

**ÇOCUĞUMA  
OLUMLU  
İLETİŞİM  
BECERİLERİNİ  
NASIL  
KAZANDIRABİLİRİM?**



## SEVGİLİ VELİLERİMİZ,

**Çocuklarımızın iletişim becerilerini geliştirmek için , temel bazı unsurları erken çocukluk döneminden itibaren oluşturmak , gelecek yıllarda sosyal - duygusal gelişimi için oldukça önemli temellerin atılmış olacağı düşüncesi ile size bazı kısa öneriler hazırladık. Umarız faydalı olur.**



Rol model olmak

İletişim süreci ile ilgili gözlemci olmak,  
geribildirimler vermek

Dinleme becerisi geliştirmek  
Anlatıcı olmaya teşvik etmek

## ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK İÇİN

Konuya bağlı kalmak

Göz teması  
mimiklerin / duyguların anlamları

“Nezaket Sözcüklerini” kullanmaya özen göstermek

# ROL MODEL OLMAK

Çocuklarımız yaş grubu nedeni ile somut işlem dönemindeler.

Yaniii :)

Söylediğimizden çok yaptıklarımız önemlidir.

Örneğin hata yapmanın çok normal olduğunu yüzlerce hikaye , cümle ile anlatabilirsiniz. Etkisi mutlaka olacaktır. Ancak siz çocuğunuzun önünde bir bardak kırdığınızda “Hay Allah nasıl da düşürüp kırdım , her yer mahvoldu, neyse temizlerim olur .” dediğinizde; çocuk bu sahneyi gördüğünde etki çok çok daha hızlı ve çok daha etkili olacaktır...

Bence denemeye değer :) Tepkilerini görmeye çok çok değer :) Özellikle de çok hata yapmıyorsanız, hatalarınıza tanık olmuyorsa...

01.

Çocuklar gözlem yapar,

02.

Çocuklar sonsuz kayıt etme yeneğine sahiptir.

03.

Çocuklar doğru / yanlış ayırımına varmadan davranışları taklit eder.

# İLETİŞİM SÜRECİ İLE İLGİLİ

## GÖZLEMCI OLMAK

## GERİBİLDİRİMLER VERMEK

İletişim süreci her an her yerde devam ediyor. Bu nedenle izlediğiniz bir filmde, hikayede, markette bol bol gözlem yaparak olumlu ve olumsuz deneyimler hakkında değerlendirmeler yapabilirsiniz.

Gözlemlediğiniz olumlu deneyimleri siz de uygulayabilirsiniz.

Yaşadığınız olumsuz iletişim örnekleri ve sonuçları da açıklayarak , “olumsuz deneyimler karşısında çözümçül, hatasını kabul eden, düzeltmek için yol arayan” olmayı da öğretebiliriz. ;)

01.

Çevremizde olan iletişim süreçlerini izlemek.

02.

Olumlu - olumsuz sonuçlar hakkında birlikte ( bazen kendi kendinize konuşur gibi) değerlendirme yapabilirsiniz. Örneğin , “Keşke kasadaki görevliyle daha sakin ve yumuşak ses tonuyla konuşsaydı. Kasiyer çok üzölmüş olmalı. “ gibi

03.

Oyun oynarken , olumlu olumsuz örnekleri uygulayabilirsiniz.

Bazı mesajlarınızı siz değil , oyuncaklardan birini konuşturarak anlatabilirsiniz.

# DİNLEME BECERİSİ GELİŞTİRMEK

## ANLATICI OLMAYA TEŞVİK ETMEK

İletişim sürecinde bir anlatan bir dinleyen oluyor genellikle. Ancak çocuklar anlatmaya sormaya daha hevesli olabiliyorlar.

Dinlemek, beklemek, ertelemek oldukça zor olabiliyor onlar için. Yavaş yavaş kazandırmamız gereken olumlu ilişki kurma ve sürdürme davranışları ile ilgili neler yapabiliriz. Birlikte bakalım.

01.

Eğer çocuğum hiç dinleyemiyorsa, önce sıralı oyunlarla başlayabilirsiniz. Böylece sırasını bekleme mantığını kavramaya başlayacaktır.

Daha sonra sıralı konuşma dinleme, “Anlatmak için sabırsızlanıyorsun ama şimdi benim sıram anlattıklarımı bitirdiğimde sıra sende olacak”.

02.

Anlatma süreci, olanları zihinde toparlama, belirli bir sırada ve birbiri ile uyumlu süreci kelimelerle ifade etme süreci öyle değil mi ?

Öyleyse bugün sabahattan itibaren sırayla neler yaptık ya da kısa bir hikaye anlatmasını isteyebiliriz.”

03.

Bazen anne -babaların ya da büyüklerin özel sohbet zamanları olacaktır. Bu durumlarda çocukların sürekli geldiği, araya girmeye çalıştığını siz de fark etmişsinizdir. Neden yaparlar bunu?

Merak. Neler oluyor endişesi, ben de buradayım, unutmayın gibi bir çok olasılık olabilir. Kısa bir açıklama ile büyüklere ait sohbetlerin de ihtiyaç olduğu açıklanabilir.

# KONUYA BAĞLI KALMAK

Çocuğumu dinliyorum ama dinlemelerin sonu gelmiyor.  
Konudan konuya geçiyoooo, anlatıyoooo, anlatıyoooo :)

Bazen konuştuğumuz önemli bir konu varken bambaşka  
birşeyden bahsediyor. Tekrar asıl konuya dönemiyoruz.

