

İLETİŞİM BECERİLERİ



SERGENTEPE ORTAOKULU

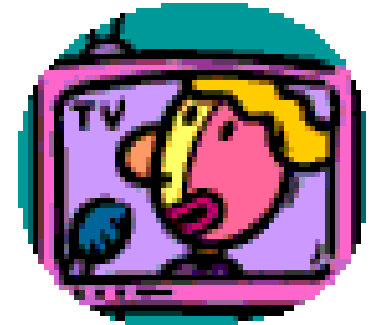
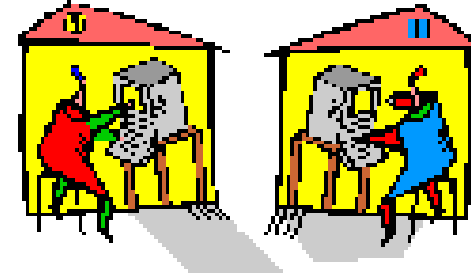
İÇERİK

- İletişim Nedir?
- İletişimin Öğeleri
- Kişiler Arası İletişim
- İletişimi Güçleştiren Etkenler
- İletişim Engelleri
- İletişim Yolları
- Etkili Dinleme

Fiziksel Dinleme

Psikolojik Dinleme

- Soru Sorma
- Ben Dili, Sen dili, Empati



İLETİŞİM NEDİR?

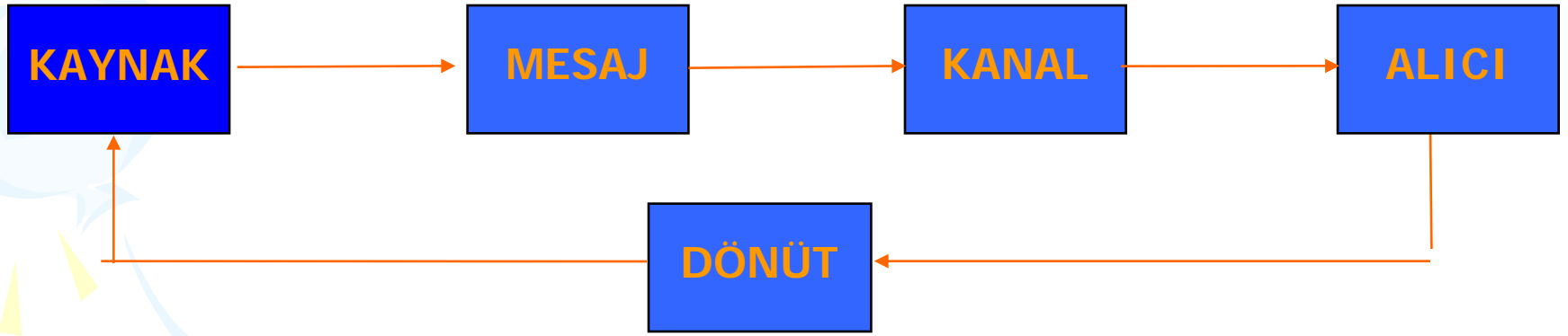
- İletişimi kısaca "bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci" olarak tanımlanmaktadır.



- İletişim en yalın anlamı ile iki birim arasındaki bilgi, duygu, düşünce alışverişidir.



