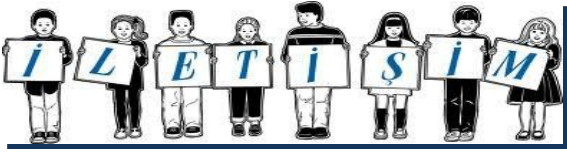




## YUNUS EMRE İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



### ÇOCUKLARLA ETKİLİ İLETİŞİM

#### İLETİŞİM NEDİR?

Bireyler ya da gruplar arasında söz, jest, mimik, yazı, işaret, görüntü, simgeler vb. akla gelebilecek her türlü yolla **BİLGİ**, **DÜŞÜNCE** ve **DUYGU** alışverişi sağlayan **ETKİLEŞİM** sürecidir.

Yüz yüze iletişim; kelimeler, ses tonu ve beden dilinden oluşan bir bütündür. İletişimde birçok çatışmanın nedeni söylenenler değil söylenme biçimidir.



**Ne söylediğinizden çok  
Nasıl söylediğiniz  
önemlidir.**

KELİMELER	% 10
SES TONU	% 30
BEDEN DİLİ	% 60

#### BEDEN DİLİ ÖĞELERİ

- ❖ Dış görünüş
- ❖ Göz teması
- ❖ Bedenin duruşu
- ❖ Özel yakınlık
- ❖ El, kol hareketleri, jestler, mimikler
- ❖ Yüz ifadesi
- ❖ Eşyalar ve bedenimiz (giyim, kuşam, aksesuar...)

Yetişkinlerin çocuklarıyla iletişimde aldıkları tavırları belli başlıklarla özetleyebiliriz:



- \* Emir vermek, yönetmek,
- \* Tehdit etmek, gözdağı vermek ,
- \* Vaaz vermek, ahlak dersi vermek ,
- \* Öğüt vermek, çözüm getirmek ,
- \* Mantık yoluyla inandırmak,
- \* Yargılamak, eleştirmek, suçlamak,
- \* Övmek, iltifat etmek, pohpohlamak ,
- \* Ad takmak, alay etmek, utandırmak,
- \* Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak,
- \* Avutmak, teselli etmek,
- \* Soru sormak, sınamak, çapraz sorgulamak,
- \* Oyalamak, şakacı davranmak, konuyu saptırmak,
- \* Karşılaştırmak,
- \* Göz kontağı kurmamak ,
- \* Aynı hizada olmamak,
- \* Başka şeylerle ilgilenmek.

Yetişkinlerin %90' ında yukarıda sözü edilen davranış özelliklerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu davranış şekilleri "**iletişim engelleri**" olarak ifade edilir.

**Bu tür cevapların sürekli kullanılması çocuk üzerinde aşağıdaki etkilere yol açarlar:**

- Konuşmalarını engeller,
- Savunmaya geçmeye yol açar. Korku, kaygı ve direnç

oluşturur,

- Kendine güvenilmediğini düşünebilir,
- Kendilerini suçlu ve kötü hissetmelerine yol açar,



- Karşı saldırıya geçip tartışmalarına neden olur,
- Gücenme, sinirlenmeye neden olur,
- Yetersizlik ve aşağılık duygusu yaratır,



#### DİNLEME

Dinlemenin temelinde, sevgi, saygı, ve karşılıklı kabullenme vardır. Anne babaların çocuklarına karşı iletişim biçimi incelendiğinde, birkaç istisnanın dışında çocuklarına karşı tutumlarının, dinlemek değil, konuşmak şeklinde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu anne babalar çocuğa bir şeyler söyleme gereğini hissetmişlerdir. Oysa anne babaların çocuklarla konuşma alışkanlıklarını değiştirip, susmayı öğrenip, dinlemeye başlamaları gerekmektedir.

