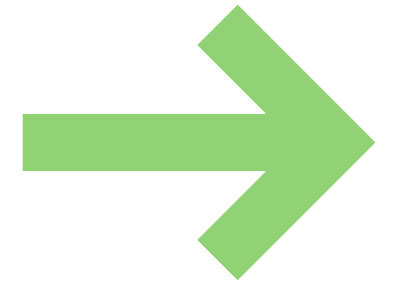


İletişim Becerileri

Bu sunumda, **çocuklarla etkili iletişim kurma yolları** ve aile içi iletişimi güçlendirme yöntemlerini keşfedeceğiz.



İletişim Becerileri

Doğru iletişim, çocukların gelişimini ve aile bağlarını güçlendirir.

01

Etkili iletişim, çocukların **öz güven** gelişimlerine yardımcı olur.

02

Aile içindeki iletişimi güçlendirerek, sorunları **erken fark etme** fırsatı sunar.

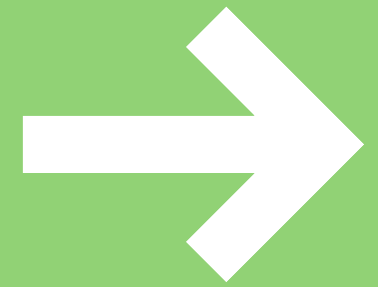
03

Kuvvetli aile bağları, sağlıklı bir **aile ortamı** yaratır.

Etkili İletişim

Çocuklarla sağlıklı iletişim kurmanın yolları ve önemi

Etkili iletişim, çocukların duygusal gelişimini destekler. Dinleme ve empati, aile içindeki bağları güçlendirir ve çocukların kendilerini ifade etmesine yardımcı olur.

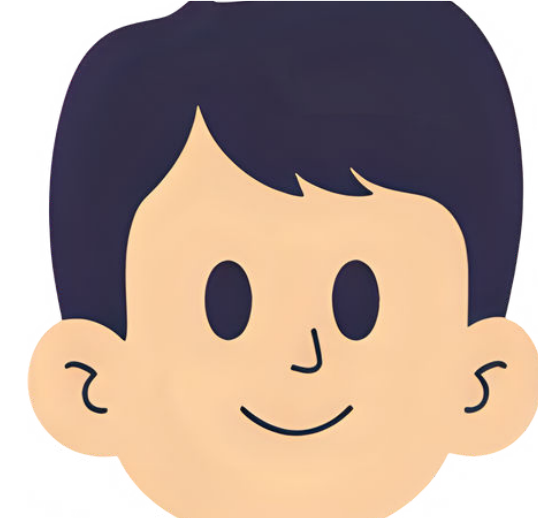


Etkili İletişim Yöntemleri



Açık ve olumlu dil

Göz teması
kurmak
Yüz yüze iletişim



Duyguları paylaşmak

Aile İçi İletişim

Aile içi iletişimi güçlendirmek için etkili yollar.

01

Evde diyalog ortamı yaratmak, çocukların düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

02

Duyguları konuşmak için fırsat sağlamak, ilişkileri derinleştirir ve anlayışı artırır.

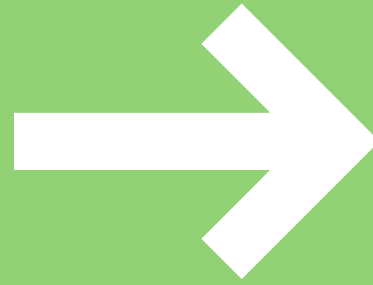
03

Birlikte kaliteli vakit geçirmek, ailenin bağlarını güçlendirir ve mutluluğu artırır.

Pratik İletişim Taktikleri

Günlük hayatta uygulanabilecek etkili iletişim yöntemleri ve öneriler

Aile içindeki iletişimi güçlendirmek için **karşılıklı saygı** ve hoşgörü sağlamak önemlidir. Bu sayede, çocuklarınızla daha sağlıklı ilişkiler kurabilir ve etkili iletişim becerilerini geliştirebilirsiniz.



EMPATİ KURMAK

Çocuğunuzun gözünden olaylara bakmak ve duygularını anlamay çalışmak, güven ortamı yaratır.

ETKİN DİNLEME

Sadece duymak değil, anlamak ve geri bildirim vererek çocuğunuzun kendisini değerli hissetmesini sağlamak.

