

# İLETİŞİM

- **İletişim** yalnızca toplumsallaşmanın bir parçası değildir, kişinin farklı amaçlarını da gerçekleştirmesini sağlar. Bir anlamda insanın varlığını sürdürmesi sürecinde gelişmelere ve değişimlere bağlı olarak **farklı amaçlarla** iletişim kurması gerekir.
- Kişilerin iletişim kurmalarının amaçları çeşitlidir. Kişi, **kişisel buluş, dış dünyayı keşfetmek, anlamlı ilişkiler geliştirmek ve tutum ve davranışları değiştirmek** amacıyla iletişim kurar.



Aile içi iletişimde çocuğun varlığının kabul edildiğini ona hissettirebilmek için çocuğun tüm duyguları olduğu gibi kabul edilmelidir.

- 1-Yakın çevresinden kendilik değerini destekleyici tavırlar görebilmesi,
- 2-Sınırlarına (odasına, oyuncaklarına, kendine ayırdığı zamana) o izin vermedikçe girilmemesi,
- 3-Sınırlarına girilecekse izin alınması, tercihlerine saygı gösterilmesi,
- 4-Bedeni üzerindeki haklarına saygı gösterilmesi,
- 5-Başarısızlıklarından çok başarılarına odaklanması, istenmeyen bir davranışta bulunduğu kişiliğinin değil davranışının eleştirilmesi gibi öğelere dikkat edilmesi gerekmektedir (Önder, 2003).

# ETKİLİ İLETİŞİM

Etkili iletişim kurabilmek için öncelikle karşımızdaki kişilere saygı duymak, onların varlığını kabul etmek, onlara değerli olduklarını hissettirmek, onları olduğu gibi benimsemek gereklidir.



**Bireyin etkili iletişim kurabilmesi için sahip olması gereken beceriler:**

- Kendini tanımak,
- Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek,
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek,
- Empati kurabilmek,
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak,
- Eleştirilere karşı açık olmak ve
- Sözsüz iletişim unsurlarını (Beden dili, mekan dili, göz teması gibi) etkili kullanmak.

✉ [niksaranadolulisesi@meb.gov.tr](mailto:niksaranadolulisesi@meb.gov.tr)

☎ 03565277171

📍 Fatih Mahallesi Şehit Mahmut Güler Caddesi No 151  
Niksar/TOKAT



NIK SAR ANADOLU LİSESİ



# İLETİŞİM BECERİLERİ

VELİ BROŞÜRÜ



## İletişim Engelleri

- Gereğinden fazla övmek
- Ad takmak, alay etmek
- Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- Soru sormak, sınamak, sorgulamak
- İletişime beden diliyle destek vermemek
- İletişimde alıngan tavır sergilemek
- İletişimde özgüven eksikliği
- İletişimde önyargılı olmak
- İletişimde ben merkezlik
- İletişimde sen dili kullanmak
- İletişimde duyarsız davranmak



- Emir vermek, Yönlendirmek
- Uyararak, Gözdağı vermek
- Ahlak dersi vermek
- Öğüt vermek
- Öğretme, nutuk çekme
- Yargılamak, eleştirmek, suçlamak

## BEN DİLİ- SEN DİLİ

**Ben dili** bireyin duygu ve düşüncelerini açık ifade etmesini sağladığı için etkili ve sağlıklı iletişimin temelidir. Ben dili bireyin o anda karşılaştığı durum ya da davranış karşısında kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır.

Oysa **sen dili**, özellikle kişilerarası iletişimde bireyin karşındakini eleştirmesine, yargılamasına neden olan bir dildir ki kesinlikle etkili bir iletişim kurulmasını engellemektedir.



Aile içi iletişim çocuğun gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin kendini ve çevresini anlayabilmesi için iletişime girmesi önemli ve gereklidir.

Ailenin çocuğu veya ergeni etkin bir şekilde dinlemesi ve onlara karşı dürüst ve açık olması çocukların duygu ve düşüncelerini etkin bir şekilde ifade etmesinde etkili olabilmektedir.

Bununla birlikte çocuğun benlik saygısının gelişebilmesi, çocuğun kendini ifade edebilen bir birey olarak görülmesi ve demokratik bir şekilde kararlar alınırken ona söz hakkı tanınmasının önemli göz önünde bulundurularak ailelerin bu konuda bilgilendirilmesi de önemlidir.

## AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

- Çocuğunuza zaman ayırın.
- Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın.
- Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğunuzun dinleyin.
- Dinlendiğini düşünen çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.



- Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin.
- Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur.
- Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun.
- Çocuğunuzun başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır.

Aile içi iletişimde anne baba tutumları da etkili olmaktadır.

