

ETKİLİ İLETİŞİM REHBERİ

VELİLER İÇİN

MART 2025



PSİKOLOJİ BÜLTENİ

CEVDETIYE
SÜLEYMAN ŞAH
ORTAOKULU

İÇİNDEKİLER

İletişim Nedir? • S. 2

İletişimin Amacı Nelerdir? • S. 2

İletişim Becerileri Nelerdir? • S. 4

Sonuç • S. 5

GİRİŞ

Ebeveynlerin çocuklarıyla ve birbirleriyle olan iletişim biçimleri çocukları üzerinde fazlasıyla etkilidir. Anne - babaların çocuklarıyla kurdukları iletişim çocuğun; ahlak, kişilik ve davranış kalitesi üzerinde oldukça belirleyicidir. Bu bültende doğru iletişim hakkında bilgilendirmeler bulunmaktadır.

İLETİŞİM NEDİR?

İnsanların duygu ve düşüncelerini; sözle, yazıyla, beden diliyle veya çeşitli şekillerle karşı tarafa aktarım sürecine iletişim denir. İnsanların birbirlerine söylediği veya söylemediği, yaptığı veya yapmadığı her şeyin anlamı vardır ve insanlar iletişim sürecinde bu anlamları çözmeye çalışırlar.



İLETİŞİMİN AMACI NEDİR?

İletişimde asıl amaç her zaman çözüm bulmak ve uzlaşmayı sağlamak olmalıdır. Olumsuz şeyleri karşı tarafa aktarmaya çalışmak iletişim felaketidir.

PEKİ İLETİŞİMDE AMAÇLARIMIZ NE OLMALIDIR?

- 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?

Etkin Dinleme: Doğru dinlemenin temelinde karşıdakinin ne dediğini doğru anlama amacı vardır. Dinleyen kişi Mesajı gönderen kişiye, anlaşıldığına dair geribildirim verir.

İyi Bir Dinleyici: 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.



Empati: Kendini karşıdakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir.

"AMAN BOŞ VER!" DEMEK YERİNE "ÜZÜLDÜĞÜNÜ ANLIYORUM ÇÖZÜM BULMAYA ÇALIŞALIM" DEMEK DAHA İYİ OLUR...

Geribildirim: Mesajı alan kişinin karşıdakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşüncüyü anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır. İstemediğiniz şeylere odaklandığınızda o istemediğiniz şeyden daha fazla gerçekleştirirsiniz. Çocuklara bunu yapma şunu yapma dediğimiz halde yine de yapılmamasını istediğimiz şeyleri yapmaları bir itaatsizlik değildir. Onları yapma dediğimiz şeylere biz programlıyoruz. Kendinize olduğu gibi çocuğunuza da yapılmaması gereken şeyleri değil, yapılmasını istediğiniz şeyleri söyleyiniz.

Örneğin "koşma" demek yerine "yavaş yürüyelim" demek, "bağırma" demek yerine "sessiz olalım" demek daha yerinde olur.

Beden Dili: Karşımızdakinin hareketleri iletişimin %60'ını, ses tonu %30'unu, kelimeler %10'unu oluşturur. Bir şeyi ifade ederken beden dili karşımızda kişiyi daha çok etkiler. Ne söylediğimiz değil nasıl söylediğimiz önemlidir.

Göz Kontağı: Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir.



Yüz İfadesi: Yüz ifadesi, memnuniyet, mutluluk, kızgınlık, coşku, merak v.b. duyguların mimiklerle anlatılmasıdır.

JEST VE MİMİKLER: YARATICILIĞIMIZI ELLERİMİZLE DÜNYAYA YANSITIRIZ. RESMİ, HEYKELİ, YEMEĞİ ELLERİMİZLE YAPAR, DÜŞÜNCELERİMİZİ DÜNYAYA ELLERİMİZLE İFADE EDERİZ. BAZEN UFACIK BİR DOKUNMA YÜZLERCE HOŞ KELİMEDEN DAHA ETKİLİ OLABİLİR.

BEDENİN DURUŞU: Muhatabımızın yüzüne tam dönük olarak, onunla ilgilendiğimizi ve onu önemseydiğimizi gösterir vaziyette dinlemek oldukça önemlidir.

SEN DİLİ - BEN DİLİ

Sen Dili

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

Örnekler: "Yeterince açık konuşmuyorsun." "Yemeğe hep geç geliyorsun." "Çok fazla gürültü ediyorsun." "Dikkatini çalışmana vermiyorsun." "Arkadaşlarına haksızlık ediyorsun."



BEN DİLİ

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 KONUŞTUĞUN ZAMAN DİKKATİM DAĞILIYOR. BÖYLE OLUNCA DA GERGİNLEŞİYORUM."

- 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



SEN DİLİ - BEN DİLİ

Ben Dilinin Etkili Olabilmesi İçin...

1. Olumsuz duyguların yaşandığı kişiye davranış veya durum tanıtılır:

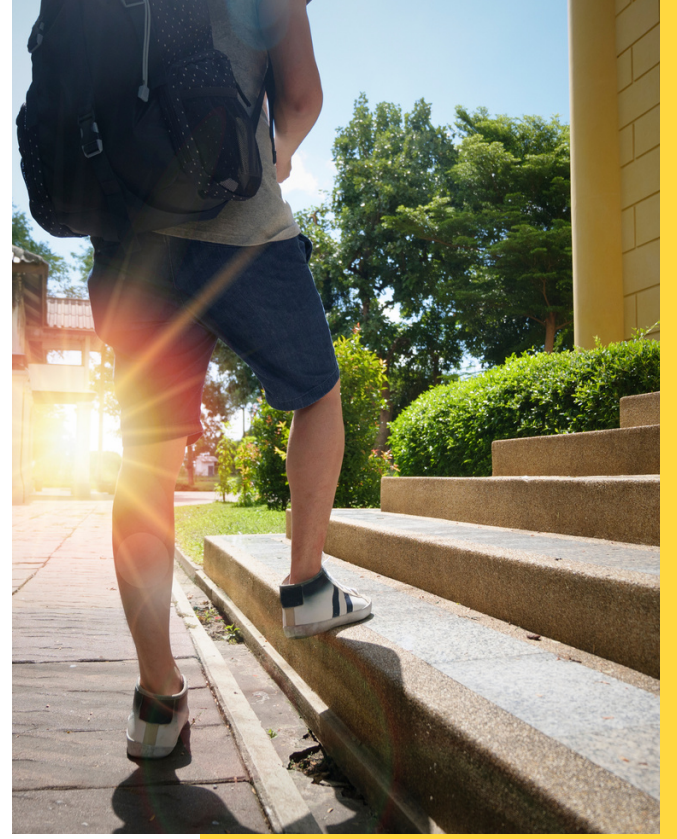
"Ben konuşurken sözüm kesilince"

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."



SONUÇ

Kendimizi anlatan ve tanıtan en önemli etken iletişim tarzımızdır. Bizim "kibar, kaba, nazik, saygılı, saygısız" gibi değerlendirilme kriterlerimiz çoğu zaman iletişim biçimimizden etkilenir. Kendimizi doğru ifade edelim, doğru anlaşılalım ki bizi doğru tanısinlar...

"SÖZ OLA KESE SAVAŞI SÖZ OLA KESTİRE BAŞI"

