

İLETİŞİM & BECERİLERİ



VELİ SUNUMU-LİSE

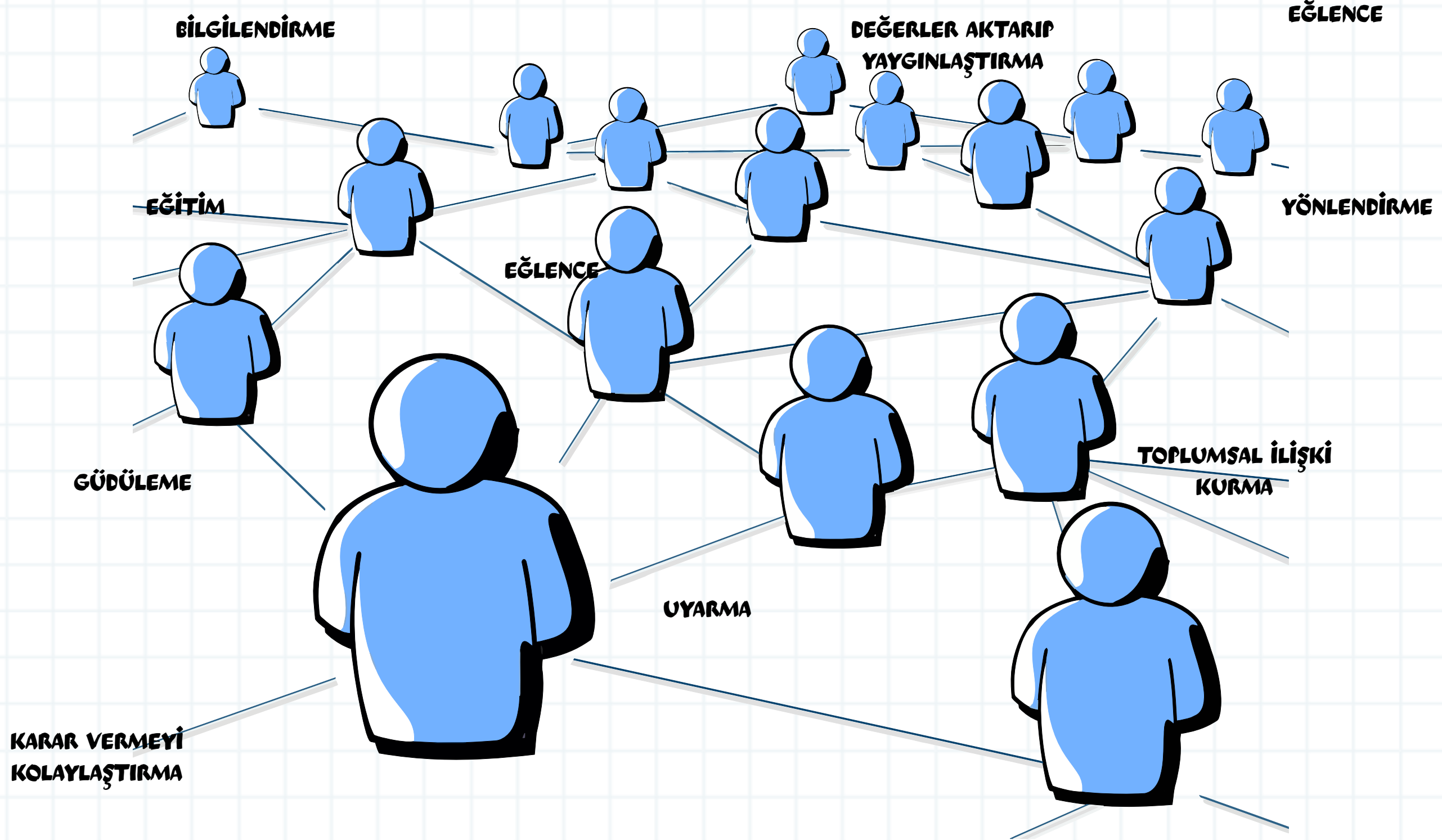
İletişim

Ne söyleyeceğini bilmek, bunu ne zaman söylemenin daha uygun olacağına, nerede söylemenin doğru olduğuna karar vermek, en iyi nasıl söyleneceğini düşünmek, akılcı bir dille ve karşımızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek, dikkati yoğunlaştırmak ve verdiğimiz mesajların alınıp alınmadığını fark edebilmektir.

