



İLETİŞİM BECERİLERİ

ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim; Duygu ve düşüncelerin **konuşma, yazı ve resim gibi semboller** kullanarak paylaşımı sürecidir. Bilgi, düşünce, duygu ve deneyimleri biçimlendirmek ve anlaşılabilir kılmaktır.

İletişim; iki insan birbirinin farkına vardığı anda başlar.

İletişimde; kişilerin söylediği / söylemediği, yaptığı / yapmadığı her şeyin anlamı vardır.

İLETİŞİMİN AMACI

Amaçların olumlu olması, yapıcı bir iletişim, olumsuz olması ise yıkıcı bir iletişimin ortaya çıkmasına sebep olur.

- Sorun Çözmek
- Anlatmak, Anlamak
- İşbirliği
- Disiplin Altına Almak
- Etkilemek
- Bilgi Vermek
- İkna Etmek
- Farklı Görüşleri Açmak

- Tartışmak
- Değerlendirmek
- Öğrenmek
- Yön Vermek
- Karşı Koymak
- Denetlemek
- Paylaşmak
- Değiştirmek

Etkili İletişim Becerileri

İletişimin amacı, kısaca sorunlarımızı çözmek, gereksinimlerimizi karşılamak olsa gerek. Etkili iletişim nasıl kurulur ve hangi davranışlarımız etkili iletişim olarak tanımlanabilir.

Etkili iletişim kurabilmek için öncelikle karşımızdaki kişilere saygı duymak, onların varlığını kabul etmek, onlara değerli olduklarını hissettirmek, onları olduğu gibi benimsemek gereklidir. Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmak da bu bağlamda önemlidir.

1. Kendini Tanımak

İletişim süreci boyunca kişinin kendi/özü çok önemlidir. Kişinin “kendi/özü” kendini kavrama, kendinin farkına varma ve kendine güven/saygı olarak üç boyuttan oluşmaktadır. (Gürüz ve Eğinli, 2008:7)

Kendini kavrama : kiřinin kendisi hakkında hissettikleri ve dűřündükleridir. Diđer bir ifadeyle kiřinin kendi tutumları, inançları hakkında ne kadar bilgiye sahip olduđudur.

Kendinin farkına varma/Öz farkındalık ise: kişinin kendisi hakkında ne derece bilgi sahibi olduğunu gösterir. Kişi neyi neden yaptığı hakkında kendisini anlayabiliyorsa ve bunu açıklayabiliyorsa kendisinin farkındadır.

Kendini tanımak çerçevesindeki son boyut ***Kendine Güven/Saygıdır.*** Yüksek düzeyde kendine güven duygusuna sahip olan kişiler, sözlü ve sözsüz ifadelerinde bunu ortaya koyabilen, kendi düşüncelerini açık bir biçimde ifade eden, göz temasını kendinden emin bir şekilde kurabilen kişilerdir

İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

DİNLEME

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

İYİ BİR DİNLEYİCİ...

- Göz teması kurar.
- Sabırlıdır ve 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, ne kadar ilginç, senin bu konu hakkındaki düşüncelerini öğrenmek istiyorum...).
- Konuşulan konuyu özetler, kendi cümleleriyle tekrar eder.
- Eleştiri yapmaz ve yargılamaz.

İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

EMPATİ

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

'Ne var bir kedi için bu kadar üzülecek' gibi bir düşünce yerine, kendini o kişinin yerine koyarak, kedinin onun yaşamında ne kadar önemli olduğunu anlamaya çalışmaktır.



İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

GERİBİLDİRİM

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

Geri bildirim kalitesi iletişimin devamını ve yönünü belirler.

“Neyi istediğimize odaklanın, neyi istemediğimize değil!”

Öğrenciye;

“KOŞMA!” demek yerine **“YAVAŞ YÜRÜYELİM.”** demek,

“BAĞIRMA!” demek yerine **“SESSİZ OLALIM.”** demek...

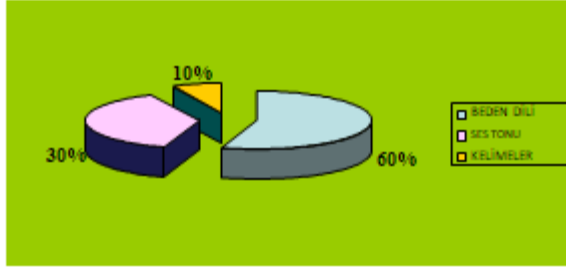
İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

BEDEN DİLİ

Bir şeyi ifade ederken beden dili karşımızda kişiyi daha çok etkiler. Ne söylediğimiz değil nasıl söylediğimiz önemlidir.

BEDEN DİLİ	% 60	NASIL göründüğümüz
SES TONU	% 30	NASIL söylediğimiz
KELİMELEK	% 10	NE söylediğimiz



GÖZ KONTAĞI

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



YÜZ İFADESİ

Yüz ifadesi, memnuniyet, mutluluk, kızgınlık, coşku, merak vb. duyguların mimiklerle anlatılmasıdır.

İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

BEDEN DİLİ

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...)

İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

BEDEN DİLİ

BEDENİN DURUŞU

Bedenimizin konumu, içinde bulunduğumuz iletişime ne gibi ek mesajlar getirdiğimizi gösterir.

- *Vücudumuz öne doğru mu geriye doğru mu eğik?*
- *Ayaklarımız yaklaşma mı uzaklaşma mı ifade ediyor?*
- *Omuzların dik ya da çökük olması*
- *Kolların açık ya da kapalı olması...*

EL – KOL HAREKETLERİ VE JESTLER

Yaratıcılığımızı ellerimizle dünyaya yansıtırız. Resmi, heykeli, yemeği ellerimizle yapar, düşüncelerimizi dünyaya ellerimizle ifade ederiz. Bazen ufacık bir dokunma yüzlerce hoş kelimedenden daha etkili olabilir.

İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

SEN DİLİ- BEN DİLİ

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.

Örnekler:

“Yeterince açık konuşmuyorsun.”

“Çok fazla gürültü ediyorsun.”

“Dikkatini derslere vermiyorsun.”

“Arkadaşlarına haksızlık ediyorsun.”

İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

SEN DİLİ- BEN DİLİ

BEN DİLİ

- Ben dili 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.
- Yakınlaşmayı sağlar.
- Anlaşmazlıkları azaltır.
- Konuşan kişiyi rahatlatır.

Örnek:

““Yüksek sesle konuştuğün zaman dikkatim dağılıyor. Böyle olunca da gerginleşiyorum.”

İLETİŞİM BECERİLERİ

İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

SEN DİLİ- BEN DİLİ

1. Olumsuz duyguların yaşandığı kişiye davranış veya durum tanıtılır:

“Ben konuşurken sözüm kesilince”

2. Tanımı yapılan davranışın kişi üzerindeki somut etkisi belirtilir:

“Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum”

3. Duygular dile getirilir:

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

➤ Konuşan kişiyi rahatlatır.