**İLETİŞİM BECERİLERİ**

**“AİLE İÇİ İLETİŞİM”**

***İletişim;*** *kelimeler veya beden dili kullanılarak* insanlar arasında duygu, düşünce ve yaşantıların ifade edilme yöntemidir.

**İletişimin;**

* **%10’unun Sözcüklerle (Mesajın içeriği)**
* **%30’unun Seslerle (Alçak-yüksek ritim, tonlama)**
* **%60’ının Vücut hareketleriyle (beden dili-en çok yüz ifadeleri) gerçekleştiği bilinmektedir**

**AİLE İÇİ İLETİŞİM**

Aileyi güçlü kılan en önemli özelliklerden birisi, üyeler arasındaki açık ve sık iletişimdir.

**İLETİŞİM ENGELLERİ VE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

**Emir Vermek, Yönlendirmek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | -Ödevlerini yapmak zorundasın. -Gürültüyü kes. | | |  | | --- | | **Çocuk Üzerindeki Etkileri**  **-Korku ya da aktif direnç oluşturabilir. -Söylenenleri yanlış anlayarak tersini yapabilir.**  **-Anne-babasına düşmanca duygular besler.**  **- Anlaşılmadığını hisseder.** | |

**Uyarmak, Tehdit Etmek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | -Televizyonun sesini kısmazsan pişman olursun.  -Dayak yemek istemiyorsan onu yapmazsın.  -Ödevini yapmazsan sınıfta kalırsın. | | |  | | --- | | **Çocuk Üzerindeki Etkileri**  **-Korku boyun eğme yaratabilir. -Söylenenlerin gerçekten yapılıp yapılmayacağını denemesine yol açabilir. -Gücenme, kızgınlık ve isyankarlığa neden olabilir.**  **-Çocuk ebeveyn ile güç yarışına girebilir** | |

**Ahlak Dersi Vermek**

-Öğretmenine teşekkür etmeliydin.

-Büyükler konuşurken sözü kesilmez.

**Çocuk Üzerindeki Etkileri**

**-Çocuğa otoritenin gücünü anımsatır.**

**-Suçluluk duygusu yaratabilir.**

**-Çocuğun kendini savunmasına neden olabilir.**

**Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek**

-Bence sen başka çocuklarla arkadaşlık et. -Neden yatağını düzeltmiyorsun?

**Çocuk Üzerindeki Etkileri**

**-Yetersizlik duygusu yaratabilir.**

**-Çocuğun kendi çözüm önerileri üretmesini engelleyebilir.**

**-Bağımlılık ya da direnme oluşturabilir.**

**-Çocukta anne-babasının kendini anlamadığı duygusunu oluşturabilir.**

**Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak**

-Doğru düşünmüyorsun. -Çok tembelsin.

**Çocuk Üzerindeki Etkileri**

**-Çocuğun benlik saygısını zedeleyebilir. -Çocuğun da anne babasını eleştirmesine ve karşılık vermesine neden olabilir.**

**-Kendini değersiz görmesine neden olabilir.**

|  |
| --- |
| **Çocuklar nasıl iletişim kuracaklarını ebeveynlerini rol**  **model alarak öğrenirler. Dolayısıyla**  **çocukların da bu önemli beceriyi öğrenebilmeleri için anne-**  **babaların doğru iletişim yöntemleri kurarak paylaşımda bulunmaları gerekmektedir.** |

|  |
| --- |
| **Anne-baba ve çocuk arasındaki olumlu iletişim ailenin mutluluğunu artırır.**  **Çocuklar da bu iletişim tarzını model alarak hayatı boyunca sağlıklı sosyal ilişkiler kurar ve kendini ifade yeteneği ile özgüvenleri güçlenir.** |

# EŞLER ARASI İLETİŞİM EŞLER ARASI İLETİŞİM

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

# EŞLER ARASI İLETİŞİM

**Çift olarak birbirine zaman ayırmak her ilişki için önemlidir. Çiftler, geçirecekleri zaman dilimini planlayarak önceden belirlemelidirler. Böylece çocuklarına ayıracakları zamanı ihmal etmemiş olurlar.**

**Eşler birbirlerine karşı davranışlarında samimi ve dürüst olmalıdır.**

**EŞLER ARASI İLETİŞİM**

**Eşler birbirlerine karşı duygu düşüncelerini açık bir şekilde söyleyip üzerine konuşabilmelidir.**

**Dokunmak mükemmel bir sözsüz iletişim yoludur. Omzuna dokunmak, sarılmak duyulan memnuniyeti hem eşe hem de çocuklara göstermenin çok güzel bir yoludur.** **Geçmişe takılı kalınmamalıdır.**