

İLETİŞİM

Veli Bülteni

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

İletişim: Duygu ve düşüncelerin konuşma, yazı ve resim gibi semboller kullanarak paylaşım sürecidir. Bilgi, düşünce, duygu ve deneyimleri biçimlendirmek ve anlaşılabilir kılmaktır.

Kişilerin söylediği / söylemediği, yaptığı / yapmadığı her şeyin anlamı vardır.

İLETİŞİMİN AMACI

Amaçların olumlu olması yapıcı bir iletişim, olumsuz olması ise yıkıcı bir iletişimin ortaya çıkmasına neden olur.

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----------------|
| • Sorun Çözmek | • Anlatmak, Anlamak | • İşbirliği |
| • Etkilemek | • Bilgi Vermek | • İkna Etmek |
| • Farklı Görüşleri Açmak | • Tartışmak | • Öğrenmek |
| • Yön Vermek | • Değerlendirmek | • Karşı Koymak |
| • Denetlemek | • Paylaşmak | • Değiştirmek |

İLETİŞİM BECERİLERİ

Kendini Tanıma

Bireyin bedeni, düşünce ve duygularıyla ilişki kurması ve kendisinde olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilgili bir anlayış kavuşması kendini tanıma olarak adlandırılır. Kendini tanıma bireylerin yaşamını kolaylaştırmada, kişilerarası ilişkilerinde rahat, güvenli, başarılı ve mutlu olmasında önemlidir. Kendini tanıyan insanların yaşama başarısı daha artmaktadır.

Kendini tanıyan insanlar kendi ilişkilerini yönetebilme olanağına sahiptir, sorunlar karşısında kullanabileceği başat 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. Çevresindekilerin nasıl etkilediğini ve onların kendisini nasıl etkilediğini bilir. Kendini tanıdığı ve çözümü zenginliği bizimdeki değişimi ve gelişimi kontrol edebiliriz.

Kendini tanımanın üç bileşeni; **Duygusal farkındalık**, duygularını tanımayı ve ortaya çıkış nedenlerini görmeyi sağlar. **Kendinesaygı**, kişinin kendinin anlaması ve kabuletmesidir. Kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olmasıdır. **Kendini gerçekleştirme**, kişinin potansiyelini gerçekleştirebilmesi, yapmayı istediği ve yapabildiği şeyleri gerçekleştirmesinin anlamıdır. Verimli ve etkili bir hayatla yüksek yaşam kalitesine ulaşabilmek bireyin değerini ve gücünü tanımasıyla, kendi duygularının bütünüyle farkında olmasıyla mümkündür.

Kendini Açmak ve Kendini Doğru İfade Etmek

Kişinin kendi hakkındaki bilgileri diğer kişi/kişilerle paylaşmak amacıyla iletişim kurmasını ifade eden Kendini Açma/Öz Anlatımdır. Başka bir anlatımla, kendini açma kişinin diğer kişilerle kurduğu iletişimden kendi hakkındaki bilgi edindiği bir iletişim sürecidir.

Karşıdakini Etkin ve İlgiyle Dinlemek

Dinlemek karşımızdaki kişiye “Sanasaygı duyuyorum”, “Sanadeğer veriyorum” mesajı vermenin en iyiyoludur.

İYİ BİR DİNLEYİCİ...

- Göz teması kurar.
- Sabırlıdır ve konuşan kişinin sözünü kesmemeye özen gösterir.
- Karşısındaki kişiye anladığını ilişki sözsüz mesajlar verir (Kafasallamak, öne doğru eğilmek, yüz ifadelerini kullanmak...).
- Karşısındaki kişinin anlattıklarını uygun sorularla anlamaya çalışır (Öyle mi, ne kadar ilginç, senin bu konu hakkındaki düşüncelerini öğrenmek istiyorum...).
- Konuşulan konuyu özetler, kendi cümleleriyle tekrareder.
- Olumsuz eleştiri yapmaz ve yargılamaz.

Empati

Kişinin kendisini karşısındaki yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir.

Kullanmaktan kaçınmanız gereken ifadeler:

- Endişelenme.
- Böyle hissetme.
- Bunda üzülecek bir şey yok.
- Böyle olma. Neden böylesin?
- Kızma.
- Çok hassassın.

