**İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI VE İLETİŞİM ENGELLERİ**

İletişim bir süreçtir. Bu süreç, aktif dinleme, empati yapabilme, yani kendini karşıdaki kişinin yerine koyabilme, etkili geribildirim verebilme gibi bazı becerilere sahip olmayı gerektirir. Hem çocuklar ve hem de yetişkinlerle iletişim kurarken izlenmesi gereken bazı temel kurallar vardır.

Yapılmaması Gerekenler

* **Konuşulanları yarıda kesmeyin.**
* **Yargılamayın ve eleştirmeyin.**
* **Çok fazla konuşmayın.**
* **Anlatılanlara gülmeyin ve insanları utandırmayın.**
* **Saldırgan tavırlar takınmayın.**
* **Duygularınızı gizlemeye çalışmayın. (Çok abartılı olmayan bir biçimde duygunuzu gösterebilirsiniz).**
* **Zıtlaşmayın ve tartışmayın.**
* **Kişi veya çocuk çok etkilendiğinde veya ağlamaya başladığında tedirgin olmayın, sakin kalmaya çalışın.**
* **Ne olursa olsun savunmaya geçmeyin, sadece dinleyin.**
* **Dinlerken başka şeylerle meşgul olmayın.**
* **Çocuğu veya kişiyi, kararlar vermeye veya yorum yapmaya zorlamayın.**
* Hiç bir şekilde çocuk veya kişi hakkında yorum yapmayın.

Yapılması Gerekenler

* **Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.**
* **Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin.**
* **Göz teması kurun.**
* **Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse ona daha yakın olmak için**

**yere veya yanına oturun.**

* **Açık uçlu sorular sorun. Böylece kişi daha fazla şey**

**söyleyebilir.**

* **Basit ve anlaşılır bir dil kullanın.**
* **Geribildirim verin.**
* **Empatik, sabırlı ve kabul edici olun. Bunun için kendinizi**

**karşıdakinin yerine koyup ne düşündüğünü, neler hissettiğini anlamaya çalışın.**

* **Etkileşime önem verin, uygun olduğunda karşınızdaki kişiye dokunun, omuzuna elinizi koyun, gerekirse sarılın.**

1. **Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin.**
2. **Daha iyi anlamak için sorular sorun.**
3. **Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun.**

**Bunlar iletişim konusunda yapmamız ve yapmamamız gerekenlerdi.Bu gün pek çok önemli şey öğrendik özetlemek isteyen var mı?**dedikten sonra genel özete ve ilave cümlelere izin verin. Özetlemek isteyen çıkmazsa siz bir özet yaparak, soruları olup olmadığını sorun.oturumu bir sonraki oturum tarihini belirterek kapatın.

**İletişim Engelleri**

Kişiler arasında sağlıklı iletişimi engelleyen bazı düşünce,inanç ve davranışlar vardır:

* İletişimde dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine hemen yargılamak
* Tek bir olaydan yola çıkarak kişiyi tanıdığımızı düşünmek
* Beklentilerimizin söyleneni yorumlamakta etkili olması
* Kendimizi ifade etmekten kaçınmak, onun yerine anlaşılmayı beklemek
* Konuştuğumuzda herkesin bizim düşünce ve duygularımızı hemen anlayıp onaylaması ve paylaşması gerektiğine inanmak
* Kendi kişisel algımızın gerçek olduğuna inanmak

**İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI**

İletişim bir süreçtir. Bu süreç, aktif dinleme, empati yapabilme, yani kendini karşıdakinin yerine koyabilme, etkili geribildirim verebilme gibi bazı becerilere sahip olmayı gerektirir. Özellikle afet bölgelerinde, kendilerine acı veren yaşantılarını paylaşmaya çalıştığınız çocuklar ve yetişkinlerle iletişim kurarken izlenmesi gereken bazı temel kurallar vardır:

|  |  |
| --- | --- |
| **Yapılması Gerekenler** | **Yapılmaması Gerekenler** |
| 1. Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun. 2. Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin. 3. Göz teması kurun. 4. Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse ona daha yakın olmak için yere veya yanına oturun.  * Açık uçlu sorular sorun. Böylece kişi daha fazla şey söyleyebilir.  1. Basit ve anlaşılır bir dil kullanın. 2. Geribildirim verin. 3. Empatik, sabırlı ve kabul edici olun. Bunun için kendinizi karşıdakinin yerine koyup ne düşündüğünü, neler hissettiğini anlamaya çalışın. 4. Etkileşime önem verin, uygun olduğunda karşınızdaki kişiye dokunun, omuzuna elinizi koyun, gerekirse sarılın. 5. Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin. 6. Daha iyi anlamak için sorular sorun. 7. Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun. | 1. Konuşulanları yarıda kesmeyin. 2. Yargılamayın ve eleştirmeyin. 3. Çok fazla konuşmayın.  * Anlatılanlara gülmeyin ve insanları utandırmayın.  1. Saldırgan tavırlar takınmayın.  * Duygularınızı gizlemeye çalışmayın. (Çok abartılı olmayan bir biçimde duygunuzu gösterebilirsiniz).  1. Zıtlaşmayın ve tartışmayın.  * Kişi veya çocuk çok etkilendiğinde veya ağlamaya başladığında tedirgin olmayın, sakin kalmaya çalışın. * Ne olursa olsun savunmaya geçmeyin, sadece dinleyin.  1. Dinlerken başka şeyler yapmayın. 2. Çocuğu veya kişiyi, kararlar vermeye veya yorum yapmaya zorlamayın. 3. Hiç bir şekilde çocuk veya kişi hakkında yorum yapmayın, destekleyici olmaya devam edin. |