



**Unutmayın!**  
Bu dünyada  
güvenle sırtını-  
zı dayayabile-  
ceğiniz tek  
şey,

**AİLENİZDİR.**

**Bu sayıda:**

**AİLE DANIŞMANLI-  
ĞI HİZMETİ NEDİR? 1**

**AİLE DANIŞ-  
MANI KİMDİR? 1**

## AİLE DANIŞMANLIĞI HİZMETİ NEDİR?



Aile danışmanlığı, yasalarla belirlenmiştir ve aile bireylerine verilen hizmet olarak adlandırılır. Aynı çatı altında yaşayan insanların, evlilik, ayrılık ya da boşanma süreçlerinde yaşadıkları kişisel ya da ailesel problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olur (GOOGLE, 2025)

Çift ilişkileri, ergenlik ve çocuk gelişimi, gençlik psikolojisi, ailede iletişim sorunları ve aile içi şiddet gibi konular aile danışmanlığının bazı çalışma örnekleridir (Google, 2025)



Türkiye’de evlilik olgusu değerini ve önemini halen korumakla birlikte evliliğin sürdürülebilmesine ilişkin değer yargıları, anlayış ve algılamlarda farklılaşma yaşanmaktadır. Günümüzde evlilik sorunlarının çözümünde, aile büyüklerinden yardım alma biçimindeki geleneksel mekanizmalar işlemekle beraber bu ilişkilerin çözülmeye başladığı, çiftlerin arabuluculardan, Sosyal Hizmet Merkezleri’nden ya da aile sorunlarıyla ilgilenen uzmanlardan destek alma konusundaki kişisel gayretlerin ya da çabaların yetersiz kaldığı görülmektedir (Google, 2025)

## AİLE DANIŞMANI KİMDİR?

**Aile danışmanı**, ailelerin karşılaştığı sorunları çözmek, iletişim becerilerini geliştirmek ve sağlıklı ilişkiler oluşturmak için uzman rehberlik sağlayan bir profesyoneldir. Aile birliğinin güçlendirilmesi, çatışmaların çözülmesi ve aile içi iletişimin iyileştirilmesi gibi konu-

larda destek sunarak, ailelerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmelerini sağlar. Aile danışmanları, genellikle psikoloji, sosyal hizmet veya evlilik ve aile terapisi gibi alanlarda uzmanlaşmışlardır. Aile danışmanları, ailelerin sorunlarını objektif bir şekilde değerlendirir ve her aile üyesi-

nin duygularına ve düşüncelerine saygı duyar. Terapist, aile üyelerinin etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi için rehberlik eder ve yeni beceriler öğretir. Aile danışmanları, ailenin mevcut dinamiklerini ve iletişim tarzlarını analiz ederek, ailenin çözüm odaklı bir şekilde çalışmasına yardımcı olurlar (terappin.com/blog ).



**Bütün mutlu aileler, birbirine benzer; ama mutsuz aileleri, birbirinden farklı hikayeleri vardır.**

**Susan SARANDON**

**Bu sayıda:**

Aile Danışmanının Görevleri **2**

Online Aile Danışmanlığı Nedir? **2**

## AİLE DANIŞMANININ GÖREVLERİ

Aile danışmanlarının temel görevi, aile üyelerinin sorunlarını ve ihtiyaçlarını anlamak ve aile dinamiklerini değerlendirmektir.

Bu süreçte, her bir aile üyesinin duygusal durumunu, iletişim tarzını, ilişki kalıplarını ve diğer önemli faktörleri gözlemleyerek aile hakkında bir bütünlük oluştururlar. Ayrıca, aile üyeleriyle bireysel veya grup seansları düzenleyerek her birinin düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini ifade etmelerine olanak sağlarlar.

Aile danışmanları, aile üyelerine yeni beceriler öğretir ve onları destekleyerek değişime yönlendirir.

