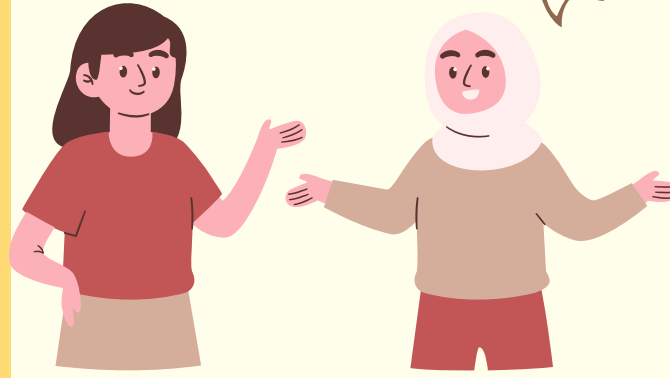


# İLETİŞİM BECERİLERİ VELİ BROŞÜRÜ



## ETKİLİ İLETİŞİM

İletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir. 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.

Anne ve babası tarafından;

- eleştirilmeden
- yargılanmadan
- sorgulanmadan

dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

Kişilerin etkili bir şekilde iletişim kurabilmeleri için bazı önemli noktalara dikkat etmeleri gerekmektedir. Bunlar:

- 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

## İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişimin önündeki engelleri fark edip bunları yapmazsak doğru iletişim becerilerini kazanmış oluruz. İşte iletişim engelleri:

- Sürekli emir vererek konuşma
- Sürekli aşağılayarak ve alaycı bir ses tonu ile konuşma
- Birisi ile konuşurken başka şeylerle uğraşma, kollarını kovuşturma ve ilgisiz davranma
- Karşıdaki kişiyi sıkboğaz ederek ısrarcı olma ve karar vermeye zorlama
- Akıl verme ve yaptığı seçimleri eleştirme

## 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.

## BEN DİLİ

Özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletilerdir.

- Savunmaya itmez.
- Suçluluk hissettirmez.
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
- Ben iletileri alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.
- Yakınlaşmayı sağlar.
- Anlaşmazlıkları azaltır.
- Konuşan kişiyi rahatlatır.

### Örneğin:

Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum. Bu da beni kızdırıyor.



## AİLELERE İLETİŞİM ÖNERİLERİ

- İyi bir dinleyici olun, onlara güven verin.
- Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçınin, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.
- Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.
- Ergenlik döneminde çocuklarınız sizden uzaklaşıyor gibi görünse de gösterdiğiniz doğruları yeri geldiğinde kullanacaktır. Önemli olan sağlıklı ve güvenli bir şekilde kuracağınız iletişimdir.
- Çatışma çözme becerilerinizi gözden geçirin. Bu konuda önemli model olduğunuzu unutmayın. Birçok ebeveynin de bir ergen gibi kolay öfkelenip çatışmacı dil kullanması anlamlı değildir.
- Çocuğunuz öfkeli olduğunda sizde el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin. Ona, öfkelenildiğinde sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin, derdini anlatsın.

- Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayacağını açıklayın. Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun. Kendi hak ve sorumluluklarınız hakkında konuşun.
- İş yaptığında ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.
- Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın.
- Ortak ilgi alanları bulun, birlikte yapın. Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek aktiviteleri keşfedin ve ona bunları yapmayı teklif edin.
- Çocuğunuzun dinlerken odaklandığınız tek şey çocuğunuz olmalıdır. Ne anlatırsa anlatsın, gülme, soru sorma, alay etme gibi iletişim engelleri ile çocuğunuza dönüt vermeyin.
- Koşulsuz kabul ilkesiyle ve çocuğunuzun sabırla istekle dinleyin.
- Eğer çocuğunuz sizinle aranızdaki bir durumu başkasına anlatmanızı istemezse, aranızdaki güveni sarsmamak için başkasına anlatmayın.
- Savunmaya geçecek genelleme yapan cümlelerden kaçınin (örneğin: hep geç kalıyorsun, tembelsin vb)
- Anne baba olmanın başka, arkadaş olmanın başka olduğunu hatırlayın. Ebeveyn-çocuk ilişkisiyle arkadaş ilişkisinin kuralları farklıdır.