

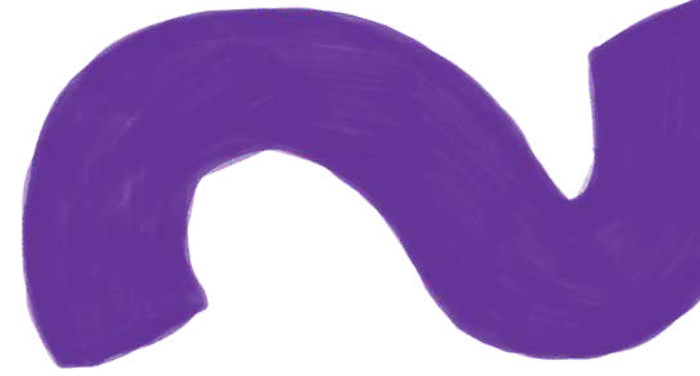
# İLETİŞİM BECERİLERİ

**VELİ SUNUMU**



# NELER KONUŞACAĞIZ?

- İletişim Nedir?
- İletişimin Önemi
- İletişim Türleri Nelerdir?
- İletişim Becerileri
- İletişim Engelleri Nelerdir?
- Çocuklarla İletişimi Kolaylaştıran Etkenler
- Aile İçi İletişim ve Çocuk Gelişimi
- Ailelere Öneriler



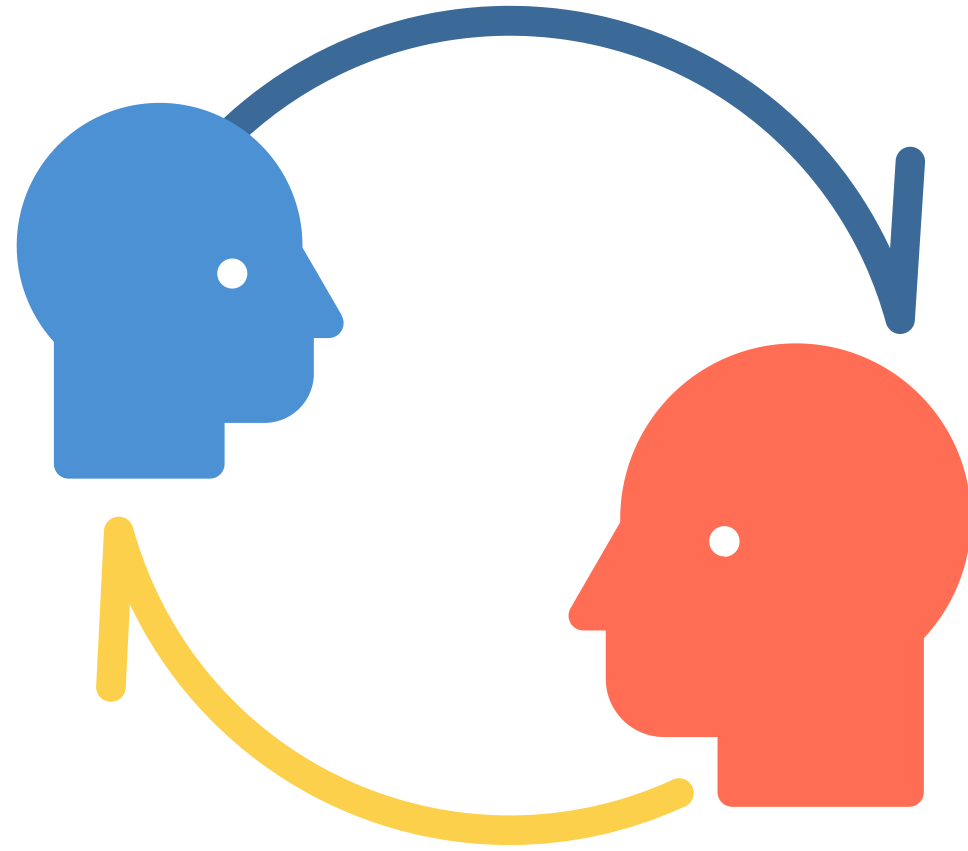
# İletişim Nedir?