Aile danışmanları aynı zamanda aile üyelerine rehberlik ederken tarafsızlık ve gizlilik prensiplerine bağlı kalırlar. Onlar, ailelerin kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olurken kendi kişisel görüşlerini veya değerlerini ailelere yansıtmazlar. Aile danışmanları, ailelere güvenli bir ortam sağlayarak açık iletişimi teşvik eder ve her bir aile üyesinin katılımını önemser.

Aile danışmanlarının hedefi, ailelerin daha sağlıklı ve işlevsel bir birlik oluşturmalarını sağlamaktır. Bu süreçte, aile danışmanları ailelerin güçlü yönlerini vurgular, destekleyici ilişkileri teşvik eder ve sorunlara yönelik çözümler üretmeye odaklanır.

Aile danışmanlarının çalışma alanı geniştir ve evlilik sorunları, iletişim zorlukları, çocuk yetiştirme gibi konular mevcuttur (terappin.com/blog)



## ONLINE AİLE DANIŞMANLIĞI NEDİR?

Sağlıklı ve mutlu bir ailenin içindeysen dünya senin için son derece yaşanılabilir bir yerdir.

Tabii her aile bu kadar şanslı olmayabiliyor. Modern hayatın stresli koşturmacası, iş ve sosyal hayat arasında kurulmaya çalışılan denge, sağlık problemleri, ekono-

mik kaygılar derken evin temellerinde sarsıntılar olabiliyor.

Online Aile Terapisine tüm aile bireyleri katılabilir, amaç aile içinde yaşanan iletişim sorunlarını çözmek; aile içi iletişimi güçlendirmek.





Aile, akla gelebilecek her şekilde geçmişimizle bir bağ, geleceğimize bir köprüdür.

Alex HALEY

#### Bu sayıda:

Aile Danışma Merkezi Nedir? 3

Aile Danışma Hizmetleri 3

## AİLE DANIŞMA MERKEZİ NEDİR?

**Aile Danışma Merkezi**, aile bireyleri arasındaki iletişimi güçlendirmek, aile içi çatışmaları çözmek ve ailelerin karşılaştığı zorluklarla baş etmelerine yardımcı olmak amacıyla hizmet veren kurumlardır. **Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı** tarafından yönetilen bu merkezler, ailenin refahını artırmayı ve sağlıklı aile yapılarının oluşmasına katkı sağlamayı amaçlar.

**Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile Danışma Merkezi**, toplumun sağlıklı ve mutlu ailelerden oluşmasına katkıda bulunur.

**Aile danışmanlığı**, aile bireylerinin sorunlarını daha sağlıklı bir şekilde ele almalarını sağlar ve bu sorunların çözümünde rehberlik eder. Sağlıklı bir aile yapısı, sağlıklı bir toplumun temelidir; bu nedenle ailelerin ihtiyaç duydukları destekleri almak için bu tür merkezlere başvurmaları büyük önem taşır. **Aile Danışma Merkezi Hizmetleri ile Ailenizi Güçlendirin** Aileler, çeşitli dönemlerde zorluklar ve sorunlarla karşılaşabilirler. Bu tür durumlarda, **Aile Danışma Merkezi'nden** destek almak, sorunların çözülmesine ve daha sağlıklı bir aile ortamı oluşmasına yardımcı olabilir.

**Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı** tarafından sunulan bu hizmetler, aile bağlarını güçlendirmek ve toplumun refahını artırmak için oldukça önemlidir.

**Aile danışmanlığı**, aile bireylerinin birbirini anlamalarını ve desteklemelerini sağlar. Eğer siz de ailenizde iletişim sorunu yaşıyor, ekonomik ya da sosyal destek ihtiyacı hissediyorsanız, en yakın **Aile Danışma Merkezi'ne** başvurarak profesyonel destek alabilirsiniz. Sağlıklı ve mutlu bir aile için gereken ilk adımı atarak, ailenizin refahını artırabilirsiniz ([biraile.com/kurumsal](http://biraile.com/kurumsal) içerik sayfası)

## AİLE DANIŞMA MERKEZİ HİZMETLERİ NELERDİR?

### 1. Aile İçi İletişim ve Çatışma Çözümü

Aile içindeki bireyler arasındaki iletişim sorunları ve çatışmalar, sağlıklı bir aile yapısının oluşmasını engelleyebilir. **Aile danışmanları**, aile bireyleri arasındaki iletişimi güçlendirmeye yönelik rehberlik sağlar ve çatışma çözme becerilerini ge-

liştirmelerine yardımcı olur.

