

İLETİŞİM BECERİLERİ



İLETİŞİM NEDİR?

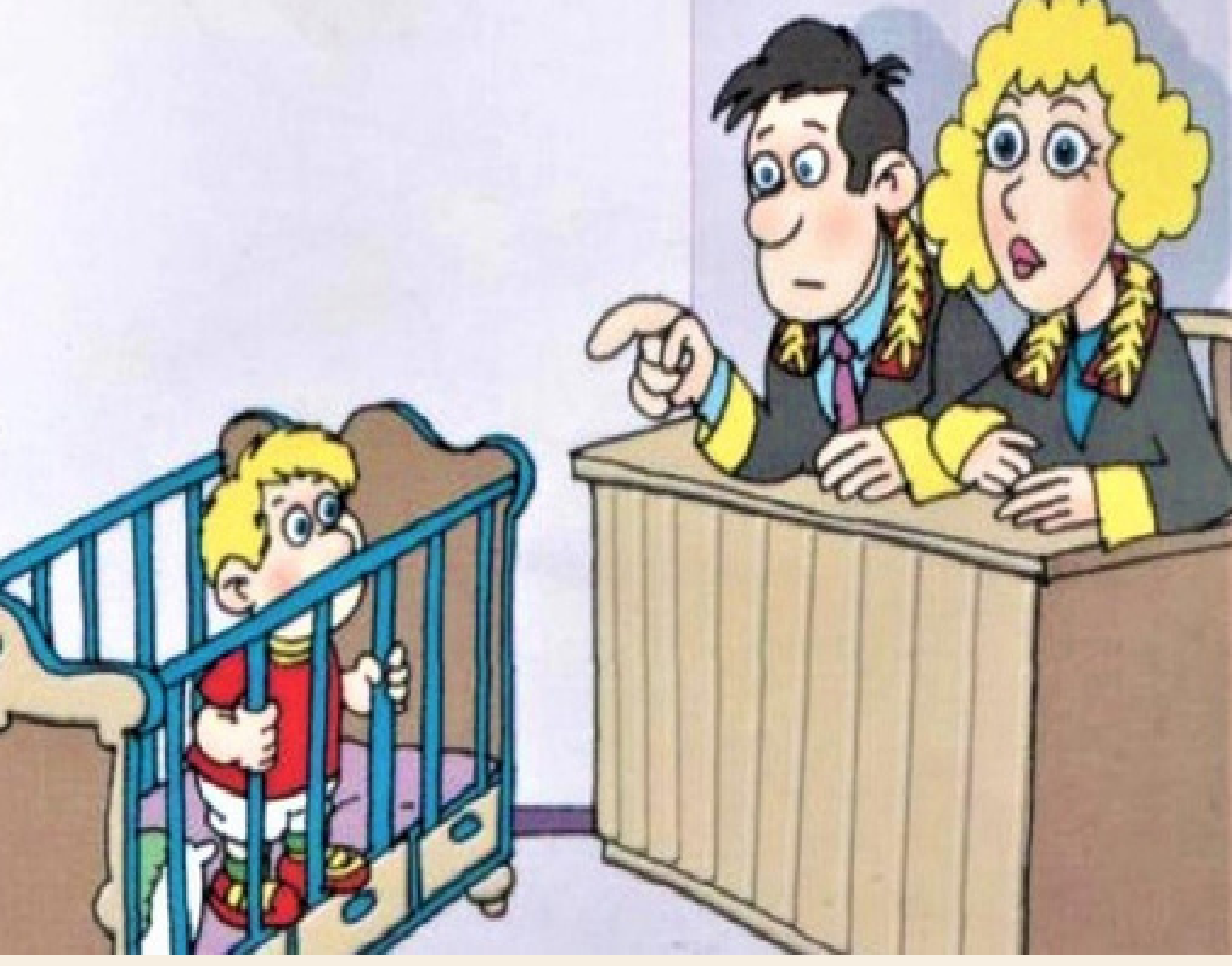
Bireylerin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa çeşitli yollarla (sözlü, sözsüz, yazılı, görsel vb.) aktarabilmesidir. İletişim, paylaşım ve karşılıklı etkileşim gerektirir. İletişimin amacı kişilerin birbirini anlamasıdır.



AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

- Aileyi bir araya getiren ve bir arada tutan unsurların temelini etkili iletişim, sevgi, saygı, ortak hedefler doğrultusunda çaba harcanması ve fedakarlıkta bulunma oluşturur.
- Ailede sağlıklı bir iletişim için öncelikle anne ve babanın birbirleriyle ve çocuklarıyla doğru iletişim yöntemlerini kullanması gerekmektedir.
- Çocuk anne-babasının kullandığı iletişim yöntemlerini çeşitli sosyal ortamlara (okul, mahalle vb.) taşır. Aile içinde kurulan sağlıklı iletişim hem çocukların beden ve ruh sağlığını hem de toplum ruh sağlığını olumlu yönde etkiler.
- Çocuklar anne ve babalarının dediklerini değil yaptıklarını yaparlar.

İLETİŞİMDE EBEVEYN TUTUMLARI



OTORİTER EBEVEYN TUTUMU:

Anne babaların tutumuna katı kurallar ve ceza eşlik eder ve kontrolçüdürler. Bu tutuma sahip anne babaların çocukları çekingen, taatkar, korkak, otoriteyi memnun etmek için elinden gelen fazlasıyla yapan ancak otorite figürü ortadan kalktığında tepkisel, kendinden daha güçsüz olana karşı saldırgan bir tutum içinde olabilirler.

İLGİSİZ VE KAYITSIZ ANNE BABA TUTUMU:

Bu tutum şeklinde anne babalar çocukların isteklerini ve çocuğun kendisini görmezden gelirler, görmezden gelinen çocuk kendini yalnız hissedebilmekte ve çocuğun güven duygusu sarsılabilmektedir.

