

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



### İLETİŞİM NEDİR?

- İletişimin sözlük anlamı kişilerin birbirini anlamasıdır.
- İletişimi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmek için karşımızdaki kişiyi **anlamak için** dinlemeliyiz. Dinlediğimizi belirtmek için **baş sallamak** ya da konuşmayı takip ettiğimizi belirten "**evet**", "**anlıyorum**" gibi destekleyici sözel tepkiler verebiliriz. Bu şekilde iletişim kurmak karşımızdaki bireye değer verdiğimizi, söyledilerine önem verdiğimizi hissettirir.
- İletişimde önemli olan diğer bir unsur ise beden dilimizdir. Biriyle konuşurken **yüzümüz ve bedenimiz ona dönük olacak şekilde göz teması kurmak** iletişime açık olduğumuzu gösterir.
- Sağlıklı bir iletişimin belki de en temel ögesi ise **empati yapmaktır**. Empati, **başkalarının yaşadıkları ne ise, onu saygıyla anlama halidir(Rosenberg,1999)** . İletişim kurduğumuz bireyin hissettiklerini anlamaya çalışmak, **iletişim kurduğumuz bireyle bağımızı güçlendirir ve onun hissettiklerine saygı duyduğumuzu gösterir**.



### Sağlıklı iletişimin Ögeleri;

- Etkin Dinlemek
- Saygılı olmak
- Empati yapmak
- Kabul edici bir dil kullanmak
- Yargılayıcı olmamak
- Beden dilini etkili kullanmak
- Kaşımızdaki kişiye değerli olduğunu hissettirmek



## İletişimi Engellenen Faktörler

- Emir vermek
- Suçlayıcı bir dil kullanmak
- Lakap takmak

- İletişimi sağlıklı hale getiren öğeler olduğu gibi engelleyen faktörler de vardır. Bu durum, kullanılan dilin kişiler arasındaki ilişkiye nasıl yön verdiğini de göstermektedir.
- İletişimde emir bildiren kelimeler kullanmak, karşımızdaki bireye **değersiz olduğu mesajını verir ve iletişim engeli oluşturur.**
- İletişimde suçlayıcı bir dil kullanmak, **bireyin savunmaya geçmesine ve öz saygısının zedelenmesine** sebep olur. Bireye kendini ifade etme şansını vermeyen bu dil iletişim engeli oluşturarak sağlıklı iletişim kurulmasına engel olur.
- Diğer bir iletişim engeli oluşturan faktör ise lakap takmaktır. Bireyler arasında iletişim kurulurken alay etmek amaçlı lakap kullanmak bireyin bütünlüğüne saygı duyulmadığını gösterir ve bireyin öz güvenini sarsar.

## İLETİŞİMDE SEN DİLİ

- Karşı tarafı suçlayıcı bir konuşma tarzıdır.
- Karşımızdaki kişinin hissettiklerini anlamaktan ziyade kişiliğine yönelir.
- Karşımızdaki kişiyi savunmaya geçirir.
- Sen dilinde karşı taraf suçlandı için savunmaya geçer ve iletişim engeli oluşur.

## SEN DİLİ ÖRNEKLERİ

1. Sürekli bilgisayarda oyun oynuyorsun. Ödevlerini yapman gerektiğini sana kaç defa söyledim. Çok sorumsuzsun.
2. Okula geç gelmeden bıktım.
3. Masanın üzerindeki kitaplarını ne zaman kaldırmayı düşünüyorsun? Benim de masayı kullandığımı bilmiyor musun?

## İLETİŞİMDE BEN DİLİ

- Karşı tarafı anlamaya çalışan bir iletişim tarzıdır.
- Karşımızdaki kişinin hissettiklerini anlamaya çalışmayı içerir.
- Ben dilinde karşı taraf suçlanmadan bir olay karşısında hissettiğimiz duygularımızı ve düşüncelerimizi aktarmayı içerir. İletişim engeli oluşturmaz.

## BEN DİLİ ÖRNEKLERİ

1. Bilgisayarda oyun oynaman ödevlerini yapmana engel oluyor. Sorumluluklarını yerine getirmeni istiyorum.
2. Seni göremeyince endişelendim. Okula zamanında gelmeni istiyorum.
3. Masanın üzerinde kitapların olması çalışmamı engelliyor. Ortak kullandığımız alanları düzenli tutarsak ikimiz de masayı kullanabiliriz.