

İLETİŞİM BECERİLERİ



Neden İletişim Kurarız?

- Var olmak
- Haberleşmek
- Paylaşmak
- Etkilemek ve yönlendirmek
- Eğlenmek ve mutlu olmak



İLETİŞİMİN TEMEL KOŞULLARI

- İletişimde bireysel farklılıkların kabul edilmesi
- Bireyin değerli ve önemli olduğunun kabul edilmesi
- İnsanlara saygı duyma
- Gönüllülüğün önemli olduğunun kabul edilmesi
- Koşulsuz olarak kabul etme ve ilgi gösterme
- Tutarlı olma
- Empati kurabilme
- Gizliliğe saygı duyma

"İletişim, etrafımızdaki insanlarla sözlü ve sözsüz ifadelerle etkileşim kurmaktır. İletişim Becerileri, karşımızdaki kişi veya kişilerle uygun etkileşimi sağlayarak aramızda sürecek bir iletişim ilişkisi başlatıp devam ettiren becerileri içerir. "

"Kendimizi ancak anlattıklarımız ile ifade edebiliriz. Bu sebepten iletişimde etkin olmak çok önemlidir. Hayatımızın her anında sürekli bir iletişim vardır. "

Empati: Anlamak+İletmek.Etkin dinlemeyle iletişimde bulunduğumuz insanları anlamaya çalışırız ve empati kurarız. Kendinizi karşınızdakinin yerine koyun ve onun ne hissettiğini anlamaya çalışın

Saygı: Kendini ve karşındaki kişiyi kabul etmek, değer vermek ve önemsemektir.

Etkin Dinleme: Dinlemek karşındaki kişiye değer verildiğinin ve saygı duyulduğunun bir göstergesidir. Karşınızdaki kişide konuşabileceği duygusunu uyandıran bir atmosfer yaratın. İlgi duyduğunuzu gösterin. Karşı çıkmak yerine anlamak için dinleyin. Elinizde anahtarlık sallamak, kağıtları karıştırmak gibi dikkat dağıtıcı davranışlardan kaçının. Karşınızdakinin sözünü kesmeyin, Kendisini ifade etmesine imkan verin.

Ben Dili: Bireyin karşısına çıkan durum ve davranışların kendi üzerinde bıraktığı somut etki ile o davranışa yönelik duygu ve düşüncelerini karşı tarafa iletme biçimidir. Ben dili kullanımında birey başkalarıyla ilgili yorumlamalarını ya da değerlendirmelerini değil, kendini rahatsız eden durumu objektif bir şekilde, karşındakini suçlamadan, eleştirmeden, yargılamadan, durumun ya da davranışın tanımını ve yaşattığı somut etkiye ve duyguya odaklanır.

BEDEN DİLİ

İçerimizdeki her hareket beden dilimiz aracılığıyla dışa vurur. Yüzümüzün sarkması, sararması, kızarması, sesimizin titremesi, ses tonumuz, gülümsememiz hepsi ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Sözlü mesajlarla beden dili arasında bir fark varsa öncelikli olarak beden dilinin verdiği mesaj anlaşılır ve akılda kalan da beden dilinin verdiği mesaj olur. Beden dili insanların ne demek istediklerini açıklamakta dünya üzerinde konuşulan bütün dillerden daha fazlasını anlatabilir.



Empati

Etkin Dinleme

Saygı

Ben Dili

İLETİŞİM ENGELLERİ



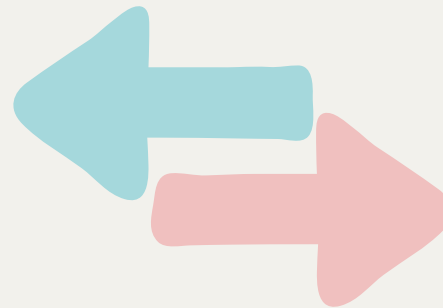
Sıklıkla emir cümleleri kullanmak
Gözdağı vererek konuşma biçimi
Sürekli öğüt verme, çözüm önerileri
getirme
Sıklıkla yargılamak, eleştirmek



Sürekli övmek
Ad takmak, alay etmek
Sürekli soru sormak, sınamak,
yargılamak



**İnsanlar karşılıklı olarak
birbirlerinden ne beklediklerini
düpedüz söyleseler, herhalde
hayatta karlı ve daha memnun
olurlardı**



Çok konuşuyorsun.
Ne zaman durman gerektiğini bil.
Çok söyledim, hala aynı şeyi yapıyorsun.
Beni çok beklettin.
Aynı zamanda çok dikkatsizsin.
Beni her zaman kırıyorsun.
Çantanı da evde unutmuşsun
Akşamları hep televizyon seyrediyorsun.
Ödevi yapmamışsın.
Sınavlarında başarısız oluyorsun.

Ben seni dinliyorum.
Ne zaman durman gerektiği konusunda sana
yardımcı olabilirim.
Bunları yapman beni üzer.
Seni bekliyordum.
Dikkatsiz davranışların beni çok üzüyor.
Bu davranışların beni kırıyor.
Akşamları televizyon izlemen beni de etkiliyor.
Ödevini yapmak için yardım edeyim.
Sınavların için seni çalıştırayım.
Ben de bazen hatalar yaparım.