

MUHSİN ERTUĞRUL MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

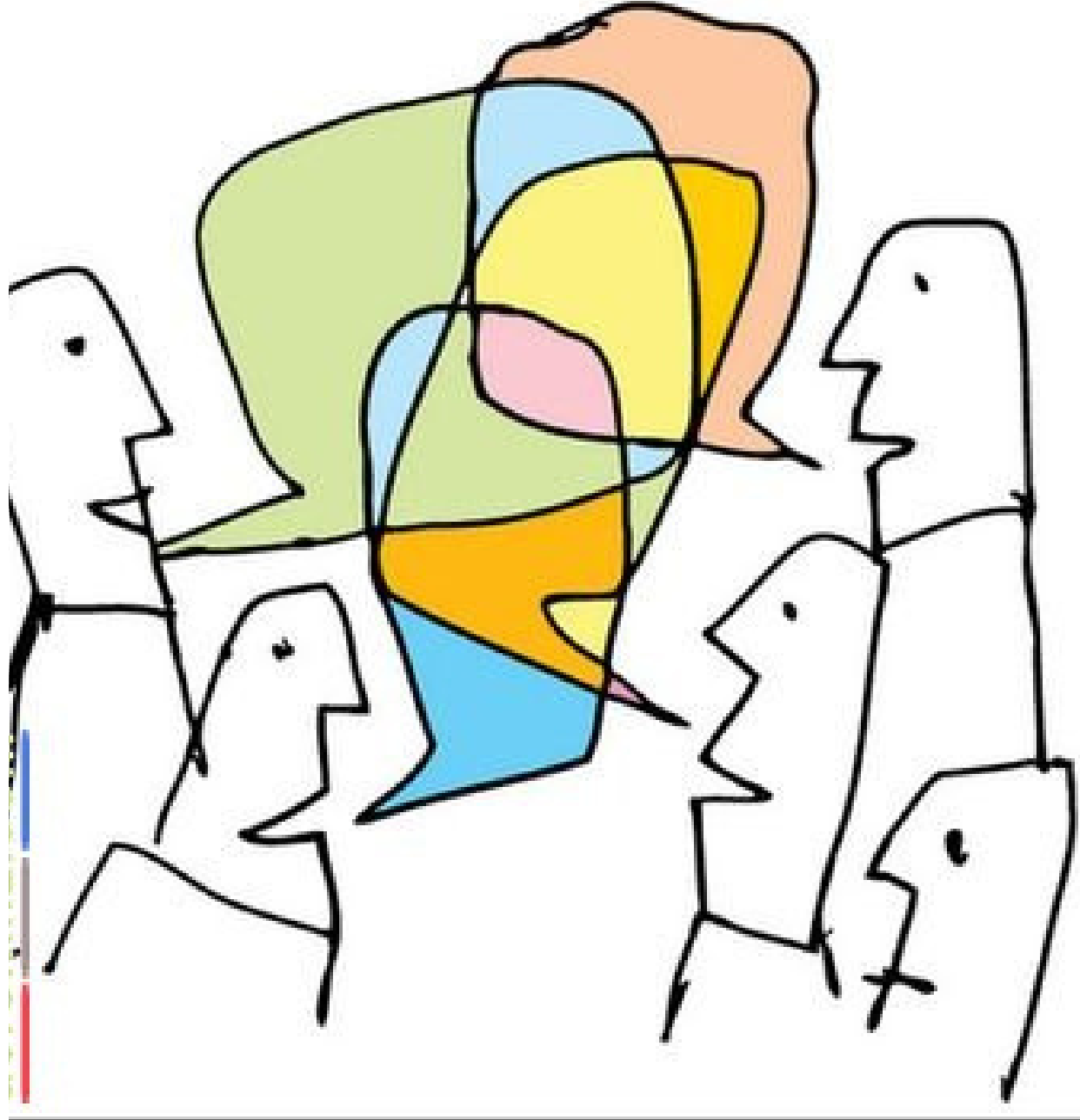
PANDEMİ  
DÖNEMİNDE  
AİLE İÇİ  
SAĞLIKLI  
İLETİŞİM