### 2. Evlilik ve Çift Danışmanlığı

**Evlilik ve çift danışmanlığı**, çiftlerin yaşadıkları problemlerle başa çıkma yöntemlerini sağlar. Aile Danışma Merkezi,

evliliklerinde sorun yaşayan çiftlere rehberlik eder ve sağlıklı bir ilişki sürdürebilmeleri için destek sunar.





Hayatta en büyük zenginlik, mutlu bir aileye sahip olabilmektir.

## Bu sayıda:

Aile Danışmanlığı Hizmetleri Nelerdir? **4**

Aile Danışmanlığı Merkezinden Kimler Yararlanabilir? **4**

## AİLE DANIŞMA MERKEZİ HİZMETLERİ NELERDİR?

### 3. Çocuk ve Gençlere Yönelik Psikolojik Destek

Aile içinde çocukların ve gençlerin psikolojik sağlığını korumak önemlidir. **Aile Danışma Merkezleri**, çocukların yaşadığı okul sorunları, arkadaşlık problemleri ve ergenlik dönemi zorlukları gibi konularda destek sunar. Bu hizmetler, çocukların ve gençlerin sağlıklı bireyler olarak yetişmesine katkı sağlar.

### 4. Ekonomik ve Sosyal Destek Hizmetleri

Ailelerin ekonomik ve sosyal ihtiyaçlarına yönelik destek sağlanarak, ailelerin yaşam kaliteleri artırılabilir.

yaşam kaliteleri artırılabilir. **Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı** tarafından sunulan bu hizmetler, ihtiyaç sahibi ailelerin sosyal ve ekonomik açıdan desteklenmesine yöneliktir.

### 5. Boşanma Sürecinde Destek

Boşanma süreci hem ebeveynler hem de çocuklar için zor olabilir. **Aile Danışma Merkezi**, boşanma sürecinde taraflara destek sağlayarak bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olur. amaçlanır .



## AİLE DANIŞMA MERKEZİNDEN KİMLER YARARLANABİLİR?

**Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile Danışma Merkezi**, toplumun tüm kesimlerine yönelik hizmet sunar. Aile içi iletişim sorunları yaşayan, ekonomik veya sosyal destek ihtiyacı olan, çocuklarıyla ilgili sorunlar yaşayan ya da evliliklerinde problemlerle karşılaşan tüm bireyler ve aileler, **aile danışmanlığı** hizmetlerinden yararlanabilir.





ŞUBAT-1 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı:4



“Bu hayattaki en büyük zenginlik ailedir. Dünyadaki tüm para birimlerinden ve varlıktan daha kıymetlidir.”

Aile Danışma Merkezine  
Nasıl Başvurulur? 5

Aile Danışma Merkezinin  
Önemi 5

Aile Danışma Merkezi  
Hizmetleri ile Ailenizi  
Güçlendirin 5

Aile İçi İletişimi  
Güçlendirmek İçin 5

## AİLE DANIŞMA MERKEZİ'NE NASIL BAŞVURULUR?

Aile Danışma Merkezi hizmetlerinden yararlanmak oldukça kolaydır. **Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı**'na bağlı yerel **Aile Danışma Merkezleri** ile iletişime geçerek randevu alınabilir.

### Aile Danışma Merkezi'nin Önemi

Aile danışmanlığı, aile bireylerinin sorunlarını daha sağlıklı bir şekilde ele almalarını sağlar ve bu sorunların çözümünde rehberlik eder. Sağlıklı bir aile yapısı, sağlıklı bir toplumun temelidir; bu nedenle ailelerin ihtiyaç duydukları destekleri almak için bu tür merkezlere başvurmaları büyük önem taşır.



