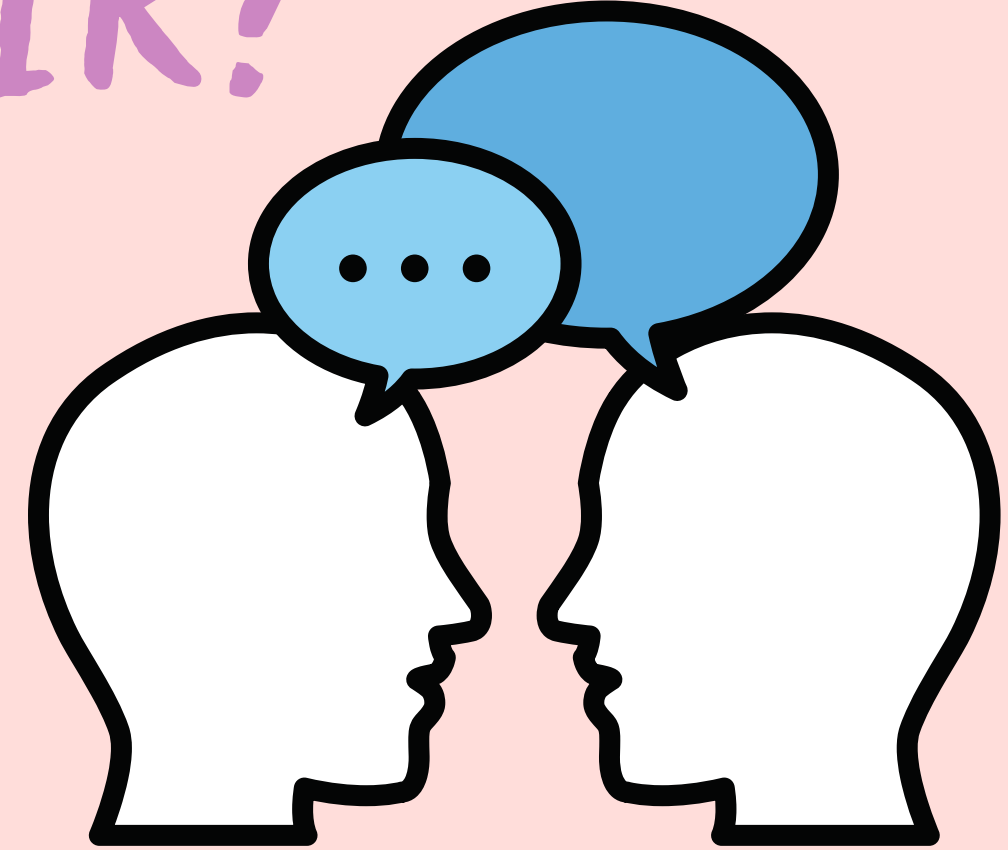


İLETİŞİM
BECERİLERİ VE
ETKİLİ İLETİŞİM

İrem Nur BAYRAM
Psikolojik Danışman

İLETİŞİM NEDİR?

'Birey veya bireylerin karşılıklı bilgi, duygu ve düşüncelerini paylaşma süreci"dir.



İletişim Türleri

Sözlü iletişim:

Sözlü iletişim, karşılıklı olarak konuşma ve dinleme etkinliklerini kapsar.



Sözsüz iletişim:

Sözsüz iletişim "beden dili" veya "vücut dili" olarak ifade edilmektedir.



BEDEN DİLİ

Beden Dilinin Ögeleri:

- Beden duruşu
- Yüz ifadeleri (mimikler)
- El kol hareketleri (jestler)
- Baş hareketleri
- Gövde hareketleri

