

# ETKİLİ İLETİŞİM

- **ETKİLİ İLETİŞİM**

- Anne-baba ve bebek arasındaki iletişim, bebek henüz anne karnındayken başlar ve yaşam boyu devam eder. Bebek doğduğunda konuşamamasına rağmen annesiyle iletişim kurmak için çabalar. Bebeğin annesiyle iletişim kurmak için gösterdiği ilk girişimlere; göz kontağı kurmaya çalışması, bakışlarını takip etmesi, anlamsız sesler çıkarması ve gülümsemesi örnek olarak verilebilir.
- Çocuk, iletişimi anne ve babasından öğrenir. Anne ve babasının davranış modelini benimser. İletişim, her ailede farklılıklar gösterir. Sağlıklı iletişim, çocuğun ruh sağlığı için çok önemlidir. Ebeveynler, çocuklarına da konuşma ve kendini ifade etme şansı sağlayarak, önce kendini “birey” olarak algılamasına ve özgüvenini kazanmasına olanak tanınmalıdır.
- Etkili iletişim için:
  - İletişim kurulan kişiyi olduğu gibi kabul etme
  - Etkin dinleme
  - Empati (Diğer kişinin duygularını ve bakış açısını anlamak)
  - Ben dili kullanımı gerekir.

# 1-KABUL ETME

- İletişimde temel ilke, kabul etmedir. Başkalarını olduğu gibi kabul etmek, bir şey anlatırken akıl vermeden, yargılamadan, eleştirmeden dikkatlice dinlemek ve dinlenildiğini dönüt vererek belli etmek iletişimde çok önemlidir. Kabul dili kullandığında bireyin kendi problemini ve bu problem karşısında hissettiği duyguları açıkça dile getirmesi ve problemle yüzleşerek onun üstesinden gelmesi sağlanır. Bazı ebeveynler durumu tam olarak değerlendirmeden çocuklarına “Hayır” derler: “Hayır, yemek yemeden oyun oynayamazsın!” gibi. Kabul dili kullanıldığında çocuk, etkili iletişimin önemli bir parçasını oluşturan yapıcı konuşmayı öğrenir. Böyle bir iletişim, çocuğa kendini iyi hissettirir, duygularını ifade etmesini sağlar, benlik saygısını güçlendirir.

# 2-ETKİN DİNLEME

- Etkin dinleme çocukla kurulacak iletişim tekniklerinden en etkili olanıdır. Bu dinleme tekniğini kullanan anne-baba, öğretmen ve diğer yetişkinler iletişim engeline takılmadan ilişkilerinin devamını daha rahat sağlayabilirler. Bu tür dinlemede, konuşan kimse gerçekten dinlendiğini ve anlaşıldığını hisseder; sonuçta iç dünyasını özgürce ifade eder. İç dünyasını serbestçe ifade edebilen kimse sorunlarını, güçlü ve zayıf yönlerini daha kolaylıkla tanır ve doğal olarak, bu sorunlara daha gerçekçi çözümler getirmeye başlar. Etkin dinleme tekniği sadece çocukla iletişimde değil, tüm iletişim ortamlarında kullanılacak etkili bir tekniktir. Etkin dinleme için, ebeveynler çocuğun söylediklerini duymak istemeli ve bunun için zaman ayırmalıdır. Çocuğun duyguları, ebeveynden çok farklı olsa da sabırla dinlemeli ve yargılamamalıdır.
- 
- Etkin dinleme için bazı koşullar vardır:
- 
- · Konuşulan kişiye tüm dikkatini vermek.
- · Beden dili ile dinlediğini göstermek. Örneğin; dinlenen kişi ile göz teması kurarak, ona doğru eğilerek, beden dili ile onayladığını belirtmek.
- · Konuşan kişinin sözünü kesmemek.
- · Konuşanın düşüncelerini ve duygularını daha iyi ifade edebilmesi için açık uçlu sorular sormak (Örneğin, “Bu konuya katılıyor musun? Demek yerine “Bu konuda ne düşünüyorsun?” demek gibi).
- · Konuşan kişiye doğru geri bildirim vermek; Örneğin, konuşan kişinin sıkıntısını anlattıktan sonra “Yani bu durumun senin için çok zor olduğunu söylüyorsun” ya da ifade edilen duyguyu tanımlamak: “Yani kendini haksızlığa uğramış hissediyorsun?” demek gibi.

