

# İDİL ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

# İLETİŞİM NEDİR?

- İletişim Lâtince bir kelime olan **Communicare** fiilinden gelmektedir. Anlamı “**ortak kılmadır**”. Duygu ve düşüncelerin **konuşma, yazı ve resim** gibi **semboller** kullanarak paylaşımı sürecidir. Bilgi, düşünce, duygu ve deneyimleri biçimlendirmek ve anlaşılabilir kılmaktır. İki insan birbirinin farkına vardığı anda başlar.
- Kişilerin söylediği /söylemediği, yaptığı /yapmadığı her şeyin anlamı vardır.



# İLETİŞİMİN AMACI

Amaçların olumlu olması, yapıcı bir iletişim, olumsuz olması ise yıkıcı bir iletişimin ortaya çıkmasına sebep olur.

- **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?

# ① DİNLEME

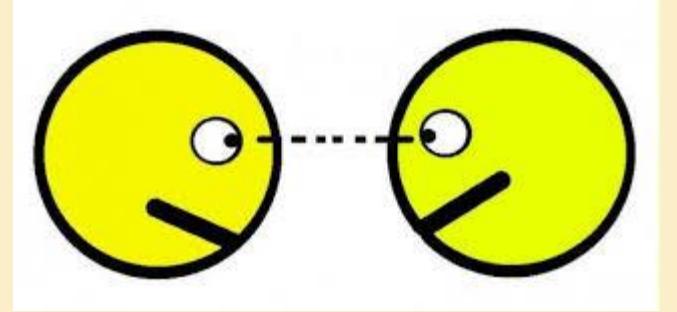
**Dinleyen kişi;** gönderilen mesajın ne anlama geldiği üzerine yoğunlaşır.

Mesajı gönderen kişiye, anlaşıldığına dair geribildirim verir.



# İYİ BİR DİNLEYİCİ...

- 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.



## ② EMPATİ

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



**"Ne var bir kedi için bu kadar üzülecek"** gibi bir düşünce yerine, kendini o kişinin yerine koyarak, kedinin onun yaşamında ne kadar önemli olduğunu anlamaya çalışmaktır.

# ③ GERİBİLDİRİM

- Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır.
- Geri bildirim kalitesi iletişimin devamını ve yönünü belirler





# “Neyi istediđinize odaklanın, neyi istemediđinize değil!”

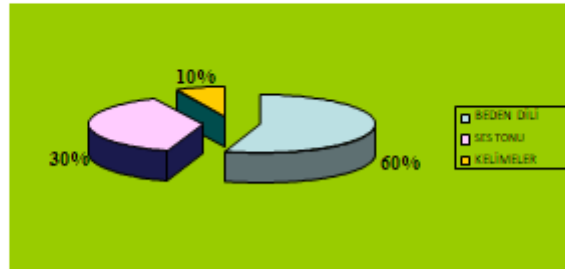
İstemediğiniz Őeylere odaklandığınızda o istemediğiniz Őeyden daha fazla geręekleŐtirirsiniz. Çocuklara bunu yapma Őunu yapma dediğimiz halde yine de yapılmamasını istediğimiz Őeyleri yapmaları bir itaatsizlik değildir. Onları yapma dediğimiz Őeylere biz programlıyoruz. Kendinize olduğu gibi çocuğunuza da yapılmaması gereken Őeyleri değil, yapılmasını istediğiniz Őeyleri söyleyiniz.

KoŐma  Yavaş Yürüyelim

# BEDENİMİZ KONUŞUYOR

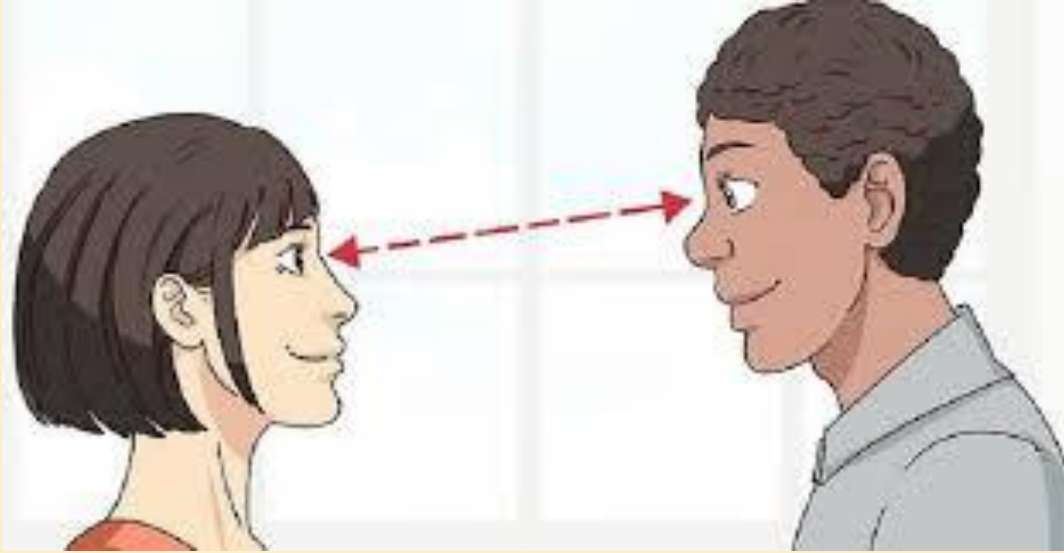
Bir şeyi ifade ederken beden dili karşımızda kişiyi daha çok etkiler. Ne söylediğimiz değil nasıl söylediğimiz önemlidir.