İletişim, duygu, düşünce, veya bilgilerin kişiler veya kitleler arasında her türlü yolla aktarılması ve mesajların alışverişidir.



# İletişimin Önemi Nedir?



- ✦ Sorunlarla başa çıkabilme becerisini geliştirir.
- ✦ İlişkilerden doyum almamızı sağlar.
- ✦ Kişinin kendi bakış açısını sorgulamaya yarar
- ✦ Kişilerarası ilişkileri düzenleyip kolaylaştırır.
- ✦ Kişinin sosyalleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlar.
- ✦ Karşılaşılan durumları farklı bakış açısıyla değerlendirmeye yarar.
- ✦ Başkalarının eleştirilerini anlama yeteneğini geliştirir ve eleştirileri yapıcı bir şekilde değerlendirmeyi sağlar

# İletişim Türleri

## Sözel İletişim

Duygu ve düşünceleri söz ve yazıyla ifade etmektir.

**ve**

## Sözel Olmayan İletişim

Karşıya verilmek istenen mesajın, duygu ve düşüncelerin jest ve mimikler yoluyla iletilmesidir.

## **İLETİŞİM BECERİLERİ**

# **Empati**

Empati karşımızdaki kişinin duygu ve dűřüncelerini anlayarak karşımızdaki kişiye kendi cümlerimizle anladığımızı yeniden ifade etme sürecidir.

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## SAYGI

Karşımızdakinin içten bir ilişki kurmak ve onun kendimizden ayrı bir birey olduğunu düşünerek onun duygu, düşünce ve eylemlerinde özgür olduğunu kabul etmek, bunu iletmeektir.

## **İLETİŞİM BECERİLERİ**

# **Somut Konuşmak**

Bireyle iletişime geçildiğinde genel ifadeler kullanılmadan yapılan açık ve net mesajlardır.



# İLETİŞİM BECERİLERİ

## Etkin Dinleme

Kendini konuşan kişinin yerine koyarak o kişinin duygularını onun bakış açısı ile anlamayı içerir.

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## Ben Dili

Bir davranış veya durum karşısında bireyin karşısındaki kişiyi suçlamadan, küçük düşürmeden karşısındaki kişiye kendi duygu ve düşüncelerini iletmesidir.

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## Tam ve Tek Mesaj Verme

Kişinin bir durum karşısında kendi duygularını tanımlayarak mesajı alan kişiye istediğini açıkça belirterek kendini net bir şekilde ifade etmesidir.

## **İLETİŞİM BECERİLERİ**

# **Sözel ve Sözel Olmayan Mesajların Uyumunu**

Karşıya vermek istediğimiz mesajın beden duruşumuz, yüz ifademiz ve ses tonumuz ile uyumlu olmasıdır.

# İletişim Engelleri

**Bireyin karşısındakini dinlemesini etkisiz hale getiren, kişinin kendini ve duygularını ifade etmesini engelleyen, anlaşılmamış hissetmesine yol açan davranışlardır.**

# İletişim Engelleri

## 1. Emir vermek, yönlendirmek

Çocuğa bir şeyi emir veya buyruk vererek yapmasını söylemek.

**“Odanı hemen toplayacaksın.”**

## 2. Tehdit etmek

Çocuğa yapacağı bir şeyden sonra ne tip sonuçlar doğuracağını söylemek.

**“Ödevlerini bitireceksin, bitirmezsen tokadı yersin.”**

# İletişim Engelleri

## 3. Ahlak dersi vermek

Çocuğa neyi yapması gerektiğini veya yapmak zorunda olduğunu söylemek.

**“Arkadaşına teşekkür etmeliydin.”**

## 4. Öğüt Vermek

Çocuğa bir problemin nasıl çözüleceğini söyleyememek.

**“Bence sen başka çocuklarla arkadaşlık et.”**

# İletişim Engelleri

## 5. Mantık Yoluyla İnandırmak

Anne babanın kendi düşüncelerini çocuğa aktarması.

**“Evet, ama kardeşin henüz çok küçük.”**

## 6. Eleştirmek, Suçlamak

Çocuk hakkında olumsuz bir ifade kullanmak.