Empati örnekleri:

- Bu çok endişe verici.Anlıyorum.
- Üzgünsün. Senin yerinde olsam ben de öylehissederdim.
- Hayalkırıklığına uğramaktahaklısın.Seninyaşındaykenbendeböylehissederdim.
- Kızgınsın. Anlıyorum.Haklısın.
- Seninyapabiliyorolmayistediğınamahenüzyapamadığınbirşeyibirbaşkasınınyapabildiğini görmekincitıyor.
- Kızgınsın. Eminim bunun için iyi bir sebebin vardır. Bunu duymakisterim.

Geribildirim

Mesajı alankişinin karşısındakininsöylediklerini içerisindeki duygu vedüşünceyanladıktan sonra, iletişimindevamınısağlayacak nitelikteuyguniletide bulunmasıdır.Geri bildirim kalitesi iletişimin devamını ve yönünü belirler.

“Neyi istediğimize odaklanın, neyi istemediğimize değil!”istemediğinizşeylere odaklandığınızdaoistemediğinizşeydenahafazlagerçekleştirirsiniz.Çocuklarabunu yapma şunu yapma dediğimiz halde yine de yapılmamasını istediğimiz şeyleri yapmaları bir itaatsizlik değildir. Onları yapma dediğimiz şeylere biz programlıyoruz. Kendinize olduğu gibi çocuğunuza da yapılmaması gereken şeylerideğil,yapılmasınıistediğinizşeylerisöyleyiniz.

KOŞMAYAVAŞYÜRÜYELİM.
BAĞIRMASESSİZOLALIM.

Sözsüz İletişim Unsurlarını Doğru Kullanabilmek

Bir şeyi ifade ederken beden dili karşımızdaki kişiyi daha çok etkiler. Ne söylediğimiz kadar nasıl söylediğimiz de önemlidir.

Göz kontağı; gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir.

Yüzifadesi,memnuniyet, mutluluk,kızgınlık,coşku,merakvb.duygularınmimiklerle anlatılmasıdır.

Mesafe;

Özel (mahrem) mesafe: Çok yakın hissedilen kişilerin yer aldığı alandır. Eğer kişilerin özel alanlarına izinsiz giriliyorsa ortam gerginleşir ve göz teması kurulmaz (asansör, toplu taşıma araçları...).

Kişiselsamimimesafe: Birbirlerini tanıyan verahat konuşanikiinsanın yer aldığı mesafe düzeyidir (ikiyiarkadaşınarındakimesafe).

Sosyalmesafe: işlerin rahat konuşulduğu, resmi ilişkilerin sürdürüldüğü alandır (satıcılar- müşteriler, iş yerinde beraber çalışanlar, patron-işçi...).

Genel, topluma açık mesafe: Topluma açık, birbirini tanımayan kişilerin bulunduğu alandır (meydan, sokak...).

Bedenin Duruşu; bedenimizin konumu, içinde bulunduğumuz iletişime ne gibi ek mesajlar getirdiğimizi gösterir.

Aile İçi Sağlıklı İletişimin Önemi

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

Aile içerisinde kurulan iletişim çocuğunduygu, düşünce, davranış ve kişilik gelişiminin belirleyicini telik taşımaktadır.

Birçok anne baba bu süreçte çocuğuy ladoğru iletişim kurmakta, çocuğundavranışlarının temelini anlamakta ve çocuğa karşı yaklaşımını belirlemede zorlanmaktadır. Oysa sadece çocukla değil, tüm kişilerle iletişim temel basamakları vardır ve bunları sıkı sıkıya tutulmaktadır.

İletişim becerilerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu unutulmamalıdır. Aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesi/ arttırılması 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.

Sağlıklı iletişim kurabilen bireylerin, sağlıklı aile içi iletişim önkoşuludur. Önkoşul sağlanamadığında çocuklara aile içi yaşadıklarını, yaşadıklarını çevrelerine yansıtırlar.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Etiketlemek/Aşağılamak

“Ne kadar dasakarsın.”

“Kaç yaşına geldin hala ayak barmı kendi başına giyemiyorsun.”

“Bebek gibi ağlamayı bırakırmısın?”

Tehdit etmek/ Korkutmak

“Kardeşine iyi davranmazsan, istediğin oyuncak almayacağım.”

Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim.”

Emir ve tavsiye vermek

“Oyemeğın hemen bitecek.”

“Ben senin yaşındayken...”

Kıyaslamak

“Seneden... gibi olamıyorsun?”

“Kardeşin bile sende daha uslu.”

