

AİLE VE İLETİŞİM

***İBRAHİM ÖZAYDIN ORTAOKULU
PDR SERVİSİ***

İÇERİK:

- *İletişim Nedir?
- *İletişim Yöntemleri
- *İletişimin Temel Kuralları
- *Ana baba ve genç arasında olumlu iletişimi engelleyen etmenler
- *Neden dinlemeyiz?
- *Nasıl daha iyi dinleriz?
- *Dinleme Çeşitleri
- *Etkin dinlemede Sen Ben iletileri
- *İletişimde çatışma ve çözümleri

İletişim Nedir?

İletişim: 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;

- *Ne söyleyeceğimizi bilmek,
- *Bunu ne zaman söylemenin daha uygun olacağına ve nerede söylemenin doğru olduğuna karar vermek,
- *En iyi nasıl söyleneceğini düşünmek,
- *Akıcı bir dille ve karşımızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmektir.

***İletişim iki kişi arasındaki mesaj alışverişidir. Alışveriş iki yönlüdür.**

***Her konuşma iletişim değildir.Örneğin; anne-babalar gençlere önerilerini emir şeklinde söyleyip onların bu durum karşısındaki tepki ve davranışlarıyla ilgilenmezlerse burada bir iletişim olamaz.**

***Gerçek bir iletişim içinde, konuşulanları
anlama ve düşünülenleri söyleme vardır.**

İLETİŞİMİN AMACI: ANLAŞILMAKTIR

İLETİŞİM YÖNTEMLERİ

SÖZLÜ İLETİŞİM

SÖZSÜZ İLETİŞİM

- *Kullanılan sözcükler
- *Yaratılan ses tonu ve vurgular
- *Konuşma anındaki ses iniş çıkışları

- *vücut dili,
- *mimikler
- *jestler



İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI

Konuşulanları yarıda kesmemek

Yargılamamak ve eleştirmemek

Çok fazla konuşmamak

Kişiler hakkında yorum yapmamak

Dinlerken başka şeyler yapmamak

Kişileri karar vermeye, yorum yapmaya zorlamamak

Savunmaya geçmemek ve sadece dinlemek.



Anlatılanlara gülmemek; insanları utandırmamak

Saldırgan tavırlar takınmamak

Duyguları gizlemeye çalışmamak

Birisi ağlamaya başladığında tedirgin olmama

Zıtlaşmamak ve tartışmamak

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI

Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunmak.

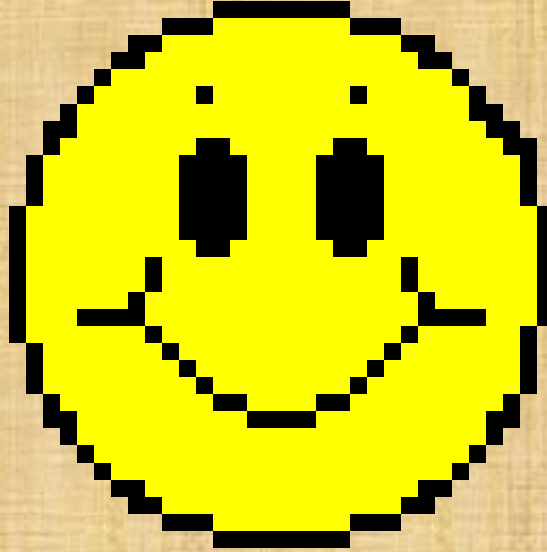
Daha iyi anlamak için sorular sormak

Dikkatli bir şekilde dinlemek ve dinlediğinizi davranışınızla belli etmek.

Geribildirim vermek

Empatik sabırlı ve kabul edici olmak

Yumuşak bir dille ve acele etmeden konuşmak



Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapmak ve gülümsemek.

