

AİLE İÇİ ETKİLİ VE SAĞLIKLI İLETİŞİM

”

Aile, insana gelecekte
sürdüreceği temel ilişki
zeminini hazırlar.

”



SAĞLIKLI İLETİŞİM

KALİPLARI

- Aktif dinleme
- Yargılamama
- Özgür bırakma
- Empati
- Hazır olma
- Açık olma
- Tutarlılık

SAĞLIKSIZ İLETİŞİM

KALİPLARI

- Yargılama
- Denetleme
- Üstünlük taslama
- Katılık
- Zıtlık içeren mesajlar
- Fazla kabullenme/Fazla eleştirme
- Kişiselleştirme



Çocuklarına iyi örnek olmak isteyen anne-baba, önce kendi içlerinde barışık, huzurlu birer birey ve sağlıklı birer özdeşim modeli olmalıdırlar. Zamanınız ne kadar az, işiniz ne derece önemli olursa olsun, onlara zaman ayırmalı ve sevgi gösterilmelisiniz. Çünkü çocuğunuza ve eşinize verdiğiniz sevgi çok değerlidir.



Etkili İletişim Kurmayı Kolaylaştıran Bazı Beceriler

Empati:

Kendinizi diğer insanların yerine koymaya: düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmaktır.
1. Ne beklerdim?
2. Ne düşünürdüm?
3. Ne hissederdim?
4. Ne yapardım

Beden Dili:

Bedenimizin sözsüz olarak iletişime dahil olmasıdır. İletişim anında bedenimiz hareketleriyle karşımızdaki kişiye sözsüz mesaj iletmektedir.

Etkin Dinleme:

İletişim halinde olunan bireyin mesajlarına karşı duyarlı, bilinçli ve farkında olarak dinlemektir.
1. Söz teması kurmak
2. Farkında olarak dinlemek
3. İtilen mesajı netleştirmek
4. Ceri bildirim vermek

Ben Dili:

Duygu ve düşünceleri açıklayan ifade şeklidir. Bu ifade şekliyle karşıdaki kişi incitilmez fakat birey kendi mesajını da vermiş olur.

Sen Dili:

Durum/konu hakkında karşıdaki kişiyi suçlayıcı ifade şeklidir. Suçlama içerir ve karşıdaki kişi doğal olarak savunmaya geçer.

ETKİLİ İLETİŞİM

Tarapötik

Etkili İletişimde Bulunan 5 Temel Etmen

1. Önemseme

2. Kabul Edilme

3. Değer Görme

4. Güven

5. Aidiyet Duygusu

İletişim Türleri



Sözsüz İletişim:

Jest ve mimikler, nesnelere, semboller ve işaretlerle oluşan iletişimdir.

Teknolojik İletişim:
Teknolojik uygulama ve uygulama öğeleri kullanılarak gerçekleştirilen iletişimdir



ABC

Sözlü İletişim:

Harflerin, kelimelerin ve cümlelerin birleşimiyle oluşan iletişimdir.



Yazılı İletişim:

Yazma aracı ve yazım materyali kullanılan iletişimdir.

İletişim:

Duyguların, düşüncelerin, haberlerin, mesajların, tutum ve davranışların karşılıklı olarak iletilmesidir