

Empati

Etkili İletişim

İLETİŞİM NEDİR?

Saliha KESKİN

Okul Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı



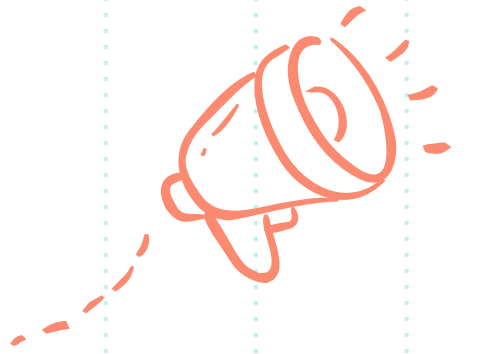
NEDEN?

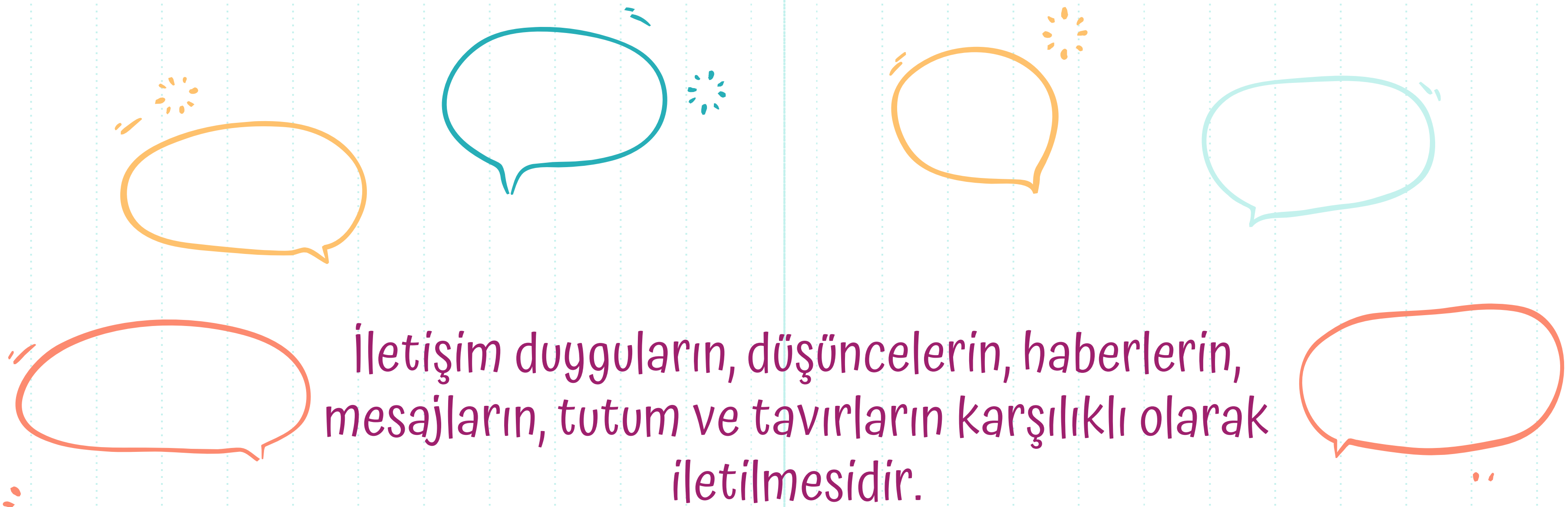
İlk çağlardan günümüze kadar insanlar daima çevresinde olup bitenleri öğrenme ve yaşantılarını başkalarına iletme ihtiyacı duymuştur.

İnsanlar birbirleriyle iletişim kurmak için ilk olarak işareti tercih etmişler; karşılarındaki kişilerle vücudunu ya da doğal simgeleri kullanarak iletişim kurmuşlardır. Daha sonraları ise kendi sesini kullanmayı keşfetmişlerdir.

Mağara duvarlarına, taşlara resim çizen insanların temel düşüncesi diğer insanlara mesaj iletmektir.

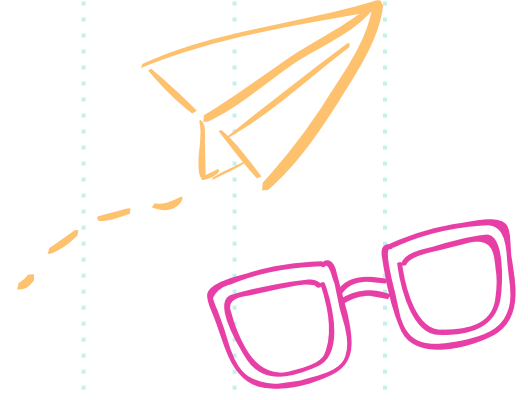
Günümüzde ise insanlar yazılı, sözlü, sözsüz ve teknolojik cihazlarla mesajlarını iletebilmektedir.