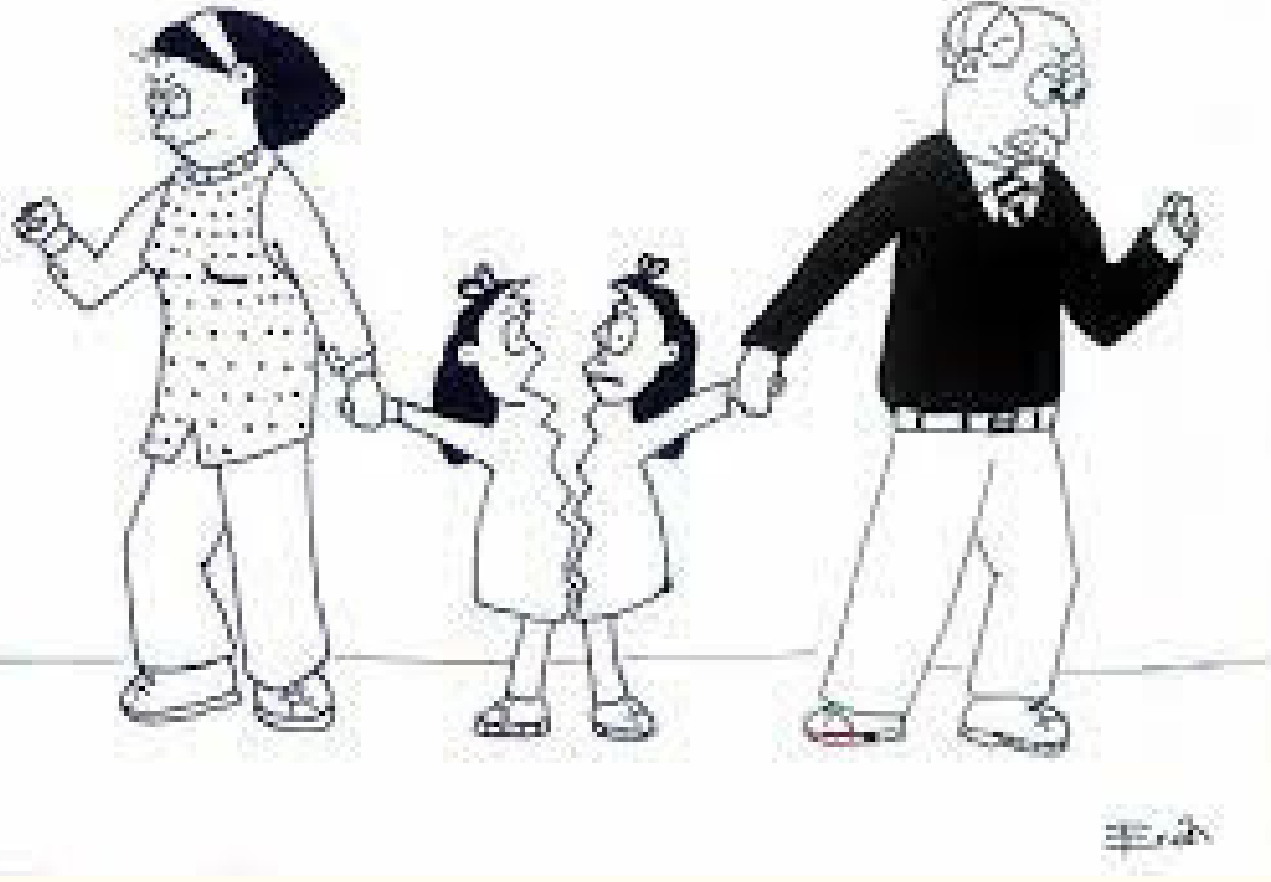


SERBEST ANNE BABA TUTUMU

Anne baba, çocuğun olumlu olumsuz hiçbir davranışına müdahale etmez sınırlamada bulunmaz ve olumsuzsa bile tepki vermez. Anne babanın kuralları değil çocuğun istekleri ön plandadır. Bu tutuma tek çocuğu olan ailelerde daha sık rastlanır. Bu ailelerin çocukları kendilerini istedikleri olmayınca hayal kırıklığı yaşar.



İLETİŞİMDE EBEVEYN TUTUMLARI



DENGESİZ VE KARARSIZ ANNE BABA TUTUMU:

Bu tutumda ebeveynler aldıkları kararlarda hem kendilerinde hem de farklı mekan ve zamanda tutarsızlık gösterebilirler. Bu tutumla karşılaşan çocuklar hangi durumda nasıl davranacağını bilememekte ve kararsızlık yaşayabilmektedirler.

KORUYUCU ANNE BABA TUTUMU

Bu tutumda ebeveyn, çocuk üzer ne çok t trediğ i için onu gereğ inden fazla kontrol altına almaya çalışır. Bu durumda çocuklar karar alırken zorluk çekebilmektedir ve sorunlarının çözümünü hep başkasından bekleyebilmektedirler.

