



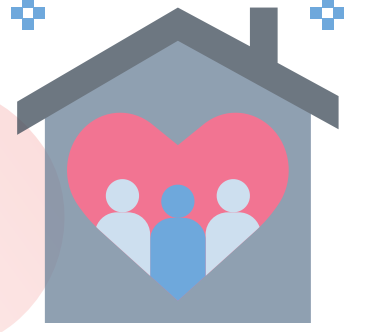
ALMANYA REHBERLİK BÜLTENİ

berlinem.meb.gov.tr | karlsruhe.meb.gov.tr



Bu sayının konusu:

AİLE İÇİ İLETİŞİM



BU SAYIDAKİLERİ KEŞFEDİN:

Doğru İletişim ve
İletişim Hataları

Ben Dili Nedir?

Sen Dili Nedir?

İletişimde Empati
Kurmak

Dinlemek

Aile İçi İletişimi Artıran
Diğer Etkenler

SUNUŞ

Değerli Veliler,
Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği'nin koordinasyonu ile uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurulumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin yedinci sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda aile içi iletişim konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olması dileğiyle keyifli okumalar dileriz.

Prof. Dr. Cemal Yıldız
Yayın Kurulu Başkanı

Aile İçi İletişim

İnsanların tüm ilişkileri ve bu ilişkilerle ilgili başarı veya başarısızlık durumları, aslında kurmuş olduğu iletişim biçiminin bir sonucudur. Aile içindeki iletişimin kalitesi, aile bireyleri arasındaki ilişkiye bağlıdır.

Mutlu ve sağlıklı ailelerin ortak özelliklerine baktığımız zaman, nitelikli bir iletişim örüntüsünün izleri görülebilir. Çoğu zaman iletişim denince aklımıza konuşmak ve dinlemek gelir. Oysa iletişim sadece konuşmak ve dinlemekten ibaret değildir.

Bu gibi cümleler sıklıkla kullanılır. Bu cümleler genellikle beden dilinin, ortamın, zamanın, ses tonu ile duyguların dikkate alınmadığı faydasız iletişim kalıplarındır ve çoğu zaman sonuç alınmamaktadır.



**“Dinledim ama bir faydası
olmadı.”**

**“Konuştum ama bir sonuç
alamadım.”**

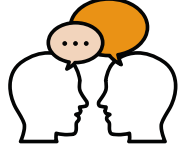
**“Nasihat ettim ama
dinlemedi.”**



İletişimde sözlü mesajlar kadar sözsüz mesajlar da kullanılır ve nadiren dikkat çekerler. Bazen sözle verilemeyen mesajlar sözsüz olarak verilir ve kişiler bunun farkına varamaz.

Bu nedenle, temel iletişim becerilerinin geliştirilmesi aile bireyleri arasındaki bağı, sevgi ve saygıyı güçlendireceği gibi diğer insanlarla olan ilişkilere de olumlu yönde yansiyarak sosyal hayatta daha başarılı olunmasına katkı sağlayacaktır.

Doğru İletişim ve İletişim Hataları



- Kullanılan dile dikkat edilmeli.
Karşıdakini suçlamak yerine ona duygular anlatılmalı.
“Nerede kaldın? Saatin kaç olduğunun farkında mısın?”
yerine **“Gecikince seni çok merak ettim.”** denilebilir.
- Cezalandırmak yerine yol gösterici olunmalı.
“Bir kez daha geç kalırsan, asla arkadaşlarına gidemezsin!”
yerine **“Gecikeceğin zamanlarda telefon açıp haber verebilirsin.”** denilebilir.
- Suçlamak yerine yanlış davranış tanımlanmalı.
“Sivri zekalı, tembel!” yerine,
“Derslerine çalışmadığın zaman endişeleniyorum ve üzülüyorum.” denilebilir.
- Tehdit dili yerine duygular açıklanmalı.
“Bıktım artık, görürsün ne yapacağımı!” yerine,
“Böyle yapınca çok sinirleniyorum.” denilebilir.