PSK. DAN. MERVE USTA



# Sevgili Anne Babalar

**Hayatımızı oldukça etkileyen bir pandemi sürecinden geçiyoruz. Fiziksel sağlığımızı korumaya çalışırken ruh sağlığımızı da ihmal etmememiz gerekiyor. Bunun için ilk adım: Aile içi iletişimin sağlıklı olduğundan emin olmak.**



Özellikle çocuklarımızla kurduğumuz iletişim onların kişiliği, ruh sağlığı ve ders başarısını doğrudan etkilemektedir. Aile içi iletişimin iyi olduğu ailelerde bu durum tüm aile bireylerinin de ruh sağlığını olumlu etkilemektedir.

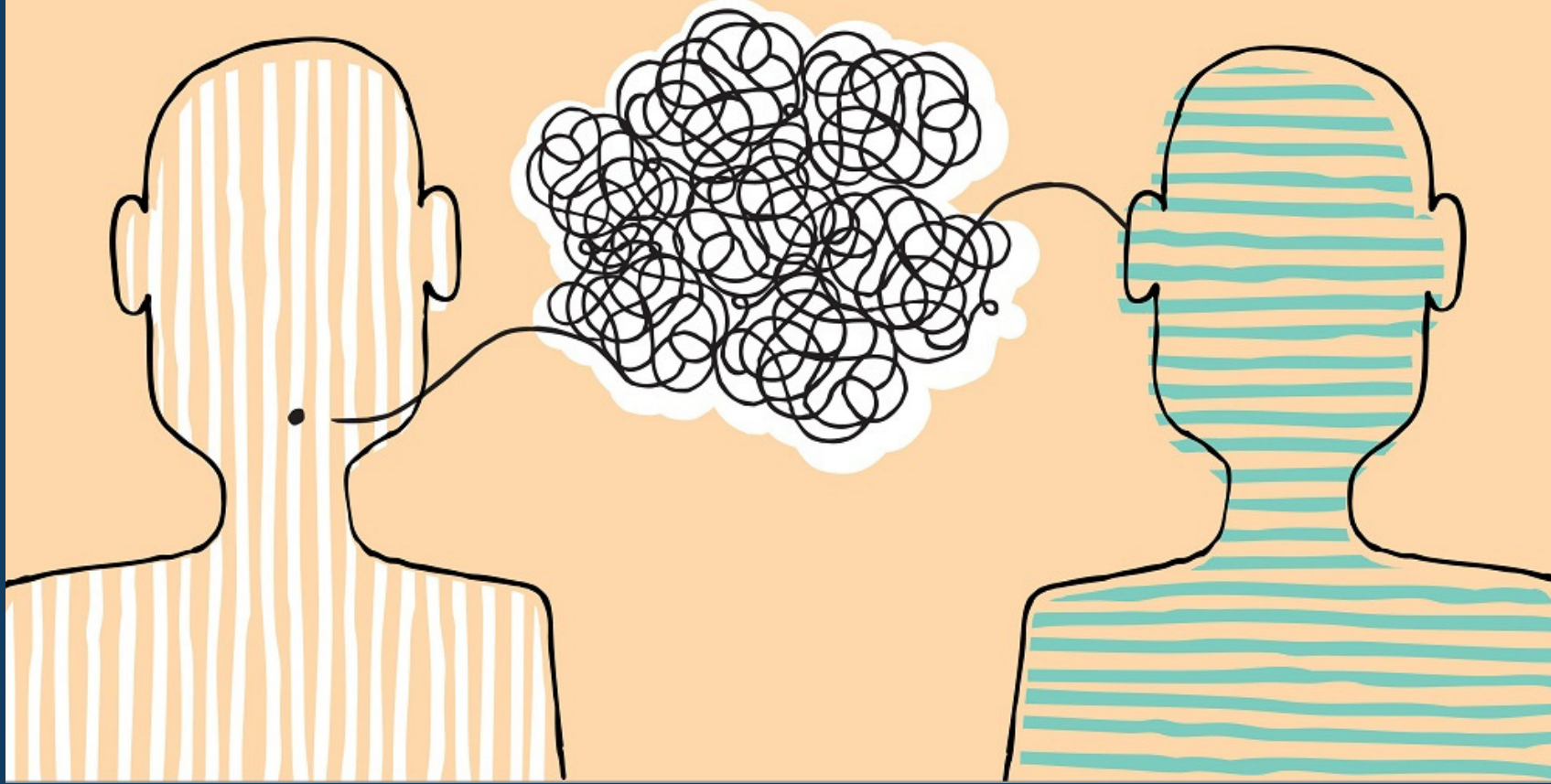


Doya doya sevilmiř çocuklar,hayatın dik  
yokuşlarını daha az zahmetle  
tırmanır.Çocuklarınızdan sevgiyi  
esirgemeyin, acılarla dolu bir dünyada  
varlığın en büyük mucizesi  
sevebilmektir.

PROF. DR. KEMAL SAYAR

# ETKİLİ İLETİŞİM NEDİR?

Etkili iletişim, iletilmek istenilen mesajı karşıdaki kişi/kişilere amaçlanan/niyet edilen bir biçimde iletebilmek, istenileni elde etmek ve beklenen tepkiyi oluşturmaktır.



Kısaca, kaynağın alıcıya, alıcının da kaynağa kendini ifade etmesi olarak tanımlanan etkili iletişim, iletişim becerilerinin artırılmasını, güçlendirilmesini gerektiren bir süreçtir.

# İletişimde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

## EMPATİ KURMA

Empati kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak olaylara ve durumlara bir de onun çerçevesinden bakmaktır.

## KARŞILIKLI OTURMA

Göz teması kurulmadan yapılan iletişim, iletişimin işlevselliğini zayıflatır.

## DİKKATLİ DİNLEME

Aile bireylerinden biri konuşurken diğer bireyin onu dikkatle dinlemesi, telefon vs. gibi şeylerle ilgilenmemesi