### Aile Danışma Merkezi Hizmetleri ile Ailenizi Güçlendirin

Aileler, çeşitli dönemlerde zorluklar ve sorunlarla karşılaşabilirler. Bu tür durumlarda, **Aile Danışma Merkezi**'nden destek almak, sorunların çözülmesine ve daha sağlıklı bir aile ortamı oluşmasına yardımcı olabilir. **Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı** tarafından sunulan bu hizmetler, aile bağlarını güçlendirmek ve toplumun refahını artırmak için oldukça önemlidir ([tecrubeegitim.com/aile-danismanligi-nedir.html](http://tecrubeegitim.com/aile-danismanligi-nedir.html)).

## AİLE İÇİ İLETİŞİMİ GÜÇLENDİREBİLMEK İÇİN:

Aile içindeki iletişimi güçlendirmek için, düzenli olarak bir araya gelmek, sohbet etmek ve birlikte kaliteli zaman geçirmek önemlidir. Ortak etkinlikler, aile bağlarını güçlendirir ve iletişim sorunlarını önlemeye yardımcı olur. Her ailede zaman zaman çatışmalar yaşanabilir (GOOGLE,2025)





"Aile, hayatta karşılaştığımız her zorlukta yanımızda olan, sevinçlerimizi ve üzüntülerimizi paylaştığımız en değerli hazinemizdir. Onlarla birlikte olduğumuz her an, kalplerimizde derin bir huzur ve sevgi hissederiz."

Ailede İletişim Sorunları Nasıl Çözülür? **6**

1. Aktif Dinleme **6**

2. Empati Kurma **6**

Açık ve Net İletişim Kurma **6**

## AİLEDE İLETİŞİM SORUNLARI NASIL ÇÖZÜLÜR?

### 1. Aktif Dinleme

İletişim sorunlarının en yaygın nedenlerinden biri, dinlememek ya da yeterince dikkat göstermemektir. Aile üyeleri, birbirlerini gerçekten dinlemeli, söylediklerine kulak vermeli ve karşı tarafın ne hissettiğini anlamaya çalışmalıdır. Aktif dinleme, göz teması kurmak, baş sallamak ve söylenenleri özetleyerek geri bildirimde bulunmak gibi davranışları içerir. Bu, yanlış anlamaları önler ve karşılıklı anlayışı artırır.

### 2. Empati Kurma

Empati, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğidir. Aile üyeleri, birbirlerinin perspektifinden olaylara bakmayı öğrenmelidir. Bu, "Ben olsaydım nasıl hissederdim?" sorusunu sormakla başlar. Empatik bir yaklaşım, iletişimi daha açık ve anlayışlı hale getirir, çatışmaların çözümünü kolaylaştırır.



### 3 Açık ve Net İletişim

İletişim sorunlarının önlenmesi için, aile üyeleri düşüncelerini ve duygularını açıkça ifade etmelidir. Dolaylı ifadelerden kaçınılmalı, ne istendiği ve ne hissedildiği net bir şekilde dile getirilmelidir. Ayrıca, suçlayıcı bir dil kullanmak yerine, "Ben" diliyle konuşmak, karşı tarafın savunmaya geçmesini engeller ve daha yapıcı bir diyalog sağlar.



ŞUBAT-1 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı:4



«Aile, sevginin, sefkat ve anlayışın en yoğun yaşandığı yerdir. Birbirimize olan bağlılığımız ve destekleyici tutumlarımız sayesinde, hayatın tüm zorluklarının üstesinden gelebiliriz. Aile, hep birlikte kurduğumuz güvenli

Ailede İletişim Sorunları 7  
Nasıl Çözülür?