<b>BEDEN DİLİ</b>	<b>% 60</b>	NASIL göründüğümüz
<b>SES TONU</b>	<b>% 30</b>	NASIL söylediğimiz
<b>KELİMELER</b>	<b>% 10</b>	NE söylediğimiz



# GÖZ KONTAĞI

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



# YÜZ İFADESİ



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

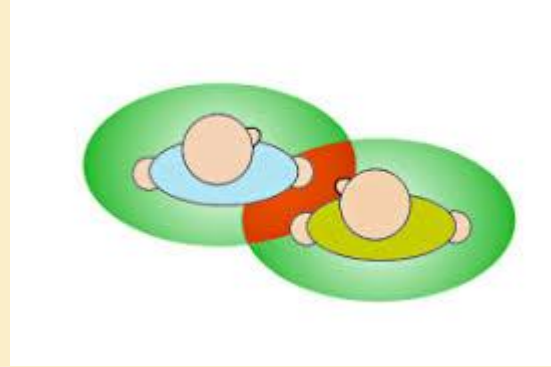
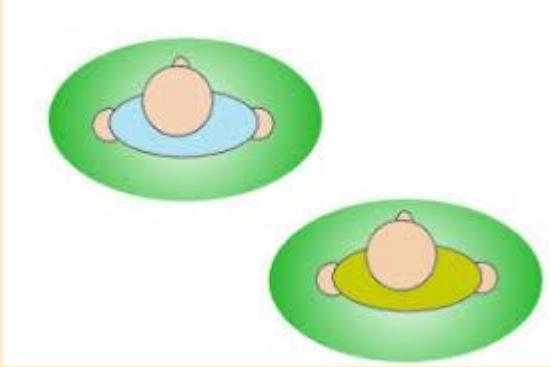




**MESAFE**

# 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...).



# KİŞİSEL SAMİMİ 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 AÇIK MESAFE

- Topluma açık, birbirini tanımayan kişilerin bulunduğu alandır (meydan, sokak...).



# EL – KOL HAREKETLERİ VE JESTLER

- Yaratıcılığımızı ellerimizle dünyaya yansıtırız. Resmi, heykeli, yemeği ellerimizle yapar, düşüncelerimizi dünyaya ellerimizle ifade ederiz. Bazen ufacık bir dokunma yüzlerce hoş kelimedenden daha etkili olabilir.



# SEN DİLİ

- 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



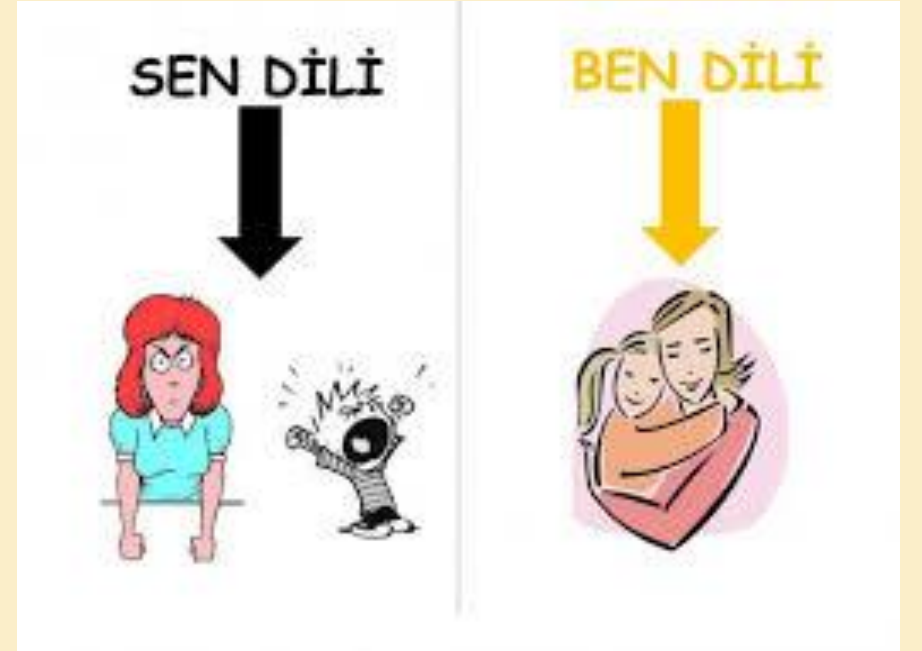
- **Örnekler:**
- “Yeterince açık konuşmuyors**sun.**”
- “Yemeğe hep geç geliyors**sun.**”
- “Çok fazla gürültü ediyors**sun.**”
- “Dikkatini çalışmana vermiyors**sun.**”
- “Arkadaşlarına haksızlık ediyors**sun.**”



# BEN DİLİ

Ben dili özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletilerdir.

- Savunmaya itmez.
- Suçluluk hissettirmez.
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
- Ben iletileri alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.
- Yakınlaşmayı sağlar.
- Anlaşmazlıkları azaltır.
- Konuşan kişiyi rahatlatır



# ÖRNEK:

- “Yüksek sesle konuştuğun zaman dikkatim dağılıyor. Böyle olunca da gerginleşiyorum.”



# Etkili olabilmesi için sırayla:

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.”*