



ETKİLİ DİNLEME VE İLETİŞİM BECERİLERİ



ETKİLİ DİNLEME NEDİR?

Dinleme, sadece söylenenleri duymak değildir; aynı zamanda konuşmacının ne hissettiğini, ne düşündüğünü ve beden diliyle ne anlatmak istediğini anlamak için aktif bir çaba göstermektir. İyi bir dinleyici olmak, karşımızdakine değer verdiğimizi gösterir ve aramızdaki bağı güçlendirir.

ETKİLİ DİNLEMENİN TEMEL ADIMLARI

- * **Göz Teması Kurun:** Konuşmacıya dönerek ve göz teması kurarak tüm dikkatinizi ona verdiğinizi gösterin.
- * **Söz Kesmeyin:** Karşınızdakinin cümlesini bitirmesini bekleyin. Sözü kesmek, onu değersiz hissettirebilir.
- * **Empati Yapın:** Kendinizi onun yerine koyarak ne hissettiğini anlamaya çalışın. Yargılamadan, eleştirmeden dinleyin.
- * **Geri Bildirim Verin:** Anladığınızı göstermek için başınızı sallayın, "hımm", "evet" gibi küçük onaylayıcı ifadeler kullanın veya anlatılanları kendi cümlelerinizle özetleyerek doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin.
- * **Dikkat Dağıtıcılardan Uzak Durun:** Telefon, televizyon gibi dikkat dağıtıcı unsurları bir kenara bırakın.





AİLELER VE ÖĞRETMENLER İÇİN İLETİŞİM BECERİLERİNİ GELİŞTİRME VE GÜÇLÜ İLETİŞİM BECERİLERİ İÇİN İPUÇLARI

* **"Ben" dili kullanın:** Suçlayıcı ve yargılayıcı olabilen "Sen hep böylesin" veya "Neden beni dinlemiyorsun?" gibi ifadeler yerine, kendi duygularınızı anlatan "Ben" dilini kullanın. Örneğin, "Odanı dağınık gördüğümde kendimi yorgun hissediyorum" veya "Bu gürültü olduğunda ders anlatmakta zorlanıyorum" diyebilirsiniz. Bu yaklaşım, karşıdaki kişiyi savunmaya itmeden durumu ve kendi hislerinizi açıklamaları sağlar.

* **Tutarlı olun ve sınırlar koyun, Net ve anlaşılır olun:** İletişim, sadece konuşmaktan ibaret değildir; aynı zamanda kuralların ve beklentilerin net bir şekilde belirlenmesini de içerir. Koyduğunuz kuralları (örneğin, "Yemekler masada yenir" veya "Ders zili çalınca sessiz olunur") tutarlı bir şekilde uygulayın. Tutarlı sınırlar, çocukların ne bekleyeceklerini bilmelerini ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Karmaşık cümlelerden ve jargonlardan kaçının. Ne istediğinizi, ne hissettiğinizi basit ve açık bir dille ifade edin.

* **Beden dilinize dikkat edin:** Sözleriniz ne kadar nazik olursa olsun, kaşlarınızı çatarak veya kollarınızı kavuşturarak konuşmak iletişimi olumsuz etkiler. İletişim kurarken açık ve davetkâr bir beden dili sergilemeye çalışın. Gülümseyin, göz teması kurun ve konuşurken onlara doğru dönün. Bu, sözlerinizle beden dilinizin uyum içinde olmasını sağlar. Beden diliniz, söyledikleriniz kadar önemlidir. Açık bir duruş, samimi bir gülümseme ve uygun jestler kullanmak, mesajınızı daha etkili kılar.





* **Tüm dikkatinizi verin:** Dinlemeye başlamadan önce elinizdeki işi bırakın, telefonunuzu bir kenara koyun ve göz teması kurun. Beden dilinizle "Şu an senin söylediklerin benim için önemli" mesajını verin. Bu, çocuğun kendini değerli ve duyulmuş hissetmesini sağlar.

* **Yargılamadan dinleyin, Empatiyi Unutmayın:** Çocuklar bazen korkularını, hayal kırıklıklarını veya hayallerini anlatırken çekinebilir. Söylediklerini bölmeden, eleştirmeden veya hemen çözüm sunmaya çalışmadan dinleyin. Unutmayın, ilk amaç onları anlamak, düzeltmek değil. Her zaman karşınızdaki kişinin bakış açısını anlamaya çalışın. Empati, iletişimin en güçlü köprüsüdür.

* **Sorularla anlamaya çalışın:** Çocuğunuzun anlattıklarını daha iyi anlamak için açık uçlu sorular sorun. Örneğin, "O zaman ne hissettin?" veya "Peki sonra ne oldu?" gibi sorularla konuyu derinleştirmesini teşvik edin. Bu sorular, onların daha fazla detay vermesine ve duygularını ifade etmesine olanak tanır.

* **Duygularını yansıtın:** Çocuğunuzun söylediği şeylerin arkasındaki duyguyu dile getirin. Örneğin, "Söylediklerin kulağa çok üzücü geliyor" veya "Bu durum seni gerçekten heyecandırmış olmalı." Bu yöntem, çocuğun duygularının doğrulandığını hissetmesini ve sizin onu gerçekten anladığınızı bilmesini sağlar.

* **Özetleyerek geri bildirim verin:** Konuşmanın sonunda, anladığınızı göstermek için çocuğun söylediklerini kendi cümlelerinizle özetleyin. "Yani anladığım kadarıyla, arkadaşınla aranızda böyle bir sorun yaşadınız ve bu seni çok üzmüş" gibi bir ifade kullanabilirsiniz. Bu, hem yanlış anlamaları önler hem de çocuğun kendisinin dinlendiğine ve anlaşıldığına dair güvenini pekiştirir.

* **Olumlu geri bildirim verin:** Çocuğun sadece olumsuz davranışlarına değil, olumlu davranışlarına da odaklanın. "Bugün çok düzenli çalıştığını gördüm, bu harika!" veya "Arkadaşına yardım etmen çok nazikti" gibi somut ve içten övgülerle onları cesaretlendirin. Olumlu geri bildirim, özgüvenlerini artırır ve istenen davranışların tekrarlanmasını teşvik eder.

