

ETKİLİ İLETİŞİM

İnsanlarla anlaşmak, bireyin kendini ifade edip, karşısındaki(leri)nin anlamasını sağlamak, önemsedğini ve önemsenmek istediğini göstermek, etkili iletişim becerisi ile sağlanır. **Etkili iletişim becerisi kendiliğinden varolan bir yetenek değildir, öğrenilebilir ve geliştirilebilir.**

Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir. İnsanlar duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla etkili bir iletişim sayesinde paylaşabilir.

İletişim her yerde ve her zaman vardır. Hayatımızın tüm aşamalarında da önemli bir rol oynamaktadır. Etkili iletişim kurma becerisi hayatınızı iyileştirir ve aynı şekilde hayatınıza zenginlik katar.



Etkili İletişimin Unsurları

- Etkin Dinleme
- Empati
- Geribildirim
- Beden Dili
- Göz Teması
- Mesafe
- Sen Dili/Ben Dili

İLETİŞİM BECERİLERİ



VELİ BROŞÜRÜ

AMASYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ETKİN DİNLEME

Etkin dinleme; benmerkezci dünya görüşünü bırakmak, dikkati odaklamak ve başkalarıyla iletişim kurmak için önyargıları bir kenara koymayı gerektirir. Bir konuşmada kazanan olmaktansa etkili bir iletişim kurmak için karşımızdakini gerçekten dinlememiz gerekir. Çocuklarımızı, patronumuzu, , çevremizdeki herkesi etkin dinlemek önemlidir.

EMPATİ

Kişinin kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir. Empati, etkili iletişimin en temel öğelerinden biridir. Karşımızdaki kişiye karşı sabırlı davranmak ve onu anlamaya çalışırken yavaş hareket etmek, aceleci davranmamak, anlattıklarına karşı yorum yapmak onu dinlediğimizin göstergeleridir.

GERİBİLDİRİM

Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır.

BEDEN DİLİ

Oskar Wilde, "Davranışlar kelimelerden daha fazla konuşur daha çok şey ifade eder." der. Gözler, kıyafet, duruş, mimikler, dokunmalar, eller, oturuş şekilleri sözsüz iletişim için çok önemlidir. Her biri ayrı mesaj içerir. Beden dili ile ilgili yapılan araştırmalarda, insanların yüz yüze kurduğu iletişimde, sözcüklerin %10, ses tonunun %30, beden dilinin %60 önem taşıdığı belirlenmiştir. Eğer beden dilinizi kontrol etmeyi ve duruma uygun davranışlar sergilemeyi öğrenirseniz çevrenizle daha etkili iletişim kurabilirsiniz.



GÖZ TEMASI

Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir. Shakespeare, "gözler ruhun penceresidir." der. Göz teması, kişiler arası yakınlık ve ilişkinin en önemli işaretlerinden biridir. 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.

MESAFE

Özel (mahrem) mesafe: Çok yakın hissedilen kişilerin yer aldığı alandır. Eğer kişilerin özel alanlarına izinsiz giriliyorsa ortam gerginleşir ve göz teması kurulmaz (asansör, toplu taşıma araçları...).

Kişisel samimi mesafe: Birbirlerini tanıyan ve rahat konuşan iki insanın yer aldığı mesafe düzeyidir (iki iyi arkadaşın arasındaki mesafe).

Sosyal mesafe: İşlerin rahatça konuşulduğu, resmi ilişkilerin sürdürüldüğü alandır (satıcılar, müşteriler, iş yerinde beraber çalışanlar, patron-işçi...).

Genel, topluma açık mesafe: Topluma açık, birbirini tanımayan kişilerin bulunduğu alandır (meydan, sokak...).

İletişim kurarken belirtilen mesafe türlerine uymak iletişimin sağlığı için önemlidir.

SEN DİLİ - BEN DİLİ SEN DİLİ

- ✓ Suçlayıcıdır.
- ✓ Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.
- ✓ Kişiyi anlaşılmadığını hissettirir.
- ✓ Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.
- ✓ Neye kızıldığının anlaşılmasına neden olur.
- ✓ Kişiyi incitir, kırar.
- ✓ Kişinin direnmesine, yani savunucu iletişime neden olur.

Örnekler:

Çok fazla gürültü ediyorsun.
Dikkatini çalışmana vermiyorsun.

BEN DİLİ

Özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletildir.

- ✓ 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:

"Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum. Bu da beni kızdırıyor."

İletişimde sen dili yerine ben dilinin kullanılması daha sağlıklı iletişim kurulmasını sağlar.

İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişimin önündeki engelleri fark edip bunları yapmazsak doğru iletişim becerilerini kazanmış oluruz.

İletişim Engelleri:

- Sürekli emir vererek konuşma,
- Sürekli aşağılayarak ve alaycı bir ses tonu ile konuşma,
- İsim takma
- Birisi ile konuşurken başka şeylerle uğraşma,
- Kollarını kovuşturma ve ilgisiz davranma
- Karşıdaki kişiyi sıkboğaz ederek ısrarcı olma ve karar vermeye zorlama
- Akıl verme ve yaptığı seçimleri eleştirme



Kişilerin etkili bir şekilde iletişim kurabilmeleri için bazı önemli noktalara dikkat etmeleri gerekmektedir. Bunlar:

- Kendinizi iyi tanıyın
- Zaman ayırın ve konuşmayı önemsemeye çalışın. Sessizlik, konuşmaktan kaçınma veya konuşmaya girmekten kaçınma gibi durumlar, iletişimin önündeki engellerden biridir. Bunu aşmak için, iletişiminizi geliştirmek için zaman ayırın ve konuşmaya girmekten çekinmeyin.
- Empati kurun (kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- Hoşgörülü ve önyargısız olun.
- Eleştirilere karşı açık olun.
- Göz kontağı kurun ,
- Beden dilinize dikkat edin. Ses düzeyinize, hitap şeklinize jest ve mimiklerinize dikkat edin.
- Dürüst olun ve her zaman doğruyu söyleyin. İletişimde güven ve saygı çok önemlidir. Eğer karşı tarafa doğru davranmazsanız, iletişiminizin önündeki engelleri aşamazsınız.
- Duygularınızı ifade edin. İletişimde duygularınızı gizlemek veya ifade etmekten kaçınmak, iletişimin önündeki engellerden biridir. Diğer tarafa karşı dürüst olun ve duygularınızı ifade edin.
- İletişiminizi sık sık değerlendirin. İletişim becerilerinizi geliştirmek için iletişiminizi sürekli değerlendirin ve engelleri fark edin. Eğer iletişiminizin herhangi bir yerinde sorunlar varsa, bunu gidermek için çalışın.