

AİLE İÇİ İLETİŞİM SEMİNERİNE HOŞGELDİNİZ

HAZIRLIYAN: CENGİZKARAKUŞ
REHBER ÖĞRETMEN

İLETİŞİM

TANIM:

İnsanlar arası;

Kişilerin bir birlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir.

BAŞARILI İLETİŞİMİN TEMEL KONULARI

- Karşımızdaki kişilere saygı duymak
- Gerçekten ve doğal davranmak
- Empati

İLETİŞİM SADECE KONUŞMAK DEĞİL, AYNI ZAMANDA;

- Ne söylediğinizi bilmek,
- Bunu ne zaman söylemenin daha uygun olacağına
- Nerede söylemenin doğru olduğuna karar vermek,
- En iyi nasıl söyleneceği hususunda fikir yürütmek,
- Olayları basite indirgeyerek sunabilmek,
- Akıcı bir dille,göz kontağı kurarak konuşabilmektir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- Emretme,uyarma,tehdit etme
“Yapmak zorundasın.....” “Ya yaparsın,yoksa”
 - 1- Korku ya da aktif direnç yaratabilir.
 - 2- Söylenenin tersini yapmaya davet eder.
 - 3- Gücenme, kızgınlık,isyankarlığa neden olabilir.
- Yargılama ,eleştirme, suçlama;
“Olgunca düşünmüyorsun...” “Sen zaten tembelsin.....”
 - 1-Yetersizlik,aptallık,yanlış değerlendirme anlamı taşır.
 - 2-Olumsuz yargılanma ve azarlanma korkusu ile iletişimi keser.
 - 3-Genellikle yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar.Ben kötüyüm

- **Ad takma, Gülünç duruma düşürme;**
“Koca bebek.....” “Geri zekalı” “Sulu göz”
- 1-Çocuğun kendini değersiz hisseder.Sevilmediği kanısı oluşmasına yol açar.
- 2-Çocuğun kendini algılayışı üzerinde çok olumsuzdur.
- 3-Genellikle karşılık vermeye iter.
- **Güven verme ,teselli etme;**
“Aldırma.....boş ver.” “Hadi biraz neşelen.....”
- 1-Çocuğun kendini anlaşılmamış hissetmesine neden olur.
- 2-Kızgınlık duyguları uyandırır.
- **İncelemek, araştırmak, soruşturmak;**
“Neden?,Kim?,Sen ne yaptın?”
- 1-Soruları cevaplama genellikle eleştiri getirdiğinden,cevap vermemeye veya yalan söylemeye yöneltir.
- 2-Soru soran nereye varmak istediğini açıklamadığından,çocuk korku ve endişeye kapılır.
- 3-Sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu gözden kaçıra bilir.

DİNLEME BECERİLERİ

- **Pasif Dinleme:** Sessizlik, karşımızdaki kişiye gerçekten kabul edildiğini duyumsatan ve sizinle duygularını daha fazla paylaşması için onu yüreklendiren, çok güçlü sessiz bir iletidir.
- **Kapı Aralayıcı Mesajlar:** Bazı kişiler daha çok konuşmak için ek yüreklendirme beklerler.Örnek; İlginç devam etmek ister misin? Bu konuda başka şeyler söylemek ister misin?
- **Etkin Dinleme (Katılımlı Dinleme):** Konuşan bireyin söylediği sözleri açarak ,tekrar etmek olan etkin dinleme, insanlar arasında yalnız ,daha anlamlı bir ilişkinin gelişmesine fırsat verir.

ETKİN DİNLEMeye ÖRNEK

Serdar'ın dişlerine tel takılacaktı.Karnının ağırdığını söyledi

ANNE :Dişçiye gideceğin için sinirlisin.

SERDAR:Evet gitmek istemiyorum.

ANNE : Keşke gitmek zorunda olmasaydın.

SERDAR: Acaba çok iğne yapacak mı?

ANNE : Diş telin takılırken iğne olup olmayacağını mı merak ediyorsun?

SERDAR: Evet.

ANNE : Pek sanmıyorum.Ne olacağını bilmemek insanı korkutuyor.