Göz teması kurmak

Yüzyüze konuşmak, gerekirse yanına oturmak

Açık uçlu sorular sormak

Basit ve anlaşılır bir dil kullanmak

Etkileşime önem vermek uygun olduğunda kişiye dokunmak ve sarılmak

**ANNE BABA VE GENÇ
ARASINDA OLUMLU
İLETİŞİMİ ENGELLEYEN
ETMENLER**

1. EMİR VERME VE YÖNELTME:

“yapman gerekir, yapacaksın, yapmak zorundasın” gibi emir cümlelerini içerir.



“Benim kızım özel derslerini bırakamaz.”

“Başka anne ve babaların düşünceleri beni ilgilendirmez.

“Sen sözünü ettiğin partiye gidemezsin.”

2-UYARMA,TEHDİT ETME:

Gencin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını verir.



“Sınavdan 5 alamazsan, o ayakkabıyı alamazsın.”

“Sınıf atlamazsan okul gezisini unut!..”

“Eve erken geleceksin, yoksa sonuçlarına katlanırsın!”

“Kendi iyiliğini düşünüyorsan onu yapmazsın.”

3-ÖĞÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME, FİKİR VERME:

“Ben olsam..., neden yapmıyorsun..., bence..., sana şunu önereceğim” tarzında kurulan cümleler gencin sorunlarını kendi kendisine çözebileceği yeteneğinin olmadığına inanıldığını gösterir.

“Ödevlerini yetiştiremiyorsun, ben olsam daha planlı çalışırdım.”

“Bence daha çok test çözmelisin.”

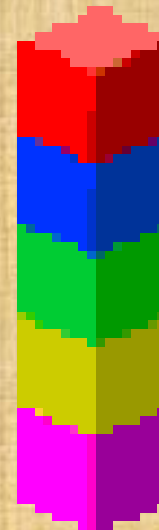
“Yarın sınavın var, neden gidip ders çalışmıyorsun?”

4-MANTIK YOLUYLA İNANDIRMA, TARTIŞMA:

“İşte bu nedenle hatalısın.”

“Olay gösteriyor ki.....”

gibi mantık yoluyla inandırma, tartışma içeren anlatımları iletir. Mantıklı düşünceler önerme çocuğun mantıksız ve bilgisiz olduğuna dair mesaj verir.



“Sınav sonuçların kötü, bu gidişle üniversiteyi kazanamayacaksın.”

“Ben onları biliyorum anlatmana gerek yok.”

“Hep kendi bildiklerini yapıyorsun tecrübelerimden yararlanmıyor olman kötü.”

5-YARGILAMA, ELEŞTİRİ VE SUÇLAMA:

“Zaten sen tembelsin.”

“Hiç olgun düşünmüyorsun.”

“Çok sakarsın.”

Bu iletiler genç üzerinde, diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Gencin benlik saygısını düşürür, kendisini değersiz ve yetersiz görmesine neden olur.

“Soruları çözerken daha dikkatli olmalısın,
çok dikkatsiz davranıyorsun.”

“Sınavdan 1 aldığına şaşırmadım, zaten hiç
ders çalışmayan birisin.”



6-AD TAKMA GÜLÜNÇ DURUMA DÜŞÜRME:



“Koca bebek”

“Hadi bakalım Süperman”

“Sivri zekalı.”

Bu iletileri alan genç; kendisini değersiz görebilir ve sevilmediği kanısına kapılabilir. Genellikle karşılık verme davranışında bulunur.

“Hippi gibi giyiniyorsun.”

“Bana tembel diyene bakın.”

“Hey, bana bak, sivri zekalı!..”



7-YORUMLAMA,TANI KOYMA:

“Senin derdin ne biliyor musun?”

“Herhalde çok yorgunsun.”

“Aslında sen öyle demek istemiyorsun.”

Bu gibi iletiler ise; genç için tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir.

8-İNCELEMEK, ARAŞTIRMAK, SORUŞTURMAK:

“Neden?” “Kim?” “Sen ne yaptın?” “Nasıl?”

gibi iletiler; “Hayır” deme, kaçamak yanıtlar verme ve yalan söyleme eğilimi oluşturabilir; çünkü bu soruların yanıtları, gencin anne ve babaya anlatmak istemediği durumları içerebilir.

