

# AİLE İÇİ İLETİŞİM BECERİLERİ



**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**



**Veli Bülteni**

## PDR Servisi'nden...

Değerli Velilerimiz;

Bu ayki veli bültenimizde "**Aile İçi İletişim Becerileri**" konusunu ele aldık. Hepinizin bildiği üzere iletişim birçok parametreleri birbirine bağlayan ve etki gücü oldukça fazla olan bir enstrümandır. Çocuklarımız ile olan bağımız, onlarla kurduğumuz ilişkiler ne kadar sağlıklı olursa daha mutlu ve başarılı bir çocuk yetiştirme ortamı kolaylıkla oluşur. Bu kapsamda, çocuklarımız ile sağlıklı iletişim kurma amacıyla hazırladığımız veli bültenimizin velilerimize ve öğrencilerimize katkısı olması dileğiyle...

Eğitimle kalın, sağlıklı kalın...



# İÇİNDEKİLER



**Aile İçi  
İletişim  
Becerileri**

**Sayfa 1**

**Aile İçi İletişim  
Neden Önemlidir?**

**Sayfa 2**

**Sağlıklı İletişimin  
Çocuklara  
Faydaları**

**Sayfa 3-4**

**İletişim Öğeleri**

**Sayfa 5**



# İÇİNDEKİLER



**Nasıl Sağlıklı  
İletişim  
Kuracağız?**

**Sayfa 6-10**



**İletişim Engelleri  
Nelerdir?**

**Sayfa 11**



**Aile İçi İletişim  
Etkinlikleri**

**Sayfa 12-17**



**Kaynakça**

**Sayfa 18**



Aile içi iletişim,  
anne-baba ve  
çocuğun birbirlerine  
iletmek istedikleri  
duygu, düşünce ve  
bilgileri aktardıkları  
bir süreçtir.

1

Birçok anne baba bu  
süreçte çocuğuyla  
doğru iletişim  
kurmakta, çocuğun  
davranışlarının temelini  
anlamakta ve çocuğa  
karşı yaklaşımını  
belirlemekte  
zorlanmaktadır.

2

# AILE İÇİ İLETİŞİM



# BE CERİLERİ

Ancak  
unutulmamalıdır ki  
iletişim becerileri  
öğrenilebilir ve  
geliştirilebilir!

3

O zaman hadi  
gelin, mutlu ve  
başarılı bir aile  
ortamı için iletişim  
becerilerimizi  
dergi minik ile  
geliştirelim!

4

1

## Ailede İletişim Neden Önemlidir?

Çocukların ilk deneyimlerini kazandığı, ilk tutum ve davranışların belirlendiği ortam ailesidir. Çocuğa yöneltilen ve ona karşı gösterilen davranışlar ilk yaşantıların oluşmasında büyük öneme sahiptir. Çocuklar yapması gereken tüm sözel ve sözel olmayan davranışları çevresinden öğrenir. Bu nedenle çocuğumuzla kuracağımız iletişimin önemi gittikçe artmaktadır.



Etkili bir iletişim, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin düşünce ve duygularını anlamalarını sağlar, paylaşma, işbirliği ve yardımlaşma gibi sağlıklı bireylerde bulunan özelliklerin oluşmasını sağlar. Ayrıca çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinin sağlıklı ilerlemesi için uygun bir ortam hazırlar.



## Sağlıklı İletişimin Çocuklara Faydaları

Çoğu ebeveyn çocuklarının içine kapanık, kendini ifade edemeyen, problemlerle karşılaştığında eyleme geçmeyen gibi özelliklerinin olmasından dolayı şikayetçidirler. Ve bu konuda kendilerini çaresiz hissetmektedirler. Bu durumun temel nedenine bakıldığında çocuğun küçüklükten itibaren **yanlış iletişim ortamlarında** büyüdüğü görülmektedir. Bu nedenle iletişim oldukça önemlidir!



İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamlarında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. **Düşünme ve dinleme becerilerini** kazanırlar. **Duygularını daha kolay anlayıp** rahat bir şekilde duygularını ifade edebilmeyi başarırlar. Tüm bunlar çocuğun birçok gelişim alanını olumlu yönde etkiler.

# Sağlıklı İletişimin Çocuklara Faydaları

**Sağlıklı bir özgüven gelişimi oluşur!**

**Sorgulama, eleştirme ve yaratıcılık becerileri gelişir!**

**Problem çözme becerileri gelişir!**

**Akademik başarıları olumlu yönde etkilenir!**



**Daha kolay ve aktif bir şekilde sosyalleşirler!**

**Sosyal ve duygusal gelişimleri sağlıklı olacağı için daha az davranış problemleri görülür!**



# İLETİŞİM ÖĞELERİ



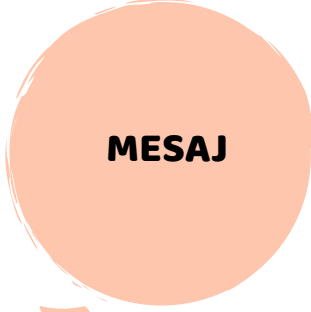
Hey!  
Hergün kurduğumuz  
iletişimin bir de  
öğelerinin olduğunu  
biliyor muydunuz?

Kim Söyledi?

Ne Söyledi?

Hangi Şekilde Söyledi?

Kime Söyledi?



5

Mesajım işlevsel oldu mu?

# NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURACAĞIZ ?



Sözcükler gördüğümüz, duyduğumuz ve hissettiğimiz şeyleri ifade ederken kullandığımız temsili sembollerdir. Ve doğru kullanmak çok önemlidir. Kendimizi ifade ederken cümlelerimizin **açık ve net bir şekilde olması** yanlış anlaşılmalara ve hataları en aza indirecektir.

Akademik başarısı düşük olan çocuğunuza "Ödevlerini en erken zamanda yapmalısın." dediğinizde, çocuğunuz erken zamanı '2 saat' olarak algılayabilir. Ama siz '30 dakikayı' kastetmişsinizdir. İşte bunun gibi yanlış anlaşılmalara neden olmamak için ifade ettiğiniz şeyi '**Açık ve Net**' bir şekilde söylemeniz gerekmektedir!

## ÖRNEĞİN;



Çocuğumuzla iletişim kurduğumuzda anlamadığımız şeyler olursa, "Tam olarak ne demek istedin?" , "Tam olarak nasıl yapmamı istiyorsun?" gibi sorularla netleştirmeliyiz!

# NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURACAĞIZ ?

## 2

**'Ben Dili'ni  
Kullanın!**

**Sen Dili ise;**

**Karşıımızdaki kişiye yönelik olumsuz yargılamaları içerir!  
Bu nedenle kullanılmamalıdır!**



**Ben Dili  
Nedir?**

**Karşıımızdaki kişinin davranışlarının üzerimizdeki etkisini, onu eleştirip yargılamadan açıklamamıza neden olur. Ve açık iletişimi destekler! Bu sayede olumsuz duygular uygun bir şekilde dile getirildiği için birikmez. Ve ortamda gerginlik azalır!**

## BEN DİLİ

- Savunmaya itmez.
- Suçluluk hissettirmez.
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
- Yakınlaşmayı sağlar.
- Anlaşmazlıkları azaltır.
- Konuşan kişiyi rahatlatır.

## SEN DİLİ

- Yargılayıcı, eleştiricidir!
- Kişilerarası çatışmalar kaçınılmazdır!
- Suçlayıcı ifadeler kullanılır!
- Hoşgörüden uzak kırıcı iletişim kurulur!

**7**

## NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURACAĞIZ ?



### ÖRNEK OLAY 1

"Çocuğunuz defalarca hatırlatmanıza rağmen sorumluluklarını yerine getirmeyip odasını toplamıyor."