## JEST VE MİMİKLER

Dinlerken jest ve mimiklerimizle onu dinlediğimizi karşımızdakine hissettirmeliyiz.

## MÜDAHALE ETMEME

Karşımızdaki konuşurken, sözünü kestiğimizde önemsenmediğini düşünüp konuşmaktan vazgeçebilir.

# İLETİŞİM ENGELLERİ

## ALINGAN TAVIR SERGİLEMEK:

Hoşumuza gitmeyen bir durumu, ilgili kişiye uygun bir şekilde iletmek yerine alınganlık göstermek ya da küsmek problemin çözülmesine imkan vermediği gibi iletişim kurmayı da engelleyebilir.

## EMİR VERMEK:

İletişimin saygıya dayalı eşit koşullarda olmaması, iletişimi engelleyebilir. İletişimde karşı tarafın kişisel kararını verme hakkı unutulmamalıdır.

## ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ:

İletişim kuran kişinin kendine güvenmemesi iletişimin devamı için istemediği durumları ya da davranışları kabul etmesine neden olabilir; bu da iletişimin istenilen düzeyde olmasını engeller.

## ÖNYARGILI OLMAK:

Önyargılı yaklaşım olumlu iletişim kurma şansını engelleyebilmektedir. Farklılıklar hoşgörüyle karşılanmalı ve şans verilmeli.

# İLETİŞİM ENGELLERİ

## BENMERKEZCİLİK:

İletişim eşit paylaşımı içermelidir; bir tarafın sürekli dinleyici ya da konuşmacı olması iletişimi engelleyebilir.

## SEN DİLİ KULLANMAK:

İletişimin saygıya dayalı eşit koşullarda olmaması, iletişimi engelleyebilir. İletişimde karşı tarafın kişisel kararını verme hakkı unutulmamalıdır.

## LAKAP TAKMAK:

İletişim kurmak istediğimiz kişilere kendi isimleriyle hitap etmeme iletişimin engellenmesine neden olabilir.

## DUYARSIZLIK:

İletişim kuran kişinin kendine güvenmemesi iletişimin devamı için istemediği durumları ya da davranışları kabul etmesine neden olabilir; bu da iletişimin istenilen düzeyde olmasını engeller.

