

1. ARALIK 2020

# AİLE BÜLTENİ AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

DARICA BAĞLARBAŞI ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



## HIZLICA GÖZ ATIN!

AİLE İÇİ İLETİŞİM

- 1

ETKİN DİNLEME

- 2

İLETİŞİMİN TEMEL

KURALLARI

- 3

## AİLE İÇİ İLETİŞİM

Etkili iletişim; aile üyelerinin birbirlerinin düşüncelerini, duygularını anlamaya çalışması, paylaşması, işbirliği yapması ve yardımlaşması demektir. Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki fertlerin kişilik yapısı ve iletişim biçimleri çocuğun kişiliğini şekillendirir.

Aile, iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocuk da iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer. Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk ise; önce kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini ve buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdırlar. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, İşbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler Çocuklar çoğunlukla dinlenilmeme nedeniyle olumsuz davranışlar sergileyebilirler.



## ETKİN DİNLEME

- Etkin dinleme dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir.
- Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir.

### Etkili İletişim İçin

- 1- Saygı Duymak:** Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.
- 2- Doğal Davranabilmek:** Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.
- 3-Empati:** İletişimin en önemli ögesidir. Bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.
- 4-Etkin Dinleme:** İyi bir dinleyici; iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarına da dikkat eder. Çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, ses tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da iletişim kurulur.

**ÇOCUKLARIMIZLA  
ARAMIZA  
DUVARLAR  
ÖRMEYELİM,  
KÖPRÜLER  
KURALIM.**

**ONA SIK SIK SÖZ  
HAKKI VERİP,  
DÜŞÜNCELERİNİ  
ÖNEMSEMEKLE  
BAŞLAYABİLİRİZ.**



## İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI

### YAPILMAMASI GEREKENLER

- Konuşulanları yarıda kesmeyin
- Kişiler hakkında yorum yapmayın
- Dinlerken başka şeyler yapmayın
- Kişileri karar vermeye yorum yapmaya zorlamayın
- Savunmaya geçmeyin sadece dinleyin
- Yargılamayın ve eleştirmeyin
- Birisi ağlamaya başladığında tedirgin olmayın
- Zıtlaşmayın ve tartışmayın
- Duygularınızı gizlemeye çalışmayın
- Saldırgan tavırlar takınmayın
- Anlatılanlara gülmeyin insanları utandırmayın
- Çok fazla konuşmayın

## İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI

### YAPILMASI GEREKENLER

- Daha iyi anlamak için sorular sorun
- Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin
- Geri bildirim verin
- Empatik sabırlı ve kabul edici olun
- Etkileşime önem verin , uygun olduğunda kişiye dokunun ve sarılın
- Basit ve anlaşılır bir dil kullanın
- Açık uçlu sorular sorun
- Çocukla yüz yüze konuşun , gerekirse yere yanına oturun
- Göz teması kurun
- Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin
- Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun

NE OLURSA OLSUN EN ETKİLİ İLETİŞİM YARGILAMADAN SUÇLAMADAN ANLAMAYA ÇALIŞARAK DİNLEMEDİR.

Okul Psikolojik  
Danışmanı  
Melek GÜR SOY