“Sen dili” çatışmaların ve iletişim sorunlarının temel kaynağıdır, karşıdakini suçlayıcıdır ve bu şekilde sağlıklı iletişim kurulamaz. Bu nedenle “Ben dili” ile kurulan cümleler daha yapıcı ve çözüm odaklıdır.



Ben Dili Nedir?

Kişinin, kendisine yönelik mesajlar karşısında hissettiği duygu ve düşünce biçimlerini kendisini merkeze alarak ifade etmesidir. Suçlayıcı ve yargılayıcı yorumlar içermediği için kişilerin kendini rahat hissetmesine yardımcı olur. Çocuk ve gençlerin öz güven geliştirmesine yardımcı olur. Kazandırılmak istenen davranışları etkili kılar.

Sen Dili Nedir?

Karşımızdaki insanın kişiliğini hedef alan, suçlayan, yargılayan ve daha çok emreden bir üslup kullanılan dildir. Sen iletilerini kullanmak, iletişimi engeller.

Sen Dili Cümleleri:



Derslerine hiç çalışmıyorsun!



Beni çok üzüyorsun.



Beni hiç dinlemiyorsun.



Sen çok tembelsin ve sınıfı geçemeyeceksin.



Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun.



Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun.



Ben Dili Cümleleri:



Başarılı olabilmen için ders çalışman gerektiğini düşünüyorum.



Bu davranışına üzülüyorum.



Beni hiç dinlemediğini düşünüyorum.



Ben senin biraz daha çalışarak sınıfını geçebileceğine inanıyorum.



Bu davranışının doğru olmadığını düşünüyorum. Bu davranışın beni kırıyor.



Konuşmaya başladığımda sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum, dikkatim dağılıyor.



DİKKAT:

“Sen” diye başlayan her cümleye alınacak cevap “Sen de” diye devam eder ve aile içi çatışmaların başlama sebebidir.

SEN DİLİ

Kişiliğe yöneliktir.

Muhatabı ile ilgili bir şeyler söyler.

Benlik algısını zedeler ya da tümden yok eder.

Öfke, nefret duyguları oluşturur.

Çekingen ya da saldırgan insanlar yaratır.

BEN DİLİ

Davranışa yöneliktir.

Kişinin kendisi ile ilgili bir şeyler söyler.

Benlik algısına olumlu etkisi vardır.

Muhatabınızda yardım isteği doğurur.

Güven duygusu gelişmiş insanlar yaratır.



Ben dili beklentileri ifade etmede en etkili yoldur. Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar. Özellikle çocuklar ve gençler sevildiğini düşünür.

İletişimde Empati Kurmak

Empati basit tanımıyla kişinin kendini karşısındakinin yerine koyup onun duygu ve düşüncelerini anlamasıdır.

**Altın
Kural!**



**“Kendine
yapılmasını
istemediğin şeyi
başkasına yapma.”**



Hoşgörü ise, çoğu zaman aile içerisinde ortaya çıkma ihtimali bulunan veya sorun olarak görülebilecek birçok durumun anlayışla karşılanmasını sağlar. Yani ufak tefek şeyler bir sorun olarak kabul edilmez ve sağlıklı iletişim süreci devam eder.

Empati kurabilen insanların iletişim becerilerinde daha başarılı oldukları görülmüştür. Empati kurabilmek bir anlayış işidir. Kişilerin olaylara her yönü ile bakabilmesini sağlar ve hoşgörüsünü geliştirir.



Dinlemek

Dinleme becerisi, konuşurken kullanılan dil, beden dili ve ortamın yanı sıra en önemli iletişim unsurlarından biridir. Çoğu zaman kişiler karşısındakileri dinlediğini düşünür. Dinleme sırasında yapılan hatalar şunlardır ve bunlar farkında olmadan sık sık tekrar edilir:

- Yargılama
- Eleştirme
- Saldırma
- Tehdit etme
- Değersiz görme
- Söz kesme
- Uzun uzun nasihat etme
- Dinlememek ya da dinliyormuş gibi yapma
- Zıtlaşıp tartışma
- Anlattıklarıyla alay etme
- Etiketleme
(tembel, aptal, saygısız vb.)
- Emir verme, sorgulama

Dinleme becerisi en zor becerilerdendir. Başarılabilirdiği oranda sağlıklı iletişim kurulabilir. Hiç kimse, kendisini yargılayan, eleştiren, dinliyormuş gibi yapan, ben olsaydım... diye başlayan ve ben senden daha akıllıyım imasında bulunan birine derdini açmak istemez. Anlattıklarıyla alay edileceğini veya aşağılanacağını düşünen birisi kendisini kapatır ve duygularını paylaşmak istemez. Sık sık sözü kesilen, ve dinlenilmediğini anlayan kişi sözde iletişimi keserek ortamdan ayrılmak isteyebilir.

