

## ÖNERİLER

✓ Çocuğunuza zaman ayırın.



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



✓ Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin.



✓ Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur.



✓ Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun.



✓ Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın.



## İLETİŞİM ENGELLERİ

✗ Etiketlemek/ Aşağılamak

“Ne kadar da sakarsın.”

“Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun.”

“Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?”

✗ Tehdit etmek/ Korkutmak

“Kardeşine iyi davranmazsan, istediğin oyuncuğayı almayacağım.”

“Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim.”

✗ Emir veya nasihat vermek

“O yemeğın hemen bitecek.”

“Ben senin yaşındayken...”

✗ Kıyaslamak

“Sen neden ... gibi olamıyorsun?”

“Kardeşin bile senden daha uslu.”

✗ Hafife almak

“Bunun için mi ağlıyorsun?”

“Aman boşver, sen de onunla oynama”

✗ Eleştirmek

“O öyle yapılır mı hiç?”

## İLETİŞİM BECERİLERİ

Psikolojik Danışman  
Rehber Öğretmen  
Fadime ŞAHİN

# Etkili iletişim

İletişim başkaları ile beraber olmak, duygu, düşünce ve arzularını karşılıklı olarak iletme.

Kişiler arası ilişkilerin oluşmasında ve gelişmesinde iletişim çok büyük bir öneme sahiptir.

## 1) Kabul:

Kabul karşıdaki kişiye verilen değer bir göstergesidir. Olduğun gibi kabul edildiğini hissetmek, sevildiğini hissetmektir. Anne-babanın ergeni bir birey olarak görüp duygu ve düşüncelerine değer vermesi onun da kendini sevmesi ve kabullenmesinde önemli rol oynar.

## 2) Ben Dili:

Günlük yaşantıda karşıdaki kişiye yönelik olumsuz duyguları dile getirmek için genellikle "Sana bin kere tembih ettim", "Neden dikkat etmiyorsun?" gibi sen dili ifadeleri kullanılır. Sen dili; öznesi 'sen' olan, yargılayan, eleştiren bir dildir.

– "Sen" dili örnek:

Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun!

– "Ben" dili örnek:

Senin bu davranışın beni incitti, üzüldüm!

## 3) Etkin Dinleme:

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.



## 4) Empati:

Bir kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyup onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir.



# Etkili iletişim

"Sana önem veriyorum" demenin her tür yoludur.

İyi bir dinleyici olma becerisidir.

Çocuğunuzun duygularını anlamak ve onlara saygı duymaktır.

Komutlar vermek yerine işbirliği yapabilmektir.

Çocuğunuzda sağlam bir güven duygusu oluşturabilmektir.

Olumlu her davranışı öne çıkarmak, pekiştirmektir.

