



Orhaneli Rehberlik ve Arařtırma Merkezi

Etkili İletişim Becerileri

Ortaokul





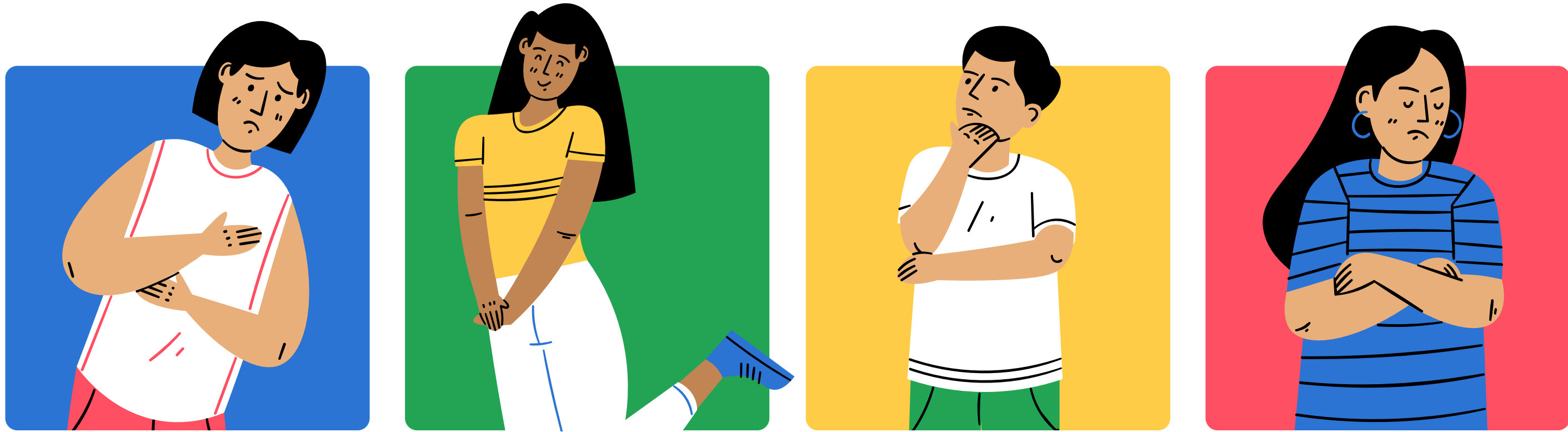
İletişim Nedir?



İletişim Nedir?

İletişim, birbirimizi anlamamızı sağlayan önemli bir beceridir. Bireylerin birbiri ile duygu ve düşüncelerini paylaşmak için kullandığı tüm yöntemler iletişimdir.

Neden iletişim kurarız?



Neden iletişim kurarsınız?

Aa tabii ki
öğrenmek ve
öğretmek için de
iletişim kurarsınız.



Var olduğumuzu hissetmek
ve bunu kanıtlamak için

Haberleşmek için

Eğlenmek için

Etkilemek ve yönlendirmek
için

**Birçok şeyi
iletmek ve
almak için
iletişim kurarız.
Peki nasıl
iletişim kurarız?**



Nasıl İletişim Kurarız?



Yazılı İletişim



Sözlü İletişim



Sözsüz İletişim

**Teknolojinin
gelişmesi ile bu üç
ana iletişim şekline
“Teknolojik
iletişim” de dahil
olmuştur.**



Yazılı, Sözlü ve Sözsüz İletişimin ne olduğunu ve nasıl bunları kullandığımızı biliyorsunuz.

Teknolojik iletişim ise biz insanların tarih boyunca kullandığı diğer iletişim kanallarına teknolojik alet ve uygulamaların eklenmesi ile oluşmuştur. Teknolojik iletişimde diğer iletişim türlerinde de olduğu gibi dikkat edilmesi gereken farklı noktalar vardır.



İnternette İletişim

İnternette kurduğumuz iletişim (çevrimiçi oyunlar, sosyal medya, mail, internet sayfalarında yorumlar, blog vs. kullanımı gibi) çoğunlukla yazılı iletişimin bir türüdür. Bu sanal iletişimde beden dilimizi iletme imkanımız çok kısıtlı olduğu için emoji denilen duygu ifadelerini kullanırız. Ama bunlar da her zaman doğru duygu ve hislerimizi yansıtmayabilir. Bu kısıtlılık kimi iletişim sorunlarına yol açabilir.