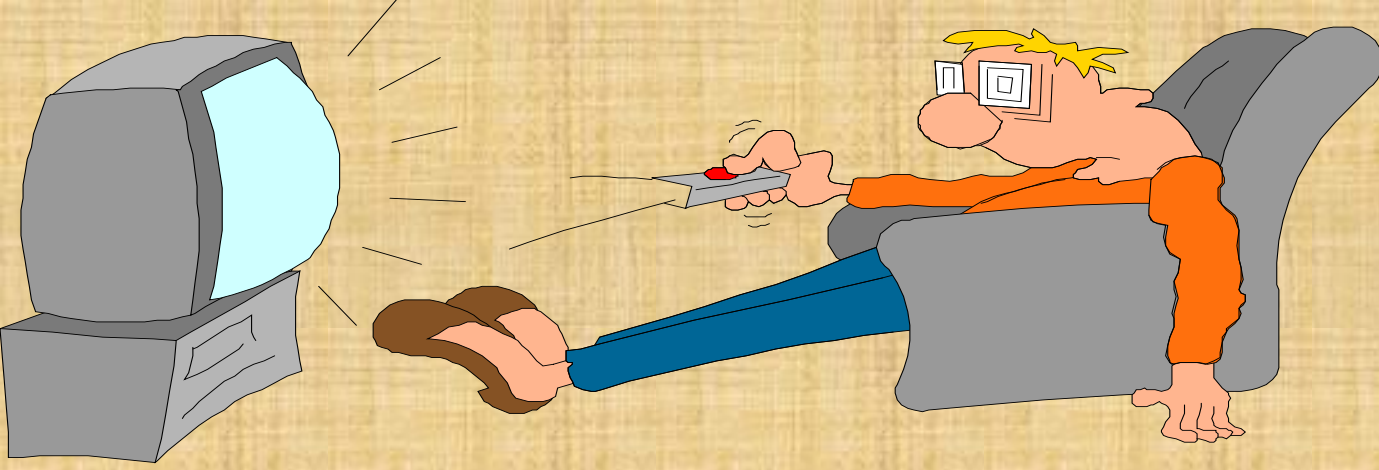


- *EndiŖe ve korku duygusu yaratabilir..
- “Üniversiteye gidemezsen ne yapacaksın?”
- “Doğum günü partisinde kimler vardı?”
- “Neden sürekli dikkatsiz davranıyorsun?”

9-KONUUYU SAPTIRMAK, OYALAMAK:

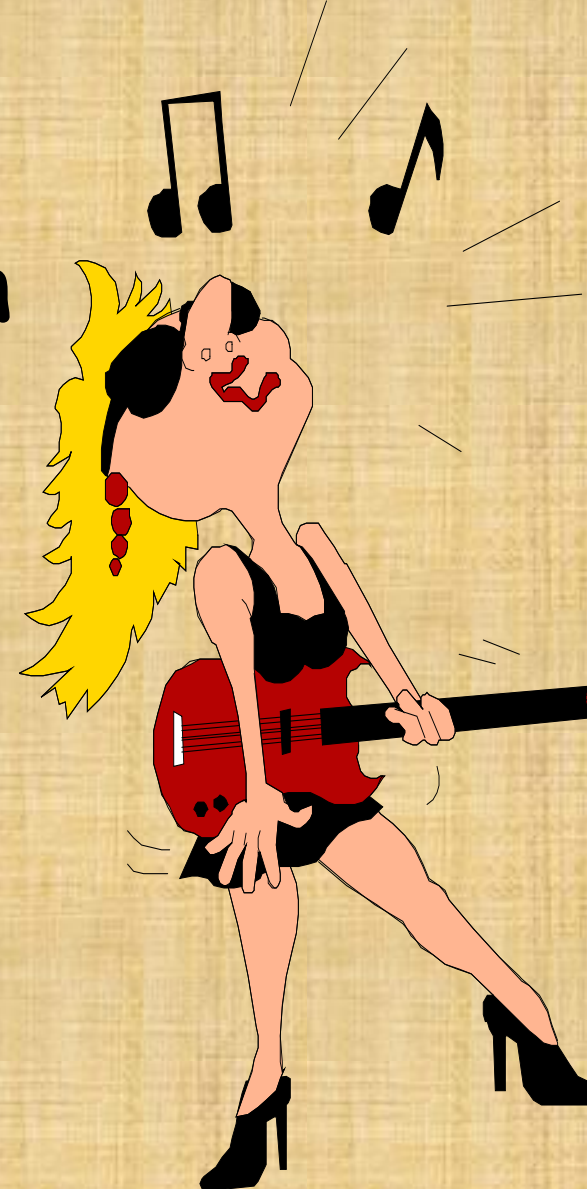
“.....Oturacağına.....yapsana.....”