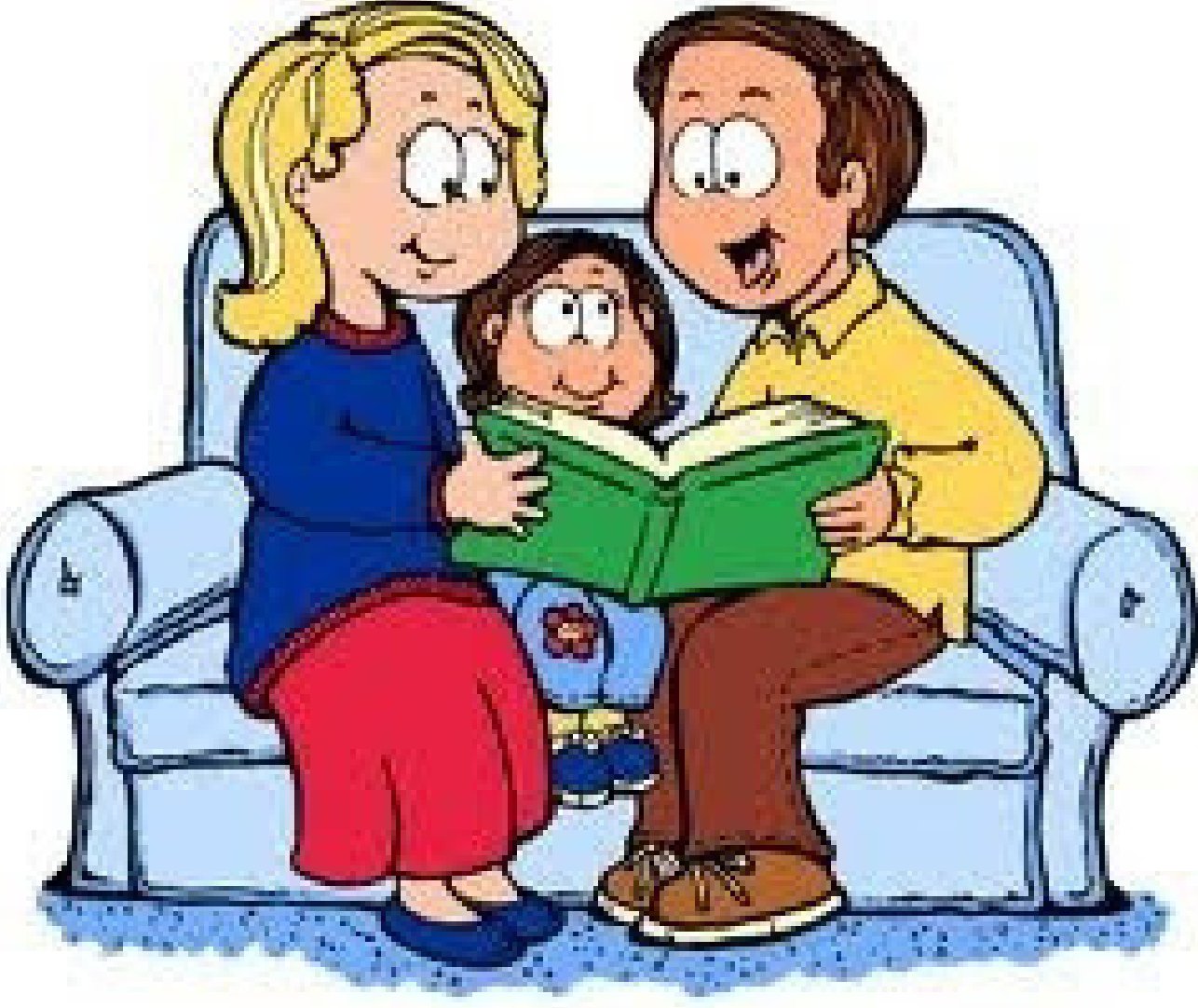


MÜKEMMELİYETÇİ ANNE BABA TUTUMU

Bu tutuma sahip anne babalar kendi yaşamlarında gerçekleştiremedikleri çocuklarının yapabildiklerini isterler. Kendi hayallerinin yansımalarını çocuklarında görmek isterler. Bu nedenle çocuklarına kapasitesizlik üzerinde hedefler belirleyerek her şeyi mükemmel yapmasını isterler. Bu baskıyla karşılaşan çocuklar başarısızlık ve değersizlik duyguları yaşayabilmektedirler.



DESTEKLEYİCİ ANNE BABA TUTUMU



Anne babalar çocuklarının fikirlerini önemser ve onu bir birey olarak kabul eder. Çocukla ilgili alınan kararlarda fikir sorulur. Bu tutumla yetişen çocuklar sorgulayan çeşitli çözüm yolları üreten fikirlerini özgürce ifade edebilen girişken ve üretici çocuklar olurlar.

Pek sıkızın anne baba tutumunuz hangisi?

