

İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişimin amacı, kısaca sorunlarımızı çözmek, gereksinimlerimizi karşılamaktır.

***Etkili iletişim nasıl kurulur ve hangi davranışlarımız etkili iletişim olarak tanımlanabilir?**

Genelde kendimizi ifade ederken, ya saldırgan davranırız ya savunmadayızdır, ya etkisizizdir ya da girişken, etkili ve de sorun çözmeye yönelik davranırız... İlk üç davranış biçimi iletişimde sorun yaratacaktır. Bu tarz iletişimle anlaşılmadığımızı ve anlamadığımızı hissederiz. Atılgan davranış biçimi olarak da niteleyebileceğimiz son şıkta ise etkili bir iletişim başlatmışız demektir.

Unutmayalım ki etkili iletişim öğrenilebilir.

*** Kullandığımız kelimeler vasıtası ile etkili olmak istiyorsak, kararlı olmalıyız. Tam olarak ne yapmak istediğimizi bilmemiz gerek. Ve kullandığımız kelimeler isteğimizle uyum içinde olmalıdır.**

👂 Dikkatimizi karşıımızdaki kişiye yöneltmeliyiz.

👤 Biri ile konuşurken çevreyi gözden geçiriyorsanız etkili olamazsınız.

👉 Ne istediğimizi, duygularımızı dolambaçlı yollara sapmadan net ve açık bir şekilde söylemeliyiz.

👉 Karşıımızdaki fikrini almalı, aynı fikirde olup olmadığımızı test etmeliyiz.

👉 Başka fikirlere açık olmalıyız.

👉 Dediğim dedik anlayışına sahip olmamalıyız.

👉 Duygu, düşünce ve davranışlarımızda kararlı ve tutarlı olmalıyız.

👉 Sonuçları yorumlayabilmeli bunlarla ilgili konuşabilmeliyiz.

➔ İletişimle ilgili geri bildirim vermeliyiz. Geri bildirim, her iletişimde hayati bir özellik taşıyor. Yani; anladığımızı ve anlaşıldığımızı hissettiğinizde bunu karşı tarafa iletiniz.

Temel olarak; ilişkilerde pozitif olmak, olaylara iyi taraflarından bakmak etkili iletişimin temel noktasıdır.



**MİMAR SİNAN
ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK
SERVİSİ**



**İLETİŞİM BECERİLERİ
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ**



İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

Emir vermek

Tehdit etmek

Uyarmak

Konuyu saptırmak

İsim takmak

Öğüt vermek

Eleştirmek

Yargılamak

Suçlamak

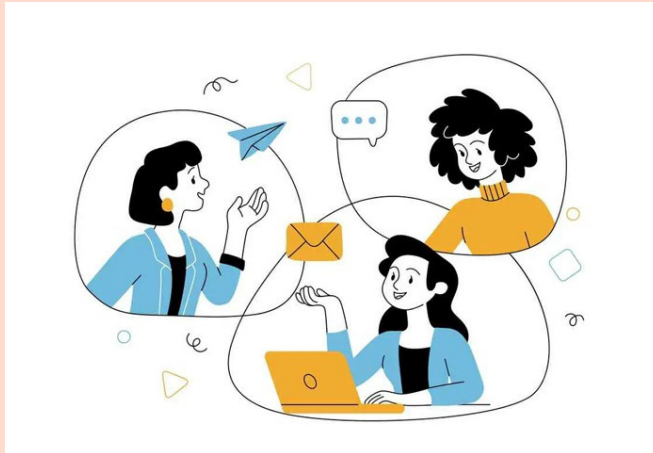
Alay etmek



YUKARIDA SAYILAN
MADDELERİN HER BİRİ
İLETİŞİM ENGELİDİR.
İLETİŞİM ESNASINDA
YAPILMAMALIDIR.

İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.



ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ



İLETİŞİMDE NE KADAR
BAŞARILISIN ?

- Kendini tanımak, WRITE TO US
- Kendini açmak ve doğru ifade etmek,
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek, WRITE TO US
- Kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koymak,
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak, WRITE TO US
- Eleştirilere açık olmak, WRITE TO US
- Beden dili, göz teması, konuşma şekli ve ses tonunu doğru kullanmak etkili iletişimin en önemli yapı taşlarıdır.