Böyle iletiler, gencin asıl sorunundan uzaklaşmasına yol açabilir, kendisinin ciddiye alınmadığını, reddedildiğini ya da ona saygı duyulmadığını düşünmesine yol açabilir.



"Televizyondaki saçma sapan programları izleyeceğine dersini çalışsan daha iyi olmaz mı"

"Bu müzikle kulak zarını patlatmaktan hoşlanıyor musun?"



Aile içi ilişkilerde dinleme kayıtları.....

Örnek olay 1:

Gençlik çağındaki kızınız sık sık şu cümleleri kullanıyor.

“Anne alışverişe gitmem gerek giyecek hiçbir şeyim yok,bu kıyafetlerimle dışarı çıkamam.Yarın geziye de gitmeyeceğim, eminim herkes bana güler.....”

İşte anne babaların yanıtlarından bazıları:

Tepkiler ve İletişim Engelleri

*Olur mu öyle şey bak dünya kadar kıyafetin var şunu giy geziye git.....

(EMİR VERME YÖNLENDİRME)

*Onu da bulamazsan görürsün.....

(UYARMA GÖZDAĞI VERME)

*Utan utan bunu bulamayan da var.....

(AHLAK DERSİ VERME)

***Bu konuda bir şey duymak istemiyorum.....**
(KONUUYU SAPTIRMA)

***Kızım bebek gibi davranıyorsun.....**
(ALAY ETME)

***Bak şu sana yakışır bunu giyip git en iyisi...**
(ÖĞÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME)

***Sen ne dediğini bilmiyorsun saçmalama.....**
(YARGILAMA ELEŞTİRME)

***Benim kızım elindekilerle mutlu olur.....**
(ÖVME)

***Arkadaşlarına özendiğin için öyle
söylüyorsun**
(YORUMLAMA)

Örnek olay 2:

16 yaşındaki Ezgi annesiyle konuşuyor.

"Anne ne yaparsam yapayım, tarihi anlamıyorum. Zaten hiçbir şeyi beceremiyorum....."

İşte annenin verdiği yanıtlardan bazıları :

Tepkiler ve İletişim Engelleri

*Olur mu öyle şey,hadi biraz daha gayret et bakalım.....

(EMİR VERME, YÖNLENDİRME)

"Sen bilirsin çalışmazsan öğretmenlerinden not bekleme.....

(UYARMA, GÖZDAĞI VERME)

*İyice çalışırsan başarırırsın.....

(ÖĞÜT VERME, ÇÖZÜM GETİRME)

*Bu kadar imkana sahipsin hala
çalışmıyorsun.....

(NUTUK ÇEKME ÖĞRETME)

*Sen zaten hep böyle yapıyorsun kendini
acındırma.....

(YARGILAMA, ELEŞTİRME)

*Kızım ben mi oturup çalışacağım senin
yerine.....