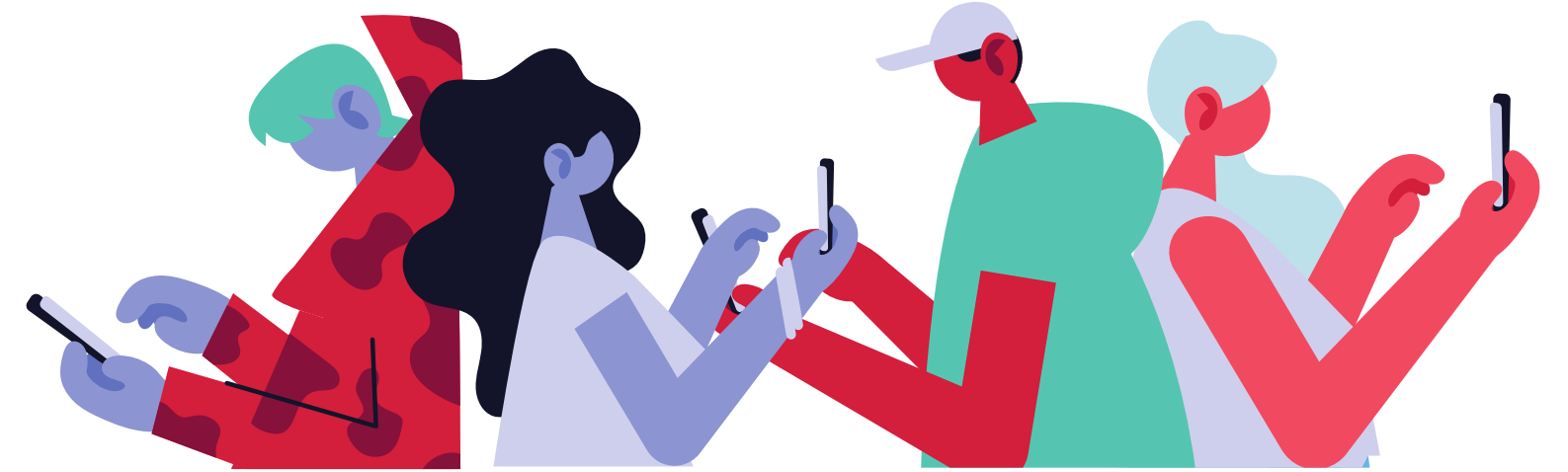


İnternette İletişim

İnternet ortamında kurduğumuz bu sanal iletişimin kendi kuralları vardır. Mesela tüm harfleri büyük kullanmak “BAĞIRMAKTIR.”

Anlaşılmayan ifadeler kullanmak ve/veya ironi yapmak iletmek istediğimiz ifadenin yeterince anlaşılmamasına ya da yanlış anlaşılmasına neden olabilir. Bu yüzden açık ve net ifadeler kullanmak önemlidir.

İnternet ortamında karşımızdaki kişileri yüz yüze görmediğimiz için çok daha rahat davranabilmekteyiz. Bu yüzden kırıcı sözler de daha kolay kullanabilmekteyiz. Ama unutmamalıyız ki burada kullandığımız sözlere karşı da yasal yükümlülüğümüz bulunmakta.



Etkili İletişim Becerisi





Karşı tarafta yer alan kişi ya da kişilere aktarmak istediklerimizi güçlü ve doğru şekilde aktarabilmemizi sağlayan becerilere etkili iletişim becerisi denir.

Etkili iletişim becerileri hem iletişimi başlatmamıza hem de sürdürmemize yardımcı olur.

