

ETKİLİ İLETİŞİM

Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir. İnsanlar duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla etkili bir iletişim sayesinde paylaşabilir. İletişim becerisi, insanlara doğuştan verilen bir yetenek değildir. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir.

Etkili İletişimin Unsurları:

- Etkin Dinleme
- Empati,
- Geribildirim,
- Beden Dili,
- Göz Teması,
- Mesafe,
- Sen Dili/Ben Dili

Aile içerisinde kurulan iletişim çocuğun duygu, düşünce, davranış ve kişilik gelişimini belirleyici nitelik taşımaktadır. Aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesi demek, iletişim becerileri güçlü olan çocukların yetişmesi demektir. Bu çocuklar kendini iyi ifade eden, özgüveni yüksek, çevrelerine saygı duyan, kişilerle iletişim ve sosyalleşme sürecinde bir adım öne çıkan çocuklardır.



İLETİŞİM BECERİLERİ VELİ BROŞÜRÜ

OKUL REHBERLİK SERVİSİ



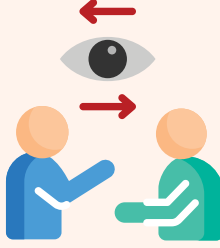
EMPATİ: Kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir.

GERİBİLDİRİM: Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletişimde bulunmasıdır.

Beden Dili: Oskar Wilde, "Davranışlar kelimelerden daha fazla konuşur daha çok şey ifade eder." der. Gözler, kıyafet, duruş, mimikler, dokunmalar, eller, oturuş şekilleri sözsüz iletişim için çok önemlidir. Her biri ayrı mesaj içerir. Beden dili ile ilgili yapılan araştırmalarda, insanların yüz yüze kurduğu iletişimde, sözcükler %10, ses tonu %30, beden dili %60 önem taşıdığı belirlenmiştir.

GÖZ TEMASI

Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir.



MESAFE:

- Özel (mahrem) mesafe: Çok yakın hissedilen kişilerin yer aldığı alandır. Eğer kişilerin özel alanlarına izinsiz giriliyorsa ortam gerginleşir ve göz teması kurulmaz (asansör, toplu taşıma araçları...).
- Kişisel samimi mesafe: Birbirlerini tanıyan ve rahat konuşan iki insanın yer aldığı mesafe düzeyidir (iki iyi arkadaşın arasındaki mesafe).
- Sosyal mesafe: İşlerin rahatça konuşulduğu, resmi ilişkilerin sürdürüldüğü alandır (satıcılar-müşteriler, iş yerinde beraber çalışanlar, patron-işçi...)
- Genel, topluma açık mesafe: Topluma açık, birbirini tanımayan kişilerin bulunduğu alandır (meydan, sokak...).

SEN DİLİ BEN DİLİ SEN DİLİ

Suçlayıcıdır. Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.

Kişiye anlaşılmadığını hissettirir.

Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.

Neye kızıldığının anlaşılmasına neden olur.

Kişiyi incitir, kırar.

Kişinin direnmesine, yani savunucu iletişime neden olur.

ÖRNEKLER:

- Çok fazla gürültü ediyorsun.
- Oyuncaklarını toplamıyorsun.

BEN DİLİ: Özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletilerdir.

Savunmaya itmez. Suçluluk hissettirmez. Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur. Ben iletisi alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir. Anlaşmazlıkları azaltır.

Örneğin: "Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum. Bu da beni kızdırıyor."



İLETİŞİM ENGELLERİ

Etiketlemek/ Aşağılamak

"Ne kadar da sakarsın."

"Kaç yaşına geldin hala ayakkabını kendi başına giyemiyorsun." "Bebek gibi ağlamayı bırakır mısın?"

Tehdit etmek/ Korkutmak

"Kardeşine iyi davranmazsan, istediğin oyuncuğ almayacağım." "Bu yaptığın davranışı öğretmenine söyleyeceğim."

Emir veya nasihat vermek "O yemeğin hemen bitecek." "Ben senin yaşındayken..."

Kıyaslamak

"Sen neden ...gibi olamıyorsun?" "Kardeşin bile senden daha uslu."

Hafife almak

"Bunun için mi ağlıyorsun?"

"Aman boşver, sen de onunla oynama!"

Eleştirmek

"Hiç mavi Güneş olur mu?" "Bu yaptığın çok ayıp."

Kişi, iletişimde iyi ise onda aceleci sözlere rastlanmaz; onun her bir kelimesi olumlu ve dengeli bir anlama sahiptir. LAO TZU

