

## ETKİLİ DİNLEME TEKNİĞİ

Karşımızdakini etkin bir şekilde dinlemek ve ona onu dinlediğimizi göstermek için özellikle 3 noktaya dikkat etmemiz gerekir.

1. Beden dilinizle onu dinlediğinizi göstermek.
2. Çocuğun anlattığını anladığınızı ona söylemek. (İçerik yansıtması)
3. Çocuğun duygularının farkında olmak ve isimlendirmek (duygu yansıtması)

### Beden Dili:

- Bedeninizi ona doğru yönlendirin.
- Çocuğun ne dediğini dikkatle, can kulağı ile dinleyin.
- O anda bir işle uğraşıyorsanız ve bırakabilecek durumdaysanız işinizi bırakıp çocuğa yönelin.
- O anda dinleyemeyecek durumdaysanız, onu ne zaman dinleyebileceğiniz söyleyin ve söylediğiniz zaman gerçek anlamda dinleyin.
- Dinleme sırasında çocukla aynı hizaya gelin ve çocuğun yüzüne bakın. Dinlerken göz teması kurun

### İçerik yansıtması:

Çocuğunuzun size anlattıklarından sizin anladıklarınızı ona söylemenizdir. İçerik yansıtmasının 2 amacı vardır. 1. Si onu dinlediğinizi gösterir. 2. Si de onu doğru anlayıp anlamadığınızı test etmenizi sağlar.

Çocuk: anne bugün öğretmen derse geç kalanlara ceza verdi. Ben de ceza aldım.

Anne: Anladım. Derse geç kaldığın için öğretmen sana ceza verdi.

Çocuk: Hayır. Aslında ben geç kalmadım, matematik öğretmenimizle bir çalışmamız vardı. Ama sınıf öğretmenine söylemeyi unuttuğum herhalde.

### Duygu Yansıtması:

Çocuğunuzun anlattıklarının içeriğini ona aktarmak her zaman yeterli olmayabilir. Çocuğunuzun mesajından ve beden dilinden anladığınız kadarıyla, çocuğunuzun hissettiği duyguları ona yansıtmanız iletişim sürecini güçlendirir. Bunun için çocuğunuzun duygularının farkında olmalı ve ona buna ifade etmelisiniz. Bu hem ikinizin arasındaki iletişim sürecini güçlendirir, hem de çocuğunuzun kendi duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olur. Bu sayede çocuk duygularının farkına varabilecek, anlaşıldığını hissedecek ve rahatlayacaktır.

**Örnek:** Oğlunuz Ali okulda topunu kaybettiği için ağlıyor. **Ali neler hissediyor olabilir? Ona ne diyebilirsiniz?**

Alicğim o topu çok sevdiğini biliyorum. Kaybettiğin için çok üzöldün sanırım.