Etkili İletişimde işe yarayan bazı etmenler

Önemslenme

Kabul Edilme

Değer Görme

Güven

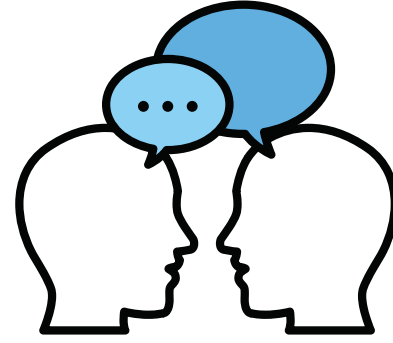
Aidiyet Duygusu

Etkili İletişim Becerileri



Dinleme Becerisi

İletişim sadece fikirlerinizi karşınızdakilere anlatmak değil, onların fikirlerini etkin bir biçimde dinlemek ve dikkate almak demektir. İnsanların sizi dinlemesi için sizin de onları dinlemeniz gerekir.



Göz Teması

Sohbette konuşan mı dinleyen mi olduğun fark etmez, sohbet ettiğin kişinin gözlerine bakmak etkileşimin her zaman daha başarılı olmasını sağlar. Göz teması kurarak ilgili olduğunu gösterirsin ve konuştuğun kişiyi de seninle ilgilenmek konusunda cesaretlendirirsin.



Jest ve Mimikler

Ellerimizle ve yüzümüzle yaptığımız tüm hareketler jest ve mimiklerimizdir. İletişim kurarken ilettiğimiz mesajın gücünü artırmak için uygun jest ve mimikler kullanmak önemlidir.



Tutarlılık

Kelimelerin, hareketlerin, yüz ifaden ve ses tonunun birbiriyle uyuşsun. Birinin davranışını uygun bulmadığın halde ona gülümsersen tutarsız bir mesaj göndermiş olursun ve bu yüzden etkili olamazsın.

İletişim Engelleri



**Sözlerimizi doğru bir şekilde
iletmemizi engelleyen bazı
durum ve davranışlar vardır.
Sizce bunlar neler olabilir?**

**Hangi davranışlar birbirimizi
anlamamızı zorlaştırır?**

**İletişim kurarken ne gibi
hatalar sonucu birbirimizi
anlamayız ya da dinlemek
istemeyiz?**



İletişim Engelleri



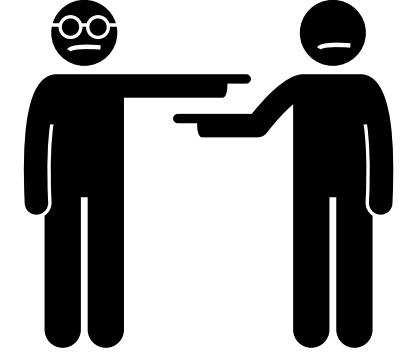
Bağırarak
Konuşma



Dalga
Geçmek



Tehdit Etmek



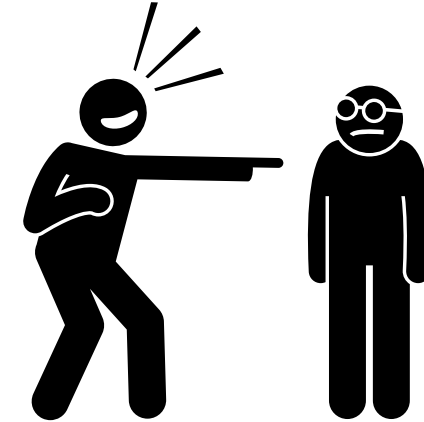
Suçlamak



Birbirini
Dinlememek



Söz
Kesmek



İsim Takmak



Olumsuz Sözsüz
Mesajlar
Kullanmak

Ŗu an iletiŖimin ne olduğu, iletiŖim engelleri ve etkili iletiŖim becerileri hakkında biraz bilgi sahibisiniz.

Peki etkili bir
iletiŖim sizce
tam olarak nasıl
olur?



İletiŖim kurarken nelere
dikkat etmeli?

Empati nedir? İletiŖim
kurarken neden önemlidir?

Nezaket iletiŖimde neden
önemlidir?

SelamlaŖmalar ve
vedalaŖmaların önemi
nedir?



Sonuç olarak iletişim kurarken karşımızdakini etkili bir şekilde dinlemeliyiz. Eğer karşımızdaki insanı dinlerken ne diyeceğimizi düşünmeye odaklanırsak onun ne söylediğini anlamayı kaçıırırız.

