

# AİLE EĞİTİMİ



## TANIŞMA VE PROGRAMIN TANITIMI

- Aile eğitimi 13 bölümden oluşmaktadır.
- Derslerin toplam süresi toplam süre 18 saat.
- Uygulanacak aile eğitim programının önemi üzerinde durulur.
- Program süresince uyulması gereken grup kuralları anlatılır.
- Anne -baba olarak çocuklarının sahip olduğu güçlü yanlarını bilmenin, çocukların gelişimine katkısı anlatılır.
- **Süre: 45 dk.**



# AİLENİN YAPISI VE AİLE ÜYELERİ ARASINDAKİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

- Ailenin tanımı yapılır ve ailenin insan yaşamındaki önemi anlatılır.
- Aile türleri, ailenin işlevleri anlatılır.
- Ailenin sosyal kültürel işlevleri arasında yer alan kendi inanç sistemi ve pratiklerini çocuğuna öğretmesinden bahsedilir.
- Aile içi ilişkilerin önemin anlatılır.
- Aile içi ilişkilerin ve aile üyelerinin çatışma ve çözüm yolları anlatılır.
- Aile tutumları ve çocuklar üzerindeki etkileri üzerinde durulur.
- **Süre: 90dk.**



# ERGEN GELİŞİMİ

- Ergenlik döneminin genel özellikleri anlatılır.
- Bedensel , zihinsel, ahlak ve cinsel gelişim anlatılır.
- Cinsiyet rollerinin önemi, çocukları nasıl etkilediği anlatılır.
- Toplumsal cinsiyet eşitliđi üzerinde durulur.
- Bu süreçte anne babaların nelere dikkat etmesi gerektiği ve çocuklarının gelişimlerini nasıl destekleyebileceği anlatılır.
- Süre: 60 dk.

# ERGEN GELİŞİMİ

- Ergenlik döneminde benlik gelişiminin ne olduğu anlatılır.
- Anne babaların, arkadaş ortamının, medyanın ve rol modellerinin benlik gelişimi üzerindeki etkileri anlatılır.
- Ergenin benlik gelişimini desteklemede anne babaya düşen görevler anlatılır.
- Anne babalara ergenlerin duygusal dünyaları ve sosyal, duygusal gelişimlerinin nasıl desteklenebileceği açıklanır.
- Süre: 60 dk.

# ERGENLERLE İLETİŞİM

- Kişilerarası iletişim,
- İletişimin aile yaşamı ve çocuklar üzerindeki olumlu-olumsuz etkileri,
- Çocuklarla iletişimde sahip olunması gereken **dinleme, saygı, kabul, empati, içtenlik ve dürüstlük, kendini açma,**
- Temel iletişim becerileri üzerinde durulur.
- İletişim becerilerinin çocukların ruhsal gelişimleri açısından önemi ve anne-babaların iletişimsel davranışlarının çocukları üzerindeki etkileri üzerinde durulur.
- **Süre: 120 dk.**

# ERGEN VE AKRAN İLİŞKİLERİ

- Akran ilişkileri ve bunun ergenin gelişimi üzerindeki önemi,
- Akran baskısı ve akran zorbalığı kavramları,
- Kabul gören ve görmeyen akranların özellikleri,
- **Arkadaş seçiminde etkili olan faktörler,**
- Romantik ilişkilerde sağlık ve sağlıksız ilişkilerin özellikleri,
- Eş/partner şiddeti ile bu konularda anne babaya düşen sorumluluklar anlatılır.
- **Süre: 60 dk.**



# ERGENİN OKUL YAŞAMI

- Ergenlik döneminde çocukların başarılarını nelerin etkilediği,
- Öğrenme stilleri ve stratejileri,
- Sınav kaygısı ve sınav kaygısının nelere yol açtığı,
- Sınav kaygısını engellemek için anne babaların çocuklara nasıl yardımcı olabileceği,
- Çocukların okula gitmek istememe nedenleri ve okuldan kaçma, okulu terk nedenleri anlatılır.
- Süre: 120 dk.