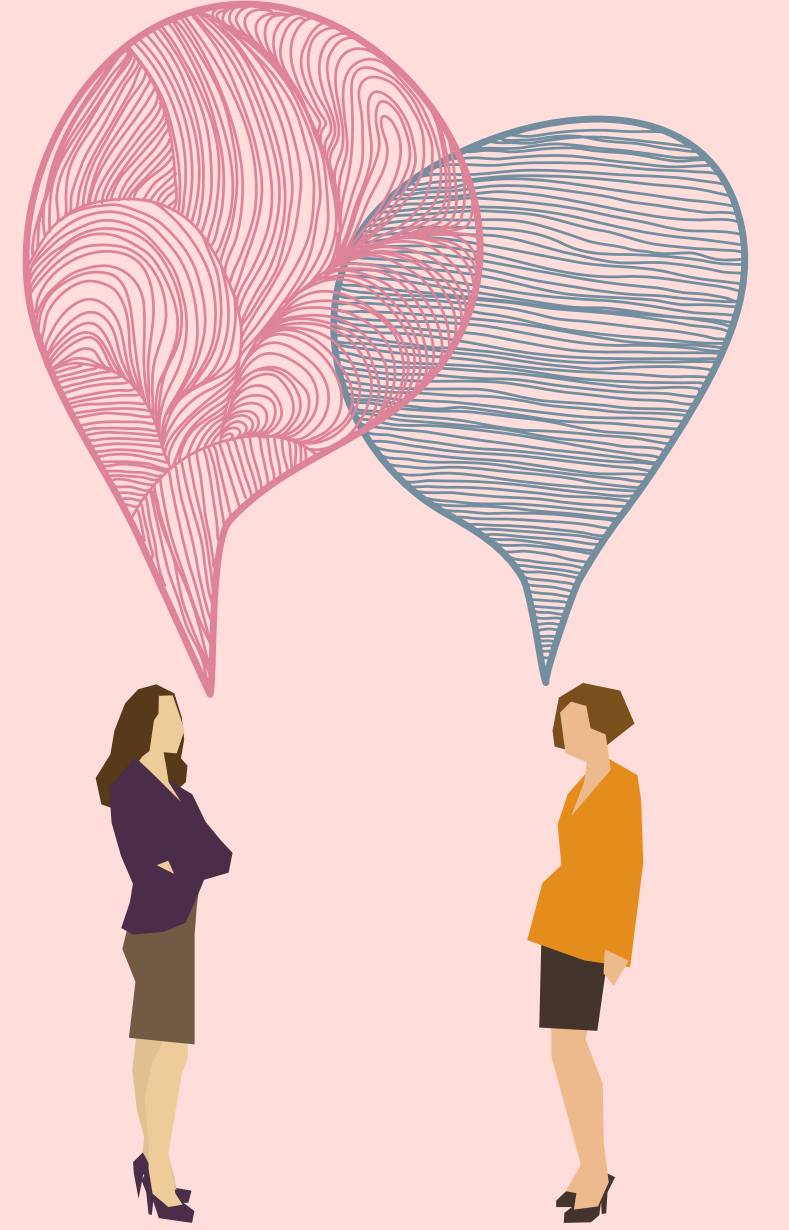
- Göz teması
- Ayakların kullanımı
- Oturma biçimi
- Mesafe

Bu ögeler iletişimimizde etkilidir.

Etkili İletişim Becerileri



- Kendimizi tanımak
- Duygularımızı karşı tarafa doğru şekilde ifade etmek
- Karşımızdakine saygı duymak
- Karşımızdakini aktif ve ilgili dinlemek
- Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak,
- Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. doğru şekilde kullanabilmek...



SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

- Karşınızdakine saygı gösterin.
- Karşınızdaki kişiye empati ile yaklaşın
- Aktif (etkin) dinleyin.
- Açık, anlaşılır ifadelerle konuşun.
- Uygun bir şekilde kendi duygu ve düşüncelerinizi ifade edin.
- Ben dili kullanın.



İyi Bir Dinleyicinin Özellikleri (Aktif Dinleme)



- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşan kişiyi içten bir şekilde dinler.
- Konuşan kişiyi sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.



- Karşısındaki eleştirmez ve yargılamaz.
- Karşısındaki anladığına dair sözsüz mesajlar verir.
(kafa sallamak, yüz ifadelerini kullanmak vs.)
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar
- sözsüz mesajlarına (yüz ifadeleri , beden hareketleri vs.) da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerini anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur. (evet anlıyorum ,hı hı vs.)



EMPATİ KURMAK

Empati; kendimizi karşıımızdakiinin yerine koyarak o kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaktır.