SERDAR:(Rahatlar)Evet.Ne olacağını bilmemek korkutuyor.Acı çekmekten nefret ediyorum.Aslında acıdan korkuyorum.Ama korkmamam gerektiğininide biliyorum.

ANNE :Korktuğunu bilmiyordum.İnsanların çoğu acıdan korkar.Acı erkekleride kadınlar kadar korkutur.

DUYGULARINI İFADE ETMEDE ÇOCUĞA YARDIM EDELİM

Çocuk hissetmekte ve düşünmekte olduklarını, o anki yaşadıklarını sözcükler halinde duyduğu zaman rahatlar.

Herhangi biri tarafından sorgulandığı, suçlandığı, veya öğüt verildiği zaman, çocuğun olumlu düşünmesi zordur.Söylenenin terisini yapma eğilimine gidebilir.

ETKİLİ BİR İLETİŞİM BE CERİSİ; BEN DİLİ

- *BEN DİLİ
- *SEN DİLİ
- *BEN DİLİNİN YARARLARI

SEN DİLİ

- ◆ KİŞİYİ SUÇLAYICIDIR,
- ◆ DAVRANIŞTAN ÇOK KİŞİLİĞE YÖNELİKTİR,
- ◆ YENİDEN KONUŞMA İSTEĞİNİ ENGELLEYİCİDİR.
- ◆ KİŞİ KENDİNİ SUÇLANMIŞ VE ANLAŞILMAMIŞ HİSSEDER
- ◆ NEYE KIZILDIĞININ ANLAŞILMAMASINA NEDEN OLUR,
- ◆ KİŞİYİ GÜCENDİRİR ,KIRAR,
- ◆ KİŞİNİN DİRENMESİNE NEDEN OLUR.

BEN DİLİ

- ◆ ÖZELLİKLE OLUMSUZ DUYGULARIN YAŞANDIĞI DURUMLARDA,
- ◆ OLUMSUZ DUYGULARIN YAŞANDIĞI KİŞİYE ÖNCE DAVRANIŞ YADA DURUM TANIMLANARAK,
- ◆ BU DAVRANIŞ VEYA DURUMDAN NASIL ETKİLENDİĞİ BELİRTİLDİKTEN SONRA,
- ◆ NE HİSSEDİLDİĞİNİN SÖYLENMESİNE DAYALIDIR.

BEN DİLİNİN YARARLARI

- ◆ SEN DİLİNDEKİ GİBİ KİŞİLER SAVUNMAYA GEÇMEZLER,
- ◆ BİREY KARŞISINDAKİNİ SUÇLU HİSSETTİRMEZ,
- ◆ DİLİ KULLANAN KİŞİNİN NEDEN O DUYGUYU YAŞADIĞI ANLAŞILDIĞI İÇİN İLETİŞİM SAĞLIKLI OLUR.
- ◆ BAŞKALARINI DÜŞÜNMEYİDE ÖĞRENİR.
- ◆ YAKINLIĞI ARTIRICIDIR, ANLAŞMAZLIKLARI AZALTIR,
- ◆ KONUŞAN KİŞİYİ DUYGULARINI BİRİKTİRMEDİĞİ, ETKİLİ OLARAK DİLE GETİRDİĞİ İÇİN RAHATLATIR.

ÖNERİLER

- Çocuđunuza zaman ayırın.
- Çocuđunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın.
- Aşğılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.
- Dinlendiđini gören çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.

- Gz kontağı kurarak gülümsiyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiřtirin.
- Dinlendiđini gören ocuk duygularını ifade eder.
- Çocuğa karşı davranışlarınızda tutarlı olun.
- Çocuđunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın.

İLETİŞİMDE ÜÇ YÖNTEM

- KAZAN-KAYBET
- KAYBET-KAZAN
- KAZAN-KAZAN

YÖNTEM 1 ÖRNEK

- **ÇOCUK:** Okula gidiyorum.Allahaısmarladık.
- **BABA** : yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.
- **ÇOCUK:** İhtiyacım yok.
- **BABA** : Yok mu?Islanır, üşütürsün.
- **ÇOCUK** : Yağmurluk giymek istemiyorum.Nefret ediyorum
- **BABA** : Ama yavrum hem sıcak tutar hemde kuru kalırsın.
- **ÇOCUK** : Hayır nefret ediyorum.Giymeyeceğim.
- **BABA** : Odana git ,yağmurluğunu giydiyorum sana!Giymezen hiçbir yere gidemezsin.
- **ÇOCUK** : Tamam .Siz kazandınız bu rezil yağmurluğu giyeceğim.