# ERGENLİKTE DUYGUSAL VE RUHSAL SORUNLAR

- **Depresyon**, ergenlikte depresyon, belirtileri ve nedenleri,
- Anne babaya düşen görevler, intiharla ilgili uyarı sinyalleri,
- Öfke ve öfke durumunda bir ergenle nasıl başa çıkılabileceği anlatılır.
- Ergenlikte beden algısı, beden algısı ile ilgili ruhsal ve duygusal sorunlar ,
- Yeme bozuklukları anlatılır.
- **Süre: 90 dk.**

# ERGENLİKTE RİSKLİ DAVRANIŞLAR

- **Bağımlılığın ne olduğu anlatılır.**
- İnsanların nelere bağımlı olabileceği,
- Madde bağımlılığının aşamaları, madde bağımlılığını önleme konusunda ebeveynlere düşen görevler anlatılır.
- Madde bağımlılığının fiziksel, psikolojik ve sosyal belirtileri,
- Çocukların madde kullanması ve evden kaçması durumunda neler yapılması gerektiği üzerinde durulur.
- Teknoloji bağımlılığının önlenmesi ile ilgili yapılması gerekenler,
- Teknoloji bağımlılığı ile ilgili anne babaların yapması gerekenler anlatılır.
- **Süre:120 dk.**

# ERGENLERİN CİNSEL SAĞLIK EĞİTİMİ

- Cinsel sağlık eğitiminin ne olduğu ve önemi anlatılır.
- Çocukların cinsellikle ilgili bilgi kaynaklarının neler olabileceği, ne gibi cinsel davranışlar gösterebilecekleri,
- Ergenlik döneminde hijyen konusunda dikkat edilmesi gerekenler anlatılır.
- Ergenlere vereceğimiz cinsel sağlık eğitiminin içeriği anlatılır.
- Cinsel sağlık eğitimi verirken nelere dikkat etmeliyiz?
- Çocuklarımızla nasıl konuşabileceğimiz anlatılır.
- Süre: 45 dk.

# ERGENİN KARIYER GELİŞİMİ

- **Meslek ve kariyer kavramları,**
- Meslek seçim süreci, genel olarak hangi mesleklerin ne gibi beceriler, yetenekler ve ilgiler gerektirdiği anlatılır.
- Anne babaların beklentileri ile çocukların beklentilerinin farklı olabileceği anlatılır.
- Ergenlerin lise sonrası eğitim seçenekleri anlatılır.
- **Süre: 60 dk.**

# STRES YÖNETİMİ

- Stres nedir?
- Stresin nedenleri nelerdir?
- Stresin belirtileri nelerdir?
- Stres yönetimini nasıl gerçekleştiririz?
- **Meditasyon** hakkında bilgi verilip uygulama yapılır.
- **Süre:120 dk.**




[danismaninizyaninizda.com](http://danismaninizyaninizda.com)



[danismaninizyaninizda](https://www.instagram.com/danismaninizyaninizda)

# ÖZGÜVEN

- Özgüven nedir?
- Özgüvenli insan nasıl olmalıdır?
- İdeal görünümler
- Anne-baba olarak çocuklarımızın özgüvenini geliştirmesinde nelere dikkat etmeliyiz?
- Süre:45 dk.

[danismaninizyaninizda.com](http://danismaninizyaninizda.com)  
 danismaninizyaninizda



# SAĞLIKLI YAŞAM

- **Vücudumuzdaki denge hâlini korumak,**
- Hareketli olmak, fiziksel egzersiz yapmak,
- Bağımlılıktan korunma,
- Hastalıklardan korunma ve tedavi olma,
- Sağlıklı ve yeterli beslenme,
- Sağlık okur yazarlığı olma,
- Kişisel hijyene özen gösterme,
- **Süre:45 dk.**



Beni sabırla dinlediğiniz için teşekkür ederim.

[danismaninizyaninizda.com](http://danismaninizyaninizda.com)



[danismaninizyaninizda](https://www.instagram.com/danismaninizyaninizda)