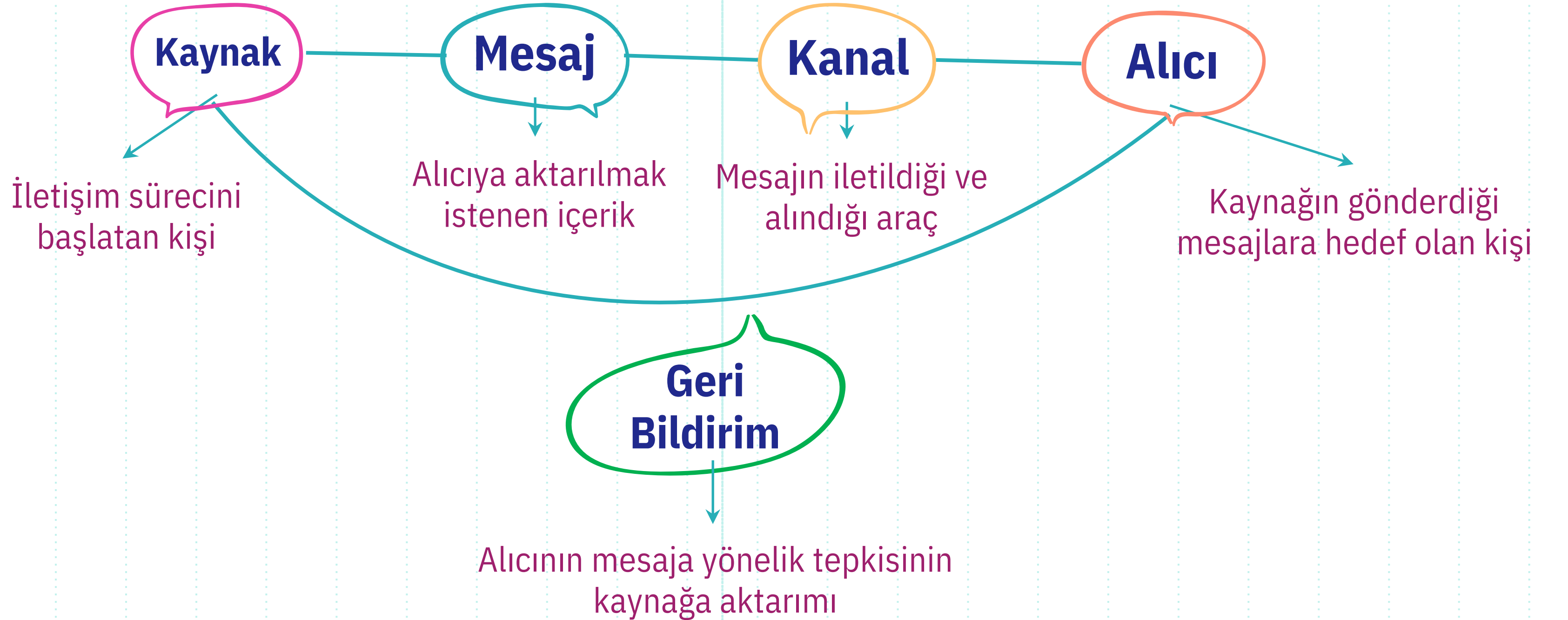
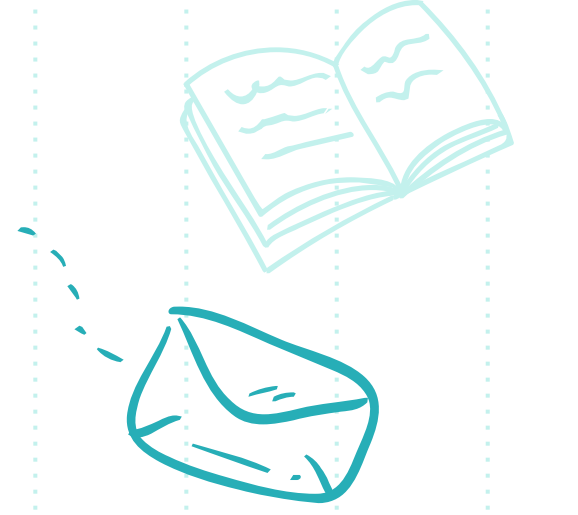


İletişim duyguların, düşüncelerin, haberlerin, mesajların, tutum ve tavırların karşılıklı olarak iletilmesidir.