## YÖNLENDİRME:

Önyargılı yaklaşım olumlu iletişim kurma şansını engelleyebilmektedir. Farklılıklar hoşgörüyle karşılanmalı ve şans verilmeli.



# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



## AİLE BİREYLERİ BİRBİRLERİNE ZAMAN AYIRMALIDIR:

YAPILAN ARAŞTIRMALAR AİLE İÇİ İLETİŞİMDE YAŞANAN SORUNLARDAN BİR TANESİNİN, AİLE ÜYELERİNİN BİRBİRLERİNE YETERİNCE ZAMAN AYIRAMAMASI OLDUĞUNU GÖSTERİYOR. BU NEDENLE, ETKİLİ BİR İLETİŞİM KURMANIN TEMEL PRENSİPLERİNDEN BİRİ DE İLETİŞİMİ SIKLAŞTIRMAKTIR.

ÖRNEĞİN EŞİNİZLE KISA DA OLSA BAŞ BAŞA KALABİLECEĞİNİZ ZAMANLAR YARATMAYA ÖZEN GÖSTERİN. BU SAYEDE BİRLİKTE GÜZEL ANILARDAN BAHSEDEBİLİRSİNİZ; BU İLK TANIŞTIĞIMIZ GÜN OLABİLİR, ÇOCUKLARINIZIN DOĞDUĞU İLK GÜN VEYA SİZİ MUTLU EDEBİLECEK HERHANGİ BİR ANI OLABİLİR. BİRBİRİNİZE İLTİFATLAR ETMEKTEN, BİRBİRİNİZİ SEVDİĞİNİZİ SÖYLEMEKTEN ÇEKİNMEYİN. BU STRESLİ GÜNLER SİZİ SOKAKLARDAN UZAKLAŞTIRMIŞ OLABİLİR AMA BİRBİRİNİZDEN DE UZAKLAŞTIRILMASINA İZİN VERMEYİN.

# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



## AÇIK VE DOĞRUDAN İLETİŞİM KURUN:

NE İSTEDİĞİNİZİ, NE BEKLEDİĞİNİZİ SİZİ ÜZEN YA DA SEVİNDİREN ŞEYİ DİREKT OLARAK İLGİLİ KİŞİYE İLETİN. ÖRNEK; EV İŞLERİNDE ÜZERİNE DÜŞEN SORUMLULUĞU ALMADIĞINI DÜŞÜNÜYORUM VE BANA DAHA ÇOK YARDIMCI OLMANI İSTİYORUM.

# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



## TEK TARAFLI İLETİŞİM YAPMAYIN:

SADECE KENDİ İSTEK VE BEKLENTİLERİNİZİ ANLATMAYIN, KARŞI TARAFIN DA İLETTİĞİ MESAJLARI DİKKATLİ BİR ŞEKİLDE DİNLEYİN. SİZE AKTARILAN MESAJI DOĞRU BİR ŞEKİLDE ANLADIĞINIZDAN EMİN OLUN.

ÖRNEK; SENİ DOĞRU ANLADIYSAM.....? BURADA KASTETTİĞİN.....?

# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



## **BEDEN DİLİNİZİ KULLANIN:**

İLETİŞİM KURARKEN ASLA YÜZ İFADELERİNİ VE BEDEN HAREKETLERİNİ GÖZ ARDI ETMEYİN. BAZEN SÖYLENENLERLE BEDENEN İLETİLENLER BİRBİRİNİ TUTMAYABİLİR.

ÖRNEĞİN; SÖZEL OLARAK "PROBLEM YOK" DERKEN TAVIR VE DAVRANIŞLARINDAN, YÜZ İFADESİNDEN BİR ŞEYLERİN YOLUNDA GİTMEDİĞİNİ FARK EDEBİLİRSİNİZ.

# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



**AMACINIZ ÇÖZÜM OLSUN:**

TARTIŞMA SIRASINDA AMACINIZ HAKLIYI,  
HAKSIZI AYIRT ETMEK DEĞİL, SORUNU ÇÖZMEK  
OLSUN

# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



## ÇOCUKLARINIZI KİMSEYLE KIYASLAMAYIN:

"SEN NİYE -X-GİBİ ÇALIŞKAN OLAMIYORSUN?" GİBİ CÜMLELERİN ÇOCUKTA SİZE KARŞI OLUMSUZ DUYGULAR UYANDIRABİLECEĞİNİ HATIRLAYIN.

