

ILETİŞİM 3 BECERİLERİ



ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

Ana - babaların çocukla olan iletişimi; çocuğun gelişmesini belirlemede etkilidir. Davranış ve karakteri etkiler. Vicdan ve ahlak gelişimini belirlemektedir. Davranış bozukluklarının başlıca nedenidir. Bu konu ile size aktarmak istediklerim bu sürecin sağlıklı ve etkin bir şekilde nasıl kullanılacağına yönelik olacaktır. Bu sürecin doğru yönetilmesi ile birlikte aile içindeki çatışmalar minimuma inebilir ve tüm aile fertleri açısından sağlıklı bir ruh sağlığının kapılarını açabilir.



İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, bir kaynaktan (kişi, kişiler veya organizasyon), bir araçla (yazılı, sözlü, görsel veya beden dili ile), bilgi, haber, düşünce, durum, duygu veya kültürün bir başka insan veya insan topluluklarına aktarılmasıdır.

İLETİŞİMİN TEMEL ÖGELERİ

01. KAYNAK
Kişilerle paylaşacak fikir, duygu, istek, sorun, habere sahip olan ve iletişim kurmak istediği kişi veya grupta davranış değişikliği oluşturmak için iletişim sürecini başlatan kişidir.

02. MESAJ
Mesaj duygu ve düşüncelerin kaynak tarafından kodlanarak sözlü, sözsüz ya da yazılı bir anlatımla alıcı kişiye ulaşmasını sağlayan sembollerdir, mesaj iletişim sürecinde alıcıya aktarılmak istenen içeriği barındırır ve kaynak ve hedef arasında gidip gelen anlamlardır.

03. KANAL
İletişim sürecinde kaynağın alıcıya gönderdiği mesajları taşıyan mesajların gönderildiği ve alındığı ortama kanal denir. Mesajların uygun bir kanalla alıcının duyu organlarına iletilmesi gerekir. Birden fazla duyu organına hitap eden kanal aracılığıyla iletilen mesajlar alıcı tarafından kolay doğru anlaşılır ve etkili olur

04. HEDEF (ALICI)
İletişim süresince hedef (alıcı) kaynağın gönderdiği mesajlara hedef olan kişi ya da kişilerdir.

SAYGI DUYMAK: ETKİLİ BİR İLETİŞİMDE SAYGI ÖNCELİKLE BİREYİN KENDİNİ KABUL ETMESİ VE SAYGI DUYMASIYLA BAŞLAR VE KENDİNE GÖSTERDİĞİ SAYGI VE KABULÜ BAŞKALARINA DA GÖSTERMESİ BEKLENİR.

KENDİNİ AÇMA: KENDİNİ AÇMA, KİŞİLERİN SEVINÇLERİ, ÜZÜNTÜLERİ, DEĞERLERİ, İSTEKLERİ, YETENEKLERİ GİBİ KENDİSİ HAKKINDAKİ BİLGİLERİNİ DİĞER KİŞİLERLE PAYLAŞMASIDIR.

SAYDAM DAVRANMA VE MASKE TAKMAMA: • KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE SAYDAM DAVRANMA DOĞRULUK, DÜRÜSTLÜK, İÇTENLİK ANLAMINA GELİR, YANI RÖLLER, KURGULAR, HİLELER VE GİZLİ MESAJLAR OLMADAN SADECE KENDİNİZ OLMAKTIR.

İLETİŞİM BECERİLERİ

SÖZEL DAVRANIŞLARLA SÖZEL OLMAYAN DAVRANIŞLARIN UYUMLU OLMASI: İLETİŞİMDE SÖZLÜ VE SÖZEL OLMAYAN DAVRANIŞLARIN UYUMLU VE TUTARLI OLMASI GEREKİR. SÖZLÜ VE SÖZSÜZ DAVRANIŞLAR ARASINDA UYUM OLMADIĞINDA ÇELİŞKİLERE YOL AÇAR.

SOMUT KONUŞMA: KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE KONUŞURKEN GENEL İFADELER YERINE KONU İLE İLGİLİ BELİRGİN İFADELER SEÇİLMELİDİR. İFADELERİN DOĞRU ANLAŞILMASI İÇİN NET VE AÇIK KONUŞULMASI GEREKİR.

