



DHÖAL
ÖĞRETMEN
E-BÜLTENİ

NİSAN 2022 | BÜLTEN 3

İLETİŞİM BECERİLERİ

DURUSU HÜSEYİN ÖKTEN ANADOLU LİSESİ

İLETİŞİM NEDİR?

- Genel anlamda iletişim, bireyler arasında bilgi alıp vermek amacıyla gerçekleştirilen sürece denilmektedir.
- Bir başka ifadeyle; duygu, düşünce ya da bilgilerin bireyler, gruplar ve toplumlar arasında akla gelebilecek her türlü yolla (söz, yazı, görüntü, hareketler vb.) karşılıklı olarak aktarılmasıdır.
- İletişim aynı zamanda; iki taraf arasındaki mesaj alışverişidir. Alışveriş iki yönlüdür.
- Her konuşma iletişim değildir. Örneğin; kişiler önerilerini emir şeklinde söyleyip onların bu durum karşısındaki tepki ve davranışlarıyla ilgilenmezlerse burada bir iletişim olamaz.
- Gerçek bir iletişimin içinde, konuşulanı anlama ve düşünülene söyleme vardır.

İLETİŞİMİN AMACI: ANLAŞILMAKTIR.

" Sen ne kadar bilersen bil, senin bildiğin başkasının anladığı kadardır"

Mevlana

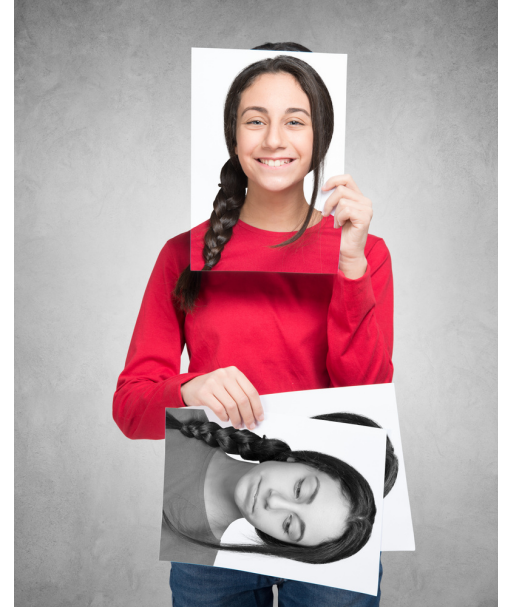
ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN:

- İletişim kurulan kişiyi olduğu gibi kabul etmek,
- Etkin dinlemek,
- Empati kurmak,
- Beden dilini doğru kullanmak,
- Doğal ve samimi (içten) olmak gerekir.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

- Aile içerisinde bir arada yaşamının getirdiği tüm sözlü ve sözsüz diyaloglar aile içi iletişimi oluşturur.
- Sağlıklı aile içi iletişim; bireyin kişilik gelişiminde, kişisel, sosyal ve mesleki yaşamında başarı elde etmesini sağlar.
- Unutmayalım ki anne babalar çocuklarından bekledikleri davranış modeline uygun bir davranış içinde olmalıdır.
- Yani; aile, iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz.
- İletişim becerilerini kullanamayan kişilerin sosyal çevreleri ile çatışmalar yaşamaları kaçınılmazdır.
- Dolayısıyla anne-babasını örnek alan çocuk da hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer.
- Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan "anlaşıldım" duygusunu yaşar ve rahatlar.

- Bu durum, hem benlik saygısının artmasını, hem de kendisini dinleyen kişiyle sağlıklı bir yakınlık kurmasını sağlar. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağına güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.
- UNUTMAYALIM; Çocukla iletişim kurmada tek reçete vardır: Onu, gerçekten, yürekten, can kulağıyla dinlemek, onu anlamaya çalışmak ve ona dinlendiğini hissettirmek.



