

AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzu koşulsuz kabul edin, koşulsuz sevin.
- Göz teması kurarak, çocuğun anlattıklarını açarak, duygularını dile getirerek, çocukta "anlaşıyorum" hissini uyandırarak etkili dinleyin.
- Konuşurken çocuğun davranışını, o davranışının sonucunu ve sizde hissettirdiği duyguları içeren "ben dili" kullanın.
- Çocuğun yaşına göre gelişim dönemi ile ilgili bilgi sahibi olun.
- Çocuğunuza bir birey olduğunu, fikirlerinin değerli olduğunu hissettirin.
- Sohbet ederken başka şeylerle ilgilenmeyin.
- Duygularınızı gizlemeyin.
- Çocuğunuz yoğun duygular yaşadığında sakin kalmaya çalışın.



İletişim bilgi üretme, karşımızdakine aktarma ve anlamlandırma sürecidir.



Karşımızdaki kişi ile sağlıklı iletişim kurmak ilişkimizi güçlendirir.



İletişim sadece sözlü değildir. Hareketlerimiz, yüz mimiklerimiz de bir iletişim şeklidir.



İletişim becerisi gelişmiş kişiler yaşamlarında başarıyı elde ederler.



Sağlıklı bir iletişim için iletişim engellerine takılmamalıyız.



İLETİŞİM BECERİLERİ VE ETKİLİ İLETİŞİM



İLETİŞİM ENGELLERİ

- Öğüt vermek, yönlendirmek: “ Şöyle yap, böyle yapma...” “ Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur...”
- Yargılamak, suçlamak, eleştirmek: “Sen zaten hep kolaya kaçarsın..” “Ne zaman verdiğin sözde durdun ki..!”
- Uyarmak, tehdit etmek: “Babana söyleyince görürsün!” “Bir daha böyle yaparsan park yüzü göremezsin.!”
- Ahlak dersi vermek: “Hadi dürüst ol ve doğruyu söyle.” “Sana yakışmıyor.”
- Emir vermek: “Çabuk buraya gel !!” “Kalemi bana ver !!”
- Alay etmek: “O kıyafet ne öyle soytarıya dönmüşsün.!”

BEN DİLİ – SEN DİLİ

Ben Dili

- Davranışa yöneliktir
- Alıcıya mesajı veren ile ilgili bilgiler söyler
- Benlik saygısına olumlu katkısı vardır
- Gönderende yardım isteği doğurur
- “Ben bir şey anlatırken konuştuğunda kendimi anlaşılmamış hissediyorum.”

Sen Dili

- Kişiye yöneliktir
- Kişiye kendi ile ilgili bir şeyler söyler
- Benlik Saygısını zedeler ya da tümünden yok eder
- Öfke ve nefret duyguları oluşturur
- Çekingen ya da saldırgan insanlar yaratır
- “Ben bir şey anlatırken sadece konuşuyorsunuz başka bir şey yaptığınız yok.”

EMPATİ KURMAK

- Empati; Bilinen en basit tanımıyla olaylara karşımızdakinin bakış açısıyla bakabilmektir.
- Karşımızdakinin bakış açısıyla bakabilmek onun duygu, düşünce, tutum ve yaşantılarını anlayabilmektir.

**Şehit İbrahim
Betin İlkokulu**

**Rehberlik
Servisi**

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

- Kendimizi tanımak.
- Duygularımızı karşı tarafa doğru şekilde ifade etmek.
- Karşımızdakine saygı duymak.
- Karşımızdakini aktif ve ilgili dinlemek.
- Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. doğru şekilde kullanabilmek.
- Ben dilini etkili kullanabilmek.

İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.