➤ Karşıımızdakiini anladığımızı gösterecek şekilde mesajlar vermek, sağlıklı iletişim kurmamızı sağlar.



SEN DİLİ – BEN DİLİ

SEN DİLİ

- ,> 'Sen dili', genellikle karşı tarafı suçlayıcı ve eleştirici bir konuşma tarzıdır.
- > Sen dili, daha çok kızgınlık ifadesi olarak kullanılır.
- > Sen dili, iletişimi engeller.

BEN DİLİ

- > 'Ben dili', kişinin duygu ve düşüncelerini ifade eder.
- > Ben dili suçlayıcı, eleştirici değildir.
- > Ben dili; paylaşımcı, iletişimci ve insanların hoşuna giden bir dildir.

Sen Dili Örnekleri

- “ Her zaman sözümü kesiyorsun! ” (Sen kesiyorsun.)
- “ Beni çok kırdın.”
- “ Çok fazla gürültü ediyorsun.”
- “ Çok dikkatsizsin.”

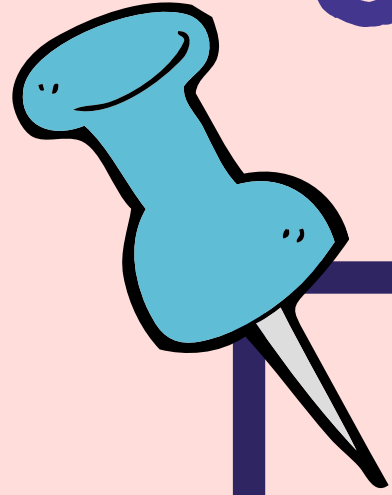


Ben Dili Örnekleri

- “ Odanı toplamadığın zaman üzülüyorum.”
(Ben üzülüyorum.)
- “ Dikkatsiz olman beni üzüyor.”
- “ Davranışın karşısında kırıldım.”
- “ Eve geç kaldığın zaman çok endişeleniyorum.”