İletişim kuramamak bir engellenme durumudur ve engellenme öfkeye yol açarak iletişim sürecini olumsuz etkileyebilir. Mutlu ve sağlıklı bir aile için aile fertlerinin dinleme becerileri konusunda kendilerini eğitmeleri gerekmektedir.

Aile İçi İletişimi Artıran Diğer Etkenler

Yemeklerin birlikte yenmesi, çay ve kahve sohbetleri, birlikte kitap okuma ve yorumlama.

Aile fertlerinin ortak etkinlikleri: Piknik, yürüyüş, spor etkinlikleri, müze gezileri vs.

Evde oynanabilecek eğitici oyunlar veya enstrüman çalma, resim yapma vs.

Unutmayalım!

Aile fertleri birbirlerinin rakibi değil yardımcılarıdır.

Büyüklerin davranışları çocuklar için örnek teşkil eder.

Hataların görülüp söylenmesi yerine olumlu davranışlar takdir edilip övülmelidir.

İnsanlar eleştirildikleri ortamda bulunmak istemezler, eleştirmek yerine takdir edilmelidir.

Aile demek güven demektir. Her aile ferdi yuvasında kendisini her açıdan güvende hissedebilmelidir. Kaliteli ve keyifli zamanlar geçirmeye yönelik ortak paylaşımlar, aile içindeki iletişimi güçlendirerek her aile bireyinin kendisini mutlu hissetmesine olanak sağlayacaktır.



Kaynakça: İçerik sayı sorumlusu yazar tarafından genel kaynaklardan derlenen notlardan oluşmaktadır.

Bu bülten, Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği koordinesinde Almanya'da görevli Psikolojik Danışmanlar ve Türkçe ve Türk Kültürü öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu tarafından hazırlanmıştır.

YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Cemal YILDIZ
Berlin Eğitim Müşaviri

Başkan Vekili

Dr. Uğur ACAR
Karlsruhe Eğitim Ataşesi

Genel Sekreter

Ulaş ÖZKAHRAMAN - Berlin Eğitim Ataşeliği

Koordinatör

Hatice TURAN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

İçerik Hazırlama

Bahrinur POLAT - Berlin EA

Burcu İLERİ ÜNYELİ - Essen EA

Diğdem TEMEL GÜNDÜZ - Karlsruhe EA

Gökçenur HAZİNEDAR ERBORA - Stuttgart EA

Günay YARDIMCI - Stuttgart EA

Hatice AKKAN - Karlsruhe EA

İlknur KARACAOĞLU - Stuttgart EA

Leman AKSU - Karlsruhe EA

Selin BELEN - Stuttgart EA

Sevgi MOĞULTAY KÜÇÜKSAKALLI - Stuttgart EA

Dil ve Anlatım Kontrolü

Dilek ATAY GENÇ - Berlin Eğitim Ataşeliği

Sevinç GÜNEŞ - Berlin Eğitim Ataşeliği

Tasarım

Asaf Ekin YEŞİL - Münih Eğitim Ataşeliği

Derya YEŞİLYURT - Stuttgart Eğitim Ataşeliği

Lamia Büşra YEŞİL - Münih Eğitim Ataşeliği

Mustafa YILMAZ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Sayı Sorumluları

İçerik: Bahrinur POLAT

Dil ve Anlatım: Dilek ATAY GENÇ

Tasarım: Lamia Büşra YEŞİL

Yayın Sahibi

Berlin Eğitim Müşavirliği

Karlsruhe Eğitim Ataşeliği