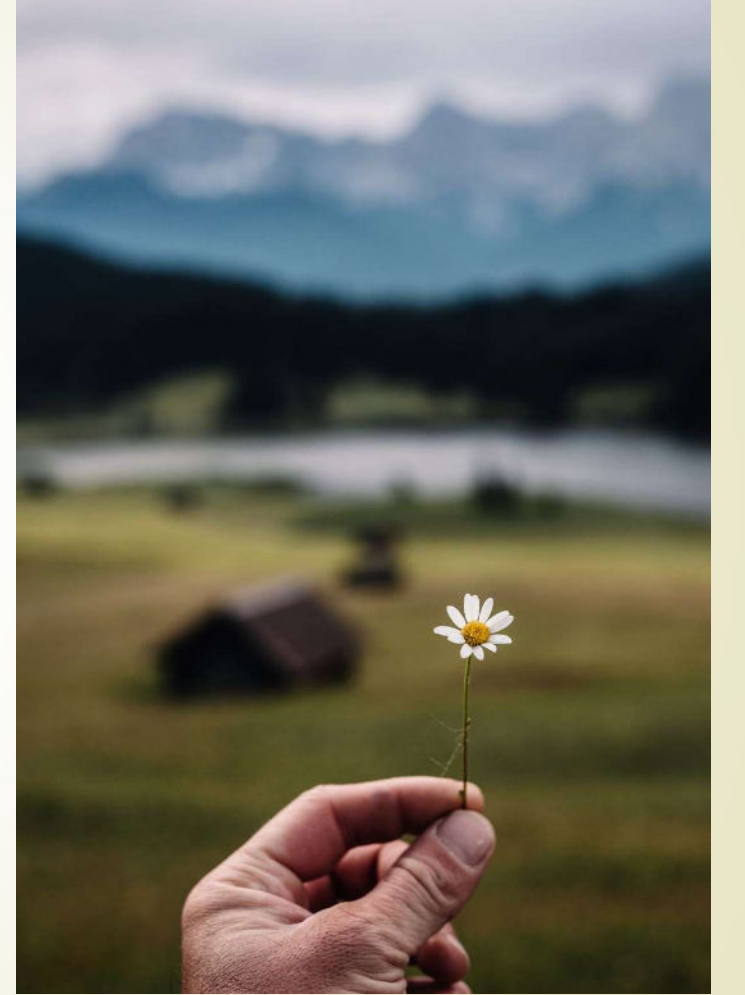
Strese 3 Aşamada,
Organizma Tepki verir.

- Alarm aşaması
- Direnme aşaması
- Tükenme aşaması

STRESLE BAŐ ETME YÖNTEMLERİ

- ▶ Doğal ve uygun nefes alıp verme
- ▶ Gevşeme egzersizleri

➔ HAYDI HEP BİRLİKTE
NEFES EGZERSİZİ
YAPALIM 😊





KENDİMİZİ İYİ HİSSETMEYE YARDIMCI OLACAK 7 ÖNERİ:

Kendinize vakit ayırın.

Sağlıklı beslenin.

Hareket edin = (endorfin hormonu)

İletişim kurun

Yeterince uyuyun = (melatonin hormonu)

Olumlu düşünün = (serotonin hormonu)

Doğaya çıkın ☺

SON OLARAK
İYİLİK İLE İLGİLİ
KISA BİR FİLM





SABIRLA DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM.

REHBER ÖĞRETMEN
MAHİYE TÜRKÖZ