Neden konunun dışına çıkarlar? Sohbet olumsuz bir  
davranışı ile mi ilgili, çok fazla sohbet ortamı mı yok, ilk kez  
sohbet ediyoruz herşeyi anlatmak mı ister, bir çok sebebi  
olabilir. Biraz düşününce buldunuz galiba :)

Bakalım çocuğumu sohbet ederken bir konuya odaklamak  
için neler yapabilirim.

01.

Çocuğum anlattığı konunun dışına  
çıktığında , “Sen şuanda oyundan  
bahsediyorsun, ama konumuz bu, şimdi  
tekrar bu konu hakkında konuşmaya  
devam edelim” gibi içerik hatırlatması  
yapabiliriz.

02.

Kitap okuma saatlerinde hikayenin  
sonunda bir kaç basit soru ile hikaye  
hakkında konuşabiliriz.

03.

Bazen yemek tarifleri, oyunlarla da  
benzer çalışmalar yapılabilir.

Kısa soru kartları hazırlanarak, sırayla  
kısa soru cevap çalışmaları yapılabilir.

# GÖZ TEMASI MİMİKLERİN/DUYGULARIN ANLAMLARI

İletişim kurmakta ilk basamak anlatıcı ve dinleyicinin birbirinin varlığını fark etme ve kabul etmek olsa gerek. Öyleyse tarafların birbirine bakması ilk adım olmalı. Size bakmayan , başka birşey yaparken sizi dinleyen biri ile sohbetinizi ne kadar sürdürebilirsiniz.

Arkadaşımızın, eşimizin duygularını fark ederek “Bugün yorgun-üzgün-mutlu-kaygılı... görünüyorsun,” demek senin farkındayım, senin için yapabileceğim bir şey var mı, bireyin kendini anlaşılmış ve değerli hissetmesini sağlayan önemli adımlardan biridir. Bu yaklaşımda olan bireylerle sorunlarımızı daha rahatlıkla konuştuğumuzu fark ederiz.

Anlaşıldığını hissetmek her birey için çok değerlidir.

## 01.

Göz teması kullanmayı alışkanlık haline getirmek, sadece ciddi bir konuyu konuşurken değil, her zaman karşılıklı oturarak gözlerimize bakarak sohbet etmek GÖZ TEMEASI kurma becerisini arttıracaktır.

## 02.

Mimik ve duygu çalışmalarında ayna karşısında eğlenceli danslar, hikaye anlatımı ile geliştirebilirsiniz.

Çocuğunuzun odasında bir ayna asarak kendi ile sık sık karşılaşmasını sağlayabilirsiniz.

Hikaye okurken aslan gibi öfkeli , tavşan gibi aceleci olabilir , sesiniz ve mimiklerinizle canlandırabilirsiniz.

Ayna karşısında en komik, en korkunç, en kızgın olma oyunları oynayabilirsiniz.

## 03.

Duygular konusunda çalışırken en kolay yollardan biri olay- duygu bağlantısına dair kısa bir cümle kurmaktır.

“İzinsiz ”oyuncağı aldığı için çok üzülmüş/kızmış olmalı.” Bugün sözünü tutmadığın için hayal kırıklığına uğradım.”

Film izlerken, parkta otururken diğer insanların yüzlerine bakarak hangi duyguyu hissettiğine dair fikirler yürütebilirsiniz. Neden mi EMPATİ için :)

# NEZAKET SÖZCÜKLERİNİ KULLANMAYA ÖZEN GÖSTERMEK

Etkili iletişim kurarken yalnızca sözcükler değil ,sesimiz, mimiklerimiz, bedenimizin duruşu ile herşey bir bütündür.

Selamlaşma ile başlamak, nezaket sözcükleri ile devam etmek çoğunlukla sihirler yaratıyor. :)

Herbirimizin şikayetçi olduğu gergin birey-gergin toplum döngüsünü değiştirmemiz gerekmiyor mu artık.

Bu nedenle umarız daha fazla nezaket, etkili iletişim, daha fazla sihir yaratır :)

Nezaket sözcükleri iletişimde ılımlı, değerliliği hissettiren aynı zamanda hoş bir sınır da belirler. Varlığının (Günaydın /Merhaba) veya davranışlarının (Teşekkür ederim/Eline Sağlık/Tebrikler) fark edilmesi sanırım herkesin hoşuna gider :)

01.

Merhaba, Günaydın, Hoşgeldin, Hoşçakal, Eline sağlık, Teşekkür ederim, Lütfen , Rica ederim ÖZÜR DİLERİM (Maalesef artık en az kullandığımız )

02.

Nezaket sözcüklerini kullanarak model olabilirsiniz. Kullanmaya teşvik edebilirsiniz.

# TEŞEKKÜRLER

BU YAZIMIZDA ÇOCUKLARIMIZIN YAŞ GRUPLARINA GÖRE TEMEL İLETİŞİM BECERİLERİNDE ETKİLİ OLABİLECEK İLK ADIMLARLA BAŞLADIK.

EBEVEYN OLARAK ÇOCUĞUMA REHBER OLMA YOLUNDA NELER YAPABİLİRİMİN CEVAPLARINI ARADIK.

YETİŞKİNLERE YÖNELİK İLETİŞİM BECERİLERİ SEMİNERLERİNDE İSE İLETİŞİM ENGELLERİ - EMPATİ- BEN DİLİ- SEN DİLİ GİBİ KONULARA YER VERİLİR.

Seral UYAR  
Rehber Öğret/Psik.Dan.  
Atılım Anaokulu