AÇIK VE NET BİR İFADE

Ben dili kullanarak duygularınızı paylaşmak ve suçlayıcı olmayan bir dil ile kısa net ifadeler kullanmak

SABIR VE SAYGI

Çocuğunuzun kendisini ifade etmesi için zaman tanımak ve farklı görüşlere saygı göstermek.

İletişimin Temel Öğeleri

Gönderici

Mesajı ileten kişi- siz veya çocuğunuz. Mesaj net ve anlaşılır olmalıdır.

Alıcı

Mesajı alan ve yorumlayan kişidir..

Mesaj

İletilmek istenen duygu, düşünce veya istekler
Hem sözlü hem sözsüz olabilir.

Kanal

Mesajın iletildiği yol konuşma yazı
beden dili gibi farklı kanallar
kullanılabilir.

Geri Bildirim

Mesajın anlaşılıp anlaşılmadığını gösteren
tepki.

EMPATİ: ÇOCUĞUNUZUN DÜNYASINA ADIM ATMAK

DUR VE DİNLE	İlk tepkinizi vermeden önce durun. Çocuğunuzun ne hissettiğini anlamaya çalışın.
YANSIT	Onun duygularını kendi sözlerinizle ifade edin.
ONAYLAYIN	Duyguların normal ve anlaşılabilir olduğunu belirtin. Yargılamadan kabul edin.
DESTEKLEYİN	Yanında olduğunuzu hissettirin ve birlikte çözüm arayabileceğinizi belirtin.

EMPATİ

ÖRNEK OLAY: SINAV KAYGISI

15 Yaşındaki Elif, matematik sınavından önce paniğe kapılmış durumda. annesi ilk tepki olarak “Bu kadar abartma, sadece bir sınav” demek yerine empati kuruyor.

01

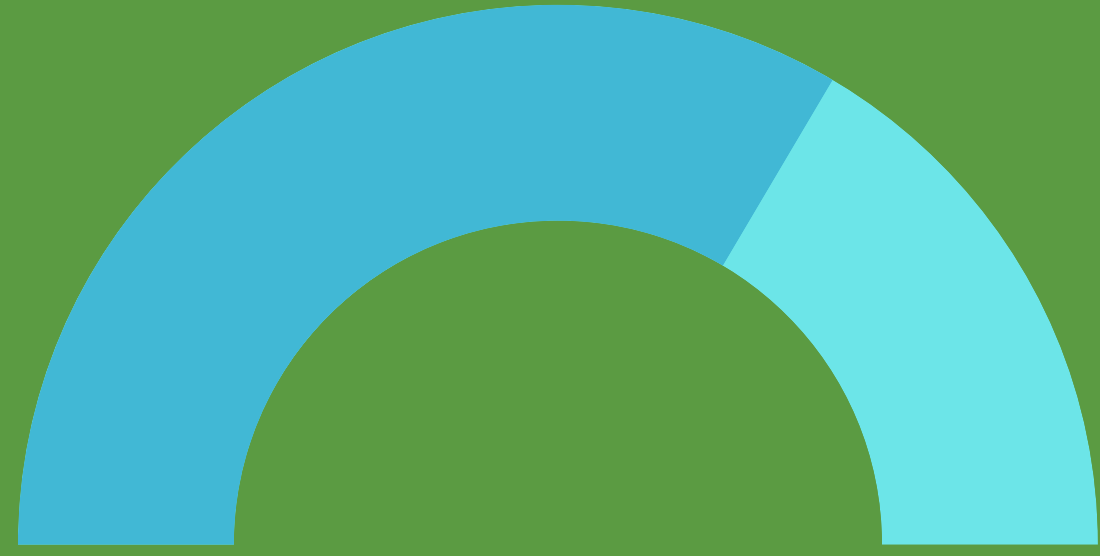
Anlıyorum bu senin için gerçekten zor.
Sınav kaygısı yaşamak çok normal.

Bu duyguyla nasıl başa çıkabileceğini
birlikte düşünelim.

03

Geçmişte benzer durumları nasıl aştığını
hatırlıyor musun?

