

MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

Bu Sayıda

İletişim Öğeleri

İletişimde Kilit Nokta:

Etkin Dinleme

Duyguları İfade Etmek

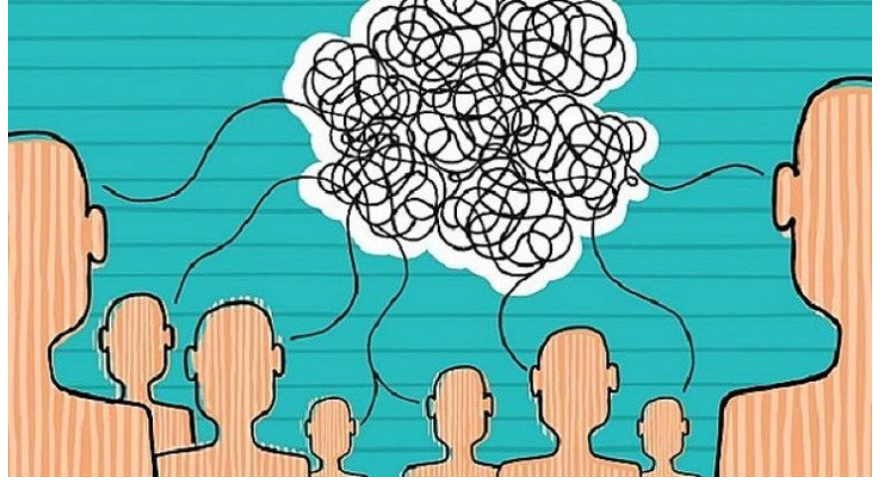
Neden Önemli?

Ben Dili Bize Neler

Söylüyor?

İletişimin Önündeki

Engeller



Kendimizi özgürce ifade etme ve başkalarını anlayabilme yoluyla hayatımızın her anında var olan ve bize anlam katan bir dil:

-İletişim-

Her canlının anlamaya, anlatmaya, anlaşılmaya ihtiyacı vardır ve bunu yapmanın da en etkili yolu ise iletişim kurmaktan geçer. Hepimiz bir şekilde kendimizle, ailemizle, arkadaşlarımızla, çevremizdeki tanıdığımız veya tanımadığımız kişilerle iletişim kurarız. Fakat her iletişimin etkili bir iletişim olmadığını bilmemiz gerekir.

İletişimin kurallarını, tekniklerini, inceliklerini bilmek ve bunu hayatımızda uygulamak mutlu olmamızı sağlayacak etkili bir güçtür. Bu sayımızda sizi güçlü kılabilecek iletişim becerilerinden bahsetmeye çalışacağız.

Mardin Fen Lisesi

t.0482 212 36 96

<http://mardinfenlisesi.meb.k12.tr>

Nur Mahallesi 11. Cadde No.11

Artuklu/Mardin



İnsanoğlu var olduğundan beri iletişim kurma ihtiyacı duymuş ve bunun için farklı yollar benimsemiştir. Beden diliyle, jest ve mimiklerle, mağara duvarlarına çizilen sembollerle, ateş yakmayla başlayan bu süreç daha nitelikli dil gelişimiyle birlikte mektup, telefon, radyo, televizyon gibi teknolojik cihazlarla devam etmektedir. Günümüzde ise internet aracılığıyla zaman zaman yüz yüze gerçekleştirilen iletişimden daha yoğun bir iletişim gerçekleştirilebilmektedir. Yine de şunu unutmamak gerekir ki iletişim yolları ve imkânları değişse de insanlığın iletişim kurma ihtiyacı her zaman var olmaya devam etmiştir.

Tüm bu iletişim yollarına baktığımızda iletişim öğelerinin ortak olduğunu görürüz. İletişim genel itibarıyla bir "kaynak"tan veya "gönderici"den "alıcı"ya bir "kanal" aracılığıyla "mesaj" gönderilmesi ve bu mesaja yönelik alıcıdan "geribildirim" alınması sürecidir.

KAYNAK

İletişimin başlaması bir kaynağın mesajı iletilmesiyle olur. Bu kaynak bir kişi, kurum, örgüt olabilir. Kaynak göndermek istediği mesajı kodlayarak seslere, şekillerde, kelimelere, rakamlara, işaretlere dönüştürür.