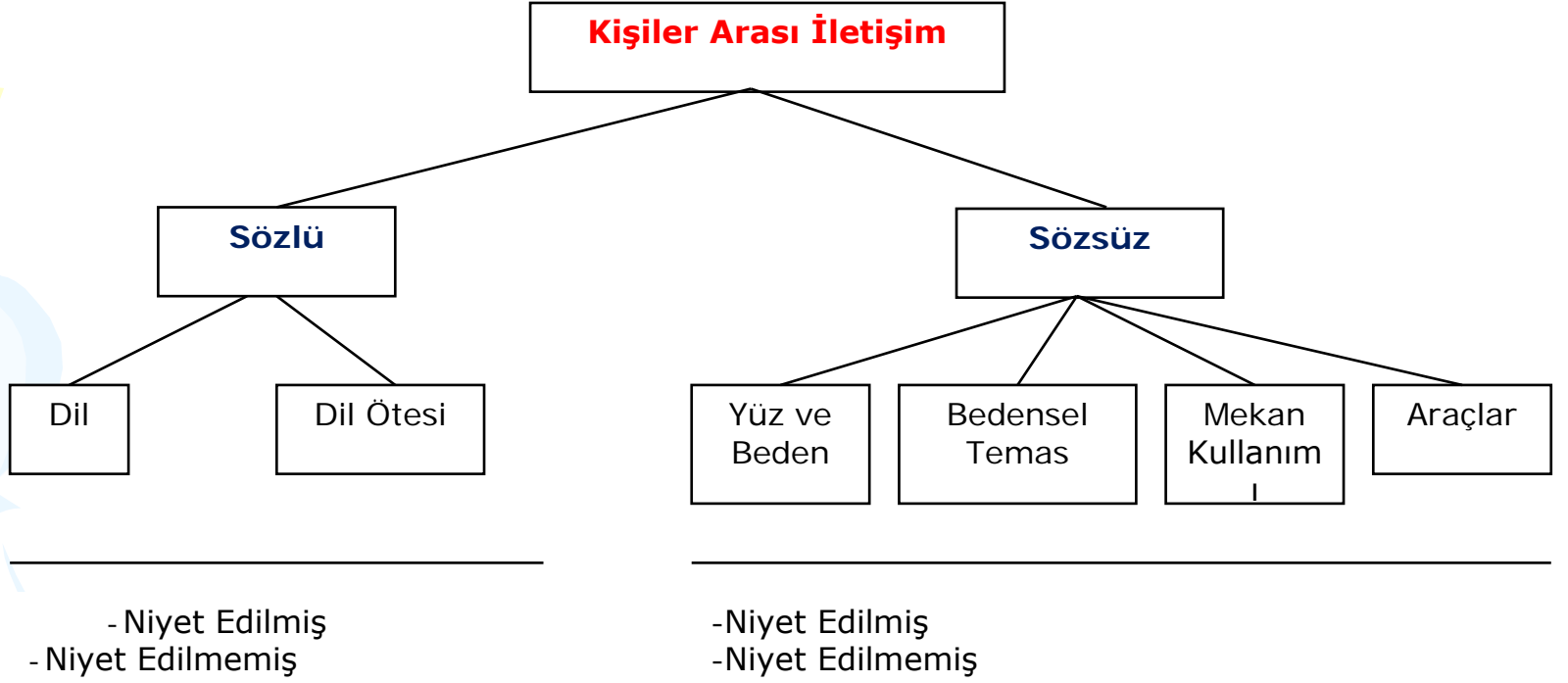
İLETİŞİMİN ÖĞELERİ



KIŞİLERARASI İLETİŞİM

- Genel bir tanımlamayla kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu iletişime kişiler arası iletişim denir.
- Kişiler arası iletişim, bir kişinin bir başkasını ya da başkalarını etkilemeyi amaçlayarak mesajlarını iletmesi ve onların mesajlarını alması biçiminde tanımlanabilir.





Şekil 1. Kişiler arası iletişim sınıflaması

İLETİŞİMİ GÜÇLEŞTİREN ETKENLER

• GENELLEME

- Bu Okulda Her şey Kötü!
- Kadınlar Yufka Yüreklidir

• YAYGIN TUTUMLAR

- Ankaralıları Resmiyeti Sever
- Kayserililer Tüccar Olur

• NEDEN SONUÇ İLİŞKİLERİNDE HATA

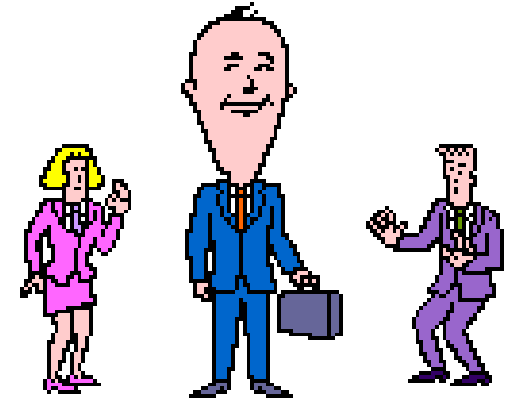
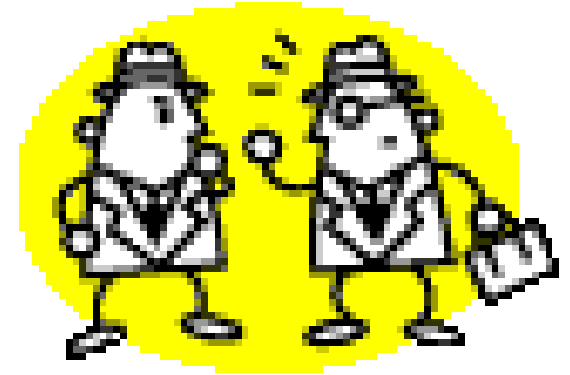
- Senin Yüzünden Elimi Kestim
- Bakın Öğretmeninizi Hasta Ettiniz

