



# HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## ETKİLİ VE SAĞLIKLI İLETİŞİM VELİ REHBERİ

Ortaokul, çocukların ergenliğe adım attıkları ve birçok değişim yaşadıkları bir dönemdir. Bu dönemde ebeveynlerle sağlıklı bir iletişim kurmak her zamankinden daha önemli hale gelir. Bu broşür, ortaokul velilerine çocuklarıyla etkili ve sağlıklı bir şekilde iletişim kurmaları için bazı ipuçları sunmayı amaçlamaktadır.

### ETKİLİ İLETİŞİM NEDİR?

Etkili iletişim, hem gönderenin hem de alıcının mesajın anlamını net bir şekilde anlayabildiği bir iletişim şeklidir. Bu, aktif dinleme, açık ve dürüst olma ve saygılı bir dil kullanma gibi becerilere sahip olmayı gerektirir.

### SAĞLIKLI İLETİŞİMİN FAYDALARI

Sağlıklı bir iletişim, ebeveynler ve çocuklar arasındaki güveni ve bağı güçlendirir. Ayrıca, çocukların problem çözme, karar verme ve duygularını yönetme gibi önemli becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

### ETKİLİ İLETİŞİMİN UNSURLARI

#### ETKİN DİNLEME

Dinleyen kişinin; gönderilen mesajın ne anlama geldiği üzerine yoğunlaştığı, mesajı gönderen kişiye, anlaşıldığına dair geribildirim verdiği dinleme türüdür.

#### EMPATİ

Kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleriyle ve dünyasından bakarak, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak ve hissetmektir.

#### GERİBİLDİRİM

Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşüncüyü anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletiyi bulunmasıdır.

#### BEDEN DİLİ

Gözler, kıyafet, duruş, mimikler, dokunuşlar, eller ve oturuş şekilleri sözsüz iletişim için çok önemlidir. Her biri ayrı mesaj içerir. Beden dili ile ilgili yapılan araştırmalarda, insanların yüz yüze kurduğu iletişimde beden dilinin sözcükler ve ses tonundan çok daha etkili olduğu görülmüştür.

#### GÖZ TEMASI

Göz teması kurmak ilgi kurma ve sürdürme mesajı vermektedir.

#### MESAFE

İletişim kurulan kişiyle, aradaki samimiyete göre uygun mesafede durmak gerekir. Buna göre ne rahatsızlık duymasına sebep olacak kadar yakın, ne de anlaşılmayacak kadar uzak durmak gerekir.

#### SEN DİLİ BEN DİLİ

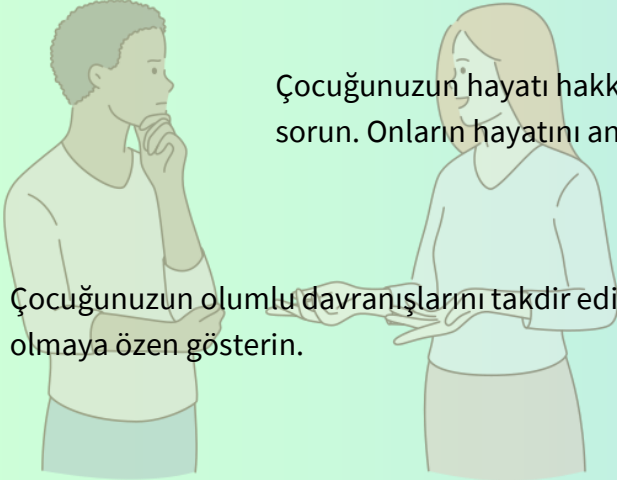
Sen dili karşıdaki kişiyi suçlayıcı şekilde, davranıştan çok kişiliğe odaklanan konuşma şeklidir. Örneğin “Çok fazla gürültü ediyorsun” karşıdaki kişiyi suçlayan sen dili örneğidir.

Ben dili ise özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda etkili olan iletişim konuşma şeklidir. Karşıdaki kişiyi savunmaya itmez, suçluluk hissettirmez. Örneğin “Ders çalışırken dikkatim dağılınca tekrar toparlanmak uzun sürüyor, bu da beni sinirlendiriyor” güzel bir örnektir. İletişimde sen dili yerine ben dili tercih edilmelidir.

## AİLE İÇİ İLETİŞİM ENGELLERİ

- Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak
- Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi
- Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme
- Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek
- Çocuğu Sürekli Övmek
- Ad takmak, alay etmek
- Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak

Özellikle ergenlik dönemi ile birlikte çocuğunuz ile aranızdaki iletişim konusunda yukarıdaki gibi ifadelerle yaklaşmak aranızdaki iletişimin sağlıklı ilerlemesine engel olacaktır.



Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin ve onlara destek olun. Başarılarını ödüllendirin ve onlara güven verin. Ancak eleştiri yaparken de yapıcı olmaya özen gösterin.

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmek, iletişimi güçlendirir. Onun ilgi alanlarına katılın ve birlikte hoş vakit geçirin. Bu, aranızdaki bağı kuvvetlendirir.

İletişim konusunda sen dili yerine ben dilini tercih edin. Ben dili hem kendi duygularınızı daha iyi ifade etmenizi sağlar, hem de bu esnada karşıdaki kişinin sizi daha iyi anlamasını, bunu yaparken suçlanmamasını sağlar.

## NASIL YAKLAŞMAK GEREKİR?

### EMPATİ KURUN

Çocuğunuzun yaşadığı duyguları anlamak için empati kurun. Onların gözünden bakarak düşünmeye çalışın ve duygularını anlamaya çalışın. Bu, onların size daha çok güvenmesini sağlar.

### DINLEYİN

Çocuğunuzla konuşurken onu dikkatle dinleyin. Sadece sözlerini duymakla kalmayın, hissettiklerini de anlamaya çalışın. Onların düşüncelerine ve duygularına değer verdiğinizizi hissettirin.

### AÇIK VE SAYGILI OLUN

İletişimde açık ve saygılı olmak, güveni artırır. Çocuğunuzun düşüncelerine ve duygularına saygı gösterin. Onların da sizinle aynı şekilde konuşmasını sağlamak için bir örnek olun.

### SORU SORUN

Çocuğunuzun hayatı hakkında soru sormaktan çekinmeyin. Ancak bu soruları sorgulayıcı değil, merak eden bir yaklaşımla sorun. Onların hayatını anlamak için sorularınızı samimi bir şekilde yönlendirin.

### OLUMLU GERİ BİLDİRİM VERİN

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin ve onlara destek olun. Başarılarını ödüllendirin ve onlara güven verin. Ancak eleştiri yaparken de yapıcı olmaya özen gösterin.

### ZAMAN AYIRIN

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmek, iletişimi güçlendirir. Onun ilgi alanlarına katılın ve birlikte hoş vakit geçirin. Bu, aranızdaki bağı kuvvetlendirir.

### SEN DİLİ BEN DİLİ

İletişim konusunda sen dili yerine ben dilini tercih edin. Ben dili hem kendi duygularınızı daha iyi ifade etmenizi sağlar, hem de bu esnada karşıdaki kişinin sizi daha iyi anlamasını, bunu yaparken suçlanmamasını sağlar.