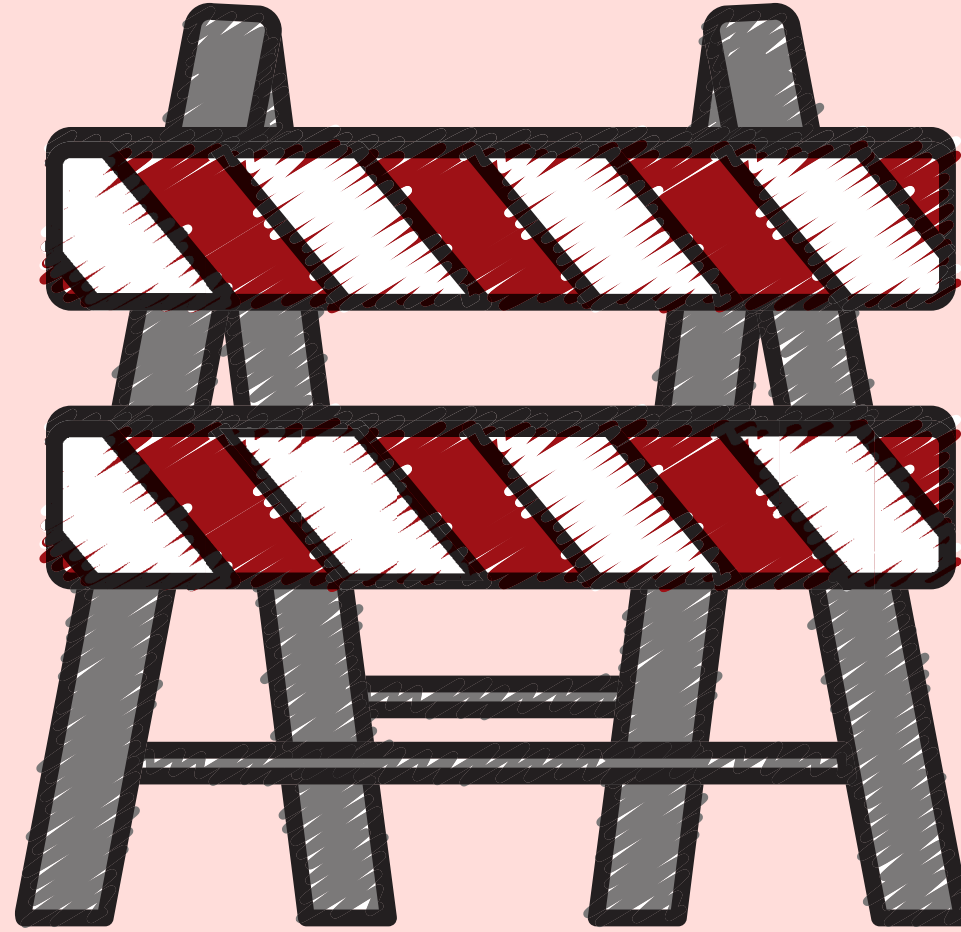


Sen Dili - Ben Dili Karşılaştırma



- İşe neden geç geldin? (sen dili)
- İşe gelmeyince seni çok merak ettim endişelendim. (ben dili)
- Her akşam telefonla oynuyorsun. Bırak şu telefonu sana kaç defa söylemem gerekiyor yeter artık. (sen dili)
- Telefon oynaman benim kendimi yalnız hissetmeme neden oluyor. Bu durum da beni çok üzüyor. (ben dili)

İLETİŞİM ENGELLERİ



Öğüt Vermek, Yönlendirmek:

“ Şöyle yap, böyle yapma...”

“ Bu şekilde hareket etmemelisin..”

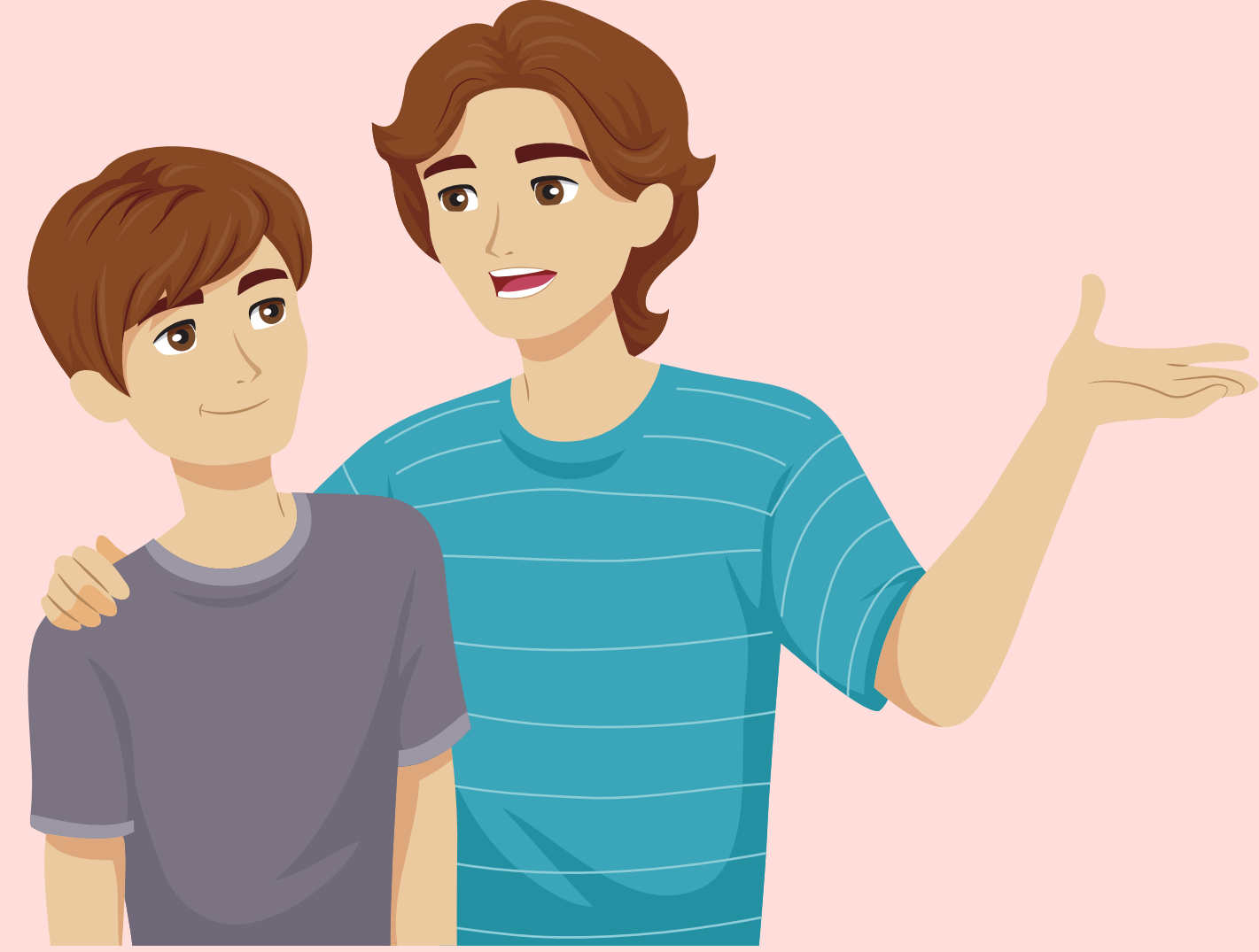
“ Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur...”