Kaynak olarak iletişim sürecinde var olduğunuzda mesajınızı sahip olduğunuz bilgiler, duygularınız, davranışlarınız, tutumlarınız, inançlarınız doğrultusunda kodlarsınız. Bu da demek oluyor ki her birey sahip olduğu değerlerle iletişim sürecine etki eder.

İyi bir mesaj iletebilmek için vermek istediğiniz mesajla ilgili yeterince bilgi sahibi olmanız gerekir. Bilgi sahibi olunmadan verilen bir mesaj karşı tarafta istenilen etkiyi uyandırmayacaktır. Ayrıca kullandığınız kelimeler, semboller, işaretlerle ilgili olarak da aynı şekilde bilgi sahibi olmalısınız.



MESAJIN ETKİSİ



İletişimin en temel öğelerinden biri mesajdır. Çünkü görünür olan yani karşı tarafa ifade edilen bir içeriktir ve çok fazla anlam barındırır. Genellikle iletişimde sözcükler ile karşı tarafa mesaj verdiğimizi düşünürüz. Bu doğru. Fakat mesaj yalnızca sözcüklerle ifade edilen bir içerik değildir. Sözsüz iletişim yoluyla ve ses ile de karşı tarafa bir çok mesaj verilmektedir veya sözcüklerle verilen mesaj anlamsal olarak kuvvetlendirilmektedir.

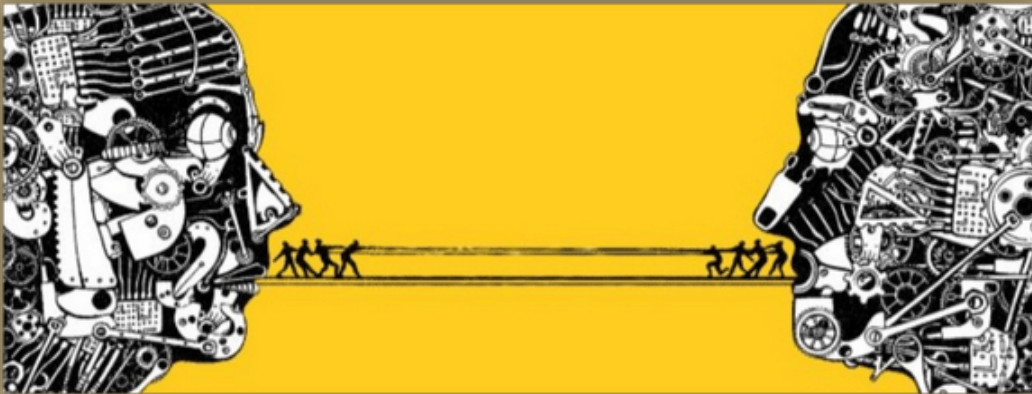
Sözsüz iletişimle neyi kastediyoruz? Jest ve mimikler, beden duruşu, oturma biçimi, göz teması, giyim tarzı, bakım ve makyaj, mesafe, aksesuarlar gibi birçok öğe ile aslında karşı tarafa hiçbir şey söylemeden bir mesaj veriyoruz. Bazen annenizin bir bakışıyla ne demek istediğini, arkadaşınızın yüz ifadesinden duygusunu anladığınızı; tanımadığınız bir insanın kullanıyor olduğu bir aksesuar ile yaşam tarzını, inançlarını tahmin edebildiğinizi düşünün. Bütün bunlar sözsüz iletişim mesajlarıyla mümkündür.

Mesajlar bir de ses yoluyla iletilir. Tonlama olarak da ifade edebiliriz bunu. "Sen de gelecek misin?" cümlesini ses tonumuzu kullanarak birçok farklı anlama büründürebiliriz. Burada da sesin iletişimde ne kadar etkili olduğunu anlarız.

İyi Bir Mesaj Nasıl Olmalı?

Etkili bir mesaj gönderebilmek için öncelikle mesajın tam ve belirgin olması gerekir. Yani açık ve anlaşılır olmalı. Tabii bu anlaşılabilirlik alıcıya göre değişir. Bir açıklamayı uzman bir kişiye ve 5 yaşındaki bir çocuğa yaparken ayrı bir dil kullanırsınız. Bu nedenle hitap ettiğimiz kişi veya topluluğu iyi tanımamız gerekir.

Mesajın zamanlaması iyi ayarlanmalıdır. Karşımızdaki kişinin yorgun, uykusuz, sinirli gibi durumlarda olması mesajın etkililiğini azaltır. Çok acil ve önemli olmayan durumlarda sabah çok erken saatte veya gece geç saatte iletişime geçmek uygun olmayabilir.