Sessizlik, yani "**PASİF DİNLEME**", kabul edilmiş olmayı simgeleyen sözsüz bir mesajdır. Pasif dinlemede, dinlediğinizi belirten ipuçları vermek gerekir. Bu ipuçlarına "**tasdik cevapları**" denir. Kafa sallamak, öne doğru eğilmek, kaşları çatmak ve diğer vücut hareketleri sessiz ipuçlarıdır, "evet" , "oh", "hı" gibi kelimeler ise pasif dinlemenin sesli ifadeleridir.

Pasif dinleme yönteminden daha etkili olan bir diğer yöntem de "**AKTİF DİNLEME**" dir. Aktif dinleme, konuşan bireyin sözlerini açarak, tekrar etmekten ibarettir. Bu yöntem çocukların sahip oldukları olumsuz duygulardan dolayı rahatsız olmalarını engeller, yetişkinle çocuk arasında sıcak bir ilişkinin

kurulmasını sağlar, sorunların çözümlenmesini kolaylaştırır ve çocukların anne ve babalarının düşüncelerine değer vermelerini sağlar. Aktif dinlemede verilen sözel mesaj, anne babanın mesajından oluşmaz. Sadece çocuğun bir önceki sözünü yansıtır ve tekrarıdır. Pasif dinlemeden farkı; ebeveyn duyduğunu geri yansıtmakla, çocuğun sözlerini duyduğunu ve anladığını kanıtlar. Çocuğun sözlerinin anlamını değiştirmeden, kendi sözleriyle tekrarlar. Aktif dinleme; problem olduğunda çocukla iletişim kurmakta kullanılan bir yöntemdir. Bu yolla çocuğa konuşması ve problemine çözüm bulması için cesaret verilmektedir. Aktif dinlemeyi devreye sokmadan önce bir iki dakika pasif dinlemeyi deneyin, çocuğunuzun aktif bir dinleme isteyip istemediğine karar verin. Önemli olan basit bir problemle karmaşık bir problemi birbirinden ayırmaktır.

### ÖRNEK

**Çocuk:** Ahmet'in yaş gününe gitmek istemiyorum.

**Anne:** Anladığım kadarıyla Ahmet'le bir sorununuz var.

**Çocuk:** Ondan nefret ediyorum! Hiç dürüst değil.

**Anne:** Dürüst olmadığı için ondan nefret ediyorsun.

**Çocuk:** Evet hiçbir zaman benim istediğim oyunu oynamaz.

### YANLIŞ DİNLEME TÜRLERİ



**GÖRÜNÜŞTE DİNLEME:** En yaygın dinleme türü denilebilir. Kişi dış görünümü ile dinliyor görünümündedir. Ancak iç dünyası bambaşka bir yerdedir.

**SEÇEREK DİNLEME:** Bu tür dinleyenler karşısında konuşan kişinin söylediklerinden sadece kendilerini ilgilendiren kısımları duyarlar, diğer söylenenleri dinlemezler.

**SAPLANTILI DİNLEME:** Bu kişilerin bazıları konuşulanlardan bir hüznün, acıma payı çıkarırlarken, bazıları da her söylenenden bir espri veya gülecek bir yön ararlar.

**SAVUNUCU DİNLEME:** Bu kişiler her söyleneni kendilerine yönelmiş bir saldırı sayarlar. Hemen karşı saldırıya, bazen de

savunmaya geçerler.

**TUZAK KURUCU DİNLEME:** Bu kişiler seslerini çıkarmadan dinleme eğilimindedirler. Çünkü; dinlediklerinden yararlanarak karşısındakini zor duruma düşürecek fırsatı ararlar. Dinleme türleri arasında en tehlikeli olanı da budur.