(ALAY ETME)

Yukarıdaki olaylarda geçen konuşmalarda kullanılan iletişim engelleri:

- *Konuşmayı ve paylaşmayı engeller.
- *Savunmaya geçirir.
- *Yetersizlik duygusu uyandırır.
- *Kızgınlık ve küskünlük doğurur.
- *Kin ve nefret duyguları uyandırır.
- *Anlaşılmamışlık duygusu verir.
- *Güvensizliği arttırır.
- *Sorgulanma hissi uyandırır.
- *Önemsizlik duygusu uyandırır.

NEDEN DİNLEMİYİZ?

- *Eğer karşımızdakinin ne söyleyeceğini biliyorsak (bildiğimizi zannediyorsak) dinlemeyiz.
- *Hoşumuza gitmeyen bir şeyleri dinlemek istemeyiz.
- *Hoşlanmadığımız bir insanın söylediklerini dinlemekte zorlanırız.
- *Karşımızdaki daha sözüne başlar başlamaz cevap hazırlamaya çalıştığımız için ne dediğini duyamayız.

NASIL DAHA İYİ DİNLERİZ?

- *Konuşurken dinleyemeyiz, konuşmayı kesmek ve dinlemeye istekli olduğumuzu göstermek gerekir.
- *Kendimizi konuşanın yerine koyup onun bakış açısını, tutumlarını, değerlerini ve yaşını göz önüne alarak anlamaya çalışmak gerekir.
- *Onu daha iyi anlamak için sorular sormalıyız.
- *Dikkatimizi konuşulana verip, duygularımızı kontrol etmeye çalışmalıyız.

İLETİŞİMİN EN İYİ YÖNTEMİ: DİNLEME

İletişimi sürdürebilmenin en iyi yöntemi dinlemeyi öğrenmektir.

DİNLEME

Pasif Dinleme (Sessizlik)

**Benimsediğini Gösteren Davranışlarla
Dinleme**

Kapı Aralayıcı Mesajlar

Etkin Dinleme (Katılımlı Dinleme)

1-PASİF DİNLEME (SESSİZLİK):

Sürekli konuşan sizseniz, gencin kendisini tedirgin eden şeyi anlatması zordur.

Pasif dinlemede:

- *"Duygularını duymak istiyorum."
- *"Duygularını kabul ediyorum."
- *"Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum." gibi güçlü iletiler vardır.
- *Fakat pasif dinleme (sessizlik tek başına yeterli değildir. Anne ve baba sürekli edilgin bir dinleyici konumunda olursa genç iletmek istediklerinin benimsenmediğini ve umursanmadığını düşünebilir.
- *Gençler farklı şeyler de bekler.

Yarı dinleme yerine...

SENİ
DUYUYOR
UM
DEVAM
ET!

ALİ BANA
YUMRUK
ATTI
BABA
BENİ
DUYUYOR
MUSUN!

VE BEN DE ONA
VURDUM. O DA
BANA BİRKEZ DAHA
VURDU. DİNLIYOR
MUSUN BABA!



KELİMESİ
KELİMESİNE
DİNLIYORU

HAYIR
DİNLEM
İYORSU
Nİ!

AYNI ANDA HEM
MAÇI İZLEYİP
HEM DE SENİ
DİNLEYEBİLİRİM

BOŞVE
R

*İletişime, kendini vererek değil de, sadece dudaklarıyla katılan biriyle iletişim kurmaya çalışmak cesaret kırıcı olabilir.

Tüm dikkatinizi vererek dinleyin.

ALİ BANA
YUMRUK ATTI
VE..BABA BENİ
DUYUYOR
MUSUN?



VE BEN DE ONA
VURDUM. O DA
BANA SERT
VURDU. O ÇOK
KÖTÜ BİR
ÇOCUK.





BİLİYOR MUSUN,
BUNDAN SONRA
HASAN'LA
OYNAYACAĞIM. O
KİMSEYE YUMRUK
ATMIYOR.



Dertlerinizi sizi gerçekten dinleyen birine anlatmak çok daha kolaydır. Bazen ebeveynin birşey söylemesine bile gerek yoktur. Çoğu kez bir çocuğun ihtiyacı olan tek şey, ona duygularının anlaşıldığını hissettiren, sıcak bir sessizlik ortamıdır.

