

ETKİN DİNLEME

Dinleyen kişi; gönderilen mesajın ne anlama geldiği üzerine yoğunlaşır. Mesajı gönderen kişiye, anlaşıldığına dair geribildirim verir.

EMPATİ

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

ETKİN DİNLEME

EMPATİ

GERİBİLDİRİM

ETKİLİ İLETİŞİMİN
UNSURLARI

BEDEN DİLİ

MESAFE

GÖZ TEMASI

SEN DİLİ/
BEN DİLİ

GERİBİLDİRİM

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

GÖZ TEMASI

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



İLETİŞİM NEDİR?

Bir ya da birden fazla insanın duygularını, düşüncelerini, sahip olduğu bilgiyi vb. paylaşmak için kullandığı bir araçtır.

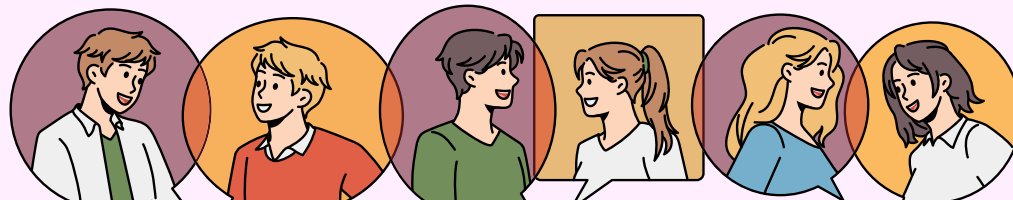
İLETİŞİM ÇEŞİTLERİ

SÖZLÜ İLETİŞİM

- Dil

SÖZSÜZ İLETİŞİM

- Mimik
- Jest
- Mekan kullanımı
- Temas



FATİH İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

İLETİŞİM BECERİLERİ VELİ BROŞÜRÜ



Psk. Dan. Medine TANGUT
Psk. Dan. İpek YAĞIZ

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...).



**En büyük iletişim problemimiz:
"Anlamak için dinlemiyoruz.
Cevap vermek için dinliyoruz."**

SEN DİLİ

- Suçlayıcıdır.
- Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.
- Kişiye anlaşılmadığını hissettirir.
- Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.
- Neye kızıldığının anlaşılmamasına neden olur.
- Kişiyi incitir, kırar.
- Kişinin direnmesine, yani savunucu iletişime neden olur.



ÖRNEKLER

- Çok fazla gürültü ediyorsun.
- Dikkatini çalışmana vermiyorsun.

BEN DİLİ

- Savunmaya itmez.
- Suçluluk hissettirmez.
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
- Ben iletili alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.
- Yakınlaşmayı sağlar.
- Anlaşmazlıkları azaltır.
- Konuşan kişiyi rahatlatır.



ÖRNEKLER

- Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum. Bu da beni kızdırıyor.

İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişimin önündeki engelleri fark edip bunları yapmazsak doğru iletişim becerilerini kazanmış oluruz. İşte iletişim engelleri:

- Sürekli emir vererek konuşma
- Sürekli aşağılayarak ve alaycı bir ses tonu ile konuşma, isim takma
- Birisi ile konuşurken başka şeylerle uğraşma, kollarını kovuşturma ve ilgisiz davranma
- Karşıdaki kişiyi sıkboğaz ederek ısrarcı olma ve karar vermeye zorlama
- Akıl verme ve yaptığı seçimleri eleştirme



İLETİŞİM KURABİLMEK İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Kendini tanıtmak

Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek

Karşıımızdaki etkin ve ilgili dinlemek

Empati kurabilmek (kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koyabilmek)

Hoşgörü ve önyargısız olmak

Eleştirilere karşı açık olmak

Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kurabilmek

