

SEVGİLİ ANNE BABALAR

NE SÖYLEDİĞİMİZ  
ÖNEMLİDİR ANCAK  
NASIL SÖYLEDİĞİMİZ  
DAHA ÖNEMLİDİR !!!

Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir. İnsanlar duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla etkili bir iletişim sayesinde paylaşabilir. İletişim becerisi, insanlara doğuştan verilen bir yetenek değildir. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir.



# İLETİŞİM BECERİLERİ

ETKİLİ İLETİŞİM ÖGELERİ

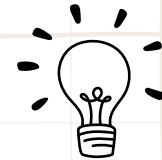
Etkin dinleme

Geri bildirim

Göz teması

Beden dili

Empati



“VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ”



**Etkili Dinleme :** çocuğu etkin dinleyerek çocuğun duygularını dile getirmesine, kendini ifade etmesine destek olursa çocuk da onu dinleyen kişinin onun duygularını kabul ettiğini hisseder. Etkin dinleme, anlatılanların basit bir tekrarı, anlatılanların duyulduğuna ilişkin bir mesaj, anlatılanları özetleme, duyguları dile getirme şeklinde gerçekleşmektedir. Etkin dinleme çocuğunuzu kendi kendine düşünmeye, sorununu kendi tanımlamaya, bu soruna ait çözümlerini bulmaya yönlendirir.

**Geri bildirim:** Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır. Anladıklarınızı karşı tarafa anladığınız gibi iletin ve iletişimi böylelikle kontrol edebilirsiniz.

**Göz teması:** Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir. Seni görüyorum ve seni önemsiyorum gibi mesajlar verir.

**Beden dili:**

Oskar Wilde, "Davranışlar kelimelerden daha fazla konuşur daha çok şey ifade eder." der. Gözler, kıyafet, duruş, mimikler, dokunmalar, eller, oturuş şekilleri sözsüz iletişim için çok önemlidir. Her biri ayrı mesaj içerir. Beden dili ile ilgili yapılan araştırmalarda, insanların yüz yüze kurduğu iletişimde, sözcükler %10, ses tonu %30, beden dili %60 önem taşıdığı belirlenmiştir.

**Empati:** Kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir.

## SEN DİLİ

- ✓ Suçlayıcıdır.
  - ✓ Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.
  - ✓ Kişiyi anlaşılmadığını hissettirir.
  - ✓ Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.
  - ✓ Neye kızıldığının anlaşılmamasına neden olur.
  - ✓ Kişiyi incitir, kırar.
  - ✓ Kişinin direnmesine, yani savunucu iletişime neden olur.
- Örnekler: Çok fazla gürültü ediyorsun. Dikkatini çalışmana vermiyorsun.

## SEN DİLİ BEN DİLİ

Sen dili iletişimi zarar veren karşımızdaki kişide olumsuz duygular oluşturan bir dildir. Kişi çoğunlukla beceriksiz, suçlanan ve aşağılan birisiymiş gibi algılar. Ben dili ise iletişimde duyguları ifade etmede ve iletişime katkı sağlayan bir dildir.

Anlaşıldığını

Sorun çözücü

Güvende

Huzurlu

Önemsendiğini

Mutlu olduğunu

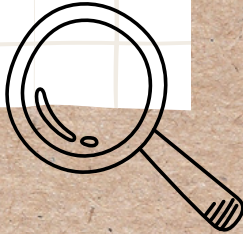
Değer görüldüğünü

İYİ BİR  
İLETİŞİMDE  
KİŞİ  
KENDİSİNİ  
NASIL  
HİSSEDER?



## BEN DİLİ

- Özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletilerdir.
- ✓ Savunmaya itmez.
  - ✓ Suçluluk hissettirmez.
  - ✓ Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
  - ✓ Ben iletilisi alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.
  - ✓ Yakınlaşmayı sağlar.
  - ✓ Anlaşmazlıkları azaltır.
  - ✓ Konuşan kişiyi rahatlatır.



## ÇOCUKLAR İLE ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

1. İlgili ve dikkatli olun. Çocuklar, anneye babasının ilgisini ve dikkatini onların cevap verip vermemesinden veya cevap veriş şekline anlayabilirler. Çocukla olduğunuzu hissettirmek için göz kontağı kurun.

2. Konuşmasını cesaretlendirin. Bazı çocuklar konuşmak için cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuklar konuşmalarının diğer kişiler için önemli olduğunu hissederlerse düşüncelerini ve hislerini daha kolay paylaşırlar.

3. Sabırla dinleyin. Çocuklar yetişkinlere göre doğru kelimeyi bulmak için daha fazla zaman harcarlar. Bu yüzden, çok zamanınız varmış gibi dinleyin.

4. Çocuklarınızı duyun. Konuşmalarını bitirmeden çocukların sözünü kesmekten kaçının. Çocuklar söylediklerini bitirmeden ne demek istediklerini anlamak ve onları reddetmek kolaydır.

5. Sözel olmayan mesajlara dikkat edin. Çocukların gönderdiği çoğu mesaj; yüz ifadeleri, duruşları, davranış değişiklikleri vb. olsun sözel olmayan yollardan size iletilir. Çoğunlukla çocukların bir şeyi söyleyiş tarzı, söylediklerinden daha çok şey ifade eder.