İnsanın her hâli bir mesajdır, bir iletişimdir. Bu nedenle insan hayatında iletişimsizlik söz konusu değildir.



TOPLUMSALLAŖTIRMA



ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ



ETKİN DİNLEME BECERİSİ



En önemli iletişim becerilerinden biri dinleme becerisidir. Herkes dinleme becerisine sahip olduğunu düşünür ama gerçekte böyle değildir. Genellikle dinleyen kişi kendisini diyalığa tam olarak vermez. Eleştirme, söz kesme, karşısındakinin sözü bitmeden cümleye girme, karşısındaki kendini tam olarak ifade edemeden yorum yapma, konuşulanı dinlemek yerine sıra kendisine gelince ne söyleyeceğini kafasında kurma, hemen kendini savunmaya geçme gibi yanlış dinleme kalıpları sergiler.

ETKİN DİNLEME BECERİSİ



❧ Eskilerin deyişle can kulağıyla dinlemek bir beceridir. Bunun için en iyi yol sessiz kalmayı becerebilmektir. Bunun yanı sıra baş sallama veya “hı hı” vb. ünlemler yoluyla da “Seni dinliyorum.” mesajları verilebilir. Bu, anlatanın kendini rahat hissetmesini ve böylece daha kolay açılabilmesini sağlar.

❧ Karşınızdaki kişinin ne söylemeye çalıştığını anlamaya gayret edin. Doğru anladığınızdan emin olabilmek için karşınızdaki kişinin söylediklerini netleştirin. Yani ona sorular sorarak anlattıklarını açabilmesini ve konu hakkında ayrıntılı düşünebilmesini sağlayın.

❧ Karşınızdaki kişinin ne söylemek istediği üzerinde düşünüp bu sefer siz kendi cümlelerinizle bir kez daha ifade edin. Anlatılanların altında yatan duyguyu anlamaya çalışın. Onun duygularını anladığınızı belli etmek için ondan aldığınız mesajları ona yansıtın. Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin.

ÇATIŞMAYI ENGELLEYEN DİL = BEN DİLİ

Ailenizin üyelerinden herhangi birisiyle tartışmadan konuşmayı başaramıyor musunuz?



.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.
.....istiyorum.

GİZLİ MESAJ

İletişimin her zaman açık, dürüst ve net olmasında fayda vardır. İmalı konuşmalar, açık olmayan mesajlar, rahatsızlık yaratıcı ifadeler, yoruma açık cümleler, iletişimde her zaman sorun doğurur. Bu tip iletişimlerde yanlış anlamalar, kırıklıklar, biriken öfke, küskünlük gibi duygular oluşabilir.



