



# RASİM ÖZDENÖREN İLKOKULU

# ETKİLİ İLETİŞİM

# BECERİLERİ



Anne - babaların çocukla olan iletişimi; çocuğun gelişmesini belirlemede etkilidir. Davranış ve karakteri etkiler. Vicdan ve ahlak gelişimini belirler. Olumsuz iletişim yöntemleri davranış bozukluklarının başlıca nedeni olarak görülebilir.

İletişim Lâtince bir kelime olan Communicare fiilinden gelmektedir. Anlamı “ ortak kılmadır ” . Duygu ve düşüncelerin konuşma, yazı ve resim gibi semboller kullanarak paylaşımı sürecidir. Bilgi, düşünce, duygu ve deneyimleri biçimlendirmek ve anlaşılabilir kılmaktır. İki insan birbirinin farkına vardığı anda başlar.

## İLETİŞİMİN AMAÇLARI

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

## İLETİŞİM BECERİLERİ NELERDİR?

- Dinleme
- Empati
- Geribildirim
- Göz Konağı
- Yüz İfadesi
- Mesafe

- Beden Duruşu
- Jestler ve El Kol Hareketleri

# 1

## 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.

## EMPATİ

# 2

Kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir. 'Ne var bunda bu kadar üzülecek' gibi bir düşünce yerine, kendini o kişinin yerine koyarak, bu durumun onun yaşamında ne kadar önemli olduğunu anlamaya çalışmaktır.

# 3

## GERİBİLDİRİM

Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır. "Böyle devam et, harika gidiyorsun." "Bu anlattıklarından şunları anladım..." "Çok merak ettim devamında ne oldu?"

"Koşma" demek yerine "YAVAŞ YÜRÜYELİM. "

"Bağırma" demek yerine "SESSİZ OLALIM. "

# GÖZ KONTAĞI

4

Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir. İletişimde olduğunuz kişi sizinle göz kontağı kurmuyorsa iletişimi sürdürme konusunda istekli olmazsınız. Çocuklarla iletişimde onların seviyesine inip göz kontağı kurmanız daha etkili olacaktır. En basitinden örnekleyecek olursak çocuğunuzla konuşurken bir yandan TV izlemek iletişiminizi zedeler.

5

# YÜZ İFADESİ

Yüz ifadesi, memnuniyet, mutluluk, kızgınlık, coşku, merak gibi duyguların mimiklerle anlatılmasıdır. Siz konuşmasanız bile yüz ifadeniz duygularınızı belli eder.

# MESAFE

6

**Özel (Mahrem) Mesafe:** Çok yakın hissedilen kişilerin yer aldığı alandır. İzinsiz dahil olunmaz. Eğer kişilerin özel alanlarına izinsiz giriliyorsa ortam gerginleşir ve göz teması kurulmaz (asansör, toplu taşıma araçlarını düşünün...).

**Kişisel Samimi Mesafe:** Birbirlerini tanıyan ve rahat konuşan iki insanın yer aldığı mesafe düzeyidir (İki iyi arkadaşın arasındaki mesafe).

**Sosyal Mesafe:** Salgın hastalık sebebiyle aşına olduğumuz mesafe türü. İşlerin rahatça konuşulduğu, resmi ilişkilerin sürdürüldüğü alandır (satıcılar-müşteriler, iş yerinde beraber çalışanlar, patron-işçi...). 2 metreye kadar olan mesafedir.

**Genel, Topluma Açık Mesafe:** Topluma açık, birbirini tanımayan kişilerin bulunduğu alandır (meydan, sokak...). 2 metrenin üzerindedir.

İletişim kurarken belirtilen mesafe türlerine uymak iletişimin sağlığı için önemlidir.

# 7

## BEDEN DURUŞU

Bedenimizin konumu, içinde bulunduğumuz iletiŐime ne gibi ek mesajlar getirdiğimizi gösterir. Öne doğru eğilerek dinleme ilgiyi ifade eder. Geriye doğru eğik olarak dinleme ilgilenmediğinin ifadesi olabilir. İletişim halindeyken ayakların kapiya doğru hareket etmesi ortamdand uzaklaŐma isteğini ifade eder. Omuzların dik ya da çökük olması Omuzların dik olması kendine güvenli duruşu ifade eder. Kolların rahat bir Őekilde yanlarda açık olması iletiŐime açık olduğunu, kapalı Őekilde kolların önde kavuŐturulması iletiŐime kapalı olduğunu ifade eder.

## EL-KOL HAREKETLERİ VE JESTLER

# 8

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

### SEN DİLİ

- Suçlayıcıdır.
- DavranıŐtan çok kiŐiliđe yöneliktir.
- Kişiye anlaŐılmadıđını hissettirir.
- Yeniden konuşma isteđini engelleyicidir.
- Neye kızıldığının anlaŐılmamasına neden olur.
- Kişiyi incitir, kırar.
- Kişinin direnmesine, yani savunucu iletiŐime neden olur.

**Örnekler:** “Yeterince açık konuŐmuyorsun.”

“Yemeđe hep geç geliyorsun.”

“Çok fazla gürültü ediyorsun.”

“Dikkatini çalışmana vermiyorsun.”

“ArkadaŐlarına haksızlık ediyorsun.”

## 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 konuştuğum zaman dikkatim dağılıyor. Böyle olunca da gerginleşiyorum.”

### Etkili olabilmesi için sırayla:

#### 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.”*