02



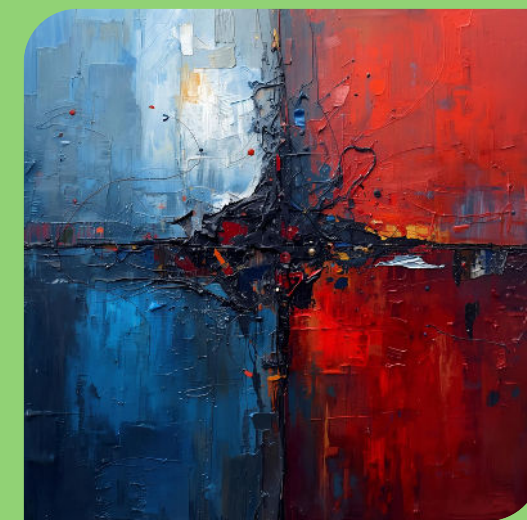
Empati, çocuğunuzun duygusal gelişimine de büyük katkı sağlar. Empati ile yaklaşılın çocuk başkalarına da bu şekilde yaklaşır ve daha güçlü sosyal ilişkiler kurma becerisi geliştirir.

BEDEN DİLİ: SÖZSÜZ MESAJLARIN GÜCÜ



OLUMLU BEDEN
DİLİ

OLUMSUZ
BEDEN DİLİ



AYNA ETKİSİ

OLUMLU BEDEN DİLİ

DURUŞ VE POZİSYON: Karşınızdaki kişiye dönük, dik kendinden emin ve vücudun açık olması(kolları kapatmamak)

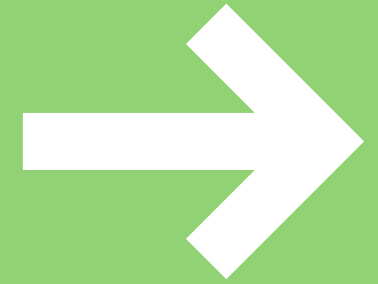
GÖZ TEMASI: Gerektiğinde göz teması kurmak, doğal ve sıcak bakışlar.

YÜZ İFADESİ: Doğal ve samimi bir gülümseme. Kaşları çatmadan onayayan baş sallamak gibi küçük ifadeler.

JEST VE ELLER: Parmakla işaret etmek ve sinirli el hareketlerinden kaçınmak.

SES VE TONLAMA: Orta tonda sakin ve net bir sesle konuşmak vurgu ve tonlamayı uygun şekilde kullanmak.

KİŞİSEL ALAN VE MESAFE: Karşınızdaki kişiyle rahat bir mesafede konuşmak, çok yakın veya uzak olmamak.



OLUMSUZ BEDEN DİLİ

DURUŞ VE POZİSYON: Kolları göğüste kavuşturmak, dik durmamak, arkaya fazla yaslanmak.

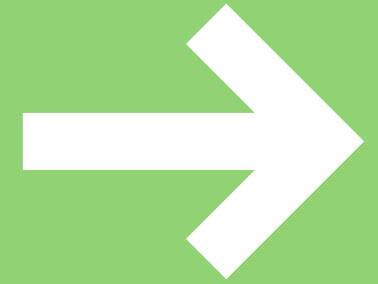
GÖZ TEMASI: Hiç göz teması kurmamak, dik dik bakmak, başka şeylerle ilgilenmek.

YÜZ İFADESİ: Alaycı ve sabırsız bakışlar, asık surat, kas çatmak.

JEST VE ELLER: Elleri ceplerde saklamak, parmak sallamak, sert el kol hareketleri.

SES VE TONLAMA: Çok yüksek veya kısık konuşmak, duygusuz ve tekdüze ses tonu.

KİŞİSEL ALAN VE MESAFE: Çok yakın veya çok uzak durmak.



AYNA ETKİSİ

Çocuklar ebeveynlerinin beden dilini taklit etme eğilimindedir. Olumlu beden dili sergilediğinizde, çocuğunuz da aynı şekilde davranmaya başlar.

12 İLETİŞİM ENGELİ

1)Emretme, yönetme “Yapman gerekir...” “... yapacaksın” “yapmak zorundasın...”

2) Uyarma, tehdit etme (göz dağı verme) ”yapamazsın...olur” “Ya yaparsın, yoksa...”

3) Ahlak dersi verme, vaaz etme “...yapmalıydın” “senin sorumluluğun” “...şöyle yapmak gerekir”

4)Öğüt verme, çözüm getirme, fikir verme “Ben olsam...” “Neden...yapmıyorsun?”
“Bence...” “Sana şunu önereyim...”

5)Mantık yoluyla inandırma, tartışma “İşte bu nedenle hatalısın...” “Olaylar gösterir ki...” “Evet, ama...” “Gerçek şu ki...”

