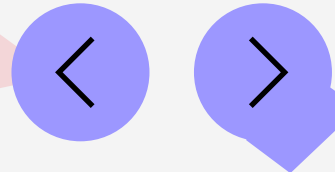


ERGANİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

İLETİŞİM BECERİLERİ

ORTAOKUL-LİSE

Psk. Dan. Tuğba KARTAL KAPAR
Psk. Dan. Bahar ÇAĞLAYAN DEMİREL



SUNUM İÇERİĞİ

İletişim Nedir?

İletişimin Önemi

İletişim Engelleri

Etkili İletişim Yolları

Sanal Dünyada İletişim



İLETİŞİM NEDİR?

İletişim Lâtince bir kelime olan Communnicare fiilinden gelmektedir. Anlamı “ortak kılmadır”. Duygu ve düşüncelerin konuşma, yazı ve resim gibi semboller kullanarak paylaşımı sürecidir. Bilgi, düşünce, duygu ve deneyimleri biçimlendirmek ve anlaşılabilir kılmaktır. İki insan birbirinin farkına vardığı anda başlar. Kişilerin söylediği/söylemediği, yaptığı/yapmadığı her şeyin anlamı vardır.



İLETİŞİMİN ÖNEMİ

İLETİŞİM YOLUYLA;

Birbirimizi
anlarız

İlişkileri
başlatır ve
sonlandırırız

Kendimiz
hakkında
daha fazla
bilgi ediniriz

Başkalarının
bizi nasıl
algıladıklarını
öğreniriz

Sevmeyi
öğreniriz

Kendimizi ancak anlattıklarımız ile ifade edebiliriz. Bu sebepten iletişimde etkin olmak çok önemlidir. Hayatımızın her anında sürekli bir iletişim vardır. Başarılı olabilmek, iyi iletişim kurma yolundan geçer. Yeterli iletişime sahip olmadan arzulanan başarıya ulaşabilmek zorlaşabilir.





İLETİŞİM ENGELLERİ

- Eleştirme, suçlama**
 - «Sen zaten bunu hep yapıyorsun»
- Ad takma, gülünç duruma düşürme**
 - «Merhaba sırık»
- Tahlil etme teşhis, tanı koyma**
 - «Bence sen sıra arkadaşını kiskaniyorsun
- Emretme, yönetme**
 - «Saçmalamayı bırak»
- Uyarma, tehdit etme**
 - «Bence o arkadaşlarınla takılma yoksa beni kaybedersin»
- Öğüt verme, ahlak dersi verme**
 - «Birisini konuşurken sözü kesilmez»








Etkili İletişim Yolları

Etkin Dinleme

- Göz teması kurmalı,
- Konuşan kişinin sözünü kesmemeye özen göstermeli,
- Karşımızdaki kişinin yanıtlarına sözel ve davranışsal yanıtlar verebilmeli,
- Karşımızdaki kişinin anlattıklarını sorular sorarak daha ayrıntılı anlamaya çalışmalı,



- 
- 
- 
- Karşımızdaki kişi ile empati kurabilmeli,
 - Karşımızdaki kişinin konuşmasını ilgiyle dinlemeli,
 - Dinlemek istediğimizi ve ilgilendiğimizi karşı tarafa hissettirmeli,
 - Eleştiri yapmamalı ve yargılayıcı olmamalıyız.
- 
- 





Kendini Açma

Karşıdaki kişinin bizi daha iyi anlaması için bizim ne hissettiğimizi yada düşüncemizi bilmesi gerekiyor. O yüzden **duygu ve düşüncelerimizi açıkça söylemeliyiz.**

Bazen yaşadığımız olaylarla ilgili sorunlarımızı ve duygularımızı karşı tarafın bilmesi için «**ifade etmemiz**» gerekir. Duygularımızı da söylememiz anlaşılmamızı sağlar.



Empati

Empati bir kişinin kendisini duygu ve dűřüncelerinden soyutlayarak bir başkasının inançlarını, arzularını ve özellikle duygularını farkına varabilme ve anlayabilme yeteneğidir

Başkasının ayakkabılarıyla yürümeyi deneyin!



Kabul izgisi

Kabul etmediğim bir davranış karşısında ilişkiyi bozmadan kendimi ifade etmem gerekir.

Benim kabul ettiğim ama karşımdakinin rahatsız olduğu bir durumda ise o kişiyi dinleyip anlamam gerekir.



Kabul izgisi kullanmam gereken iletişim yöntemini söyler.

