

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## VELİ BROŞÜRÜ

04125037040

<https://bismilram.meb.k12.tr>

bismilram21@gmail.com

bismilram.meb.k12.tr

Bireylerin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa çeşitli yollarla (sözlü, sözsüz, yazılı,görsel vb.) aktarabilmesidir.

İLETİŞİM NEDİR?



## ETKİLİ İLETİŞİM NEDİR?

İLETİŞİM SÜRECİNİN TARAFLARI ARASINDA ANLAYIŞ UYUM VE ETKİLEŞİM SAĞLAYACAK ŞEKİLDE GERÇEKLEŞTİĞİ BİR İLETİŞİM ŞEKLİDİR.İLETİŞİM SÜRECİNİN AMACINA ULAŞMASINI VE İLETEŞENLER ARASINDA SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM ORTAMININ OLUŞMASINI HEDEFLER.

Bana doğru bir ses çıkarman benimle iletişime girdiğin anlamına gelmez.  
David Gordon

## İLETİŞİMİ KOLAYLAŞTIRAN ETMENLER

### 1-KABUL

Karşıdaki kişiye verilen değer bir göstergesidir. Olduğu gibi kabul edildiğini hissetmek kişinin kendilik değeri üzerinde önemli bir faktördür. Anne -Babanın çocuğunu bir birey olarak görüp duygu ve düşüncelerine değer vermesi onun da kendini sevmesi ve kabullenmesinde önemli rol oynar.

### 2-ETKİN DİNLEME

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma ,konuşmaya cesaretlendirme ,anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme ,kendini açma vb. becerileri içerir.

### 3-EMPATİ

Bir kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyup onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamaya çalışması ve bu durumu ona iletmesi sürecine denir.

### 4-BEN DİLİ

Ben dili bireyin karşısına çıkan durum ve davranışların kendi üzerinde bıraktığı somut etki ile o durum ya da davranışa yönelik duygu ve düşüncelerini karşı tarafa iletme biçimidir. Ben dili mesajları verilirken yumuşak bir ifade kullanılır. Kişi «ben» ile başlayan cümleler kurarak duygu ve düşüncelerini ifade eder.

## AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Çocuk anne-babasının kullandığı iletişim yöntemlerini çeşitli sosyal ortamlara (okul, mahalle vb.) taşır. Aile içinde kurulan sağlıklı iletişim hem çocukların beden ve ruh sağlığını hem de toplum ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. •Çocuklar anne ve babalarının dediklerini değil yaptıklarını yaparlar.

Bir çocuğun üç ebeveyni vardır: Annesi, babası ve anne babasının ilişkisi. Bu üçüncü ebeveyn çok önemlidir. ' Byron Norton



## AİLELERE ÖNERİLER

- 1.Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir.
2. Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın.
- 3.Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.
- 4.Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamayın
- 5.,Onun diğer çocuklarla kıyaslanması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller.
- 6.Çocuğun yaşına göre gelişim özellikleri hakkında bilgi sahibi olun ve bu özelliklere uygun şekilde onunla iletişime geçin.
- 7.Çocuklarınıza karşı davranışlarınızda tutarlı olun.

## İLETİŞİM HATALARI

- İletişim esnasında konudan sapmak farklı konulardan konuşmak.
- İletişim kurduğumuz kişi ile göz teması kurmamamız ya da yanlış beden dilini kullanmak
- Alaycı davranmak ,anlatılan konuyu küçümsemek, lakap takmak, yargılamak ve suçlamak
- Duygularımızın farkında olmadan ya da olumsuz duygular altında iletişim kurmamız (Örneğin; öfkeliyken dinlemek)
- Karşı tarafı dinlemeden sadece kendimizin sürekli konuşması, karşı tarafın kendini ya da düşüncesini ifade etmesine izin vermemek

## KİTAP ÖNERİLERİ

Geliştiren Anne-Baba (Doğan CÜCELOĞLU)  
Beş Sevgi Dili (Gary CHAPMAN)  
Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları (Lindsay C. GIBSON)