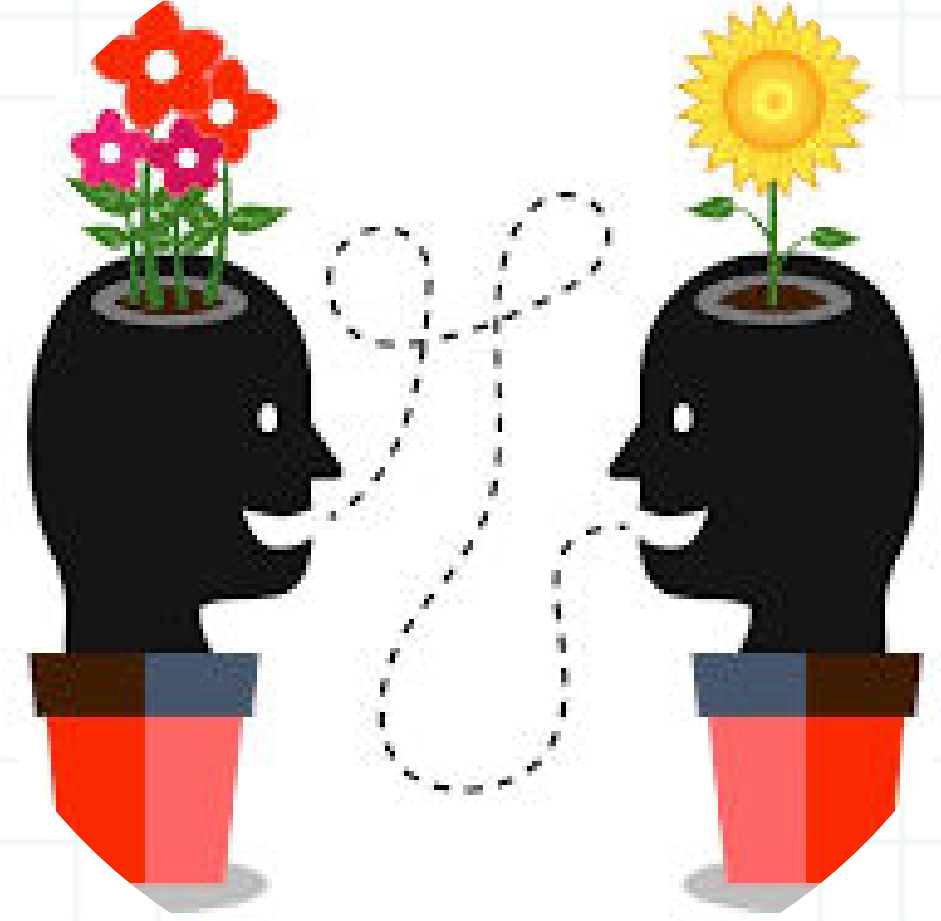
EMPATİ

Empati bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır. Kişi karşısındakiyle empati kuramadığı zaman onun duygularını ve neden böyle bir tepki verdiğini anlayamaz.



ÖZSAYGI GELİŞTİRİCİ DİL

Özsaygı geliştirici dil, iletişim kurulan kişiyi aşağılamayan, küçük görmeyen, öncelikle pozitif, olumlu özelliklerinden bahsederek karşımızdaki kişinin eksikliklerini, olumsuz bir gerçeğini kişiyi incitmeden, kırmadan söylemede kullanılan dildir. Özsaygı zedeleyici dil ise karşımızdaki kişinin davranışlarını değiştirmemizde fayda sağlamayan, kişiyi kıran, onu aşağılayıp küçük düşüren dildir.