İLETİŞİM ENGELLERİ

- İletişimde dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine hemen yargılamak,
- Tek bir olaydan giderek kişiyi tanıdığımızı düşünmek,
- Kendimizi ifade etmektan kaçınmak,onun yerine anlaşılmayı beklemek,
- Konuştuğumuzda da herkesin bizim düşünce ve duygularımızı hemen anlayıp onaylaması ve paylaşması gerektiğine inanmak,
- Kendi kişisel algılarımızı gerçekmiş gibi düşünmek

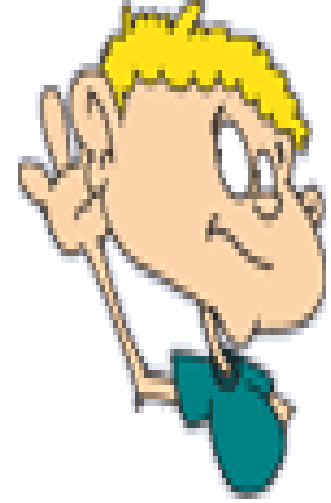
İLETİŞİM YOLLARI

- Başkalarına ve kendimize (sözel ya da fiziksel, dolaylı ya da dolaysız biçimlerde) **saldırgan davranmak**.
- Başkalarına ve kendimize karşı oldukça **etkisiz, pasif davranmak**.
- Başkalarına ve kendimize karşı **etkili, girişken güvenli davranmak**.
- Bunlar arasında sorunları çözmeye, başkalarına yardımcı olmaya, kendimizi iyi ve güçlü hissetmemize yarayan yol etkili davranmaktır.



ETKİLİ DİNLEME

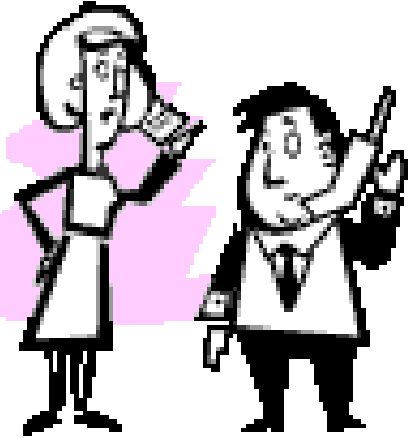
- Etkili dinleme becerisi iletişimin temelini oluşturur. İletişimin gelişmesi için iyi dinleme esastır. Dinlemeyi Başlıca iki bölüme ayırabiliriz.
Fiziksel Dinleme
Psikolojik dinleme



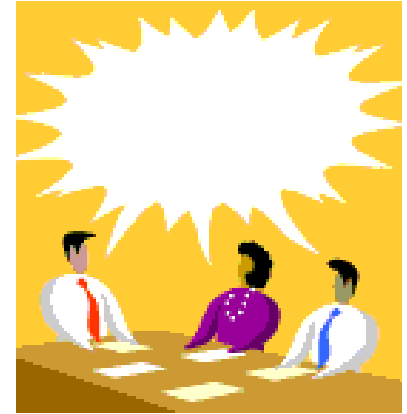
1. Fiziksel Dinleme

Fiziksel dinlemede bedenimizle dinlemeye hazır olup olmadığımız mesajını veririz. Bunun için;

- Konuşanın yüzüne doğrudan bakmak
- Beden olarak ona yönelik olmak
- Gözle iyi bir ilişki kurmak
- Bu durumda rahat olabilmek gerekir.



- Göz ilişkisi, beden duruşu, el ve kol hareketleri, yüz ifadeleri gibi sözsüz davranışlar dinlenildiğini ve ilgilenildiğini gösterir.
- Etkili göz ilişkisi, karşıdaki kişiyi dinlerken ve onunla konuşurken doğrudan konuşurken doğrudan bakmak şeklindedir.
- Etkili beden duruşunda beden hafifçe öne doğru eğiktir, beden iletişim kuruluna dönük durumdadır, rahat ancak açıktır, önemli noktaları vurgulamak üzere arada sırada akıcı el ve kol hareketleri vardır.
- Etkili baş ve yüz hareketleri, yeri geldikçe baş hareketi ile onaylar şeklindedir.