»»» İLETİŞİM ENGELLERİ

İLETİŞİM ENGELLERİ, GÖNDERİLEN MESAJIN ALICI TARAFINDAN DORU EKİLDE ANLAILMASINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERDİR. İLETİŞİM ENGELLEYEN FAKTÖRLERDEN BAZILARI UNLARDIR:

- Emretme
- Uyarma,
- Tehdit etme
- Göz teması kurmama
- Karşılaştırma yapma
- Başka bir şeyle ilgilenme
- Konuşmayı tek kişiyi yönetme
- Şakaya vurma,
- Umursamama,
- Geçişirme
- Eleştirme
- Ön yargılı davranma
- Taraf tutma
- Nasihat verme
- Gereğinden fazla övmek
- Hatalı kelime seçme
- Yorumlama farklılıkları
- Kültürel farklılıklar
- Bilgi eksikliği
- Dil ve Anlatım bozuklukları
- İletişimde alıngan tavır sergilemek

“Ne kadar bilersen bil, söylediklerin karşıdakinin anlayabildiği kadardır.”

Mevlana



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



İLETİŞİM DİLİMİZİ SEÇERKEN DİKKATLİ OLMALIYIZ.

Bazen ifade ettiklerimiz ile hissettiklerimiz birbirinden farklı olabilir. Sağlıklı ve etkili bir iletişim için hissettiklerimizi doğru aktardığımızdan emin olmalıyız. Örneğin;

- ✗ Dikkat etsene, kör müsün! Neredeyse araba çarpacaktı!
- ✓ Sana bir şey olacak diye çok korktum.
- ✗ Bu odanın haline, yeter artık! Hep böyle dağınık olmak zorunda mısın?
- ✓ Odanı dağıtıp toplamadığında çok yoruluyorum.
- ✗ Sen zaten hep tembelsin. Bıktım öğretmenlerden şikayet denemekten!
- ✓ Ödevlerini yapmadığında derslerde başarılı olamayacağından endişeleniyorum.
- ✗ Sana güvenemeyecek miyim?
- ✓ Sana güvenmek istiyorum.

EBEVEYNLER ARASI İLEŞİM ÖNEMLİDİR...



'Bir çocuğun üç ebeveyni vardır: Annesi, babası ve anne babasının ilişkisi. Bu üçüncü ebeveyn çok önemlidir.'

Byron Norton



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURARIM?

Anne babaların öncelikle çocuklarının psikolojik ihtiyaçlarını ve gelişim özelliklerini dikkate almaları gerekir. Anne-baba ve çocuk arasında yaşanan birçok çatışmanın temeli ailelerin çocuklarının gelişimsel olarak ne yaşadığını bilmemelerine dayanır



»»» EBEVEYN TUTUMU

Anne baba aşırı derecede koruyucu ya da aşırı derecede serbest tutum yerine destekleyici bir tutum sergilerse ergen için daha geliştirici olabilir

»»» AYRI BİR BİREY...

Çocuklarınızın da ayrı bir birey olduğunu unutmamalı ve onlara toplum içinde sert ve küçük düşürücü eleştiriler yapmaktan kaçınmalısınız. Onlarla kurduğumuz sağlıklı iletişim onları olumsuz akran gruplarından koruyabilir. Bu doğrultuda çocuklarımızın arkadaşlarını ve onların ailelerini tanımamız çok önemlidir.



»»» İLETİŞİME AÇIK OLUNMALI

Çocuklar yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayları tıpkı yetişkinler gibi paylaşma ihtiyacı hissederler. Çocukların duygu ve düşüncelerini sizlerle paylaşabilecekleri alanlar açmanız gerekir. Örneğin; Bugün okulda neler yaptın