6)Yargılama, eleştirme, suçlama “Olgunca düşünmüyorsun...” “Sen zaten tembelsin...”

12 İLETİŞİM ENGELİ

- 7)Övme, görüşüne katılma, teşhis koyma “Çok güzel!...” “Haklısın, o öğretmen berbat birine benziyor” “Bence harika bir iş yapıyorsun...”
- 8)Ad takma, gülünç duruma düşürme “Koca bebek...” “Hadi bakalım süpermen”
“Geri zekalı!” “Hadi sen de sulugöz!”
- 9)Tahlil etme, teşhis koyma “Senin derdin nedir biliyor musun?” “Herhalde çok yorgunsun” “Aslında sen öyle demek istemiyorsun
- 10)Güven verme, teskin, teselli etme “Aldırma... Boşver, düzelir...” “Hadi biraz neşelen...” “Zamanla kendini daha iyi hissedersin
- 11)İncelemek, araştırmak, soruşturmak “Neden?... Kim?...Sen ne yaptın?...Nasıl?...”
- 12) Konu değiştirme, işi alaya vurma, şaka yolu, kendine çekme “Daha güzel şeylerden konuşalım...” “Sen neden dünyayı yönetemiyor sun?”

BEN DİLİ VE SEN DİLİ ARASINDAKİ FARKLAR

BEN DİLİ

KİŞİNİN DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ
KARŞISINDAKİNİ SUÇLAMADAN,
KIRMADAN VE SAVUNMAYA
GEÇİRMEDEN İFADE ETME BİÇİMİDİR.
İLETİŞİMDE SORUNLARI YAPICI BİR
ŞEKİLDE İFADE ETME BİÇİMİDİR.

01

BEN DİLİ NASIL ÇALIŞIR?
Kişi yaşadığı olumsuz durumu
anlatırken önce duygusunu ifade
eder. Daha sonra hangi davranıştan
kaynaklandığını açıklar. Son olarak
davranışın sonuçlarını dile getiri.

Ben Dili kalıbı genellikle şöyle kurulur.
"SEN..... YAPTIĞINDA, BEN
.....HİSSEDİYORUM ÇÜNKÜ.....OLUYOR."
"Ben konuşurken göz temasın olmadığında
kendimi önemsiz hissediyorum."

02

03

Ben Dili' nin faydaları:
Empati ve saygıyı arttırır.
Anlaşmazlıkları yapıcı bir biçimde çözer.
Karşınızdakini suçlamadan savunmaya
geçirmeden iletişim kurmayı sağlar.

SEN DİLİ

İLETİŞİMDE KİŞİNİN KARŞISINDAKİ KİŞİYİ
SUÇLAYARAK ELEŞTİREREK VEYA
YARGILAYARAK KONUŞMA BİÇİMİDİR.
KARŞI TARAFIN SAVUNMAYA
GEÇMESİNE VE İLETİŞİMİN
BOZULMASINA YOL AÇAR.

01

Sen Dili Nasıl Çalışır?

Suçlama ve eleştiri içerir. Kişinin
davranışlarını değil, kişiliğini hedef alır.
Çoğu zaman emir, tehdit veya yargı
cümleleriyle kurulur.

ÖRNEKLER:

Sen hep eve geç geliyorsun.

Sen çok tembelsin.

Sen evi hiç toplamıyorsun, dağınıksın.

02

03

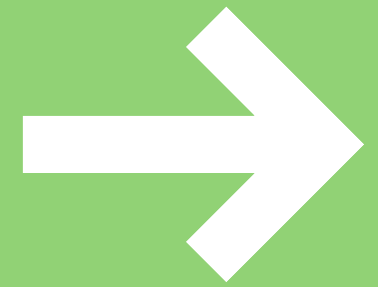
Sen Dili'nin sonuçları:

*Karşıdaki kişide öfke, kırgınlık veya
suçluluk duygusu uynadırır.*

İletişimde çatışma ve kopukluk oluşturur.

İLETİŞİMLE GÜÇLENEN OKUL-AİLE-ÖĞRENCİ BAĞLARI

Bu sunumda öğrendiklerinizi hayata geçirdiğinizde, sadece çocuklarınızla olan ilişkiniz değil, tüm ailevi bağlarınız güçlenecektir. İletişim, sevgiyi ifade etmenin en güçlü yoludur. Çocuğunuzun en büyük destekçisi olarak bu becerileri kullanın ve onun hayatında pozitif bir fark yaratın.



DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜR
EDERİZ...