2. Psikolojik Dinleme

Psikolojik dinlemede içsel olarak dinlemeye hazır olup olmadığımız, dikkatimizin konuşanda yoğunlaşıp yoğunlaşmadığı belirleyici olmaktadır. Bunun için;

- Sessizlik,
- Anlatılmak istenenin ne olduğunu anlamaya çalışmak
- Anlatılanın altında yatan duyguyu anlamaya çalışmak
- Koşulsuz kabulle dinlemek
- Dürüst olarak dinlemek gerekir.



SORU SORMA



- Soru sorma, etkili dinleme becerimizi pekiştiren, iletişimi zenginleştiren, ilgi ve dikkatimizin yoğunluğunu gösteren etkili bir iletişim becerisidir.
- Çeşitli amaçlarla soru sorarız:
 - a) Konuşan kişinin daha önce söz etmediği bir bilgiyi almak için,
 - b) Bilgi vermek için,
 - c) Katılımı sağlamak amacıyla,
 - d) Karara ulaşmak için,
 - e) Konuya dikkat çekmek için.



Soru sormanın türleri vardır

Açık Uçlu Sorular

- Yönlendirici olmayan, konuşmayı sürdüren soru tipidir. Daha fazla bilgi almayı sağlar. Konuşanın keşif yapmasına yarar. Dinleyenin dikkatli dinlediğini gösterir.
- Ödevler ne durumda?
- Kardeşin hakkında ne düşünüyorsun?
- Sınavla ilgili olarak seni neler endişelendiriyor.

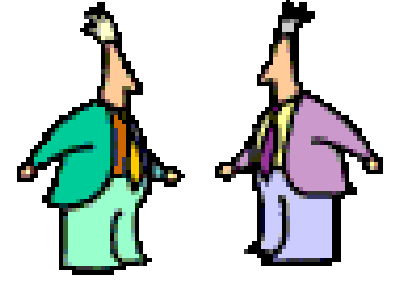
Kapalı Uçlu Sorular

- Evet, hayır gibi kısa yanıtlanır. Yanıtlayıcı az düşünür. Belli gerçeklerin elde edilmesinde yararlıdır. İstenen belli bir alanla ilgili konuşmayı yönlendirir. İstenen olumlu ifadeleri pekiştirmek için kullanılabilir.
- Ödevlerini hala bitiremedin mi?
- Kardeşinle neden geçinemiyorsun
- Seni endişelendiren sınavın yaklaşması değil mi?

Soru sorarken dikkat edilmesi gereken noktalar

- a) Çok özenle ve fazla olmayacak biçimde,
- b) Yargılayıcı, hesap sorucu izlenim bıraktığı için "neden" "niçin" "niye" soru sözcüklerinin kullanılmasından kaçınarak,
- c) "Ne" ve "nasıl" soru sözcüklerini kullanarak,
- d) Konuşmayı sürdürecektir biçimde açık uçlu soru sorulmalıdır.

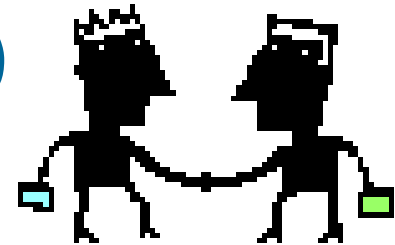
BEN DİLİ



- Özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda,
- Olumsuz duyguların yaşandığı kişiye önce davranış ya da durum tanımlanarak,
- Bu davranış veya durumdan nasıl etkilendiği belirtildikten sonra,
- Ne hissedildiğinin söylenmesine dayalıdır.

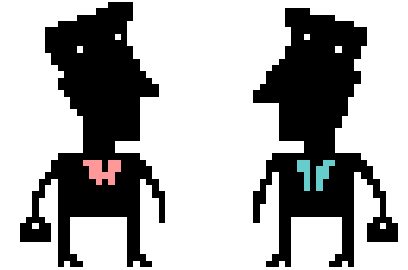
(Sen Dili: Sen beni hep üzüyorsun.)

(Ben Dili: Bu davranışın beni üzdü.)