Etkin Dinleme



Etkili bir iletişimin en temel öğelerinden bir tanesi etkin dinlemedir. Günümüzde hayatın yoğunluğu ve dikkat dağıtıcıların etkisi ile etkin dinlemeyi çok da iyi başaramıyoruz. Bu da karşımızdaki kişiyi yarım kulakla dinlememize sebep oluyor. Kimi zaman da ön yargı geliştirerek olaylara yalnızca kendi açımızdan bakmamız gibi bir sonuç doğuruyor. Dolayısıyla empati kurmadan gerçekleştirdiğimiz bir iletişim, yalnızca karşı tarafın sözlerine cevap verebilme kaygısından öteye geçemiyor. Halbuki etkin dinleme becerimizi geliştirerek iletişimimizin önünde engel oluşturan bu durumları ortadan kaldırmamız mümkündür. Gelin etkin dinleme nedir bir bakalım.

Etkin dinleme, karşımızdaki kişiye cevap verebilmek veya iletişimi bir şekilde sürdürebilmek için dinlemek yerine ön yargıları bir kenara bırakıp onu anlamaya çalışarak ve dikkatimizi yönlendirerek dinlemektir.

İyi Bir Etkin Dinleyici

- ✓ **Göz teması** kurar, dikkatini karşısındaki kişiye vererek dinlediğini hissettirir. Konuşmayı bölmez, soru sormak için karşısındaki kişinin sözünü tamamlamasını bekler.
- ✓ **Beden dilini** kullanarak da dinlediğini hissettirir. Vücudu dinlediği kişiye dönük olur, "Başka bir şeyle ilgilenmiyorum, şu anda seni dinlemek için buradayım." mesajını verir. O esnada cep telefonuyla ilgilenmez. 😊
- ✓ "Evet, hıı hıı, daha sonra?" gibi **küçük ifadeler** kullanarak dinlemeyi sürdürdüğünü karşı tarafa belli eder.
- ✓ Karşısındakinin **ne hissettiğini** anlamaya çalışır. Üzgün mü, mutlu mu, korkmuş mu, şaşkın mı... Bu hisleri paylaştığını jest ve mimikleriyle hissettirir.
- ✓ Söylenilenlere dürüst ve saygılı bir şekilde **yanıt** verir. Yargılayıcı ve suçlayıcı bir tavır sergilemez.

Daha iyi bir dinleyici olmak bir süreç ve bu süreçte bol bol pratik yapman gerekir. Arkadaşlarınla, ailenle, öğretmenlerinle iletişim kurarken bu becerini geliştirmeye ne dersin?

Duyguların İfadesi



İletişimde önemli noktalardan bir tanesi duyguları ifade edebilmektir. Duygularınızı tanımlayıp ve karşı tarafa iletmeniz daha iyi anlaşılmanızı sağlar, yanlış anlaşılmaların önüne geçer. Ayrıca karşı tarafın bilmediği fakat bilmesinin iletişiminizi güçlendireceği durumları bilmesine yardımcı olur.

Tabii bu duyguları ifade edebilmek için duygunuzu anlamanız yani ne hissettiğinizi keşfedebilmeniz önemlidir. Duygulara dair genelde kelime hazinemiz sınırlıdır. Kelime hazinenizi geliştirdikçe duygularınızı daha çeşitli ve doğru şekilde ifade edebilirsiniz. Bunun için bültenin sonunda yer verdiğimiz duygularım sayfasını inceleyebilirsiniz.



"BEN DİLİ" Neler Söylüyor?

İletişimde "Ben Dili" ve "Sen Dili" olarak ayırt ettiğimiz mesaj şekilleri vardır. Ben dili ile kendi duygu, düşüncelerinizi ifade eder; *karşı tarafı ve kişiliğini* hedef alan cümleler kullanmak yerine *davranışa* odaklanarak kırıncı, suçlayıcı, yargılayıcı olmayan bir dil kullanırsınız. Bu da daha iyi bir iletişim gerçekleştirmenizi, problemleri daha kolay çözüme kavuşturmanızı ve karşınızdaki kişiyi işbirliğine davet etmenizi sağlar. Sen dili ise karşı tarafın kişiliğini hedef alan suçlayıcı, yargılayıcı bir ifade şeklidir. Alıcıda savunma isteği ve öfke oluşturarak iletişimin önünde engel yaratır.



