

İletişim becerileri



Adıyaman Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

VELİ BROŞÜRÜ

Etkili iletişim

Kişiler arası ilişkinin ilk aşaması iletişimdir. İletişim başkaları ile beraber olmak,duygu, düşünce ve arzularını karşılıklı olarak iletmektir. Başka bir deyişle paylaşmaktır ve temel bir ihtiyaçtır. Kişiler arası ilişkilerin oluşmasında ve gelişmesinde iletişim çok büyük bir öneme sahiptir.

Kendini ifade etmek

Olumlu iletişim becerisi, mesajın açık ve net olması, empati,etkili dinleme, destekleyici yorumlar gibi özelliklere sahiptir. Aile üyelerinin ifade etmek istedikleri duygularını, ihtiyaçlarını ve farkındalıklarını ifade etmeleri engellenirse bu durum çeşitli sorunlara neden olabilir.



İletişim Engelleri

Etiketlemek/ Aşağılamak

“Ne kadar da sakarsın.”

“Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun.”

“Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?”

Tehdit etmek/ Korkutmak

“Kardeşine iyi davranmazsan, istediğin oyuncacı almayacağım.”

“Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim.”

Emir veya nasihat vermek

“O yemeğin hemen bitecek.”

“Ben senin yaşındayken....”

Kıyaslamak

“Sen neden ... gibi olamıyorsun?”

“Kardeşin bile senden daha uslu.”

Hafife almak

“Bunun için mi ağlıyorsun?”

“Aman boşver, sen de onunla oynama”

Eleştirmek

“Hiç mavi Güneş olur mu?”

Çocuklarla sağlıklı İletişim kurmak

Sağlıklı iletişim kurmanın temel ilkesi öncelikle çocuğu koşulsuz kabul etmektir. Koşulsuz kabul edilen çocuk, aynı zamanda hiçbir davranışına bağlı olmaksızın koşulsuz sevildiğini de hisseder. Bu durum istenen/uygun davranışları yerine getirmesinde daha istekli olmasını sağlar.

İletişimi güçlü kılan temel yapı taşıdır, koşulsuz kabul. İstenmeyen davranışlar sergilediğinde bile, çocuk kişiliğinin değil sadece davranışının onaylanmadığını bilmeli ancak ebeveynleri tarafından sevildiğini de hissetmelidir. Bu, en yakınlarına karşı güven duymasını ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesini de sağlar.

Ben dili

Etkin dinlemek, pasif ve sessiz bir şekilde dinlemek değildir. Göz teması kurarak, çocuğun anlattıklarını açarak, duygularını isimlendirerek, çocukta “anlaşıyorum” hissini yaratmaktır. Anlaşıldığını, dinlendiğini hisseden çocuk kendini daha iyi ifade edecek, yaşadıklarını ebeveynleri ile daha fazla paylaşacaktır. Çünkü anlattıkları sebebiyle sorgulanmayacak, eleştirilmeyecek veya hafife alınmayacaktır.

Etkin dinleme aynı zamanda söz kesmemeyi, beden dilini kullanmayı ve “burada, sizinle” mesajının verilmesini de içeren destekleyici bir iletişim yöntemidir.

Doğru “Ben dili” Kullanımı

Sıklıkla bahsedilen, ancak sıklıkla da eksik kullanılan “Ben dili” doğru kullanıldığında çocuğa verilebilecek en etkili mesajdır. Doğru Ben Dili: “Oyuncaklarını arkadaşınla paylaşmadığın için (davranış) arkadaşının canı sıkıldı ve eve gitmek istedi (sonuç), ben de böyle davranmana çok üzüldüm (duygu).

