

## İLETİŞİM BECERİLERİ

### ETKİLİ İLETİŞİMDE BULUNAN 5 TEMEL ETKEN



Anlaşılma her birimizin ilişkilerindeki en önemli unsurlardan biridir. Anlaşılmanın anahtarı da anlamak, kendini doğru ifade etmek yani kısaca etkili iletişim kurmaktan geçer. Eğitim de temelde bir iletişim etkinliğidir ve okullarda eğitimin sağlıklı bir biçimde yürütülebilmesi etkili bir iletişime bağlıdır. Etkili iletişim becerileri, konuşmanın ve dinlemenin yanında sözsüz iletişim mesajlarını anlayabilmeyi, empati kurabilmeyi, gerektiğinde uygun bir biçimde 'hayır' diyebilmeyi, girişken (atılgan) olabilmeyi, olumlu bir biçimde geribildirim verebilmeyi, çatışma çözebilmeyi, uzlaşabilmeyi de kapsar .

### İLETİŞİME ENGEL OLABİLECEK BAZI DURUMLAR

Emir vermek

Kıyas yapmak

Hesap sormak

Nasihat etmek

Göz teması kurmamak

Akıl okumak

Ad takmak

Yargılamak

Hakaret etmek

Gözdağı vermek

Alay etmek

Dinlememek

# ETKİLİ İLETİŞİM

## UNSURLARI

### EMPATİ

Bir kişinin kendisini karşındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısından bakmasıdır.

### BEDEN DİLİ

Duruşumuz, ses tonumuz, mimiklerimiz ve diğer faktörler, karşımızdakiler ile kurduğunuz iletişimi etkiler.

### ETKİN DİNLEME

Konuşulan kişiye tüm dikkatini vermek önemlidir. Konuşan kişinin sözünü kesmemek, konuşan kişiye doğru geri bildirim vermek, konuşanın duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilmesi için açık uçlu sorular sormak etkin dinleme göstergeleridir.

### BEN DİLİ

Suçlayıcı olmadan durumu anlatmak ve kişinin kendi duygu düşüncelerini ön plana alarak iletişim kurmaktır. Ben dili benlik saygısını olumlu yönde etkiler ve atılgan insanlar daha çok kullanır



Yeşilbağ Adnan  
Ötügen Ortaokulu  
Rehberlik Servisi