Teşhis, tanı koymak, tahlil etmek:

“Aslında sen öyle demek istemiyorsun...”

“Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum...”

“Aslında senin derdin başka...”



Yargılamak, suçlamak, eleştirmek:

“Sen zaten hep kolayca kaçarsın..”

“Ne zaman verdiğin sözde durdun ki..!”

“Buluşmaya hep geç kalıyorsun, saatin farkında mısın?”

“Şikâyetten başka bir şey bilmezsin zaten.”

“Sulu göz... bir arkadaşınla oynamasını bile bilmiyorsun...”

Emir vermek:

“Çabuk buraya gel !!”

“Kalemi bana ver !!”



Uyarmak, tehdit etmek:

“Ya yaparsın, yoksa....”

“Bekle birazdan, ne olacak görürsün!!”

“Bir daha böyle yaparsan park yüzü göremezsin.!”

Ahlak dersi vermek:

“Hadi dürüst ol ve doğruyu söyle.”

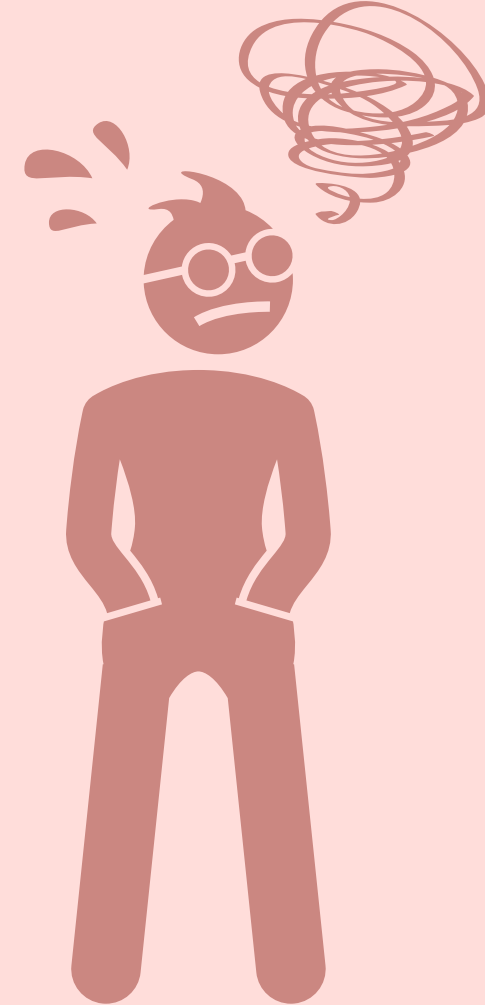
“Sana yakışmıyor.”

“Bu şekilde davranmamalısın...”

Alay etmek:

“Şimdi bebek gibi davrandın işte.!”

“O kıyafet ne öyle soytariya dönmüşsün.!”





TEŞEKKÜRLER

İrem Nur BAYRAM

Psikolojik Danışman