YÖNTEM 2

- ÇOCUK : Okula gidiyorum.Allahaısmarladık.
- BABA : Yağmur yağıyor, yağmurluğunu giymemişsin.
- ÇOCUK : İhtiyacım yok.
- BABA : Yok mu? Islanır ,üşütürsün.
- ÇOCUK : Çok fazla yağmıyor.
- BABA : Çok yağıyor.
- ÇOCUK :Yağmurluk giymek istemiyorum, nefret ediyorum o yağmurluktan.Eğer giymeye zorlarsan bende seni sinir ederim.
- BABA : Tamam. Vazgeçtim.Okula yağmurluk giymeden git.

KAZAN-KAZAN YÖNTEMİ

- ÇOCUK: Okula gidiyorum.Allaha ısmarladık.
- BABA : Yağmur yağıyor.Yağmurluğunu giymemişsin.
- ÇOCUK: İhtiyacım yok.
- BABA : Bu şekilde çıkarsan elbiselerin ıslanır,üşütürsün. Bundan hepimiz etkileniriz.
- ÇOCUK :Ben yağmurluğumu giymek istemiyorum.
- BABA :Öyle anlaşılıyor ki sen bu yağmurluğu giymek istemiyorsun.
- ÇOCUK:Evet,nefret ediyorum.
- BABA : Sen gerçekten yağmurluktan nefret ediyorsun.
- ÇOCUK : Evet o ekose.

- BABA : Yağmurluktan değil deseninden nefret ediyorsun.
- ÇOCUK: Evet.Okulda kimse ekose desenli yağmurluk giymiyor.
- BABA : Anladım.Ama şu an yağmurluğunu değiştirmek mümkün değil.Üşütmeni de istemiyorum.İkimizin de kabul edeceği bir çözüm önere bilir misin?
- ÇOCUK : Belki bu günlük annemin yağmurluğunu alabilirim.
- BABA :Sanırım annen bugünlük giymene izin verir.

DİSİPLİN

- Disiplin, çocuğa istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme yada iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır.
- Gerçek anlamda disiplin, çocuğun topluma uyumu üzerine yoğunlaşmakta, davranışı yönlendirmeyi amaçlamaktadır.
- Sevgi ve güven ilişkisi geliştirmek, cezaların tümünden daha etkilidir.Bu birden oluşmaz,belli bir süre ve emekle oluşur.

DAYAK VE ZOR KULLANARAK DİSİPLİNİ AMAÇLAYAN ANNE BABA;

- Çocuğun kendilerine karşı korku, öfke ve kıızgınlık içinde olmasına sebep olur.
- Çocuğa saldırgan olmayı ve sorunlarını şiddet yoluyla çözmeyi öğretir.
- Zayıf vicdan ve ahlak gelişimine yol açar.

CEZALANDIRMA YERİNE

- Çocuđunuza olumlu bir model olun.
- Çocuđunuza seçenekler sunun.
- Koyduđunuz kurallar açık, basit ve yapılabilir olsun.
- Çocuđu yönlendirirken tutarlı olun.
- Olumsuz davranışı sürekli şekilde görmemezlikten gelmeyin.
- İlk are olarak cezaya başvurmayın.
- Doğru davranışı ödüllendirin.

BABALAR BAŐTA OLMAK ÜZERE;

- ÇOCUĐUNUZU SEVDİĞİNİZİ SÖZLÜ OLARAK İFADE EDİNİZ.
- SEVDİĞİNİZİ ÖPEREK OKŐAYARAK, BEDEN DİLİNİZLEDE GÖSTERİNİZ.

KATILDIĐINIZ İÇİN
TEŐEKKÜR EDERİM.

CENGİZ KARAKUŐ
REHBER ÖĞRETMEN