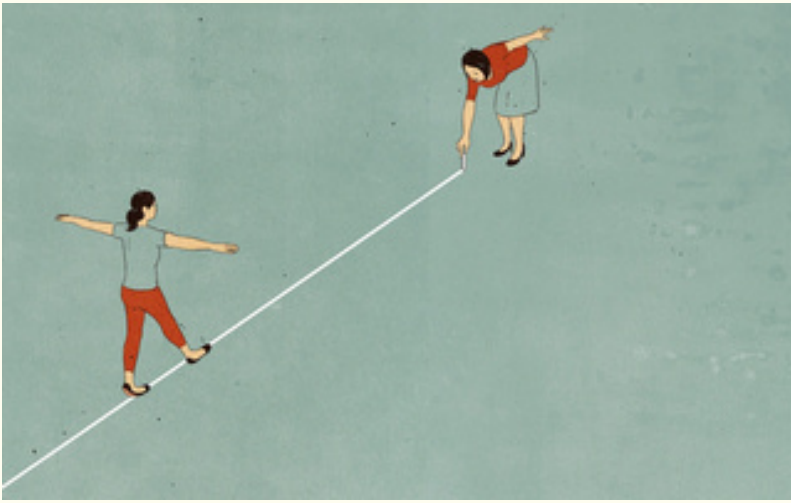
»»» KOMUTLAR VERMEK YERİNE İŞBİRLİĞİ

Çocuklarınıza komutlar vermek yerine onlarla işbirliği yapabilmemiz, onları sorulara boğmadan ve yargılamadan dinleyebilmemiz kendilerini anlaşılabilir hissetmelerini sağlayacaktır. Olumlu sözel ifadeler kullanarak olumlu davranışları öne çıkarıp pekiştirmeliyiz

ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURARIM?

Çocuğunuzu 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 oluruz(Dökmen, 2008, ss.303).

Örneğin; Eve geç saatte gelen çocuğa "Nerdesin bu saate kadar? Bıktım senin bu sorumsuzluğundan!" demek yerine "Geç saatte gelmen beni endişelendiriyor. Başına bir şey gelmiş olma ihtimali beni korkuttu. Neden geç kaldığını bana anlatır mısın?"



»»» MÜKEMMELİYETÇİ OLMAMAK

Çocuklardan mükemmel olmalarını beklememeliyiz. Çocuklar hata yaparak öğrenir. Çocukları ev içerisinde ve kendi yaşantılarında sorumluluk almaları konusunda teşvik etmeliyiz.

»»» SOSYAL GELİŞİM.

Çocuğun akranlarıyla vakit geçirmesi gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır. Bu nedenle arkadaşlarıyla sosyalleşebileceği ortamlar yaratmalıyız. Çocukları yetenekleri doğrultusunda sosyal aktivitelere yönlendirmeliyiz. Böylece çocuklarımızın hem kimlik gelişimlerine katkıda bulunmuş hem de onları riskli davranışlardan ve bağımlılıklardan korumuş oluruz. (tütün, teknoloji vb.)



»»» KURALLAR VE PAYLAŞIM

Çocuklara kötü bir durumla karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları için gerekli güven mesajlarını vermelisiniz. Aile içerisinde ihtiyaç duyulan kuralları çocuklarla beraber belirlemelisiniz.

»»» ARKADAŞ DEĞİL ANNE BABA...

Çocuklarla iletişiminizde onların arkadaşı değil; anne babası olduğunuzu unutmamalısınız.

Çocuklarımızın okul yaşantıları ile ilgili öğretmenlerinden sık sık geri bildirim almak çocuklarımızı daha iyi tanımamızı ve onlarla kurduğumuz iletişiminizi güçlendirmemizi sağlar. Çocuklarınız sizinle iletişim kurmak istediğinde, uygun şartları sağlayamıyorsanız, dinleyemeyeceğiniz durumdaysanız veya meşgulseniz bunu çocuğunuza ifade etmelisiniz. Örneğin; "şu anda biraz meşgulüm ama biraz sonra seni dinleyeceğim"

Çözmekte zorlandığı konularda çocuklarınızı okul psikolojik danışmanından veya kurumumuzdan destek alması yönünde teşvik edebilirsiniz.