**“Çok çocukça davranıyorsun.”**



# İletişim Engelleri

## 7. Övmek, Aynı Düşüncede Olmak

Çocuğun her davranışının abartılı bir şekilde övülmesi ve doğru olmasa da desteklemek.

**“Haklısın, o arkadaşın yaramaz bir çocuğa benziyor.”**

## 8. Ad Takmak, Alay Etmek, Utandırmak

Çocuğu aşağılayarak, sınıflamak, utandırmak

**“Fil gibi yemek yiyorsun.”**

# İletişim Engelleri

## 9.Yorumlamak, Tanı Koymak

Çocuğun davranışlarının ne olduğunu söyleyerek, bu davranışları neden yaptığını ona anlatmaya çalışmak.

**“Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum.”**

## 10. Teselli Etmek

Çocuğun kendini daha iyi hissetmesini sağlamak, onu duygularından uzaklaştırmaya çalışmak.

**“Boşver, zamanla kendini daha iyi hissedersin.”**

# İletişim Engelleri

## 11. İncelemek, Soruşturmak

Anne ve babanın nedenler, niçinler, bulmaya çalışarak çocuğun sorununu çözmek için daha çok bilgi edinmeye çalışmak.

**“ Arkadaşın sana vurunca sen de ona vurdun mu?”**

## 12. Konu Değiştirmek, İşi Alaya Vurmak

Şakalaşarak, espiri yaparak çocuğun problemini önemsememek.

**“Ay buna mı ağlıyorsun? Boşver, haydi sen yemeğini ye.”**

# ÇOCUKLARLA İLETİŞİMİ KOLAYLAŞTIRAN ETKENLER

Aile içinde koşulsuz kabul gören, duyguları önemsenen ve doğru tepki verilen, fikirleri düşünceleri dinlenen, empatik yaklaşım gösterilen ve kendisine dürüst olunan çocuklar aileleri ile daha sağlıklı ve verimli iletişim kurabilmektedir.

Ailesi ile sağlıklı iletişim kurabilen çocuklar sosyal yaşamlarında da diğer kişilerle sağlıklı iletişim kurabilen, kendine güvenen, özgüven sahibi bireyler olmaktadır.

# Aile İçi İletişim ve Çocuk Gelişimi

**Çocuk ailenin yansımasıdır.**

Çocuğun ilk iletişim kurduğu yer ailesidir. Çocuklar anne –babası nasıl konuşup davranıyorsa o şekilde sosyal iletişim kurarlar. Çocuğun güven duygusunun geliştiği ilk kişi kendine bakım sağlayan annesidir. Anne çocuğun ihtiyaçlarını giderdikçe ve destekleyici bir iletişim kurdukça çocuğun sağlıklı ilişkiler kurması kolaylaşır.

# Aile İçi İletişim ve Çocuk Gelişimi

## Benlik, ailede şekillenir.

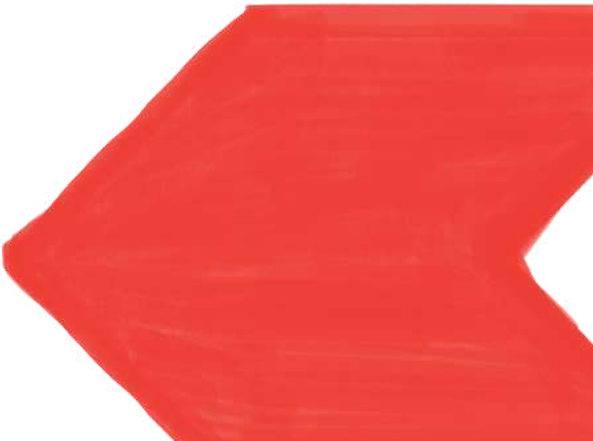
**Benlik**, bireyin kendini değerlendirme yetisi ve kendini algılama tarzıdır. Eğer çocuk onaylanan, sevilen, ihtiyaçlarının ölçülü bir şekilde giderildiği, kendinin değerli olduğunun hissettirildiği bir iletişim ortamında bulunursa sağlıklı bir benlik oluşturur ve kendini olumlu olarak algılar.