#### Sen Dili İle Cevap Şekli

- Sürekli olarak odanı toplamamandan bıktım! Yeter artık topla şu odanı!

#### Ben Dili İle Cevap Şekli

- Sorumluluklarını yerine getirmemen beni üzüyor. Odanı toplayarak sorumluluğunu yapmanı istiyorum.

### ÖRNEK OLAY 2

"Kardeşi tarafından eşyaları izinsiz alınan Ayşe çok sinirlenmiştir!"

#### Sen Dili İle Cevap Şekli

- Hep eşyayı çalyorsun! Eşyalarımı bir daha izinsiz alırsan sana kızarım!

#### Ben Dili İle Cevap Şekli

- Eşyalarımı yerinde görmeyince kaybettim diye korkuyorum. Ve bunu tekrarladıkça stres oluyorum.



# NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURACAĞIZ ?



Sağlıklı bir iletişimde öncelikli olarak karşı tarafı dinlemek esastır. Karşımızdaki kişiyi aktif dinlediğimizde ona tüm iletişim kanallarımızın açık olduğu mesajını iletmiş oluruz!

**Aktif dinleme; kişinin karşısındaki kişiyi yargılamadan, dediklerine sözel veya sözel olmayan davranışlarla geri dönüt verdiği dinleme türüdür!**

Aktif (etkin) dinleme ile karşımızdaki kişi duygularını ve düşüncelerini önemseyeceğimizi fark eder ve böylece kendini daha fazla açarak yoğun bir ilişki kurulmuş olur! Aktif bir dinleme için **bedenimiz kişiye dönük olmalı** ve ona **odaklanmalıyız**. Ayrıca onu dinlediğimizi gösteren **ses** ya da **sözcükler** kullanmalıyız!



## NASIL SAĞLIKLI İLETİŞİM KURACAĞIZ ?



Empati ile dinleme sağlıklı iletişim kurmanın en önemli araçlarından biridir! Karşıdaki kişinin anlaşıldığını hissetmesi iletişim engellerini aşmanın en etkili yoludur!

**Empati; karşıdaki kişi ile iletişim kurarken kendimizi onun yerine koyarak onu duygu ve düşünce açısından anlamamızdır!**

İletişimde bazen beden dilimiz sözlerimizden daha etkili olabilir! Bu nedenle beden dilimizi oldukça etkili kullanmalıyız. Örneğin; konuşurken **göz teması** kurmalıyız. **Ses tonumuz** ne çok kısık ne de fazla yüksek olmalıdır. İletişim halindeyken **güler yüzlü** olmamız sözlerimizin etkisini daha da arttırabilir.





# İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR ?

Emir Vermek

Yargılama

Tehdit Etmek

Fazla Övmek

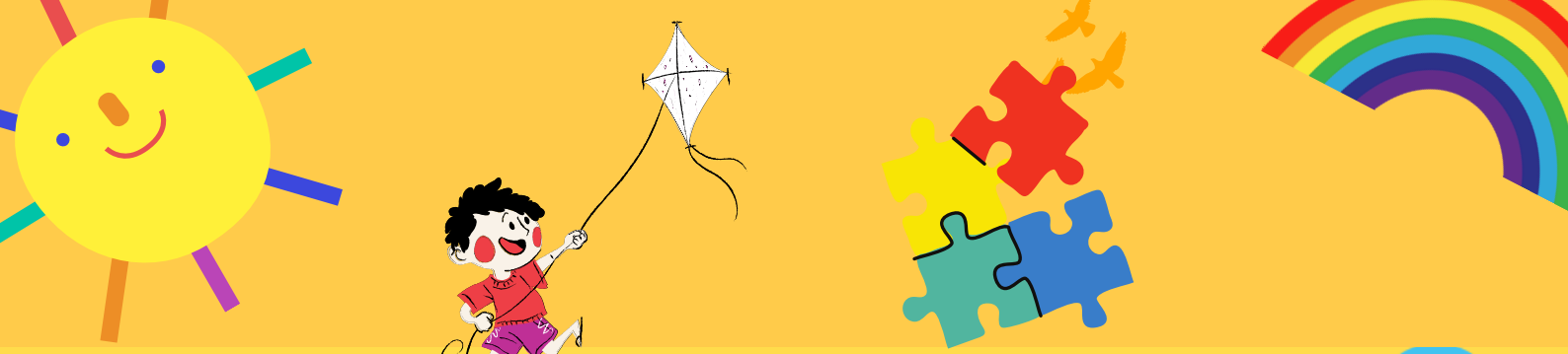
Öğüt Verme

Olumsuz  
Karşılaştırma  
Yapma

Suçlayıcı  
Tartışma

Alay Etmek

BUNLARI  
KULLANMAYIN!



# ÇOCUĞUNUZLA YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİKLER

BEN / SEN  
DİLİ  
ETKİNLİĞİ

DOĞRU  
YANLIŞ  
ETKİNLİĞİ



# BEN Mİ? SEN Mİ? ETKİNLİĞİ



## KAZANIMLAR

- Ebeveynler çocuklarına karşı 'Ben Dili' kullanma iletişim becerilerini geliştirirler!



## Önerilen Materyaller

- Kalem – Kağıt



## Etkinlik Yönergesi

- Ebeveynler, aşağıda yazan 'Örnek Olay' hikayesini okurlar. Daha sonra ilgili hikayede çocuğa verilmesi gereken "Ben ve Sen Dili" tepkilerini yazarlar.
- Yazdıkları 'Ben ve Sen Dili' cümlelerini **yüksek sesle** kendilerine hitap ediyormuşçasına okurlar.
- İlk önce 'Sen Dili' ifadesini okur ve hissettiği duyguyu fark etmeye çalışır!
- Daha sonra 'Ben Dili' ifadesini okuyup yine hissettiği duygu üzerine düşünür!
- Yaşamış olduğu 2 duygu ile ilgili farkları fark etmeye çalışır. Böylece 'Ben Dili'nin iyi hissettirici yönünü fark eder!

# BEN Mİ? SEN Mİ? ETKİNLİĞİ



## ÖRNEK OLAY

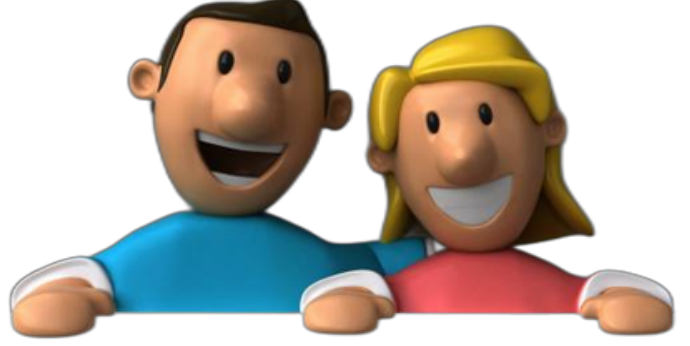
Okul veli toplantısından gelen Ayşe Hanım, öğretmeninin oğlu hakkında söylediklerini hala işitiyor gibiydi. Öğretmeni oğlunun sınıf uyumunu çok fazla bozduğunu, her gün ödevlerini yapmadan geldiğini bu konuda annesi olarak oğluna dikkat etmesi gerektiğini söyledi. Ayşe Hanım öğretmene "**Her gün oğlumla ilgileniyorum ama beni hiç dinlemiyor!**" dedi. Yorgun bir şekilde eve gelen Ayşe Hanım, çocuğunun bilgisayar başında olduğunu görünce "....." dedi.

SEN DİLİ

.....

BEN DİLİ

.....