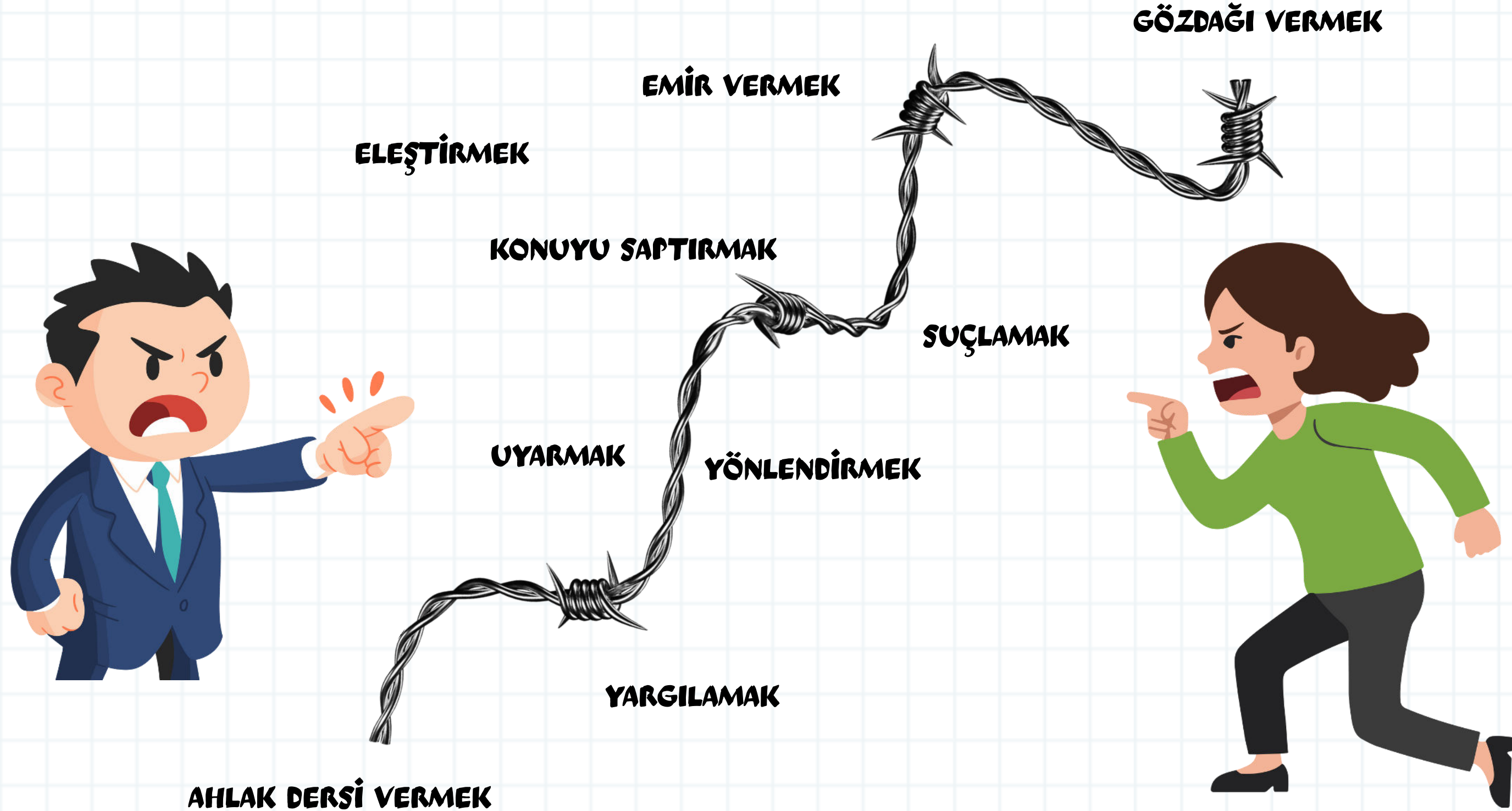
TEK YÖNLÜ – İKİ YÖNLÜ İLETİŞİM

İletişim tek yönlü ise, yani aile bireylerinden biri daha çok konuşuyor, eleştiriyor, emir veriyor ve çocuk daha çok dinliyor ama kendi düşünce, duygu ve yaşantılarını ifade edemiyorsa burada sağlıklı iletişimden bahsedemeyiz.

Aile içinde kurulması gereken çift yönlü iletişimin önkoşulu; iletişim için zaman ayrılmasıdır. İletişim bir yandan televizyon seyrederek, gazete okuyarak ya da yemek hazırlayarak değil aile üyelerinin karşılıklı oturarak birbirlerini dinlediği şekilde kurulmalıdır.



İLETİŞİM ENGELLERİ



ERGENLERLE İLETİŞİM



ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Ergenlik dönemi; bireyin yetişkinlik öncesi sosyal, fiziksel, biyolojik ve psikolojik olarak olgunlaştığı ve gelişimini tamamladığı bir dönemdir. Bu dönemdeki gelişim diğer yaşam dönemlerine göre oldukça hızlıdır.

Çocukluk ve yetişkinlik arasında bir dönem olan ergenlikte duygular, dolayısıyla duygusal tepkiler düzensizdir; ergen ani duygu değişiklikleri yaşar ve tutarsızdır. Bu nedenle aynı duruma farklı zamanlarda farklı tepkiler vermektedirler.