**YÜZEYSEL DİNLEME:** Bireyler, konuşanın kullandığı kelimelerin yüzeyinde kalırlar. Altta yatan asıl anlama ulaşmazlar.

### BEN DİLİ, SEN DİLİ VE BİZ DİLİ

**BEN DİLİ:** Ben dili ile konuşmak kişinin kendinden söz etmesi kendini övmesi demek değildir. Ben dili kabul edilmeyen davranışın tanımlanması ve ne tür duygular uyandırdığının açıklanması, kişinin yaptığı davranışın bizim üzerimizdeki etkisinden bahsedilmesidir.

"Ben mesajları" ile karşımızdakine kendi durum hakkında açık bir mesaj verir, bizi anlamasını kolaylaştırırız. Başkaları hakkındaki yorum ve değerlendirmelerimizi değil, kendi duygu ve yaşantımızı anlatır. Davranışı kişiyi yargılamadan tanımlar, yaptığımız bu yorumları karşımızdakinin **kişiliğine** değil, doğrudan **davranışına** yöneltiliriz.

Ben mesajında;

- Durumun objektif tanımı,
- Bende yarattığı etki,
- Bende yarattığı duygular kelimelere dökülür.

### ÖRNEKLER:

"Oyuncaklarını oynadıktan sonra toplamadığın da ben toplamak zorunda kalıyorum, yoruluyorum ve bu durum beni kızdırıyor."

"Kardeşine vurduğunda canı acıyor, ağlıyor ben de zor durumda kalıyorum ve üzülüyorum."

**SEN DİLİ:** Sen dilinde karşımızdakinin kendisine veya davranışına yönelik bir suçlama, eleştiri vardır. Bu da o kişiyi üzer, sinirlendirir ve çoğu zaman karşı saldırıya geçirir. Sen mesajı büyük çoğunlukla karşımızdaki hakkında olumsuz bir yargı içerir.

Örnek olarak; "Hiç söz dinlemiyorsun, ne laf anlamaz gocuksun", "Çok dağınıksın" vb. ifadelerdir.

### SEN DİLİ İLE KONUŞMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

1.Sen dili seni kabul etmiyorum, seni önemsemiyorum, sen iyi değilsin, sen değersizsin mesajları verebilir. Zamanla çocuk, anne baba ile iletişimi kesebilir.

2.Çocuk zamanla içine kapanır ya da saldırganlaşabilir.

3.Anne baba ile işbirliği yapmaya direnç yaratabilir.

4.Çocuk sevilmediğini, kabul edilmediğini düşünebilir. Bu da düşük benlik algısına yol açabilir.

5.Anne babadan suçlayıcı sen mesajları alan çocuk zamanla kendini savunmaya ve anne babasını yargılayarak karşı çıkmaya başlar. O da duygularını sen dili ile iletmeye başlar.

6.Anne babanın çocuğun sürekli olumsuz davranışlarından söz etmesi çocuğun bu özellikleri ile tanınmasına neden olur. Çocuk arkadaşları ve yakın çevresi tarafından o şekilde algılanmaya başlar. Bu da çocuğun kabul edilmeyen davranışlarını değiştirmek için çabalamasını engeller.

**BİZ DİLİ:** Aile ilişkilerinde ve çatışma durumunda ortaklığı vurgulayan daha olumlu sonuçlara yol açan ve sorumlulukla beraber birlikteliği pekiştiren bir ifade şeklidir.

Örnek olarak; "bu sorunu beraber halledeceğiz " ifadesi gibidir.

**Sonuç olarak etkisiz iletişimin kullanıldığı ortamlarda çocuklar aile içinde anlaşılmadığını ve kabul edilmediğini hissedeceklerdir. Ayrıca dıştan denetimli olacak ve otorite figürleri yanlarında yokken nasıl davranmaları gerektiğini bilemeyeceklerdir.**

**Etkili iletişim yollarını kullanan ailelerde çocuklar kabul edildiklerini hissedecek, kendilerine ve ailelerine güven duyacaklardır. Ayrıca evde öğrendikleri iletişim becerilerini aile dışındaki ortamlarda kullanarak çevreyle daha sağlıklı iletişim kuracaklardır.**