İletişimde Ben Dili Kullanmak

Ben dili kullanmak, karşı tarafı suçlamadan kendi duygu düşüncelerimizi karşımızdakine aktarmak ve yaşanan durumun bizde tam olarak ne hissettirdiğini ona hissettirmektir. Bunu yapmak her zaman kolay olmayabilir. Özellikle bireyler öfkeli anlarda direkt sen dilini kullanmayı tercih ederler. Sen dili kullanıldığında ise karşıdaki kişi bireyi anlamak yerine kendini savunmaya geçer. Şimdi ise sen dili nedir ona bakalım.



Sen dili genellikle karşı tarafı suçlayıcı bir konuşma tarzıdır. Sen dilini kullanan kişiler genellikle karşı tarafı eleştiren bir söylemde bulunurlar. Bu konuşma tarzı kişinin hissettiklerinden çok kişiliğe yöneliktir. Sen dilini kullanan kişiler karşı tarafın kendini anlamasına engel olarak savunmaya geçici bir tavır almasına neden olurlar.



Bunun yerine karşımızdaki insanlarla iletişim kurarken ben ne hissediyorum? Ben ne düşünüyorum? Bunu karşımdaki kişiye en iyi nasıl aktarabilirim? Bunun üzerine odaklanmamız gerekir.

Karşımızdaki kişiye kendimizi anlatmanın en iyi yolu ben dilini kullanmaktır. Ben dili kullanılarak kurulan cümleler, asıl amaca ve yaşanan durumun ne düşündürdüğünü ve ne hissettirdiğini karşı tarafa aktarır.



Sen dili ve ben diline örnek verecek olursak;

İŒe neden gelmedin? (sen dili)

İŒe gelmeyince seni çok merak ettim, endiŒelendim(ben dili).

Her akŒam telefonla oynuyorsun. Bırak Œu telefonu, sana kaç defa söylemem gerekiyor yeter artık(sen dili).

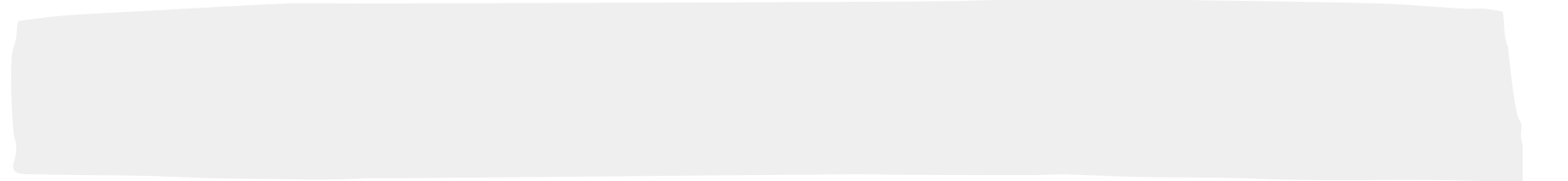
Telefon oynaman, benim kendimi, yalnız hissetmeme neden oluyor. Bu durumda beni çok üzüyor(ben dili).

SANAL DÜNYADA İLETİŞİM

İnsanlar internet aracılığıyla çok az tanıdıkları veya hiç tanımadıkları kişilerle sanal ortamda iletişime geçmeye ve göz teması olmadan yazılı bir şekilde konuşmaya başlamışlardır.



İnternet ortamında kişilerarası iletişim yazılı olarak gerçekleşir. Yazılı iletişimin beden dilini yansıtma olanağının sınırlı olması çatışma yaşanmasına neden olmaktadır.





Sanal ortamlarda birbirimize karşı sorumluyuz.

Karşımızdaki kişiyle olumsuz paylaşımlar ve mesajlar içerecek şekilde iletişim kurmamalıyız.

Anlaşılmayan ifadeler kullanmaktan kaçınmalı ve nezaket kurallarına göre konuşmalıyız.

Son Olarak...

Sağlıklı iletişim, kişilerin birbirlerini doğru olarak anlayıp, bunu birbirlerine iletmeleri, birbirlerine saygıyla davranmaları, anladıkları ve anlaşıldıklarını hissetmeleri ile sağlanabilir.



TEŞEKKÜRLER



(412) 504 9352

<https://erganiram.meb.k12.tr>

ADNAN MENDERES MAH. KIRALAN DİNK MEVKİSİ KÜME
EVLERİ ERGANİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ BLOK
NO 44 İÇ KAPI NO 1 ERGANİ / DİYARBAKIR