SADECE ÇOCUĞUNUZ İÇİN DEĞİL, KENDİ ADINIZA DA DÜŞÜNÜRSENİZ; KOMŞUNUZLA, İŞ ARKADAŞINIZLA VB. KIYASLANMAK SİZİ DE RAHATSIZ EDECEKTİR.

# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



**KENDİ KIZGINLIĞINIZI KONTROL EDİN, KİMSEYİ  
ÖFKE İLE TERBİYE ETMEYE ÇALIŞMAYIN:**

BU STRESLİ GÜNLERDE ÖFKE KONTROLÜ SAĞLAMAK ETKİLİ İLETİŞİMİ KOLAYLAŞTIRACAKTIR. SİNİRLENDİĞİNİZ ZAMANLARDA İÇİNİZDEN 10'A KADAR SAYIP ELLERİMİZİ YIKAMAYA GİDEREK HEM DE KORONA VİRÜSTEN KORUNMANIN 14 KURALINDAN BİRİNİ YERİNE GETİRMİŞ OLUR HEM DE SAKİNLEŞEBİLİRSİNİZ. BU SAYEDE KIRICI OLMADAN, ENGELLER OLMADAN İLETİŞİME DEVAM EDEBİLİRSİNİZ.

# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



## TUTARLI OLUN:

ÇOCUĞUNUZUN BİR DAVRANIŞINDAN RAHATSIZLIK DUYUYOR VE BUNU YAPMAMASINI TALEP EDİYORSANIZ, O YANLIŞ DAVRANIŞI SİZ DE SERGİLEMEDİĞİNİZDEN VE OLUMLU ROL MODEL OLDUĞUNUZDAN EMİN OLUN.



# Etkili İletişim Nasıl Olmalı?



**ELEŞTİRİRKEN KİŞİLİĞİ DEĞİL DAVRANIŞI**

**HEDEF ALIN:**

"SENİ SEVMİYORUM" DEMEK İLE "YAPTIĞIN DAVRANIŞI SEVMİYORUM" DEMEK ARASINDAKİ FARK APAÇIK ORTADA. BU SEBEPLE YAPTIĞI HATALI DAVRANIŞTA OLUMSUZ ETİKETLERLE KİŞİLİĞİNE YÖNELİK YANLIŞ MESAJ GÖNDERMEK YERİNE, YAPTIĞI DAVRANIŞIN YANLIŞLIĞINI VURGULAYIN.

# SONSÖZ

BELİRSİZLİĞE KATLANMAK, SORUMLULUKLARIN FARKINDA OLMAK, GERÇEKÇİ BEKLENTİLER İÇİNDE OLMAK VE KENDİNİZİ OLDUĞUNUZ GİBİ KABUL ETMEK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN ÖNEMLİ NOKTALAR.

OLUMLU DÜŞÜNÜN. RAHATLAMAK İÇİN YALNIZ KALDIĞINIZ ZAMANLARDA OLUMSUZ DÜŞÜNCELER SİZİ SARMAYA BAŞLIYORSA, YAPMaktan HOŞNUT OLACAĞINIZ AKTİVİTELERLE ZİHNİNİZİ POZİTİFLİKLE DOLDURUN.

SAĞLIKLI AİLE İÇİ İLETİŞİM VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK HALİNİN İÇ İÇE OLDUĞUNU UNUTMAYIN.



# SAĞLIKLI VE MUTLU GÜNLERE...



<http://muhsinertugrulmem.meb.k12.tr/>



## KAYNAKÇA:

<http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/etkiliiletisimbecerileriau243.pdf>

[http://manavgatram.meb.k12.tr/icerikler/karantina-gunlerinde-aile-ici-iletisim\\_9525073.html](http://manavgatram.meb.k12.tr/icerikler/karantina-gunlerinde-aile-ici-iletisim_9525073.html)