-İLETİŞİM NEDİR?



İLETİŞİMİN ÖGELERİ



İLETİŞİMİN TÜRLERİ

SÖZLÜ

Harflerin, kelimelerin ve cümlelerin birleşimiyle oluşan iletişimdir.

YAZILI

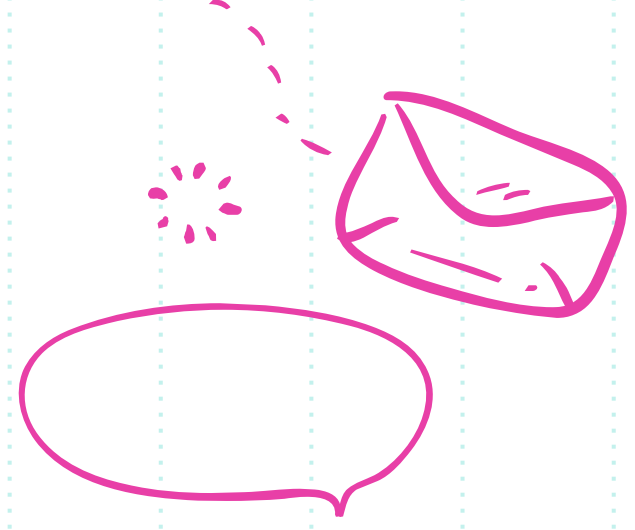
Yazma aracı ve yazım materyali kullanılan iletişimdir.

SÖZSÜZ

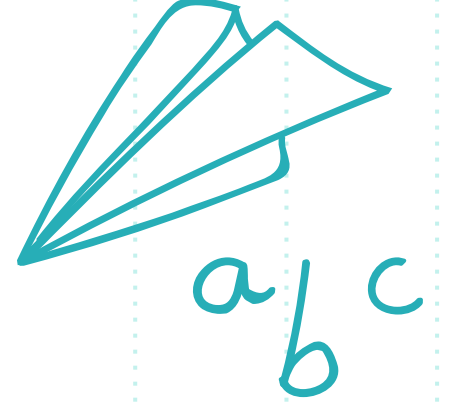
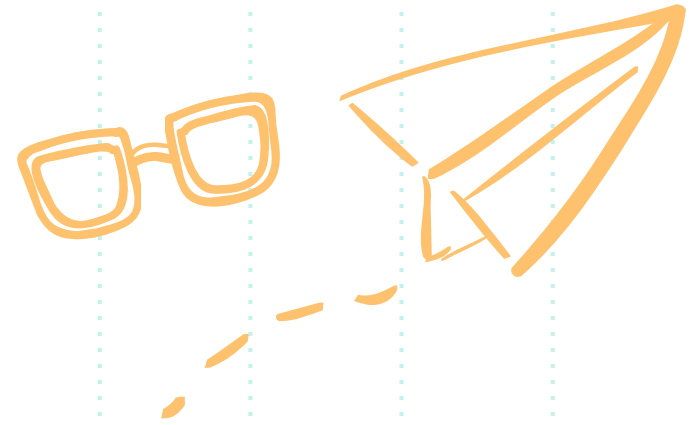
Jest ve mimikler, nesneler, semboller ve işaretlerle oluşan iletişimdir.