Gelişim özellikleri bedensel, bilişsel, ahlaki, sosyal ve kişilik gelişimi açısından ele alınması gereken ergenler en çok ikilemi ebeveynlere bağlanma ve ebeveynlerden bağımsız olma konusunda yaşamaktadır. Ergenlik döneminde gelişmeye başlayan özerklik duygusu, ebeveynle çatışmanın artmasına neden olmaktadır. Arkadaş çevresiyle ilişkilerin bu dönemde önem kazanması, aile ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Genç bu dönemde kimlik arayışındadır. Otoriteye karşı kendi kimliğini bulmaya çalışır. Bu nedenle anne- babayla çatışma artar. Aileyle inatlaşabilir. Ebeveynleri eleştirebilir.

ERGENLERLE İLETİŞİM

Ailede çocuklarla ve ergenlerle kurulan iletişim biçimleri onların yaşamı algılamasını, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesini, geleceğe yönelik davranış biçimlerini belirlemede etkili olmaktadır.



ÖNERİLER



Çocuklarınızı siz dinlemezseniz; onlar kendilerini dinleyecek birilerini mutlaka bulurlar. Ama bu kişiler toplum için ve çocuklarınız için ne kadar yararlıdır, onu bilemezsiniz...



Çocuklarınızın da ayrı bir birey olduğunu unutmamalı ve onlara toplum içinde **sert ve küçük düşürücü eleştiriler** yapmaktan kaçınmalısınız.



Bu dönemde onlarla kurduğumuz sağlıklı iletişim onları **olumsuz akran gruplarından** koruyabilir. Bu doğrultuda çocuklarımızın arkadaşlarını ve onların ailelerini tanımamız çok önemlidir.



Ergenlik dönemini her genç farklı yaşayabilir, Gençlerin verdikleri tepkiler akranlarından farklı olabilir. Bu nedenle **kıyaslamalardan kaçınılmalıdır.**

ÖNERİLER



Çocuğunuzla iletişiminiz sadece akademik ve mesleki konuların odağında olmamalı, duygusal yaşantılarına da önem vermeli ve günlük yaşantılarıyla ilgili sohbet etmelisiniz.



Çocuğunuz eleştirirken onun kişiliğini değil davranışını eleştirebilirsiniz. Bu ilke önemlidir çünkü kişiliği eleştirdiğimizde yıkıcı oluruz oysa onun belirli bir davranışını eleştirdiğimizde ona bu davranışını değiştirme şansı vermiş olursunuz.



Çocuğunuzla birebir ve özel zamanlar yaratın (ortak ilgi alanları, sohbetler, birlikte yemek yapmak). Bu zamanlarda yargılamadan, sadece dinlemeye ve paylaşmaya odaklanın.



Ergenlik dönemi değişikliklerine karşı anlayışlı olun. Bazı konularda esneklik gösterebileceğinizi belirtin, pazarlık payı bırakın.

ÖNERİLER



Ergene disiplin verilirken, sorumluluklarını hatırlatmanın yanı sıra meziyetlerinden de söz edilmelidir. Güzel, olumlu sözlerle konuşmaya girilirse, bunların fark edildiğini görmek ergeni gururlandırır.



Ergenin söz ve düşüncelerinden ziyade davranışlarına bakılmalıdır. Söylediği bazı şeyler bizi üzebilir; fikirlerinin bazılarını aşırı ve radikal bulabiliriz. Tepkilerimizde aşırıya kaçmak, ergeni hatalarından dolayı suçluluk hissine sokmak yanlış olur. Onları önemsemediğimizi, görüşlerine saygı duyduğumuzu hissetmelidirler.



Ergeni dinlemeyi bilmek önemlidir. Onu iyice dinlemeden öğütler vermek yanlıştır. Yetişkin nasihate başlar başlamaz, ergen konuşmayı kesmek isteyebilir. **Sonuç olarak; ergenle iletişim ustalık ve sabır ister.**

**Konuřmak, dinlemekten daha kolaydır ama dinlemek,
konuřmaktan daha deęerlidir.**

Dinledięiniz için teřekkürler...