1. Aktif Dinleme 7

2. Empati Kurma 7

Açık ve Net İletişim 7  
Kurma

Aile İçi Etkili İletişim 7

## 4. Zaman Ayırma

Günlük hayatın yoğunluğunda, aile üyeleri birbirlerine yeterince zaman ayıramayabilir. Bu da iletişim kopukluklarına yol açabilir. Aile içindeki iletişimi güçlendirmek için, düzenli olarak bir araya gelmek, sohbet etmek ve birlikte kaliteli zaman geçirmek önemlidir. Ortak etkinlikler, aile bağlarını güçlendirir ve iletişim sorunlarını önlemeye yar-

## 5. Çatışma Yönetimi

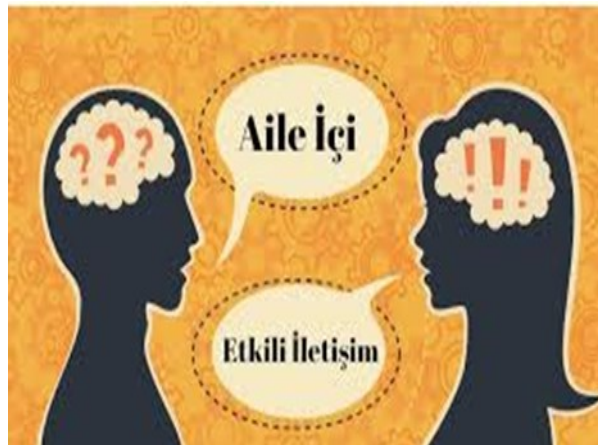
Her ailede zaman zaman çatışmalar yaşanabilir. Ancak önemli olan, bu çatışmaların nasıl yönetildiğidir. Tartışmalar esnasında sakin kalmak, duyguları kontrol etmek ve çözüm odaklı yaklaşmak gerekir. Çatışmaları büyütme yerine, uzlaşma yolları aramak ve karşılıklı saygıyı korumak, sorunların çözümünde kritik bir rol oynar.

## 6. Profesyonel Yardım Alma

Eğer ailedeki iletişim sorunları kronik hale gelmiş ve kendi başınıza çözemediğiniz bir noktaya gelmişse, bir aile terapistinden yardım almak faydalı olabilir. Profesyonel bir terapist, aile üyelerinin birbirleriyle daha sağlıklı bir şekilde iletişim kurmalarına ve sorunları aşmalarına yardımcı olabilir. (biraileolmak.com>Blog)



## AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM



Kendini tanımak.

Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek.

Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek.

Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)

Hoşgörülü ve önyargısız olmak.

Eleştirilere karşı açık olmak.

ŞUBAT-1 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı:4



"Aile, hayatın en değerli hediyesidir. Onlarla birlikte geçirdiğimiz her an, sevginin ve mutluluğun en saf haliyle yaşandığı anlardır. Ailemiz, bizim kim olduğumuzu belirleyen en önemli unsurdur ve her zaman kalbimizde özel bir yere sahiptir."

Aile İçi İletişim Nedir? 8

Ergenlikte Aile İçi İletişim  
Daha Önemli Hale Geliyor 8

## AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDİR?

Aile içerisinde bir arada yaşamının getirdiği tüm sözlü ve sözsüz diyaloglar aile içi iletişimi oluşturur. Ailede eşlerin birbirleriyle ilişkileri, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkileri ve kardeşlerin birbirleri ile ilişkileri iletişim becerisini etkiler. Ailede kurulan iletişim paylaşımcı, uzlaşmacı ve eşitlikçi ise **aile içi iletişim** demokratiktir. Böyle bir ailede demokratik-destekleyici ve hoşgörülü ebeveyn tutumu egemendir.

Ailede erkeğin sözü geçerliyse veya kararlarda bir kişinin otoritesi egemense bu ailede ilişkiler hiyerarşiye dayalı otoriter yapıdadır. Bu iletişim türü ilişkiyi zedeler ve sorunlu hale getirir. Bu tarz ailelerde baskın otorite figüründen diğer aile bireyleri çekilip, korkabilir. Yapıcı ilişkilerin olmadığı, sevginin koşullara bağlandığı, cezanın rol oynadığı bu tarz ailelerde sağlıklı iletişim gelişmez.