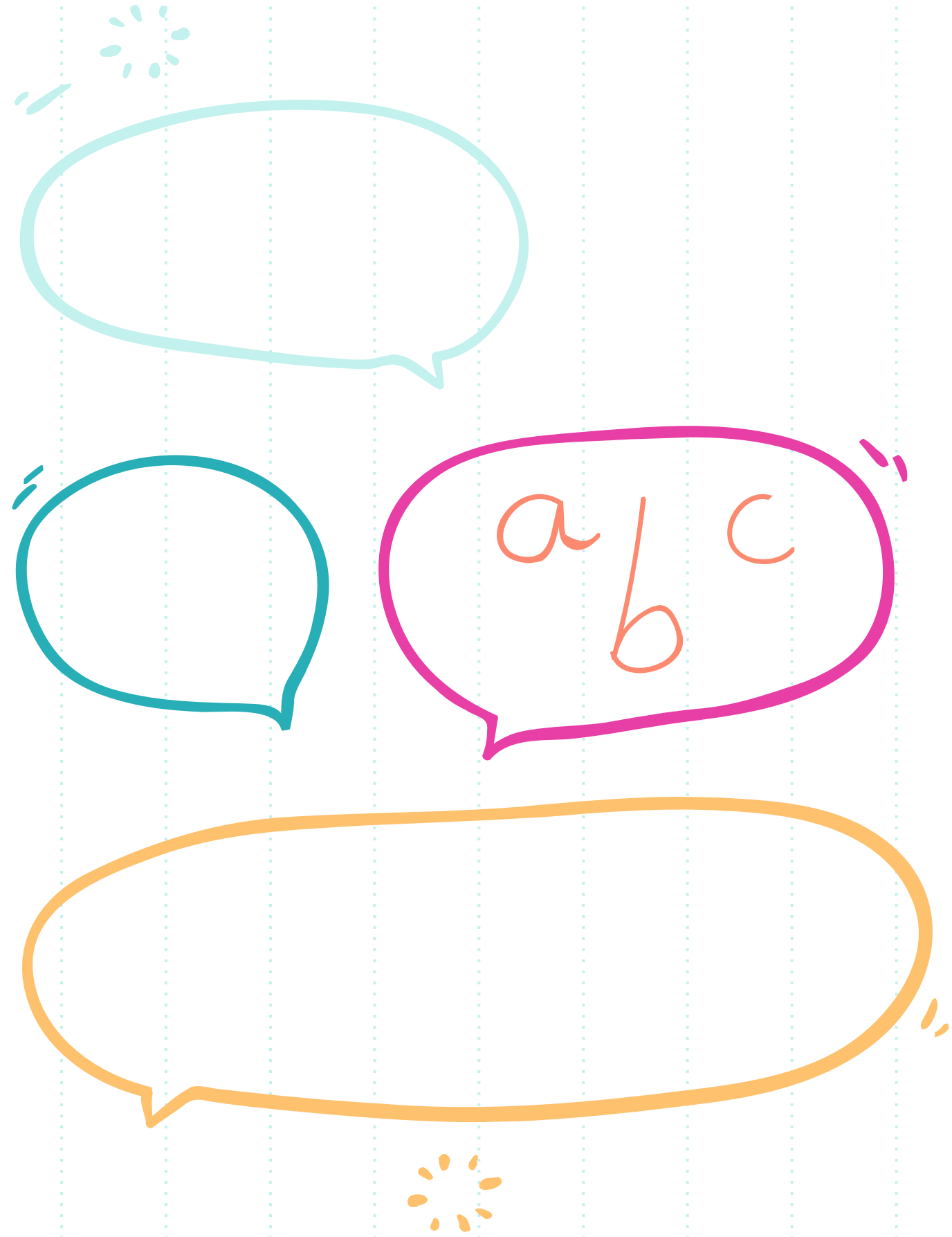
TEKNOLOJİK

Teknolojik uygulama ve uygulama öğeleri kullanılarak gerçekleştirilen iletişimdir.



