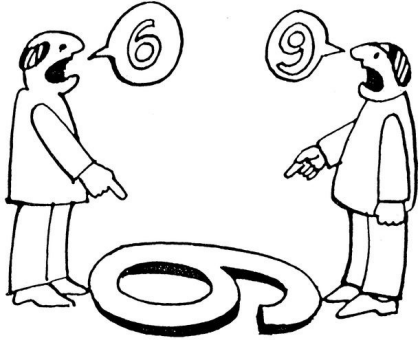


## İLETİŞİM HATALARI

- Emir vermek
- Tehdit etmek
- Uyarmak
- Konuyu saptırmak
- İsim takmak
- Öğüt vermek
- Eleştirmek
- Yargılamak
- Suçlamak
- Alay etmek



**HAZIRLAYAN:**  
**KÜBRA DUYMAZ**  
**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI**

Adres: Bağlar Mahallesi, Sanayi  
Caddesi, Afet Konutları Altı,  
Hakkari/Merkez  
Telefon: (0438) 211 98 33

**VALİ ORHAN  
İŞİN İLK/  
ORTAOKULU  
PDR SERVİSİ**

**İLETİŞİM  
BECERLERİ  
VELİ BROŞÜRÜ**

## AİLEDE İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

Her birey için aile, yaşantımızın ilk evresinde en temel kavram ve davranışların öğrenildiği ve şekillendiği yerdir. Bizler diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerde göstermiş olduğumuz iletişim becerilerin çoğunu aileden öğreniyoruz. Aile içi iletişim hayatımızın bir çok noktasında bizi etkiliyor.

Kendimize olan güvenimiz, problem çözme yeteneğimiz, diğer insanlara karşı duyduğumuz güven ailemizden öğrendiğimiz şekilde gelişiyor. Ailede çocuğa gösterilen tutumlar onun ileride nasıl bir birey olacağını belirliyor. Dikkatlice dinlenen çocuk kendisinin saygı duyulduğunu öğrenir ve bu da kendisine olan tutumunu şekillendirir. Eğer çocuk dinlenilmeyip anlaşılmazsa, kendisinin değersiz olduğunu fikrine kapılabilir. Bu da çocuğun gelişimini kötü etkiler.

Bizler doğumumuzdan itibaren dış dünya ile iletişim kurmaya başlarız. Ailenin de bizimle etkili iletişim kurmaya erken başlaması önem taşır.

## DOĞRU BİR İLETİŞİM İÇİN;

- **Empati:** Kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koymaktır. Onun ne düşündüğünü, ne hissettiğini anlamaya çalışmaktır. Kendimize “onun yerinde olsaydım ne hissederdim/ne düşünürdüm?” diye sordumuzda empati yapmış oluruz.
- **Ben Dili:** Karşıımızdaki suçlamadan kendimizi ifade etmektir. Burada önemli olan hislerimizi söylemektir. Örneğin; “Sus artık” (Sen dili) yerine “Bağırarak konuştuğunda başım ağrıyor” (Ben Dili) gibi.
- **Etkin Dinleme:** Dinlediğimizi ve anladığımızı karşıımızdakine hissettirmektir. “Hı hı”, “evet” gibi basit düzeydeki kelimeler ve baş sallama gibi bedensel onaylarla dinlediğimizi hissettirebiliriz. Aynı zamanda bize söylenen cümleden anladığımızı özetleyerek ya da yorumlayarak da hem karşıımızdaki anlamış hem de bunu belli etmiş oluruz.



## İYİ BİR DİNLEYİCİ;

- Dikkatini karşıısındaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.