#### KAZANIMLAR

- Ebeveynler çocuklarıyla olan iletişimlerinde kullanması gereken sağlıklı ve etkili iletişim becerilerini öğrenir!



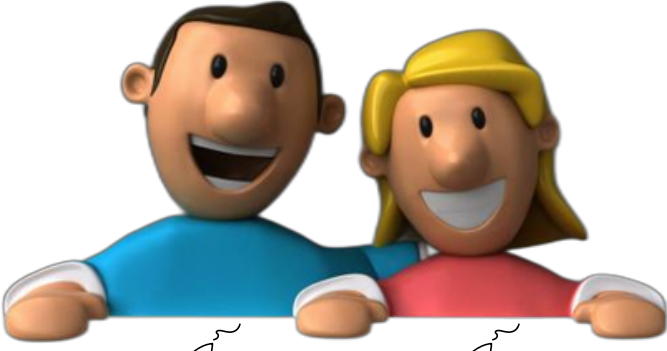
#### Önerilen Materyaller

- Kalem



#### Etkinlik Yönergesi

- Ebeveynler aşağıda yer alan ifadeleri okur.
- Cümleler karşılıklı olarak eşleştirilmiştir.
- Eşleştirilen cümlelerden birisi '**Doğru**' diğeri '**Yanlıştır**'.
- Ebeveynler **eşleştirilen cümleleri** okuduktan sonra doğru olan cümlenin altında yer alan yuvarlağın içine "**D**", yanlış olan cümlenin altında yer alan yuvarlağın içine ise "**Y**" harfini yazar!



**ETKİNLİĞİ**  
**DOĞRU YANLIŞ**

**Oyun oynamayı  
bırak ve hemen  
ödevini yap!**

**Daha çok oynamak  
istediğini biliyorum  
ancak önce  
sorumluluklarını  
yapman gerekiyor!**



**CEVAPLAR İÇİN TIKLA**

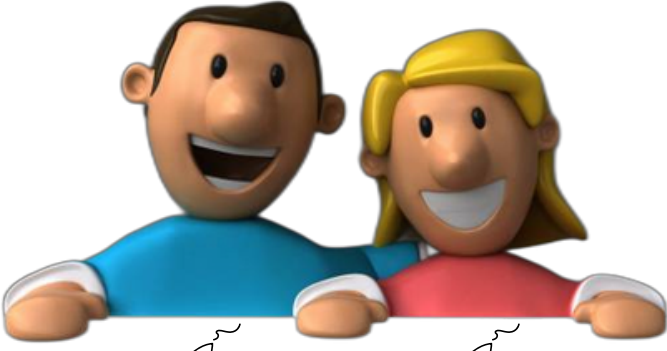


**Yatağını  
toplamayı  
denemek ister  
misin?**

**Sen dur,  
yatağını ben  
toplarım.**





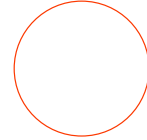
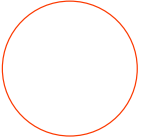


**ETKİNLİĞİ**  
**DOĞRU YANLIŞ**

**Bırak artık  
telefonu  
elinden!**



**Telefonla çok  
fazla zaman  
geçiriyorsun!**



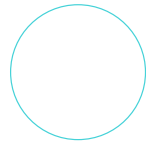
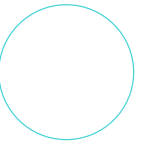
**CEVAPLAR İÇİN TIKLA**



**Öfkelenmeni  
anlıyorum! Bunu  
yenmek için ne  
yapabiliriz?**



**Bağırmanı  
bırak artık,  
kafam şişti!**



# KAYNAKÇA



- 
- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü&Unıcef.
  - Özkanlı, Ali, (2017). Çocuklarla Doğru ve Etkili İletişim. C Planı Yayınları.İstanbul.
  - Asar, M.Aktürk,. Çocuklarla Doğru İletişim. Psikolog/Çocuk Makaleler.