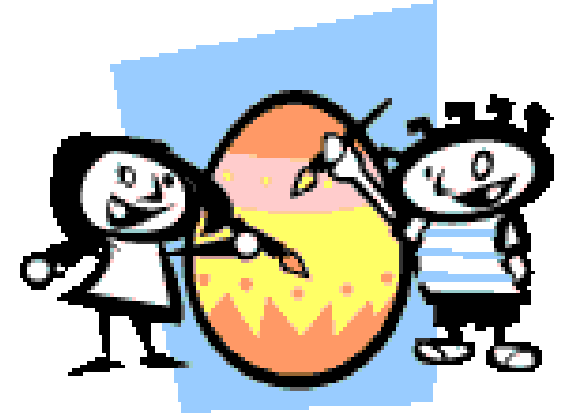
Sen Dili'nin Sonuçları

- Kişiyi suçlayıcıdır
- Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir
- Yeniden konuşma isteęini engelleyicidir
- Kişi kendini suçlanmış ve anlaşılmamış hisseder
- Neye kızıldığının anlaşılmamasına neden olur
- Kişinin direnmesine neden olur.



Ben Dili'nin Yararları

- Kişiler savunmaya geçmezler.
- Neden o duygunun yaşandığı açıklandığı için önyargılar oluşmaz.
- Yakınlıklar artar.
- Konuşan kişi duygularını biriktirmedeği, etkili olarak dile getirdiği için rahatlar.
- Ben dili, başkalarını düşünmeyi öğretir.



EMPATİ

- Empati bir insanın, kendisini karşısındaki yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.
- Karşısındaki o andaki duygu, düşünce, algı, tavır ve davranışlarını sanki o imiş gibi, onun baktığı ve yaşadığı açıdan bakarak, doğru ve açık şekilde anlamaya empatik anlama (duyarak anlama) denir.

Bir insanın karşısındaki bir kişiyle empati kurabilmesi için gerekli olan ögeler:

- Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız.
- Empati kurmuş sayılmamız için karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru anlamamız gereklidir.
- Empati tanımındaki son öge, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşısındaki kişiye iletilmesi davranışdır. Karşımızdaki kişilerin duygularını tam olarak anlasak bile, eğer anladığımızı ona ifade etmezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız.



*ÇEVRENİZLE OLUMLU İLETİŞİM
KURMAK İÇİN
NASIL
DAVRANMALISINIZ?*



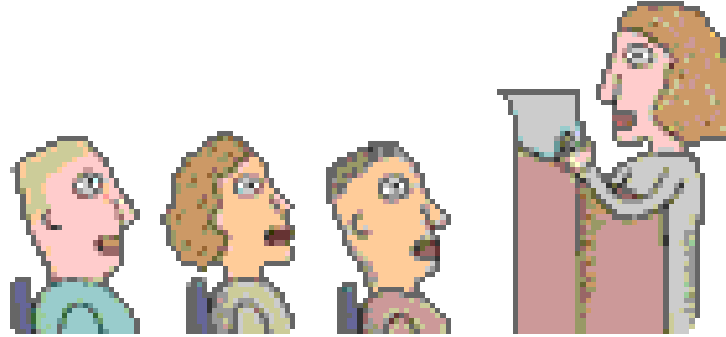
- İçten ve açık olun
- Daima konuştuğunuz veya sizinle konuşan insana dönük durun.
- Birisiyle konuşurken ve birisi doğrudan sizinle konuşurken öne eğilin ve ilginizi gösterin.