Fakat eğer çocuk suçluluk ve değersizlik duygusu ile yetişirse kendine ve çevresine karşı güvensiz olur ve çevre ile uyumu bozulur.

# Aile İçi İletişim ve Çocuk Gelişimi

**Benlik, ailede şekillenir.**

Yetişkinlerin çocuklarını önemsememesi, kendi istek ve arzuları ile daha çok meşgul olmaları ve çocukları ile az ilgilenmeleri, eleştirel ve cezalandırıcı iletişim dili kullanmaları çocuğun bireysel olmasını engeller, öfkeli ,özgüveni düşük, sağlıklı ben algısı ile gelişmesine neden olur.



# Ailelere Öneriler

Çocuğu dinlemek için herhangi bir işle meşgul olunmamalı ona özel zaman ayrılmalıdır.

Çocuğun anlattıkları hayali ve saçma bile olsa ebeveynler sabırla çocuklarını dinlemeli ve çocuğun anlattıkları komik dahi olsa çocuk bunu komiklik olsun diye anlatmıyorsa gülünmemelidir.



# Ailelere Öneriler

Ebeveynler çocuğa vücutlarını tam dönmele, çocuğun göz hizasına göre oturmalı ve çocukla göz teması kurarak iletişime geçmelidir.

Çocuğun sorununu sözünü kesmeden sessizce dinlemeli ve çocuk için sürekli sessizlik rahatsız olacağı için gerekli yerlerde dinleme ifadesi olan "*hımm, evet, anlıyorum*" gibi ifadelerle tepki verilmelidir.

# Ailelere Öneriler

Bazen çocuklar duygularını anlatmakta zorlanabilir. Bu durumda da çocuklara söylediklerini kısaca geri yansıtarak ona ne hissettiğini (kızgınsın, üzgünsün gibi) de belirtebilir. Bu şekilde çocuk sorunu ile ilgili daha rahat çözüme ulaşabilir.

Çocuğunuz hata yaptığında ona yaralayıcı kelimeler kullanmadan önce bu sözleri arkadaşınız, anneniz ve çevrenizdeki diğer insanlara sarfeder misiniz? Düşünün. Diğer insanlara söyleyemeyeceğiniz kelimeleri çocuğunuza da söylememelisiniz.

# Ailelere Öneriler

Çocukla iletişim kurarken eleştirel, suçlayıcı bir dil kullanmak çocuğun dürüst davranmasını engelleyeceğinden, duyduklarınız hoşunuza gitmese de çocuğa karşı tepkilerinizi kontrol etmelisiniz.

*“Niçin” ve “Neden” soruları ebeveynin hayal kırıklığını ve memnuniyetsizliğini ifade ettiğinden bu soruların yerine “Ne” ve “Nasıl” soruları ile iletişim sürdürülmelidir. “Bunu niçin yaptın?” yerine “Ne oldu da bunu yaptın?”*

# Ailelere Öneriler

Çocuğa sürekli olumsuz özelliklerini söylemek diğer insanlarında o çocukla ilgili aynı şekilde tanımlanmasına yol açar. Çocukların olumlu özelliklerine vurgu yapılması çocuğun benlik algısını olumlu etkiler.

*Sen dili* aynı zamanda çocuğun kendine olan güvenini sarstığından iletişime geçtiği diğer insanları devamlı olarak memnun etmeye çalışması ile sonuçlanabilir. Çocukla iletişim kurarken yargılayıcı olmayan *ben dili* tercih edilmelidir.

# Ailelere Öneriler

Aile içinde yargılandığını düşünen çocuk savunmaya geçer, yalan söyler. Bu durum aile içi sevgi ve samimiyeti azaltır. Çocukla iletişim kurulurken yargılayıcı değil destekleyici tutum sergilenmesi daha uygun olacaktır.

Çocuk ile bir sorun yaşadığında *"Şu an bu durumda çocuğum değil de ben olsaydım bana nasıl davranılsın isterdim"* diye sorulmalı ve çocuğa verilecek uygun tepki belirlenmelidir.

# Teşekkürler!

Bir sonraki seminerde görüşmek üzere...