2-BENİMSENDİĞİNİ GÖSTEREN DAVRANIŞLARLA DİNLEME:

- *Sessizlik iletişimi engellememesine karşın, gence kabul edilmediği izlenimi verebilir.
 - *Gence gerçekten tüm dikkatimizi verdiğimizi kanıtlamalıyız.
 - *Genç, konuşurken durakladığı zaman, onun söz ve duygularını anladığımızı gösteren sözlü anlatımlar ve sözsüz işaretler kullanmak yararlı olur.
- Bu işaretlere onay davranışları diyoruz.

**Sözsüz işaretler:

Başı aşağı yukarı sallamak
Öne doğru eğilme....

**Sözlü işaretler:

"Hı hı", "yaa...", "evet..."

3-KAPI ARALAYICI MESAJLAR:

"Anlıyorum."

"ya..."

"Öyle mi?"

"İlginç"

"O konuda konuşmak ister misin?"

"Duygularını merak ediyorum."

Bu davranışlar gençlerin sorunlarını anlatmaları için kapı aralar; paylaşım paylaşmama konusunda onlara özgürlük tanır.

4-ETKİN DİNLEME:

*Etkin dinleme dinleyenin anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. En sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilir.

*Etkin dinlemede ebeveyn suskun, pasif değildir. Tam tersine çocuğun duygu ve düşünceleriyle ilgili ve onları onaylayan bir görüntü içinde **kendi başına düşünmesine** yardım eden kişi rolündedir.

*Ebeveyn sadece **çözüm bulma** konusunda yardım eder.

*Gençler dinlenmemeleri, ciddiye alınmama-ları konusunda aşırı duyarlıdırlar.

Dinlenmediklerini hemen fark ederler.

Dinlenmemektense karşıt görüş bildirmeyi bile kabullenebilirler.

*Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.

ETKİN DİNLEMEDE SEN- BEN İLETİLERİ

"BEN DİLİ:

Kişinin o anda karşılaştığı durum ve davranış karşısında kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır yani duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade eden sözcüklerdir. (NAVARO)

"Bana kırıldığını şimdi anladım."

"Ders çalışma sorumluluğunu almadığını düşünüyorum."

"Seni bu denli kızdırdığımı bilmiyordum."

Ben dili cümleleri:

- *Suçlayıcı ve yargılayıcı yorumlar içermediği için kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olur.
- *Gençlerin kendilerine güvenlerinin gelişmesine yardımcı olur.
- *Gençlerin kendilerini değerlendirme becerileri kazanmalarına yardımcı olur.
- *Beklentileri ifade etmede en etkili yoldur.
- *Davranışını değiştirme sorumluluğunu kazandırır.
- *Gençler sevildiğini düşünür.

***Ben dili cümlelerinde istenmeyen davranışı tanımlayıp, davranışla ilgili yargıları değil istenmeyen davranışın sizin üzerinizdeki etkilerini ifade edip, sizde uyandırdığı duyguyu tanımlamak daha etkili iletişimin kurulmasını sağlar.**

SEN İLETİLERİ

Sen iletilerini kullanmak, iletişimi engeller.

"Yapma şunu."

"Neden böyle yapmıyorsun?"

"Bunu yapmamalısin."

"Kötüsün"

"Çocuk gibi davranıyorsun."

"Daha çok çalışmalısın."

"Daha çok sınava girmelisin."

Sen iletileri alan genç:

*Davranışını değiştirmeye karşı direnir.

*"Bana yardım edecek bir yol bulacaklarına inanmıyorum." diye düşünür.

*Sevilmediğini düşünür.

*"Sen de kötüsün." "Sen de dır dır ediyorsun." gibi tepkiler verir.

***Sen mesajları yaşadığımız gerçek duyguyu iletmez.**

***Yorgun olduğu için çocuğuyla oynamak istemeyen anne, baba:**

-“Başımın belasısın.”

