

İBRAHİM DOĞANER İLKOKULU
2021-2022 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
REHBERLİK SERVİSİ NİSAN AYI BÜLTENİ



AİLE İÇİ İLETİŞİM

AİLE İÇİ İLETİŞİM BECERİLERİ

Aile içi iletişim, anne-baba ve çocuğun birbirlerine iletmek istedikleri duygu, düşünce ve bilgileri aktardıkları bir süreçtir. Birçok anne baba bu süreçte çocuğuyla doğru iletişim kurmakta, çocuğun davranışlarının temelini anlamakta ve çocuğa karşı yaklaşımını belirlemede zorlanmaktadır. Ancak unutulmamalıdır ki iletişim becerileri öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Ailede İletişim Neden Önemlidir?

Çocukların ilk deneyimlerini kazandığı, ilk tutum ve davranışların belirlendiği ortam ailesidir. Çocuğa yöneltilen ve ona karşı gösterilen davranışlar ilk yaşantıların oluşmasında büyük öneme sahiptir. Çocuklar yapması gereken tüm sözel ve sözel olmayan davranışları çevresinden öğrenir. Bu nedenle çocuğumuzla kuracağımız iletişimin önemi gittikçe artmaktadır.

Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin düşünce ve duygularını anlamalarını sağlar, paylaşma, işbirliği ve yardımlaşma gibi sağlıklı bireylerde bulunan özelliklerin oluşmasını sağlar. Ayrıca çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinin sağlıklı ilerlemesi için uygun bir ortam hazırlar.

Sağlıklı İletişimin Çocuklara Faydaları

Çoğu ebeveyn çocuklarının içine kapanık, kendini ifade edemeyen, problemlerle karşılaştığında eyleme geçmeyen gibi özelliklerinin olmasından dolayı şikâyetçidirler. Ve bu konuda kendilerini çaresiz hissetmektedirler. Bu durumun temel nedenine bakıldığında çocuğun küçüklükten itibaren yanlış iletişim ortamlarında büyüdüğü görülmektedir. Bu nedenle iletişim oldukça önemlidir!

İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamlarında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme ve dinleme becerilerini kazanırlar. Duygularını daha kolay anlayıp rahat bir şekilde ifade edebilmeyi başarırlar. Tüm bunlar çocuğun birçok gelişim alanını olumlu yönde etkiler.

Sağlıklı İletişimin Çocuklara Faydaları

- Sağlıklı bir özgüven gelişimi oluşur,
- Sorgulama, eleştirme ve yaratıcılık becerileri gelişir,
- Problem çözme becerileri gelişir,
- Akademik başarıları olumlu yönde etkilenir,
- Daha kolay ve aktif bir şekilde sosyalleşirler,
- Sosyal ve duygusal gelişimleri sağlıklı olacağı için daha az davranış problemleri görülür.

NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURACAĞIZ?

1. AÇIK BİR ŞEKİLDE İLETİŞİM KURUN.

Sözcükler gördüğümüz, duyduğumuz ve hissettiğimiz şeyleri ifade ederken kullandığımız temsili sembollerdir. Ve doğru kullanmak çok önemlidir. Kendimizi ifade ederken cümlelerimizin açık ve net bir şekilde olması yanlış anlaşılmalara ve hataları en aza indirecektir.

Örneğin;

Akademik başarısı düşük olan çocuğunuza "Ödevlerini en erken zamanda yapmalısın." dediğinizde, çocuğunuz erken zamanı '2 saat' olarak algılayabilir. Ama siz '30 dakikayı' kastetmişsinizdir. İşte bunun gibi yanlış anlaşılmalara neden olmamak için ifade ettiğiniz şeyi 'Açık ve Net' bir şekilde söylemeniz gerekmektedir!

Çocuğumuzla iletişim kurduğumuzda anlamadığımız şeyler olursa, "Tam olarak ne demek istedin?" , "Tam olarak nasıl yapmamı istiyorsun?" gibi sorularla netleştirmeliyiz!

