

ÖZEL MARMARA İLKOKULU
2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
DEĞERLER EĞİTİMİ ÇALIŞMALARI
AİLE OLMAK EV ETKİNLİĞİ
“5’TE 1 KURALI”

Sevgili Anneler ve Babalar,

2014-2015 Eğitim- Öğretim yılı Aralık ayı Değerler Eğitimi konumuz “Aile Olmak” tır. Aile toplumun en temel birimidir. Aile sağlıklı ve gelişmiş bir toplum olabilmenin de gereğidir. Bireyin ilk deneyimlerini kazandığı ilk tutum ve davranışlarının belirlendiği ortam ailesidir. Sevgi ve saygı, kendini güvende hissetmek, yakınlık ve dayanışma duygusu kadar iletişim de aile içindeki en önemli gereksinimdir. Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin düşünce ve duygularını anlamalarını sağlar, işbirliği, yardımlaşma ve paylaşma davranışlarına yol açar, çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasına yardımcı olur. Ne kadar etkin bir ilişki kurulabilirse aile bireylerinin yaşamları da o kadar keyifli olur. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha bağımsız bir kişilik geliştirirler, düşünce ve duygularını açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar.

5’te 1 Kuralı

Mutlu ve huzurlu bir aile ortamı yaratmak istiyorsak birbirimizle iletişimimizde 5’te 1 kuralı çok önemlidir. Buna göre aile içinde sağlıklı ve mutlu bir iletişim için, birbirimize ilettiğimiz mesajlarda 5 tane olumluya karşılık 1 tane olumsuz mesaj iletmemiz bizi aile içi sağlıklı iletişime götürecektir.

Biz de buna göre kolayca uygulayabileceğiniz bir ev etkinliği hazırladık:

Sizlerden istediğimiz bir gün içerisinde eşinize ve çocuğunuza 5 tane olumlu mesaj ve sadece 1 tane olumsuz mesaj iletmeniz. (Eğer hiç olumsuz bir gözleminiz yoksa olumsuz mesajı iletmeniz gerekmemektedir.)

Bu ilettiğiniz mesajların günlük kaydını 1 hafta boyunca tutacağınız bir tabloyu da ekte size gönderiyoruz. Etkinliği tamamladığımızda bir aile toplantısı yaparak geçirdiğiniz bir haftayı değerlendirin ve ailecek duygularınızı paylaşın. İsteyen aileler tabloyu ilgili Psikolojik Danışmanlarıyla da paylaşabilirler.

Bu bir haftanın sonunda ailecek kendinizi daha olumlu iletişim kurmuş ve paylaşımında bulunmuş hissediyorsanız yaptığınız uygulama sizlere aile içi iletişimde yol göstermiş demektir.

Unutmayın: 5’te 1!

“5’TE 1”

GÜNLER	OLUMLU MESAJLAR	OLUMSUZ MESAJ
PAZARTESİ		
SALI		
ÇARŞAMBA		
PERŞEMBE		
CUMA		
CUMARTESİ		
PAZAR		