ETKİLİ AİLE İÇİ İLETİŞİM İÇİN

- Çocukla sağlıklı iletişim kurabilmek için çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin.
- Kendinizi çocuğun yerine koyarak durumu değerlendirin. Çocuğunuzun duygularını anlamaya, çevreye ve olaylara onun gözleriyle bakmaya çalışın.
- Çocuğunuzun sizden ayrı duyup düşüneceğini, farklı bir yapı ve bünyeye sahip olabileceğini kabul edin.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- ➔ Emir vermek - Yönetmek
- ➔ Tehdit etmek - Gözdağı Vermek
- ➔ Yargılamak - Eleştirmek- Suçlamak
- ➔ İsim takmak - Alay etmek
- ➔ Karşılaştırmak – Kıyaslamak
- ➔ Vaaz Vermek – Ahlak Dersi Vermek
- ➔ Öğüt vermek – Çözüm ve Öneri Getirmek
- ➔ Nutuk Çekmek – Mantıklı Düşünceler Önermek
- ➔ Övmek – İltifat Etmek – Pohpohlamak
- ➔ Yorumlamak – Analiz Etmek – Tanı Koymak
- ➔ Konuyu Dağıtmak – Oyalamak – Şakacı Davranmak
- ➔ Soru Sormak – Sinamak- Çapraz Sorgulamak

EMİR VERMEK-YÖNETMEK:

"Benim oğlum okulu bırakamaz, buna izin veremem."

"Başkalarının yaptıkları umurumda değil, sen en geç 7'de geleceksin."

- Korku ya da aktif direnç yaratabilir,
- Söylenenin tersini "denemeye" sevk edebilir,
- İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir,
- Çocuğa kendini önemsiz hissettirebilir.

TEHDİT ETMEK- GÖZDAĞI VERMEK

"Eğer o telefonu hemen bırakmazsan, bir hafta eline alamayacaksın."

"Geçen sefer bu şekilde davrandığında olanları hatırlıyorsun değil mi?"

- Korku, boyun eğme yaratabilir;
- Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini "denemeye" yol açar;
- Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir.

YARGILAMAK- ELEŞTİRMEK-SUÇLAMAK

"Her zamanki gibi yine hatalısın"
"Bu notlar normal, zaten tembelin tekisin"

- Yetersiz, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır;
- Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;
- Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (Ben kötüyüm!) yada karşılık verir. (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).
- Benlik saygısını azaltır.

YARGILAMAK- ELEŞTİRMEK-SUÇLAMAK

"Korkak! Sen de!"
"Kocaman oldun hala bebek gibi ağlıyorsun."

- Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir;
- Çocuğun öz-imgesi üzerinde olumsuz etkiler yaratır;
- Genellikle karşılık vermeye iter.

VAAZ VERMEK - AHLAK DERSİ VERMEK

"Sen yine de efendiliğini bozmamalıydın."

"Ne olursa olsun, büyüklere saygıda kusur etmemelisin"

- Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır;
- Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir; (Kim demiş?)
- Çocuğun sorumluluk duygusuna güvenilmediği izlenimini verir.
- Onun değerlerinin önemli olmadığını hissettirir.

ÖĞÜT VERMEK - ÇÖZÜM VE ÖNERİ GETİRMEK

"Ben olsam asla bu şekilde davranmazdım"

"Onunla kavga etmek istemiyorsan ondan uzak dur, başkalarıyla arkadaşlık et."

- Çocuğun kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu düşündüğümüzü ima edebilir.
- Çocuğun sorunu bütünüyle düşünüp, değişik seçenekler getirip seçenekleri denemesine engel olabilir.
- Bağımlılık ya da direnme yaratabilir.



Öğüt Vermek – Çözüm ve Öneri Getirmek; çocuğun bir sorun yaşadığı durumlarda iletişim engeline dönüşür; herhangi bir sorun yokken iletişim engeli olmadığı gibi uygun ve yardımcı olabilir.



NUTUK ÇEKMEK – MANTIKLI DÜŞÜNCELER ÖNERMEK

“Bak evladım, sen dünyada neler olduğunu anlamak için çok küçüksün.”
“Ben senin yaşındayken evin tüm işlerini ben yapardım.”

- Savunucu tutumları ve karşı koymayı kıskırtabilir.
- Çoğunlukla çocuğun iletişimi kesmesine ve artık dinlememesine yol açabilir.
- Çocuğun kendini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilir.
- Bıkkınlık, nefret uyandırabilir.



Mantıklı Düşünceler Önermek; çocuğun bir sorun yaşadığı durumlarda iletişim engeline dönüşür; herhangi bir sorun yokken iletişim engeli olmadığı gibi uygun ve yardımcı olabilir.

ÖVMEK – İLTİFAT ETMEK- POHPOHLAMAK

“Bence sınıfın en akıllısı sensin.”
“Senin kadar becerikli bir kişi daha görmedim.”