2. BEN DİLİNİ KULLANIN.

"Ben Dili" nedir? : Karşımızdaki kişinin davranışlarının üzerimizdeki etkisini, onu eleştirip yargılamadan açıklamamızı sağlar. Ve açık iletişimi destekler! Bu sayede olumsuz duygular uygun bir şekilde dile getirildiği için birikir. Ve ortamda gerginlik azalır. **Sen Dili ise;** Karşımızdaki kişiye yönelik olumsuz yargılamaları içerir. Bu nedenle kullanılmamalıdır.

BEN DİLİ	SEN DİLİ
<ul style="list-style-type: none">○ Savunmaya itmez.○ Suçluluk hissettirmez.○ Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.○ Yakınlaşmayı sağlar.○ Anlaşmazlıkları azaltır.○ Konuşan kişiyi rahatlatır.	<ul style="list-style-type: none">○ Yargılayıcı, eleştiricidir!○ Kişilerarası çatışmalar kaçınılmazdır!○ Suçlayıcı ifadeler kullanılır!○ Hoşgörüden uzak kırıncı iletişim kurulur!

BEN DİLİ SEN DİLİ ÖRNEKLERİ

ÖRNEK OLAY 1

"Çocuğunuz defalarca hatırlatmanıza rağmen sorumluluklarını yerine getirmeyip odasını toplamıyor."

Ben dili ile cevap şekli

Sorumluluklarını yerine getirmemen beni üzüyor. Odanı toplayarak sorumluluğunu yapmanı istiyorum.

Sen dili ile cevap şekli

Sürekli olarak odanı toplamamandan bıktım! Yeter artık topla şu odanı!

ÖRNEK OLAY 2

"Kardeşi tarafından eşyaları izinsiz alınan Ayşe çok sinirlenmiştir!"

Ben dili ile cevap şekli

Eşyalarımı yerinde görmeyince kaybettim diye korkuyorum. Ve bu durum tekrarladıkça stres oluyorum.

Sen dili ile cevap şekli

Hep eşyamı çalıyorsun! Eşyalarımı bir daha izinsiz alırsan sana kızarım!

3. AKTİF DİNLEYİN.

Aktif dinleme; kişinin karşısındaki kişiyi yargılamadan, dediklerine sözel veya sözel olmayan davranışlarla geri dönüt verdiği dinleme türüdür.

Sağlıklı bir iletişimde öncelikli olarak karşı tarafı dinlemek esastır. Karşımızdaki kişiyi aktif dinlediğimizde ona tüm iletişim kanallarımızın açık olduğu mesajını iletmiş oluruz.

Aktif (etkin) dinleme ile karşımızdaki kişi duygularını ve düşüncelerini önemseyeceğimizi fark eder ve böylece kendini daha fazla açarak yoğun bir ilişki kurulmuş olur. Aktif bir dinleme için bedenimiz kişiye dönük olmalı ve ona odaklanmalıyız. Ayrıca onu dinlediğimizi gösteren ses ya da sözcükler kullanmalıyız.

4. EMPATİ İLE YAKLAŞIN.

Empati; karşımızdaki kişi ile iletişim kurarken kendimizi onun yerine koyarak onu duygu ve düşünce açısından anlamamızdır.

Empati ile dinleme sağlıklı iletişim kurmanın en önemli araçlarından biridir. Karşıdaki kişinin anlaşıldığını hissetmesi iletişim engellerini aşmanın en etkili yoludur.

5. BEDEN DİLİNİ KULLANIN.

İletişimde bazen beden dilimiz sözlerimizden daha etkili olabilir. Bu nedenle beden dilimizi oldukça etkili kullanmalıyız. Örneğin; konuşurken göz teması kurmalıyız. Ses tonumuz ne çok kısık ne de fazla yüksek olmalıdır. İletişim halindeyken güler yüzlü olmamız sözlerimizin etkisini daha da arttırabilir.