

İletişim Engelleri

- ☹ 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.

Ben seni dinliyorum.

Ne zaman durman gerektiğini bil.

Ne zaman durman gerektiği konusunda sana yardımcı olabilirim.

Çok söyledim, hala aynı şeyi yapıyorsun.

Bunları yapman beni üzer.

Beni çok beklettin.

Seni bekliyordum.

Aynı zamanda çok dikkatsizsin.

Dikkatsiz davranışların beni çok üzüyor.

Beni her zaman kırıyorsun.

Bu davranışların beni kırıyor.

Çantamı da evde unutmuşsun.

Bazen ben de hatalar yaparım.

Akşamları hep televizyon seyrediyorsun.

Akşamları televizyon izlemen beni de etkiliyor.

Ödevi yapmamışsın.

Ödevini yapmak için yardım edebilirim.

Sınavlarında başarısız oluyorsun.

Sınavların için seni çalıştırabilirim.



Psikolojik Danışman
Rehber Öğretmen
Fadime ŞAHİN

Neden İletişim Kurarız?

Var olmak

Haberleşmek

Paylaşmak

Etkilemek ve yönlendirmek

Eğlenmek ve mutlu olmak

İletişim, çevremizdeki insanlarla sözlü ve sözsüz ifadeler aracılığıyla etkileşimde bulunmaktır.

İletişim Becerileri, karşımızdaki birey veya bireylerle uygun bir etkileşim kurarak aramızda sürdürülebilir bir iletişim ilişkisi başlatan ve devam ettiren yetenekleri kapsar.

İLETİŞİM BECERİLERİ

Empati

Etkin Dinleme

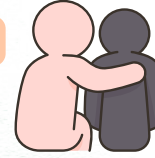
Saygı

Ben Dili

Kendimizi anlattıklarımızla ifade ederiz, bu yüzden iletişimde etkin olmak önemlidir. Hayatımızın her anında sürekli bir iletişim mevcuttur.



Empati = Anlamak + İletmek.
Etkili dinleme ile iletişim kurduğumuz kişileri anlamaya gayret ederiz ve empati oluştururuz. Kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koyarak, onun hissettiklerini anlamaya çalışın.



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



Etkin dinleme: Karşındaki kişiye değer verme ve saygı gösterme anlamına gelir. Dinlerken ilgi gösterin, anlamaya odaklanın, dikkat dağıtıcı davranışlardan kaçının ve sözünü kesmeyin, böylece karşınızdaki kişinin kendini ifade etmesine olanak tanıyın.



Ben Dili: Bireyin karşılaştığı durumların ve davranışların kendisi üzerindeki etkisini objektif bir şekilde ifade etme biçimidir. Bu yöntemde birey, başkalarıyla ilgili yorumlar yapmadan, rahatsız eden durumu yargılamadan tanımlar ve yaşadığı duyguları aktarır.



İletişimin Temel Koşulları

- 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

Beden Dili

İçerimizdeki her hareket, beden dilimiz aracılığıyla dışa yansır.

Yüzümüzdeki sarkmalar, sararmalar, kızarmalar, sesimizin titremesi, tonlamamız ve gülümsememiz her biri ayrı ayrı değerlendirilir.

Eğer sözlü mesajlarla beden dili arasında bir uyumsuzluk varsa, öncelikle beden dilinin sunduğu mesaj anlaşılır ve akılda kalan da bu mesaj olur.

Beden dili, insanların iletmek istediklerini açıklamada, dünya genelinde konuşulan tüm dillerden daha fazla anlam taşıyabilir.