- Kendinden beklenenlerin çok yüksek olduğunu düşündürebilir.
- İstenilen davranışı yaptırabilmek için söylenen, içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir.
- Övgü yokluğu eleştiri olarak algılanabilir.
- Öven kişiye inancı azaltabilir.



Övmek – İltifat Etmek- Pohpohlamak; çocuğun bir sorun yaşadığı durumlarda iletişim engeline dönüşür; herhangi bir sorun yokken iletişim engeli olmadığı gibi uygun ve yardımcı olabilir.

YORUMLAMAK – ANALİZ ETMEK – TANI KOYMAK

“Bence sen bunu sırf ilgi çekmek için yapıyorsun.”
“Tekrar yapmadığın için yeni işlenen konuları anlamıyorsun bence, bundan dolayı derslerden kopup bütün gün telefona bakmak istiyorsun.”

- Tehdit edici, tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir.
- Çocuk kendini korumasız, kısırlanmış hissedebilir ve kendisine inanmadığı kanısına varabilir.
- Yanlış anlaşılma korkusuyla iletişimi kesebilir.
- Yapılan yorum doğruysa çocuk gerçeğin ortaya çıkmasından korkabilir.



Mantıklı Düşünceler Önermek; çocuğun bir sorun yaşadığı durumlarda iletişim engeline dönüşür; herhangi bir sorun yokken iletişim engeli olmadığı gibi uygun ve yardımcı olabilir.

KONUYU DAĞITMAK – OYALAMAK – ŞAKACI DAVRANMAK

“Boş ver şimdi bunları, gel seninle güzel bir film izleyelim.”
“Amaann! Keşke dünyayı sen yönetsen.”

- Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerektiği mesajını ima edebilir.
- Çocuğa sorunlarının önemsiz, saçma ve geçersiz olduğu mesajını verebilir.
- Çocuk bir güçlükle karşılaştığında açık davranmaktan çekinebilir.
- Kendisi ile ilgilenilmediğini, kendisine saygı duyulmadığını düşündürebilir.



Konuyu Dağıtmak – Oyalamak – Şakacı Davranmak; çocuğun bir sorun yaşadığı durumlarda iletişim engeline dönüşür; herhangi bir sorun yokken iletişim engeli olmadığı gibi uygun ve yardımcı olabilir.

SORU SORMAK – SINAMAK- ÇAPRAZ SORGULAMAK

“Bu fikirleri senin aklına kim sokuyor?
Okula gitmeyip ne yapacaksın?”
“Ne kadar çalıştın? Sadece bir saat mi?
Onca vakit odada ne yapıyordun peki?”

- Yarı doğru cevaplamaya, kaçamak yapmaya, yalan söylemeye yol açabilir.
- Korku ya da kaygı yaratabilir.
- Konuşma özgürlüğünü kısıtlayabilir.
- Kendini köşe sıkıştırılmış hissetmesine sebep olabilir.

ÖNERİLER

➤ Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boş geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla birlikte olmaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.

➤ Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.

➤ Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

➤ Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk “kişiliğine saygı duyulduğunu” düşünerek iletişimini sürdürür.

➤ Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle “anlaşıldım” duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.

➤ Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu “doğruyu bulma” konusunda zorlar.

► Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın. Çocuk, anne babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun diğer çocuklarla kıyaslanması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.



UNUTMAYALIM...

**İLETİŞİM BİR
BECERİDİR VE ETKİLİ
İLETİŞİM
ÖĞRENİLEBİLİR!**

- Maxwell, J. C., Dornan, J., & Dizman, D. (2007). Etkili insan olmak. Sistem Yayıncılık.
- Yavuzer, Haluk (1996). Çocuk Eğitimi El Kitabı. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Yüksel Şahin, F. (2010). İletişim becerilerine genel bir bakış. Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim, Editör: Alim Kaya, Ankara: Pegem Akademi, 36-63.

KAYNAKÇA

- AÇEV (2004) Anne Destek Eğitimi El Kitabı.
- Baymur, F. (1994). Genel psikoloji. İnkılap Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2002). İletişim Donanımları. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2016). Geliştiren Anne-Baba. Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (1994). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Erdoğan, İ. ve Korkmaz, A., (1990). İletişim ve Toplum, Bilgi Yayınevi, Ankara.
- Gordon, Thomas (1996). E.A.E. Etkili Ana-baba Eğitimi: Aile İletişim Dili. Sistem Yayıncılık.
- Gordon, Thomas (1996). E.A.E. Etkili Ana-baba Eğitiminde Uygulamalar. Sistem Yayıncılık.