Böyle bir ailede birey cezadan korktuğu veya sevgiden mahrum kalacağı için kendini yeterince ifade edemez. Bunun sonucunda içe kapanık, çekingen, özgüvensiz bir birey gelişir. Daha da üzücü olan bireye en yakın olması gereken aile korkular nedeniyle en uzak noktaya itilir. Özellikle genç soru ve sorunlarını aileyle paylaşmaktan kaçınır. Genç kendini bulma yolunda riskli ilişkilere ve tecrübelerle yönelebilir.(https://

## ERGENLİKTE AİLE İÇİ İLETİŞİM ÇOK DAHA ÖNEMLİ HALE GELİYOR



Çocukluktan gençliğe geçiş ve sonrası pek çok birey için zorlu bir dönemdir. Gencin anlayışa, ilgiye ihtiyaç duyduğu bu dönemde ev içerisinde yeterli iletişimin olmayışı bireyin gelişimini örseleyecektir. Babadan korkulan bir evde babayla iletişim çoğunlukla anne üzerinden olmakta ya da iletişim hiç kurulmamaktadır. Bazen buradaki baba rolü yerini anneye bırakmakta evde çekinilen figür anne olmaktadır.



"Aile, hayat yolculuğunda en büyük destekçimiz ve ilham kaynağımızdır. Onlarla paylaştığımız anılar, geleceğe umutla bakmamızı sağlar. Aile, birbirimize olan sevgimizle büyüyen ve güçlenen bir kaledir."

Ergenin Aile İçi İletişim  
Algısı 9

## ERGENİN AİLE İÇİ İLETİŞİM ALGISI

**Ergenin Aile İçi İletişim Algısı, çocukluk döneminde şekillenmektedir.**

**Aile içi iletişim** stilleri bireyin iletişim diline çocuklukta yerleşmektedir. Dolayısıyla iletişim modelinde değişikliğe gitmek için ergenlik ve sonrası dönem oldukça geç kalmış bir dönemdir. Çocukluktan itibaren ebeveynin çocuğuna vakit ayırması, açık iletişim kurması ve onunla karşılıklı etkileşimde olması gerekir. Çocukluktan itibaren ebeveyniyle sağlıklı iletişim geliştiren çocuğun özellikle ergenlikteki bocalamalarındaki tek desteği ailesi olmaktadır.

Çocuklukta sağlıklı aile içi ilişkiler gelişmezse ergenlikte bireyler aileden daha da uzaklaşabilmektedir. Aile ergenlik döneminde bireyin arkadaş ilişkilerine uzak kalmamalı ve mümkünse gencin arkadaşlarıyla tanışmaya açık olmalıdır. Hem genç hem de arkadaşları bu dönemdeki duygu, düşünce davranışları açısından eleştirilmeli iletişim kanalları kapatılmamalıdır. Ceza vermek, yasaklamak, kısıtlamak yerine gence doğruyu bulma ve doğruya yönelme noktasında rehberlik edilmelidir.

Çocuk ve gençle ebeveyn arasında belli kuralların da eşlik ettiği bir arkadaşlık ilişkisi geliştirilebilmelidir. Çocuk ve gençlerin onay bulan davranışları mutlaka taktir edilmeli gerekirse ödüllendirilmelidir. Bu sayede davranışın kazanılması ve tekrarlanması sağlanacaktır. Bu durum çocuğun özsaygısının gelişmesine ve öz benlik kazanmasına yardımcı olacaktır. Bu kazanımlar ergenlik döneminde de gencin sağlıklı şekilde bireyleşmesini destekleyecektir.



Anne ve babalık rol ve sorumlulukları çocuk ve genç rol ve sorumlulukları gibi. Her bir aile bireyi özelliklerde eşler bireysel alanlarını korumalı, kendi hak ve sorumlulukları noktasında özgür olmalıdır. Eşlerin kendilerine çift olarak zaman ayırabilmesi kadar bi-

rey olarak da kendileriyle zaman geçirebilmeleri gerekmektedir. Ebeveynlerin birlikte ve ayrı ayrı çocuklarıyla zaman geçirmesi, kendi iletişim stillerini geliştirmeleri de oldukça önemlidir.(<https://abapsikoloji.com/>)