

İLETİŞİM BECERİLERİ

MUSTAFA ERAVUTMUŞ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



İLETİŞİM,

Duygu ve düşüncelerin konuşma, yazı ve resim gibi semboller kullanarak paylaşımı sürecidir.



İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

ETKİLİ DİNLEME



İYİ BİR DİNLEYİCİ;

- Göz teması kurar.
- Konuşan kişinin sözünü kesmemeye özen gösterir.
- Karşısındakini anladığına ilişkin sözsüz mesajlar verir (Kafa sallamak, öne doğru eğilmek, yüz ifadelerini kullanmak ...).
- Karşısındaki kişinin anlattıklarını uygun sorular sorarak anlamaya çalışır (Gerçekten mi, senin bu konu hakkındaki düşüncelerini öğrenmek istiyorum...).
- Konuşulan konuyu özetler, kendi cümleleriyle tekrar eder.
- Eleştiri yapmaz ve yargılamaz.

GERİ BİLDİRİM

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

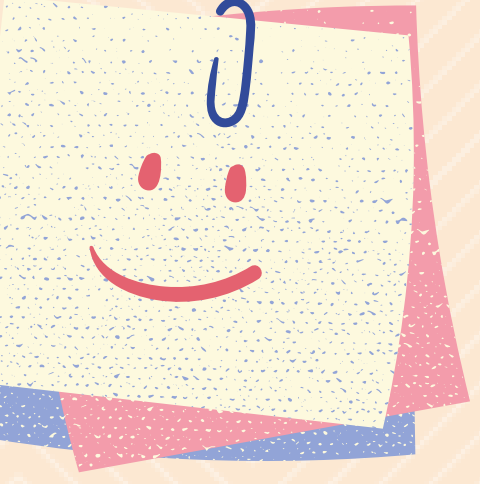


EMPATİ



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

BEDEN DİLİ



Kişinin karşısındaki kişiye duygu ve düşüncelerin ifade ederken kullandığı hareketler **jest (el-kol hareketleri) ve **mimikler** (yüz ifadeleri) ve vücut duruşu gibi bileşenlerden oluşur.



iletişimde başın aşağıya, yukarıya ve sağa sola hareket ettirilmesi onaylama veya reddetme anlamlarına gelmektedir. Bu hareketler **jestleri oluşturur.



Duyguların iletilmesinde sözcüklerden sonra en önemli kanal **yüz ifadeleridir.

- Mümkün olduğunca sıcak ve dostça tebessüm edilmelidir.
- Yüz ifadesi çevreye olan ilgiyi yansıtır.



iletişim sırasında kişinin **beden duruşu da, o andaki ruh hali hakkında bilgi verir. Örneğin; kişiler karşısındaki kişiyle iletişim kurmak isteyip istemediğini de tüm bedeniyle karşısındakine dönerek ya da sırt çevirerek ifade edebilir



İLETİŞİMDE;

**BEDEN DİLİ %60
SES TONU %30
SÖZLER %10**

ETKİLİDİR.



SEN DİLİ

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



SEN DİLİYLE KURULAN CÜMLELER

- “Yeterince açık konuşmuyorsun.”
- “Yemeğe hep geç geliyorsun.”
- “Çok fazla gürültü ediyorsun.”
- “Dikkatini çalışmana vermiyorsun.”
- “Arkadaşlarına haksızlık ediyorsun.”

BEN DİLİ

- Kişiyeye değil davranışa yöneliktir.
- Savunmaya itmez.
- Suçluluk hissettirmez.
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
- Anlaşmazlıkları azaltır.

BEN DİLİYLE KURULAN CÜMLELER

- Yeterince açık konuşmadığında seni anlayamıyorum.
- “Yüksek sesle konuştuğun zaman dikkatim dağılıyor. Böyle olunca da gerginleşiyorum.”
- Dikkatini dersine odaklamadığında verimli çalışmadığını düşünüyorum ve bu durum beni endişelendiriyor..

**KONUŞURKEN ;
SES TONUNA VE NAZİK BİR DİL KULLANMAYA , GÖZ
TEMASI KURMAYA, AKTİF DİNLEMeye, BEN DİLİ
KULLANMAYA, KARŞI TARAFDA DA SÖZ HAKKI
VERMEYE DİKKAT EDECEĞİNİZ SAĞLIKLI İLETİŞİM
SÜREÇLERİ DİLERİM..**

Nazlı YILDIRIM
Okul psikolojik danışmanı