Karşımızdaki insanla empati kurabilmemiz önemlidir. Empati kendimizi onun yerine koyabilmek, onun gibi düşünebilmektir. Bu bazen kolay olmayabilir; ama bunun için çabalayabiliriz.

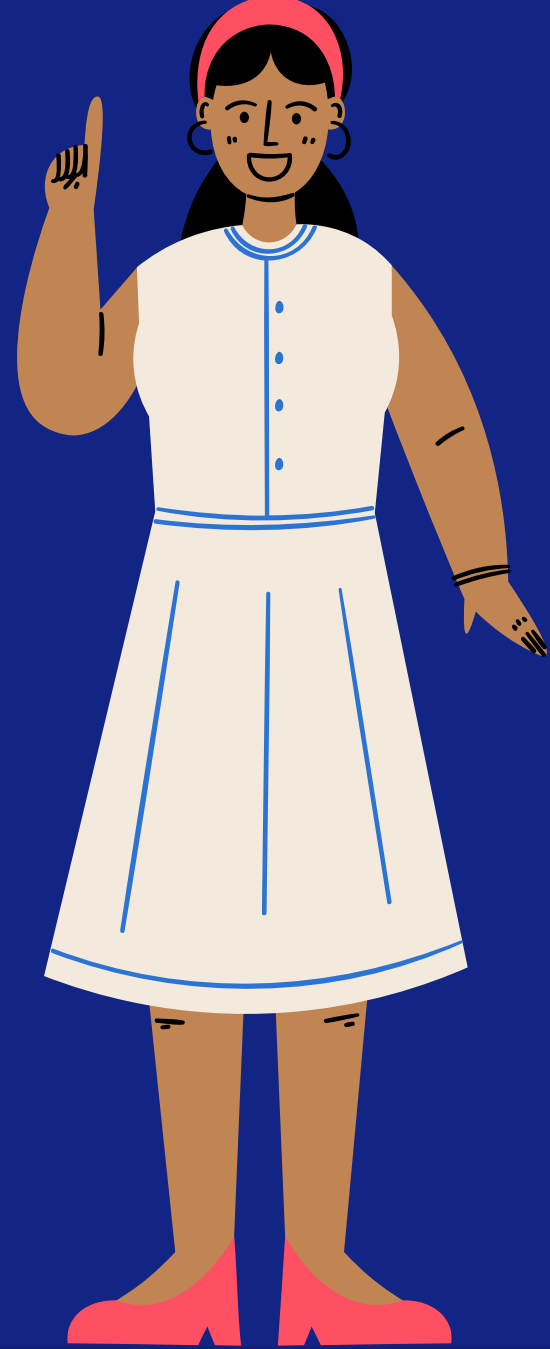


Karşımızdaki insanın bizi daha iyi anlayabilmesi için bazen duygu ve düşüncelerimizden bahsederek içinde bulunduğumuz durumu açmamız gerekir. Bu bazı durumlarda bizim için zorlayıcı olabilir. Bu gibi durumlarda bunun anlaşılmamız için ne kadar önemli olduğunu hatırlayabiliriz. Bazen de karşı taraf bize kendini açar. Onu yargılamadan nezaketle dinlemek ve cesaretlendirmek sağlıklı bir iletişim kurabilmemizi sağlar.



Gülyüzlü olmak, nazik bir ses tonu kullanmak, basit selamlaşmalar ve vedalaşmalar ile teşekkür ederim ve özür dilerim gibi cümlelerden korkmadan onları hayatımıza dahil etmek olumlu bir izlenim bırakarak etkili iletişim kurmamıza yardımcı olur.

Tüm bu süreçlerde jest ve mimiklerimizin, beden dilimizin konuştuğumuz konu ile uyumunu da göz ardı etmemeliyiz.



**İletişimin kendimizi doğru anlatmak
ve diğerlerini doğru anlamak üzerine
kurulu olması gerektiğini
unutmamalıyız.**



Dinlediğiniz için teşekkürler!

Harika bir gün geçirmeniz dileğiyle.