# 3-EMPATİ

- İletişimde bir diğer önemli nokta empati kurabilmektir. Empati, bireyin kendini karşısındakinin yerine koyabilmesidir. Empatinin ilk belirtileri bebeklik dönemine kadar uzanmakla birlikte zaman içinde gelişmektedir.

# 4-BEN İLETİLERİ

- Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. İletişimde sorunlar, "Ben"li cümlelerle anlatıldığında diğer birey incitilmeden mesajlar verilmiş olur. "Sen" dili suçlama içerdiği için karşıdaki kişiyi savunmaya yöneltir ve sorun büyür. Ebeveynler, onaylanmayan davranışlar karşısında çocuğa zaman zaman, öznesi "Sen" olan; "Yapma", "Böyle yaparsan", "Neden yaptın?", "Bıktım senden", "Başımın belası", "Ne laf anlamaz çocuksun" gibi iletiler gönderirler. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde problem her zaman çocuktan kaynaklanmaz. Ana-baba da yorgun, üzgün, uykusuz, sıkıntılı, kızgın, endişeli olabilir. "Yorgunum", "Dinlenmek istiyorum" gibi açık bir anlatımla gerçek duygunun ortaya konması "ben-iletisi"dir. Baba, gürültü yapan çocuklara "Kaybolun gözümün önünden" demek yerine, "İş yerinde bugün çok yoruldu, gürültü yaptığınız zaman kendimi çok kötü hissediyorum" derse ben-iletisini kullanmış olur. Sen-iletisi, çocuğu inatlaşmaya ve isyana yöneltirken, ben-iletisi karşısındakini anlamasına yardımcı olur. Ben iletisinde karşımızdakinin davranışının bizim üzerimizdeki etkisi tanımlanır.

<b>ONAYLANMAYAN DAVRANIŞIN AÇIKLAMA DAVRANIŞ</b>	<b>DAVRANIŞIN NEYE YOL AÇTIĞI ETKİ</b>	<b>BU DAVRANIŞIN YARATTIĞI DUYGU</b>
Dışarıda elimi bırakıp koşmaya başladığında	Aniden bir araba çıkıp sana zarar gelecek diye	Korkuyorum.
Yemeğini bitirmediğin zaman	Sağlığın bozulacak diye	Üzülüyorum

# ÇOCUKLA İLETİŞİMDE KARŞILAŞILAN ENGELLER

- **Emir Vermek Yönlendirmek:** “Yemeğini ye, koşma, uyu” gibi nedeni açıklanmayan emirler, iletişimi keser.
- **Uyarmak, Gözdağı Vermek:** “Eğer ağlamaya devam edersen ben sana gösteririm!” şeklinde bir gözdağı çocuğun karşısındakine öfkesine neden olur. Bu durumda çocuk iletişim kurmak istemez
- **Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Kıyaslamak:** “Ablan gibi başarılı değilsin”, “Muhtemelen yine gizlice abur cubur yedin” gibi. Bu tür durumlar karşısında çocuk kendisini yetersiz, değersiz ve işe yaramaz hissetmeye başlar.
- **Ad Takmak, Alay Etmek, Utandırmak:** “Yine tuvaletini bezine yaptın değil mi? ”, “Sen bebek olmuşsun!” gibi sözler çocuğun benlik değerinin zedelenmesine yol açar ve iletişimin kesilmesine neden olur.
- **Sorgulamak:** Hiçbir açıklama yapmadan çocuğun devamlı soru bombardımanına uğraması, iletişimin kesilmesine, bir süre sonra içine kapanık ya da yalan söylemeye yatkın hale gelmesine neden olur.