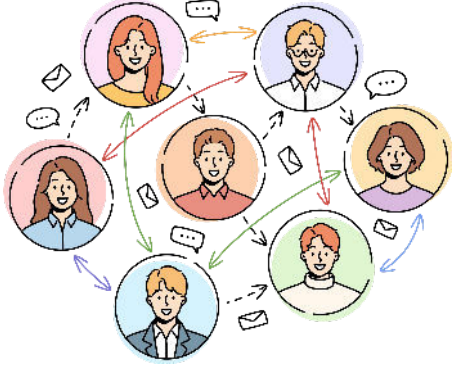


# İLETİŞİM BECERİLERİ

## VELİ BROŞÜRÜ



BOZOVA  
ATATÜRK ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

## İLETİŞİM NEDİR?



İletişim; duygu ve düşüncelerin konuşma, yazı ve resim gibi semboller kullanarak paylaşımı sürecidir.

Kişilerin söylediği ya da söylemediği, yaptığı ya da yapmadığı her şeyin anlamı vardır.



## İLETİŞİMİN AMACI

- \*Anlatmak
- \*Anlamak
- \*Bilgi vermek
- \*Tartışmak
- \*Öğrenmek
- \*Sorun çözmek
- \*Değerlendirmek
- \*İşbirliği ... vs.

## AİLE İÇİ SAĞLIKLI İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Aile içerisinde kurulan iletişim çocuğun duygu, düşünce, davranış ve kişilik gelişimini belirleyici nitelik taşımaktadır. Birçok anne baba bu süreçte çocuğuyla doğru iletişim kurmakta, çocuğun davranışlarının temelini anlamakta ve çocuğa karşı yaklaşımını belirlemekte zorlanmaktadır.

Aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesi demek, iletişim becerileri güçlü olan çocukların yetişmesi demektir. Bu çocuklar kendini iyi ifade eden, özgüveni yüksek, çevrelerine saygı duyan, kişilerle iletişim ve sosyalleşme sürecinde bir adım öne çıkan çocuklardır.

Kısacası sağlıklı iletişim kurabilen bireyler için, sağlıklı aile içi iletişim ön koşuldur.



## İLETİŞİM BECERİLERİ

### KENDİNİ TANIMA

Kendini tanıyan insanlar kendi ilişkilerini yönetebilme olanağına sahiptir. Sorunlar karşısında kullanabileceği baş etme yöntemine hızla karar verebilir ve sorunun çözümünde başarılı olur. Dış dünyadaki olayların, duygu ve düşüncelerinin, iç dünyasındaki yaşantıların farkındadır. Kendi davranışlarını ve yaşamını kontrol etme ve yönetebilme olanağına sahiptir.

### ETKİN DİNLEME

Dinlemek karşınızdaki kişiye "Sana saygı duyuyorum", "Sana değer veriyorum" mesajı vermenin en iyi yoludur. İyi bir dinleyici öncelikle göz teması kurar. Karşıdaki kişinin sözünü kesmez. Beden diliyle (kafa sallamak, gülümsemek gibi) dinlediğini gösterir. Konuşulan konuyu kendi cümleleriyle özetler. Karşıdaki kişiyi yargılamaz ve eleştirmez.



## İLETİŞİM BECERİLERİ

### EMPATİ

Empati; bir olayı karşıdaki kişinin gözüyle görmek, kulağıyla işitmek, yüreğiyle hissedebilmek ve bunu karşınızdakine hissettirebilmektir. Ailesinden empati zemininde gerekli ilgiyi ve anlayışı gören çocuk bir müddet sonra model alma yöntemi ile empati becerisini kazanacaktır. Ve bu beceri çocuğun çevresiyle sağlıklı iletişim kurmasını sağlayacaktır.

### BEN DİLİ KULLANIMI

Sen dili karşınızdaki kişiye hissettiğimiz duyguların nedenini açıklamayan mesajlar iletir. Örneğin; "Oyuncaklarını kardeşinle paylaş." cümlesi sen dili ile söylenmiştir.

Ben dili, bireyin karşılaştığı durumda kendi duygularını ifade ederek iletişim kurma şeklidir. Örneğin; "Oyuncağını kardeşinle paylaşmadığın için üzıldüm."

İletişimde sorunlar anlatılırken "ben dili" kullanıldığında diğer birey incitilmeden mesajlar verilmiş olur.



## İLETİŞİM ENGELLERİ

### • Tehdit Etmek

Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim.

### • Kıyaslamak

Kardeşin bile senden daha uslu.

### • Hafife Almak

Bunun için mi ağlıyorsun?

### • Eleştirmek

Bu yaptığın çok ayıp.

### • Nasihat Vermek

O yemeğin hemen bitecek.

### • Aşağılamak

Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?

İletişimde yapılan bu hatalar iletişimi engeller, yanlış anlaşılmalara ve çatışmalara neden olur. Özellikle ergenlerle kurulan iletişimde bu engellere daha çok dikkat etmek gerekir.