Derse, SEN MESAJI göndermiş olur. Bu iletide ,anne ya da babanın yaşadığı duygu yoktur.

SONUÇ OLARAK:

1 -Karşınızdakini suçlamak yerine, duygularınızı anlatın:

"Nerede kaldın? Saatin kaç olduğunu
farkında mısın?"

YERİNE

"Nerede kaldın seni çok merak ettim."

2-Cezalandıracağınıza o davranışı benimseyin ve ona yol gösterin:

"Bir kez daha geç kalırsan, asla
arkadaşlarına gidemezsin!..."

YERİNE

"Bir kez daha geç kalırsan telefon edip
haber verebilirsin."

3-Suçlayacağınıza o davranışı tanımlayın:

"Sivri zekalı ,tembell!"

YERİNE

"Derslerine çalışmadığın zaman endişeleniyorum ve üzülüyorum."

4-Tehdit edeceğinize duygularınızı açıklayın:

"Bıktım artık, seni geberteceğim!"

YERİNE

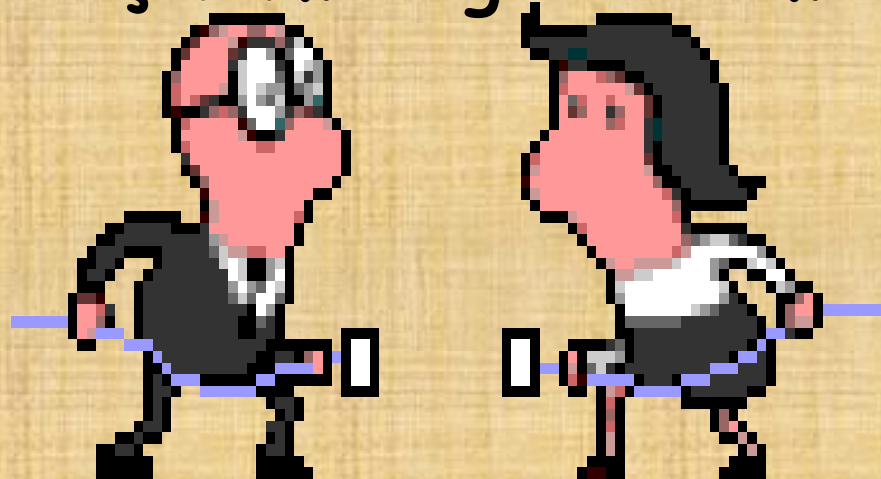
"Çok sinirleniyorum, çok içerliyorum, kızıyorum."

İLETİŞİMDE ÇATIŞMA VE ÇÖZÜMLERİ (KİM KAZANIR? KİM KAYBEDER?)

Gence sürekli ben iletileri göndermek, her zaman gencin davranışını değiştirmede etkili olmayabilir.

Kimi zaman sorun öyle güçlüdür ki; genç sorun olduğunu bile bile bu davranışından vazgeçmeyebilir. Bu durumda **çatışma** olur.

Çatışmalar yaşamın bir parçasıdır ve sanıldığı kadar da kötü değildir. Önemli olan bu çatışmalara **yapıcı** çözümler getirebilmektir.



İLETİŞİMDE ÇATIŞMA ÇÖZMENİN YÖNTEMLERİ

KAZAN-KAYBET
YÖNTEMİ

KAYBEDEN YOK
YÖNTEMİ

<u>Anne, Baba</u>	<u>Genç</u>
Kazanan	Kaybeden

<u>Anne, Baba</u>	<u>Genç</u>
Kazanan	Kazanan

<u>Anne, Baba</u>	<u>Genç</u>
Kaybeden	Kazanan

KAZAN KAYBET YÖNTEMİ:

Anne ve baba kazanır, genç kaybeder.

Bu yöntemde anne ve babanın gence yaklaşımı:

“Benim istediğim olacak ve bunun için de gücümü kullanacağım.” biçimindedir.

*Genç, cezalandırılacağı korkusuyla boyun eğer. Karara uymak istemez.