**TELEVİZYONUN SESİ
ÇOK YÜKSEK VE SENİN
YÜZÜNDEN DERS
ÇALIŞAMIYORUM.**



**TELEVİZYONUN SESİ
YÜKSEK OLDUĞU ZAMAN
DERS ÇALIŞAMIYORUM VE
BU DURUM BENİM MORALİMİ
BOZUYOR.**

Ben Dili Mi Sen Dili Mi?

Kolumu çekiřtirmeyi bırak.

Derste seni göremeyince meraklandım.

Kapının açık kalması beni rahatsız ediyor.

Beni üzüyorsun.

Yine geç kaldın.

Derslerini aksatmana üzülüyorum.

Çok dikkatsizsin.

Hatalarını düzeltiyor olmak beni yoruyor.

Kolumu çekiştirmenden hoşlanmıyorum.

Gerçekten hayal kırıklığına uğradım.

Neden sürekli açık bırakıyorsun?

Hiç ders çalışmıyorsun.

Bugün zor bir gündü, yorgun ve sinirliyim.

Nerede kaldın, seni çok merak ettim.

**BEN
DİLİ**

**SEN
DİLİ**

İletişimin Önündeki 8 Engel

- 1 Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak
- 2 Sürekli Öğüt Vermek, Çözüm Önerisi Getirmeye Çalışmak
- 3 Ad Takmak, Alay Etmek
- 4 Sorgulayıcı Biçimde Birçok Soru Sormak
- 5 Gözdağı Vererek Konuşmak, Tehdit Etmek
- 6 Başkalarıyla Kıyaslamak
- 7 Sürekli Övmek, Pohpohlamak
- 8 Ciddiye Almamak, Şakaya Vurmak, Konuyu Saptırmak



VERDİĞİMİZ İFADELERİN YUKARIDAKİ İLETİŞİM HATALARINDAN HANGİSİNE AİT OLDUĞUNU BULABİLİR MİSİN?

Anne kuzusu bu ya!

Sen ne dedin?

Orada beni desteklemezsen ben de seni rezil ederim.

Benimle gelmezsen bir daha konuşmam!

Hadi gel seni koca bebek.

O beni senden daha iyi anlıyor.

Neden?

Ece senin gibi davranmıyor.

Sen harikasın, her şeyi başarabilirsin.

Ne zaman?

Kitabımı ver!

Nasıl?

Onu bırak da gel bir kahve içelim.

Hadi, acele et!

Senden iyisi yok.

Sen ne yap biliyor musun?

Sen ne yaptın?

Sen de amma sulu gözsün.

Oradan kalk!

Geç bunları, sen halledersin.

Benden sana tavsiye,

Nerede?

Senin yerinde olsam...

Dilin Gücü



Kes Artık Şu Ağlamayı!



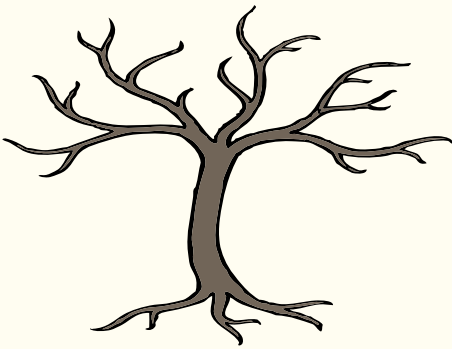
**Kötü Hissettiğini Biliyor
ve Seni Anlıyorum.**



**Kırdın işte,
beğendin mi yaptığını?**



**Bilerek yapmadığını biliyorum
ama bir dahaki sefere daha
dikkatli olmalısın.**



Bu öfke de ne böyle?



Biraz konuşmak ister misin?

DUYGULARIM

korku

şaşkınlık

mutluluk

öfke

motivasyon

hüzün

hayal kırıklığı

çaresizlik

korku

endişe

çekingenlik

üzüntü

bekmişlik

bağımlılık

utanç

neşe

saygı

sabır

yalnızlık

umut

vefa

telaş

keyif

inat

duyarsızlık

aşk

memnuniyet

kuskanlık

merak

kibir

güven

pişmanlık

minnet

tutku

kuruntu

alınganlık

kırılmış

sevgi

azim

acıma

gerginlik

kararlılık

heyecan

merhamet