Hafife almak

“Bunun için mi ağlıyorsun?”

“Aman boşver, sen de onunla oynama!”

Eleştirmek

“Hiç mavi güneş olurmu?”

“Buyaptığın çok ayıp.”

Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurmanın Yolları

Sağlıklı iletişim kurmanın temel ilkesi öncelikle çocuğu koşulsuz kabul etmektir. Koşulsuz kabul edilen çocuk, aynı zamanda hiçbir davranışına bağlı olmaksızın koşulsuz sevildiğindedir. Budurumistenen/uygundavranışlarıyerinegetirmesinde daha istekli olmasını sağlar. İletişimi güçlü kılan temel yapıtaşıdır, koşulsuz kabul. İstenmeyen davranışlar sergilediğinde bile, çocuk kişiliğinin değil sadece davranışının onaylanmadığını bilmeli ancak ebeveynleri tarafından sevildiğini de hissetmelidir. Bu, en yakınlarına karşı güven duymasını ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesini sağlar. Bazı davranışların sınırlandırılması gerekirken, tüm duygular kabul edilebilir. Çünkü duygunun eğrisi, doğrusu yoktur.

Etkin Dinleme (katılımlı dinleme) nedir/ ne değildir?

Etkin dinlemek, pasif ve sessiz bir şekilde dinlemek değildir. Göz teması kurarak, çocuğun anlattıklarına açarak, duygularını isimlendirerek, çocukta “anlaşıyorum” hissini yaratmaktır.

Anlaşıldığını, dinlendiğini hisseden çocuk kendini daha iyi ifade edecek, yaşadıklarını ebeveynleri ile daha fazla paylaşacaktır. Çünkü anlattıkları sebebiyle sorgulanmayacak, eleştirilmeyecek veya hafife alınmayacaktır.

Etkin dinleme aynı zamanda özkesmemeyi, bedendilik kullanmayı ve “burada, sen inleym” mesajının verilmesinde içerendestekleyici bir iletişim yöntemidir.

Doğru “Ben dili” Kullanımı

Sıklıkla bahsedilen, ancak sıklıkla deksik kullanılan “Ben dili” doğru kullanıldığında çocuğa verilebilecek en etkili mesajdır. Ben dili sadece duygu veya sadece ben kelimesi ile başlayan bir cümleyi değil; duygu, davranış ve sonucu içermelidir. Doğru Ben Dili: “Oyuncaklarını arkadaşınla paylaşmadığın için (davranış) arkadaşının canı sıkıldı ve eve gitmek istedi (sonuç), ben de böyle davranmana çok üzülüm (duygu).”

Çocukların Gelişim Dönemleri Hakkında Bilgilenme

Kimi zaman çocuklarının davranışının sebebini anlamlandırabilmek için çocuğun bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilmek gerekir. 3 yaşına kadar çocuk sahiplenme duygusu nedeniyle eşyalarını, oyuncaklarını arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih etmeyebilir. Davranışının altında yatan sebebin bilinmesi çocuğun ebeveynleri tarafından anlaşılmasına olanak sağlar.

Çocuğun Konuşmasına İzin/Fırsat Vermek

Çocuklarla konuşurken hem bir yetişkinle konuşuyormuş gibi saygılı, hem de bir çocukla konuşulduğu unutulmadan sabırlı, şefkatli olunması gerekmektedir. Çocuğun anlatacaklarını bitirmesini beklemekten, direkt çözüm önerileri sunmaktan vazgeçmek değil, bazen sadece dinlemenin de çok etkili olduğu göz ardı edilmemelidir.

Ebeveynler Kendi İletişim Becerilerini Büyüteç Altına Almalı

Çocuğunsafıklık, sıcakiletişimilişkileriindeolanebeveynlerivarsa, aile bireyleri birbirinedeğerveriyorsa, zamanayıırıyorsa, birbirleriniolduğubikabulediyorsaçocukda onlarındavranışlarınımodelalır. Unutulmamalıdırki, çocukyasağığımıyansıtır. İletişim becerileriğüçlüçocuklarıçinöncebeveynolarakkendiiletişimkurmabiçiminizigözden geçirmelisiniz.

İletişimi Güçlendiren Sihirli Cümleler Kullanmak

Kuşkusuz ki ne söylenildiği de, nasıl söylenildiği de çok önemlidir. Ancak öyle cümleler vardır ki hem ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir, hem de çocuğun kişilik gelişimine etki eder.