TAM VE TEK MESAJI YOLLAMA: TAM VE TEK MESAJDA, MESAJIN ALINMIŞ OLMA İHTİMALI YÜKSEKTİR. TAM VE TEK MESAJ ALGI, DUYGU VE İSTEKTEN OLMAK ÜZERE ÜÇ ÖĞEYİ İÇİNDE BARINDIRIR.

EMPATİ: EMPATİ, KİŞİNİN KENDİSİNİ KARŞISINDAKİ KİŞİNİN YERINE KOYARAK, OLAYLARI ONUN BAKIŞ AÇISINDAN GÖREREK, DUYGULARINI VE DÜŞÜNCELERİNİ DOĞRU OLARAK ANLAYABİLMESİDİR.

BEN DİLİ VE SEN DİLİ

BEN DİLİ

SUÇLAYICI DEĞİLDİR,
KİŞİYE DEĞİL DAVRANIŞA YÖNELİKTİR,
KİŞİYİ KONUŞMAYA TEŞVİK EDER
KIZGINLIĞIN NEDENİNİN ANLAŞILMASINI
SAĞLAR

KİŞİYİ DÜŞÜNMEYE SEVK EDER,
DURUMUN DEĞERLENDİRİLMESİ
OLANAĞI SAĞLAR
İLETİŞİMİN SÜRME SİNİ DESTEKLER.

SEN DİLİ

KİŞİYİ SUÇLAYICIDIR
DAVRANIŞTAN ÇOK KİŞİLİĞE YÖNELİKTİR,
YENİDEN KONUŞMA İSTEĞİNİ
ENGELLEYİCİDİR,
KİŞİ KENDİSİNİ ANLAŞILMAMIŞ VE
SUÇLANMIŞ HİSSEDER,
KIZGINLIĞIN NEDENİNİN ANLAŞILMASINI
ENGELLER

KİŞİYİ KIRAR, KIZDIRIR
KİŞİNİN DİRENMESİNE NEDEN OLUR

**"SEN" MESAJI YERINE...ÇOK KABASIN!
HER ZAMAN SÖZÜMÜ KESİYORSUN!**

• **"BEN" MESAJI VERİN...BİR ŞEY
SÖYLEMEYE BAŞLAYIP DA BİR TÜRLÜ
SONUNU GETİREMEDİĞİM ZAMAN ÇOK
RAHATSIZ OLUYORUM.**

• **"SEN" MESAJI YERINE...KES ŞUNU!!
ÇEKİŞTİRİP DURMA KOLUMU!!**

• **"BEN" MESAJI VERİN...KOLUMUN
ÇEKİŞTİRİLMESİNDEN HOŞLANMIYORUM.**



ETKİN (AKTİF) DINLEME: İLETİŞİMDE BAŞARILI OLABİLMEK İÇİN,ANLAMAK İÇİN DINLEMEK ÖNEMLİDİR, ÇÜNKÜ İŞİTMEK SADECE FİZİKSEL BİR EYLEMDİR, DUYMAK İSE BİLİNÇLİ VE FARKINDA OLARAK DINLEMEDİR. DINLEMEK AKTİF BİR EYLEMDİR.

- ETKİN (AKTİF) DINLEME, DINLEYEN KİŞİNİN BİLİNÇLİ VE DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE KONUŞMACIYA GERİ İLETİM VERMESİDİR.
- DINLEYİCİ GERİ İLETİM VERİRKEN KENDİ GÖRÜŞ, ÖNERİ, DEĞERLENDİRME VE SORULARINI KARIŞTIRMAZ. DINLEYİCİ ÇOK AKTİF VE DİKKATLİDİR.
- SADECE SÖZEL MESAJLARA DEĞİL, YÜZ İFADELERİ, BEDEN HAREKETLERİ GİBİ SÖZEL OLMAYAN MESAJLARA VE DUYGULARINA DA DİKKAT EDER.
- AKTİF DINLEMEDE ETKİLİ OLABİLMEK İÇİN KONUŞMACIYA İÇTEN BİR İLGI GÖSTERİLMELİDİR.



«DOĞUŞTAN İYİ DİNLEYİCİ OLANLARIN
SAYISI AZDIR. İYİ BİR DİNLEYİCİ
OLABİLMEK İCİN; BİLİNCİ BİR ÇABA
VE YENİ BEÇERİLER ÖĞRENMEK
GEREKLİDİR.»
DOĞAN CÜCELOĐLU