ÇOCUĞUNUZLA ETKİLİ İLETİŞİM

Dinlemek, anlamak ve güven oluşturmak...

Çocuklarımızla kurduğumuz iletişim, onların kendilerini değerli, anlaşılmış ve güvende hissetmelerinde önemli bir rol oynar.

Güçlü iletişim, güçlü aile ilişkilerinin temelidir.



DATA KOLEJİ
REHBERLİK SERVİSİ

İLETİŞİM SADECE KONUŞMAK DEĞİLDİR

İletişim; duygu, düşünce, ihtiyaç ve beklentilerimizi karşılıklı olarak paylaşma sürecidir. Çocuğumuzun söyledikleri kadar, söylemekte zorlandıkları da önemlidir.

DİNLE

Sözcüklerin yanı sıra ses tonunu, yüz ifadesini ve sessizlikleri de fark edin.

ANLA

Hemen yorumlamak yerine, çocuğunuzun ne yaşadığını ve neye ihtiyaç duyduğunu anlamaya çalışın.

İFADE ET

Duygu ve beklentilerinizi açık, sakin ve suçlayıcı olmayan bir dille paylaşın.

SAYGI GÖSTER

Farklı düşünse bile çocuğunuzun görüşüne ve kişisel alanına değer verin.

İletişimde yalnızca ne söylediğimiz değil, nasıl söylediğimiz de önemlidir.

Etkili iletişim = Dinlemek + Anlamak + Saygı + Güven

ETKİN DİNLEME

Etkin dinleme, cevap vermek için değil anlamak için dinlemektir. Çocuğunuz konuşurken telefonunuzu bırakmak, göz teması kurmak ve sözünü kesmekek ona değer verdiğinizi gösterir.

1. **Telefonu bırakın**
2. **Göz teması kurun**
3. **Sözünü kesmeyin**
4. **Açık uçlu sorular sorun**
5. **Duygusunu fark edin**

BUNU DENEYİN

Bugün okul nasıldı?" yerine "Bugün seni en çok mutlu eden veya zorlayan şey neydi?"

KAÇININ

Hemen öğüt vermek, kendi deneyiminizi anlatmaya başlamak, küçümsemek.

Bazen çocuklarımız çözüm değil, önce anlaşılmak ister.

SEN DİLİ YERİNE BEN DİLİ

Ben dili, çocuğu suçlamadan kendi duygu ve beklentimizi ifade etmemizi sağlar. Amaç çocuğu susturmak değil, davranışın bizde oluşturduğu etkiyi anlatabilmektir.

Sen beni hiç dinlemiyorsun.	"Dinlenmediğimi hissettiğimde üzülüyorum."
Sen odanı sürekli dağınık bırakıyorsun.	"Odanın dağınık olması beni endişelendiriyor."
"Senin yüzünden sürekli sorun yaşıyoruz."	"Bu durum karşısında kendimi zorlanmış hissediyorum."

DAVRANIŞ + DUYGU + İHTİYAÇ



Ders çalışırken telefonla ilişkindiğini gördüğümde endişeleniyorum. Derslerine odaklanabilmek için birlikte bir plan yapabiliriz.

Ben dili kullanmak, çocuğun savunmasıya geçmesini engeller ve sağlıklı iletişimi güçlendirir.

DATA KOLEJİ
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUĞUNUZ SİZİNLE KONUŞMAK İSTEDİĞİNDE...

Özellikle ergenlik döneminde çocuklar bazı konuları paylaşmakta zorlanabilir. Baskı kurmak yerine güvenli bir iletişim ortamı oluşturmak, çocuğun size yeniden gelmesini kolaylaştırır.



Sözünü kesmeden, tüm dikkatinizle dinleyin.

Duygusunu ve yaşadığı durumu kendi bakış açısından görmeye çalışın.

Çözümü onunla birlikte düşünün; sorumluluğu tamamen üstlenmeyin.

Yargılamak, kıyaslamak, sorguya çekmek, "Ben sana demiştim" demek, hemen çözüm üretmek.

Seni dinliyorum, anlatmak istediklerini önemsiyorum.
"Bunun seni üzdüğünü anlıyorum."
Bu konuda neler hissettiğini anlamaya çalışıyorum.
"Benimle paylaşmam benim için önemli."

Önce ilişkiyi koruyun, sonra problemi çözün.

EVDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ 10 KÜÇÜK ADIM

1. Konuşmak için uygun bir zaman belirleyin.
2. Telefonunuzu konuşma sırasında bir kenara bırakın.
3. Konuşurken göz teması kurun.
4. Karşınızdaki kişiye değer verdiğinizi hissettirin.
5. Söylediklerini onaylayan ve destekleyen ifadeler kullanın.
6. Sorunlarda önce dinleyin sonra çözüm arayın.
7. Empati kurun ve duygularını anlamaya çalışın.
8. Tepki vermeden önce durun, düşünün ve sakinleşin.
9. Sarılma, gülürseme gibi sözsüz iletişimi kullanın.
10. Evde herkesin kendini ifade edebileceği güvenli bir ortam oluşturun.

Çocuğum benimle bir sorununu paylaşmak istediğinde kendisini güvende hisseder mi?



Birlikte konuşalım.
Birlikte dinleyelim.
Birlikte büyüyelim.