

İLETİŞİM NEDİR?

Alıcı ve gönderici konumundaki iki ya da daha fazla kişi arasında gerçekleşen duygu, düşünce, davranış ve bilgi alışverişidir.



İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

- ◆ Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- ◆ Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler
- ◆ Göz teması kurar.
- ◆ Son sözü söylemek için çabalamaz.
- ◆ Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- ◆ Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- ◆ Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.
- ◆ Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- ◆ Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- ◆ Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

- ◆ Kendini tanımak
- ◆ Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek
- ◆ Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- ◆ Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- ◆ Hoşgörülü ve önyargısız olmak,
- ◆ Eleştirilere karşı açık olmak,
- ◆ Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kurabilmek

İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

- | | |
|----------------|----------------|
| ◆ Emir vermek | ◆ Öğüt vermek |
| ◆ Tehdit etmek | ◆ Eleştirmek |
| ◆ Uyarmak | ◆ Yargılamak |
| ◆ Sınamak | ◆ Nutuk çekmek |
| ◆ Suçlamak | ◆ Alay etmek |



İLETİŞİM BECERİLERİ



Meral AKYOL TAŞDÖĞEN
Rehberlik Öğretmeni

ETKİLİ İLETİŞİMİN ALTIN KURALI

- ◆ ETKİN DİNLEME
- ◆ ETKİLİ KONUŞMA
- ◆ SEN DİLİ-BEN DİLİ
- ◆ BEDEN DİLİ

ETKİN DİNLEME



- ◆ Bütün dikkat ve ilgi konuşmacıda olmalıdır.
- ◆ Konuşmacının sözü kesilmemelidir.
- ◆ Mesajlar açık olmadığında açık anlatması istenmelidir.
- ◆ Dikkat dağıtacak şekilde nesnelere oynamamalıdır.
- ◆ Sorular sorulmalıdır.
- ◆ Beden diliyle dinlediğini hissettirmelidir . Vücudunuz konuşan insana doğru dönük olmalı ve göz teması kurulmalıdır. Gerektiğinde konuşana "hı-hı", "gerçekten mi?", "evet" vb. tepkiler verilmelidir.
- ◆ Konuşanın sözsüz mesajları da gözlenmelidir.
- ◆ Konuşan farklı düşüncelere sahip olsa bile tepkisel davranılmamalıdır.
- ◆ Konuşanın söyleyecekleri konusunda tahminde bulunulmamalıdır .
- ◆ Dinleyici anladıklarını uygun bir şekilde ifade etmelidir.
- ◆ Dinleyici konuşmacıya dürüst ve saygılı olmalıdır.

Etkin dinlemede; düşüncelerin ve duyguların olduğu gibi kabul edilmesi, yorum yapılmaması, anlaşıldığının hissettirilmesi, yargılanma kaygısı olmadan anlatmak için rahat olmasının sağlanması önemlidir.



ETKİLİ KONUŞMA

- ◆ Etkili bir konuşma için öncelikle ne söyleyeceğiniz konusunda hazırlık yapın.
- ◆ Göz teması kurun.
- ◆ Ses tonunuza dikkat edin.
- ◆ Beden dilinizi doğru kullanın.
- ◆ Konuşurken mesajınızdan uzaklaşmayın .
- ◆ Dikkat çekin.
- ◆ Kısa ve öz konuşun.
- ◆ Samimi olun.
- ◆ Konuşmada jest ve mimikler önemlidir ancak aşırıya kaçmayın.
- ◆ Konuşma sırasında telefonunuzla, saatinizle vb. ilgilenmeyin.

SEN DİLİ-BEN DİLİ

SEN DİLİ

- ◆ Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir. Suçlayıcıdır.
- ◆ Kendisini suçlanmış hisseder, yargılayıcıdır. Sürekli savunmadadır.
- ◆ İşbirliğinden uzaklaştırır, olumsuzlukları pekiştirir.
- ◆ Karşısındaki kişilerde düşmanca duygulara sebep olur, iletişimdeki kişiler kendilerini kızgın, değersiz görmelerine sebep olur.
- ◆ Sağlıksız, olumsuz bir iletişime sebep olur.

BEN DİLİ

- ◆ Kişiyi değil, hissedilenleri ifade eder, çözüm getirmez ama durumu açıklar.
- ◆ Suçlamaz, yargılamaz, karşısındaki kişiyi savunmaya geçirmez.
- ◆ Paylaşma çağrılıdır, pozitifdir.
- ◆ Karşısındaki kişide düşünme ve empati yaratır, hislerin sorumluluğunu yüklenir.
- ◆ Kişiliğe saldırı yoktur, olumlu bir iletişime yardımcı olur.

BEDEN DİLİ

Beden dili, vücudun duruşundan, mimiklerinden, ses tonu, vurgular ya da göz hareketlerinden oluşan ve tüm bu oluşumları zihinsel ve fiziksel faaliyetlerle destekleyen bir iletişim şeklidir.

Beden dili duygu ve düşüncelerimizin vücudumuza yansımalarıdır.

Beden dili gerçek duygu ve düşünceleri yansıtırma konusunda söylenen kelimelerden, kurulan cümlelerden çok daha önemlidir.



Beden Dilini Bilme ve Bilinçli Olarak

Kullanmanın Yararları;

- ◆ Kendimizi kolayca ifade ederiz.
- ◆ Kendi iç dünyamızı karşımıza doğru (istendik/ istenmedik) olarak aktarırız.
- ◆ Kendimize olan güvenimiz artar.
- ◆ Karşımızdaki kişilerin duygularını anlarız ve onlara daha kolay yardımcı olabiliriz.
- ◆ Kendi duygularımızı ve bu duygular sırasında bedenimizin verdiği mesajları değerlendirebiliriz.