Konuşurken Gözlere Bakın



Dinlediđinizi Gösterin



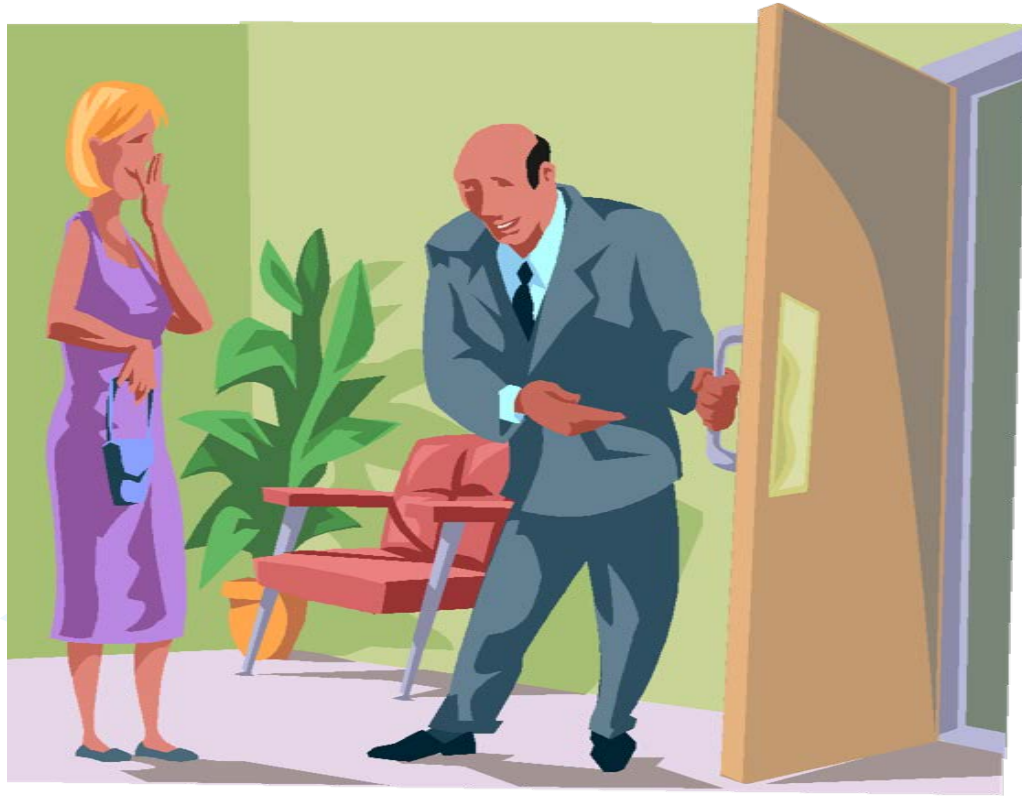
- Başınızı sallayarak veya anlattıklarını kendi kelimelerinizle tekrar ederek konuşanı cesaretlendirin. Bu "Ben seni dinliyorum, sana değer veriyorum ve seni anlamaya çalışıyorum" mesajı verir.
- Karşınızdaki konuşurken sık sık başınızı hafifçe aşağı-yukarı hareket ettirerek onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettirin.
- Sorular sorarak konuya açıklık kazandırın. "ok mu zldn?" "Her zaman mı böyle yapar?"

Tebessümü Unutmayın



GÜLER YÜZLÜ OLUN

Nezaketli olmayı ihmal etmeyin

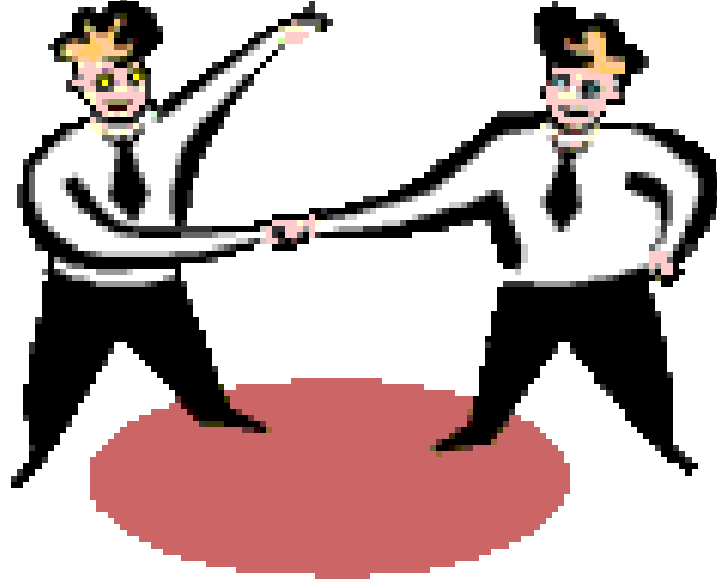


Ses tonunuzu iyi ayarlayın



*Sesinizi Nasıl Kullandığınızın ve
Ses Tonunuzun Farkında Olun*

Jestleri Unutmayın



*Ellerinizi cebinizde tutmaktan,
kollarınızı kavuşturmaktan ve
ellerinizle ağızınızı örtmekten kaçının.*

Kendinize özen gösterin



- **GIYİMİNİZE DİKKAT EDİN**

*"Çevrenizden Göreceğiniz İtibar ve Saygı,
Kendinize Gösterdiğiniz Özen Kadardır."*

TEŐEKKÜRLER!!

***SERGENTEPE ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİŐİ***

