

İLETİŞİM BECERİLERİ



**OKUL REHBERLİK
SERVİSİ**

**ZÜBEYDE HANIM
ANAOKULU**

İlgi ve Sevgi Göstermekten Kaçınmayın!

Sevginizi söylemekten ve göstermekten kaçınmayın. Araştırmalara göre, her gün sevgi gören çocuklar daha az stres hormonu salgılıyor ve huzursuz olduklarında, stres reaksiyonları ile daha kolay baş edebiliyorlar.

Sorunları Kendi Kendine Çözmesine Teşvik Edin

Çocuğunuzun bağımsız bir birey olabilmesi için, kendini eğlendirmesine, sakinleştirebilmesine, üzüntüyle baş etmesine, sıkıntısını gidermesine izin verin. Bütün bunları siz onun için yaparsanız, bu duygularla baş etmeyi öğrenemez ve ömür boyu başka insanlarla bağımlı kalır. Sorumluluğunu alması konusunda teşvik edin.

Pozitif Disiplini Kullanın

Davranışlarını değiştirmek için ceza sisteminden çok, ödül sistemini kullanın. Cezalandırılmış çocuklar, cesareti kırılmış, kendilerine güvenmeyen çocuklardır. Ceza verilmesi gereken durumlar da olabilir ama bunu, çocuğunuzun gururunu kırmadan yapın, başkalarının yanında eleştirmemeye özen gösterin, doğru güzel yaptığı davranışları gördüğünüzü beğendiğinizi ona anlatın.

Okul öncesi dönem, çocukların bütün gelişim alanları açısından çok kritik bir evreyi oluşturmaktadır. Çocukların bu dönemde kazandıkları davranışlar hayatlarının geri kalanında çok etkileyici olmaktadır. Bu nedenle anne babaların çocuklara bu dönemde yaklaşımları fazlasıyla önem taşımaktadır. Bu dönemde çocukların gelişimlerine olumlu yönde katkıda bulunmak için;

Çocuklarınızı Dinleyin

Meşgulseniz, başınız ağrıyorsa ya da aklınız başka bir şeyle meşgulse bunu çocuğunuza ifade edin, onu dinliyor gibi yapmayın. Ona, "Şimdi meşgulüm ama biraz sonra seni dinleyeceğim!" deyin. Dinlediğinizi göstermek için mutlaka göz teması kurun, baş sallayın, soru sorun ve fikrinizi belirtin.



Ahlaki Kuralları Öğretin

Dürüstlük, saygı, nezaket gibi kavramları aile ortamında kullanarak, örnekler vererek, hikayeler anlatarak öğretin. Bu kavramları, tutarlılık ve devamlılıkla pekiştirin. Örneğin, yalan söylemenin yanlış olduğunu öğretmek istiyorsanız, onların yanında yalan söylemeyin. Unutmayın! Ahlaklı insan olmanın tohumları, önce aile ortamında atılır. Onun yanında yalan söylemek zorunda kaldı iseniz bu durumun ne anlama geldiğini ona açıklayın.

Etkili İletişim

Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir. İnsanlar duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla etkili bir iletişim sayesinde paylaşabilir. İletişim becerisi, insanlara doğuştan verilen bir yetenek değildir. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir.



İletişim Engelleri

İletişimin önündeki engelleri fark edip bunları yapmazsak doğru iletişim becerilerini kazanmış oluruz. İşte iletişim engelleri:

- Sürekli emir vererek konuşma
- Sürekli aşağılayarak ve alaycı bir ses tonu ile konuşma, isim takma
- Birisi ile konuşurken başka şeylerle uğraşma, kollarını kovuşturma ve ilgisiz davranma
- Karşıdaki kişiyi sıkboğaz ederek ısrarcı olma ve karar vermeye zorlama
- Akıl verme ve yaptığı seçimleri eleştirme

1. Emir vermek, yönlendirmek

“Yapman gerekir ”

“Yapmak zorundasın” Bireye kendi duygu ve isteklerinin önemsiz olduğunu hissettir.

“Şimdi oraya git” Korku ve direnç yaratır.

“Yakınmayı bırak” İstenenin tersi yönünde davranışlar sergiletebilir.

“Odana git”



2. Tehdit

“.....yapmazsan.....olur”
“Ya yaparsın, yoksa.....”



Korku ve boyu eğme içerir.
Sonuçları merak edip denenebilir.



3. Ahlak dersi verme

“Böyle davranmamalısın.”

“Kardeşini kıskanmamalısın.”

“Büyüklerine karşı saygılı davranmalısın.”



Çocukta suçluluk duygusu uyandırır.

4. Öğüt Verme

“Başka çocuklarla arkadaşlık et.”

“Ben olsam.....”



Çocuğun kendi sorunlarını çözemediğini hissettirir.
Sorumluluk bilincini azaltır



ÇOCUK NE YAŞIYORSA ONU ÖĞRENİR

Eğer, bir çocuk sürekli eleştirilmişse; Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk kin ortamında büyümüşse; Kavga etmeyi öğrenir.
Eğer, bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa; Sıkılıp, utanmayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse; Kendini suçlamayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk hoşgörüle yetiştirilmişse; Sabırlı olmayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk desteklenip, yüreklendirilmişse; Kendine güven duymayı öğrenir. Eğer, bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse; Takdir etmeyi öğrenir.
Eğer, bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse; Adil olmayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse; İnançlı olmayı öğrenir.
Eğer, bir çocuk kabul ve onay görmüşse; Kendini sevmeyi öğrenir.
Eğer, bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse; Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

Yorumlamak, analiz etmek, analiz etmek

“Senin sorunun ne biliyor musun?”
“Aslında senin söylemek istediğin bu değil.”



Çocuk kendisini anne babaya inandırmaya çalışır.
Yanlış anlaşılma kaygısı yaratır ve çocuk kendisini geri çeker.

Konuyu değiştirmek, alaya almak, sözünde durmamak

“Bu konuyu sonra konuşalım.”
“Unut gitsin.”



Anne babaya olan güveni zedeler.
Çocuğun kendisini önemsiz hissetmesine sebep olur. Sorunların ertelenmesine sebep olabilir.

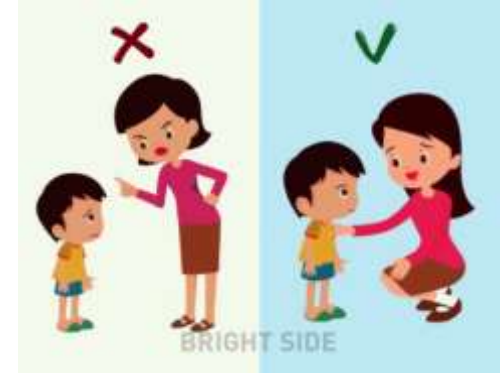
Ertelenen davranışlar daha büyük davranış çatışmalarına neden olabilir.

5. Yargılama, Eleştirme, Suçlama

“ Sen zaten tembelsin.”
“Çocukça düşünüyorsun.”
“Doğru düşünmüyorsun.”



Çocuğun benlik algısına zarar verir.
Ebeveyn yargıları gerçek algılanır(ben kötüyüm).
Yetersizlik düşüncesini oluşturur.
Çocuğun yaptıklarını, düşüncelerini ve duygularını saklamasına sebep olur.



6. Ad takma

“Koca Bebek seni!”
“Ufaklık”
“Tembel.”



Çocukların benlik imajı üzerinde olumsuz etki yapar. Kendini değersiz hissetmesine yol açar.
Genellikler karşı tarafa veya başka kimseye ad takarak karşılık bulur.