ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

**ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ**

*Ana - babaların çocukla olan iletişimi; çocuğun gelişmesini belirlemede etkilidir.* D*avranış ve karakteri etkiler. Vicdan ve ahlak gelişimini belirlemektedir. Davranış bozukluklarının başlıca nedenidir. Bu ayki bültenimizde her alanda gerekli olan etkili iletişim becerileri hakkında bilgi vermek istedik.*

**İLETİŞİM NEDİR**

İletişimLâtincebirkelimeolan***Communnicare***fiilindengelmektedir.Anlamı“**ortakkılmadır**”.Duygu ve düşüncelerin **konuşma**, **yazı ve resim** gibi **semboller** kullanarak paylaşımı sürecidir.Bilgi,düşünce,duyguvedeneyimleribiçimlendirmekveanlaşılabilirkılmaktır.İkiinsanbirbirininfarkınavardığıandabaşlar.

Kişilerinsöylediği/söylemediği,yaptığı/yapmadığıherşeyinanlamıvardır.

**İLETİŞİMİNAMACI**

Amaçlarınolumluolması,yapıcıbiriletişim,olumsuzolmasıiseyıkıcıbiriletişiminortayaçıkmasınasebepolur.

* SorunÇözmek
* Anlatmak,Anlamak
* Işbirliği
* DisiplinAltınaAlmak
* Etkilemek
* BilgiVermek
* İknaEtmek
* FarklıGörüşleriAçmak
* Tartışmak
* Değerlendirmek
* Öğrenmek
* YönVermek
* KarşıKoymak
* Denetlemek
* Paylaşmak
* Değiştirmek

# İLETİŞİMBECERİLERİNELERDİR?

**DİNLEME**

***Dinleyenkişi;***gönderilenmesajınneanlamageldiğiüzerineyoğunlaşır.Mesajıgönderenkişiye,anlaşıldığınadairgeribildirim verir.

# İYİBİRDİNLEYİCİ…

* Göztemasıkurar.
* Sabırlıdırvekonuşankişininsözünükesmemeyeözengösterir.
* Karşısındakinianladığınailişkinsözsüzmesajlarverir(Kafasallamak,önedoğrueğilmek,yüz ifadelerini kullanmak …).
* Karşısındakikişininanlattıklarınıuygunsorularsorarakanlamayaçalışır(Gerçektenmi,nekadarilginç,seninbukonuhakkındakidüşünceleriniöğrenmekistiyorum…).
* Konuşulankonuyuözetler,kendicümleleriyletekrareder.
* Eleştiriyapmazveyargılamaz.

# EMPATİ

Kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, okişinin duyguve düşüncelerinianlaması,hissetmesidir.

**’’Ne var bir kedi için bukadarüzülecek’’**gibibirdüşünceyerine,kendiniokişininyerinekoyarak,kedininonunyaşamındanekadarönemliolduğunuanlamayaçalışmaktır.

# GERİBİLDİRİM

Mesajıalankişininkarşısındakininsöylediklerininiçerisindekiduygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamınısağlayacaknitelikteuyguniletidebulunmasıdır.

Geribildiriminkalitesiiletişimindevamınıveyönünübelirler.



**“Neyiistediğinizeodaklanın,neyiistemediğinizedeğil!”**

İstemediğiniz şeylere odaklandığınızda o istemediğiniz şeydendahafazlagerçekleştirirsiniz.Çocuklarabunuyapmaşunuyapmadediğimizhalde yinedeyapılmamasınıistediğimizşeyleri

yapmalarıbiritaatsizlikdeğildir.Onlarıyapmadediğimizşeylerebizprogramlıyoruz.Kendinizeolduğugibiçocuğunuzada

yapılmamasıgerekenşeylerideğil,yapılmasınıistediğinizşeyleri

söyleyiniz.

**KOŞMA**

**BAĞIRMA**

**YAVAŞYÜRÜYELİM.**

**SESSİZOLALIM.**

# BEDENİMİZKONUŞUYOR



Birşeyiifadeederkenbedendilikarşımızdakişiyidahaçoketkiler.Nesöylediğimizdeğilnasılsöylediğimiz önemlidir.