- “Balıklarınayemvermeni, onlarınbakımınıüstlenmenitakdireyorum.”
- “Seninleoyunynamakçokeğlenceli.”
- “Paylaştığın için teşekkür ederim.”
- “Bu konuda sen ne düşünüyorsun?”
- “Kardeşinle ne kadar güzel oynuyorsunuz.”
- “Tabağındaki tüm yemeği bitirdiğini için çok memnundum.”

Zaman Ayırmak-Önemli Olduğunu Hissettirmek

Çocuğunuz size bir şey anlatmak istediğinde ilgilendiğiniz şeyi bırakıp, onu gerçekten dinlemeye özen göstermelisiniz. Dikkatinizi onun söylediklerine yoğunlaştırmalısınız ki çocuk, anlattıklarınınannebabasıçindeönemliolduğunudolayısıyla kendisininönemliolduğunu hissetsin. Eğer dinlemek için ayıracak yeterli vaktiniz yoksa o anda işiniz olduğu için dinleyemeyeceğinizi ancak dahasonrakesinlikle dinlemek istediğinizi, ne anlatacağınımı merak ettiğinizi belirtmeyihmaletmemeliveenkısa sürede konuşmazamanınbelirlenmelisiniz.



Çocuğunuza Söyleyebileceđiniz 60 Olumlu Cesaret Verici İfade

1. Seni özledim.
2. İyi kivalsın.
3. Benimle güvendesin.
4. Sanainanıyorum.
5. Benigülümsetiyorsun.
6. Baş edebileceđinibiliyorum.
7. Yaratıcısın.
8. İç sesine güven
9. Fikirlerin çokdeđerli.
10. Güçlüsün.
11. Hayırdiyebilirsin.
12. Seçimlerinönemli.
13. Bir değişimbaşlatabilirsin.
14. Kelimelerinin gücübüyük.
15. Başkalarınındaduygularınıvedüşünceleriniönemsiyorolmanhoşumagidiyor.
16. Duyguların kuvvetliolmasınarağmenuygunseçimleryapabilirsin.
17. İyibirarkadaşsın.
18. İyikalplisin.
19. Birinesaygıduymakiçinsadecehoşlandığınşeyleriduymangerekmez.
20. Mükemmelolmakzorundadeđilsin,bendemükemmeldeđilim.
21. Birinin uygun olmayan davranışı senin için bahaneolamaz.
22. Fikirlerin, duygularındağişebilir.
23. Hatalarçokdođal,hatalarındanöğrenebilirsin.
24. İhtiyacınolduğundabaşkalarındanyardımmisteyebilirsin.
25. Üstesindengelebileceđinibiliyorum,sanainancımtam.
26. Deđerlisin.
27. İlginçsin.
28. Önemlisin.
29. Hak ediyorsun.
30. Düşüncelerininönemli.

31. Öğreniyor, büyüyorsun ve büyümek bazen zor.
32. Önemlisin.
33. Beceriklisin.
34. Elinden gelenin en iyisini yapıyor olman önemli.
35. İstedikğin şeyi başarmak için çok çalışacağımı biliyorum.
36. Ailemiz de olduğun için şanslıyız.
37. Hataya pıman sana olan sevgimideğiştiriyor.
38. Seni olduğun gibi kabulediyorum.
39. Her gün çalıştığını ve yeni şeyler öğrendiğini görüyorum.
40. Düşündüğün şeyi merak ettim.
41. Fikirlerin ilgimi çekiyor.
42. Bunun nasıl başardın?
43. Bunu yaptığını görmek beni heyecanlandırdı.
44. Bana yardımcı olduğun için teşekkür ederim.
45. Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor.
46. Seninle bunu yapmak çok eğlenceli.
47. Seninle konuşmak beni mutlu ediyor.
48. Seni dinliyorum.
49. Seni dinlemek benim için önemli.
50. Senin için hep zamanım var.
51. Seni dinlemeye hazırım.
52. Her şey birdeneyim.
53. Neye ihtiyacın olursa hep yanımdayım, arkandayım.
54. Sözcüklerinin güçlü etkileri var.
55. Davranışlarının güçlü etkileri var.
56. Seninle gurur duyuyorum.
57. İyi ki senin annen/baban olmuşum.
58. Seni kırdığım için özür dilerim.
59. İyi ki varsın oğlum/kızım.
60. Seni seviyorum.