*Anne baba ve genç arasında sürekli kötüye giden bir ilişkinin tohumları atılır. Ortada sevecenlik ve hoşgörü yerine kızgınlık ve nefret vardır.

Kazan-kaybet
yöntemini bir



oyunla
izleyelim!.....



sonuç:

çözüm yok!.....

GENÇ KAZANIR; ANNE BABA KAYBEDER:

*Çocuk bu yaklaşımda: "Benim istediğim olacak, anne, babanın ne istediği önemli değil." biçimindedir.

*Genç anne ve babaya gücünü gösterir ve anne ,baba pes eder.

*Gencin davranışları denetimden yoksun çok bencil ve "hep isteyen" dir.

*Çocuk anne ve babasını nasıl alt edeceğini bilir.





sonuç:

çözüm yok!.....

KAYBEDEN YOK YÖNTEMİ:

Çatışma çıkınca anne baba ve genç birlikte çözüm bulmaya çalışır.

Anne, baba kazanır

KAZANAN

Genç kazanır

KAZANAN

*Çözüm iki taraf için de benimsenebilir

*Genç çözüme katıldığı için kendi kararlarını vermeyi öğrenir.

*Çözüm üretmede genç de düşünmeyi öğrenir.

*Anne baba ve genç arasında kırgınlık ve öfke duyguları oluşmaz.

*Genç kendisine güvenir; sorunlar karşısında çözüm yolları üretebilir.





*SONUÇ; KAYBEDEN YOKTUR.
BABA DA OĞUL DA
SONUÇTAN MEMNUNDUR.

*SORUN ÇÖZMEYİ
BİRBİRLERİNE SICAK
DUYGULAR BESLEYEREK
BİTİRİRLER.

*ÇÖZÜM VAR!....

UNUTMAYIN; SİZİN ÇOCUĞUNUZ
OLARAK DOĞMAK ONLARIN ELİNDE
DEĞİLDİ, ANCAK SEÇME HAKLARI
OLSAYDI, SİZDEN BAŞKA KİMSENİN
ÇOCUĞU DA OLMAK İSTEMEZLERDİ.



GENCİN SESİ

Benim modelim sizsiniz.
Yarın, nelerden yakınacak,
Yapmamı istemeyecekseniz;

Bugün

Onları siz de yapmayın.

Yemek seçmem ve

Yaşam alışkanlığım gibi

Bir çok huyumdan

Bugün yakınıyorsanız,

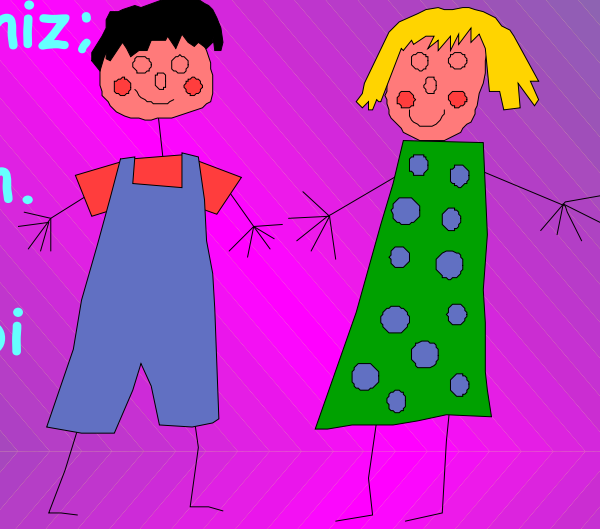
Bana bunları sizin kazandırdığınızı

Unutmayın.

Çünkü

Benim her gün özdeşleştiğim bir

"MODEL"



Olduğunuzu
Biliyor musunuz?

**"Çocuklarımıza yaşam boyu
sunmayı düşündüğümüz en
önemli armağanlardan biri
mutlaka iletişim becerilerini
kazandırmak olmalıdır. İletişim
becerilerine sahip insanların
dünya üzerindeki yetki
alanları neredeyse
sınırsızdır."**

DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