# GÖZKONTAĞI

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

**YÜZİFADESİ**

Yüz ifadesi, memnuniyet, mutluluk, kızgınlık, coşku, merak v.b. duyguların mimiklerleanlatılmasıdır.



**MESAFE**

## CAF9V3I4Özel(mahrem)mesafe:

Çokyakınhissedilenkişilerinyeraldığıalandır.Eğerkişilerinözelalanlarınaizinsizgiriliyorsaortamgerginleşirvegözteması

kurulmaz(asansör,toplutaşımaaraçları…).

## Kişiselsamimimesafe:

Birbirlerinitanıyanverahatkonuşanikiinsanınyeraldığımesafedüzeyidir(İkiiyiarkadaşınarasındakimesafe).

## Sosyalmesafe:

İşlerinrahatçakonuşulduğu,resmiilişkilerinsürdürüldüğüalandır(satıcılar-müşteriler,işyerinde beraber çalışanlar, patron-işçi…).

**Genel,toplumaaçıkmesafe:**Toplumaaçık,birbirinitanımayankişilerinbulunduğualandır(meydan,sokak…).

# BEDENİNDURUŞU

Bedenimizinkonumu,içindebulunduğumuziletişimenegibiekmesajlar getirdiğimizigösterir.

* + *Vücudumuzönedoğrumugeriyedoğrumueğik?*
	+ *Ayaklarımızyaklaşmamıuzaklaşmamıifadeediyor?*
	+ *Omuzlarındikyadaçökükolması*
	+ *Kollarınaçıkyadakapalıolması…*

**EL-KOLHAREKETLERİVEJESTLER**

Yaratıcılığımızıellerimizledünyayayansıtırız.Resmi,heykeli,yemeğiellerimizleyapar,düşüncelerimizi dünyaya ellerimizleifadeederiz. Bazen ufacık birdokunmayüzlercehoşkelimeden daha etkiliolabilir.



**SENDİLİ-BENDİLİ**

# SENDİLİ

* Suçlayıcıdır.
* Davranıştançokkişiliğeyöneliktir.
* Kişiyeanlaşılmadığınıhissettirir.
* Yenidenkonuşmaisteğiniengelleyicidir.
* Neyekızıldığınınanlaşılmamasınanedenolur.
* Kişiyiincitir,kırar.
* Kişinindirenmesine,yanisavunucuiletişimenedenolur.

## Örnekler:

“Yeterince açık konuşmuyor**sun**.”“Yemeğe hep geç geliyor**sun**.”“Çokfazlagürültüediyor**sun**.”

“Dikkatini çalışmana vermiyor**sun**.”“Arkadaşlarınahaksızlıkediyor**sun**.”

**BENDİLİ**

Bendiliözellikleolumsuzduygularınyaşandığıdurumlardaduygularımızıdilegetireniletilerdir.

* Savunmayaitmez.
* Suçlulukhissettirmez.
* Duygununnedenianlaşıldığıiçiniletişimsağlıklıolur.
* Beniletisialankişibaşkalarınıdüşünmeyideöğrenir.
* Yakınlaşmayısağlar.
* Anlaşmazlıklarıazaltır.
* Konuşankişiyirahatlatır.

## Örnek:

“Yüksekseslekonuştuğunzamandikkatimdağılıyor.Böyleoluncadagerginleşiyorum.”

**Etkiliolabilmesiiçinsırayla:**

1. Olumsuzduygularınyaşandığıkişiyedavranışveyadurumtanıtılır:

### “Benkonuşurkensözümkesilince ”

1. Tanımıyapılandavranışınkişiüzerindekisomutetkisibelirtilir:

### “Benkonuşurkensözümkesilincetekrarlamakzorundakalıyorum ”

1. Duygulardilegetirilir:

### “Benkonuşurkensözümkesilincetekrarlamakzorundakalıyorum.Budabenikızdırıyor.”



Etkili iletişim kurmanız dileğiyle,saygılarımız.