ETKİLİ İLETİŞİMDE BULUNAN 5 TEMEL ETMEN





01

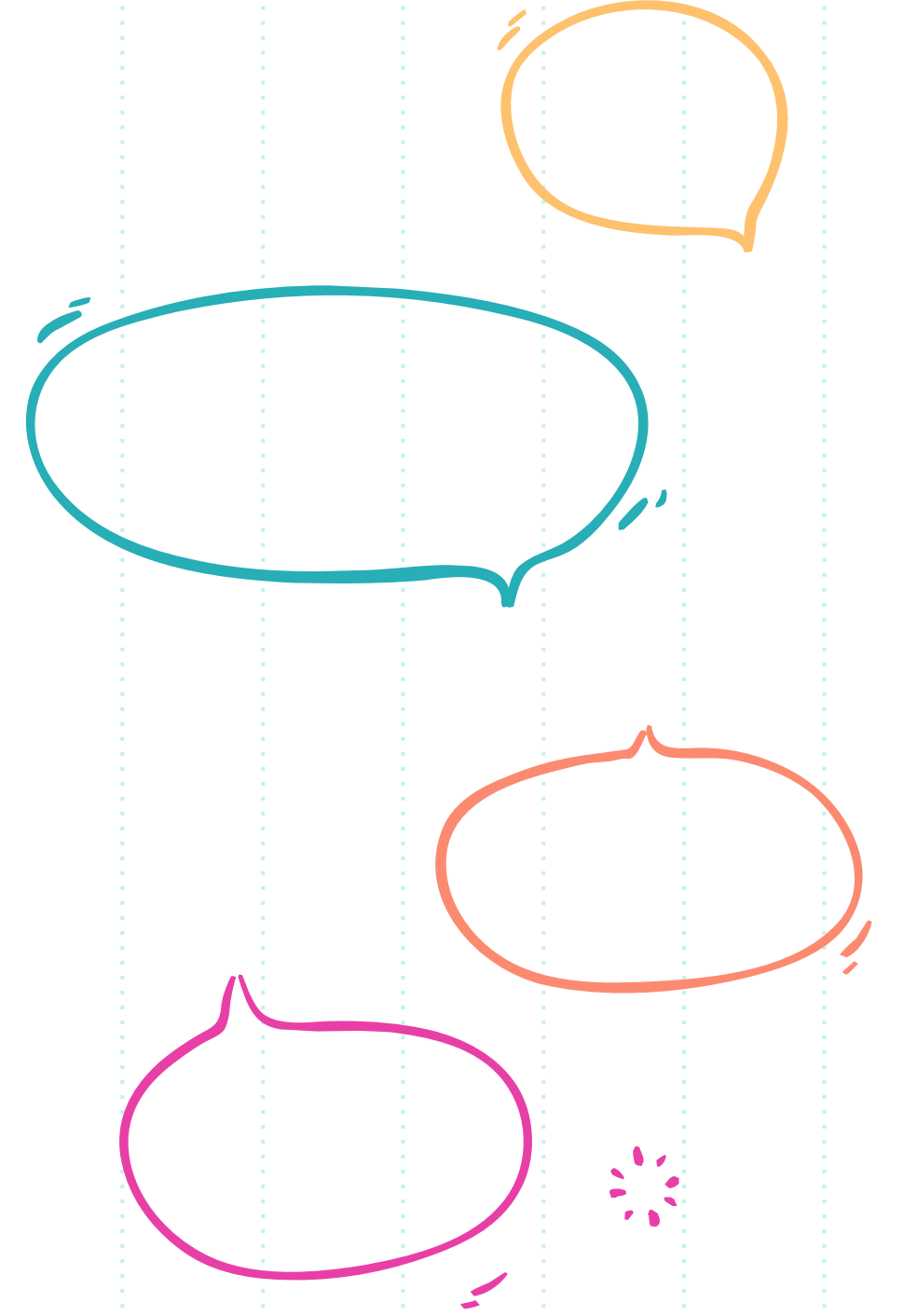
ÖNEMSENME

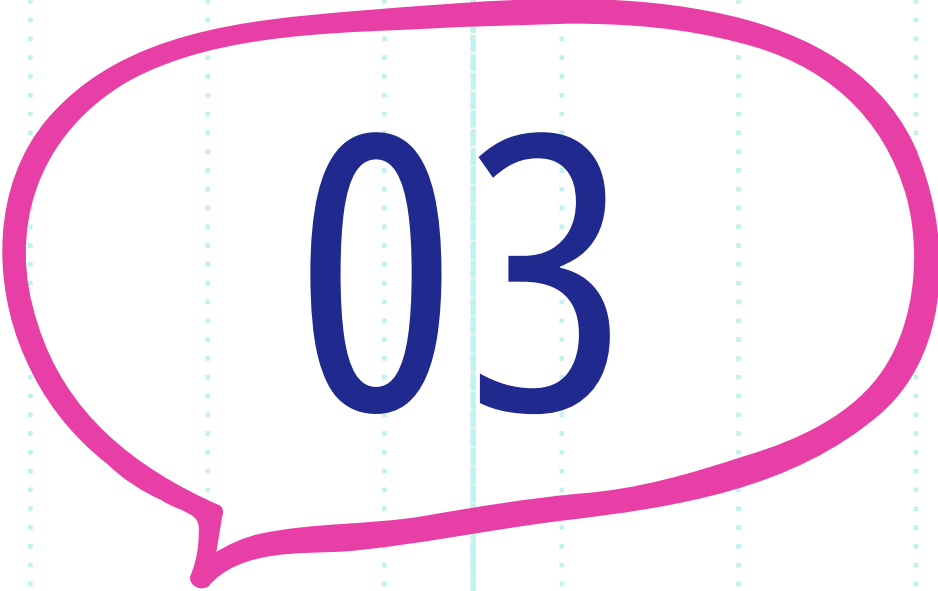
Bir iletişimin etkili olabilmesi için bireylerin bu iletişim içerisinde önemsendiklerini hissetmeleri gerekir.

02

KABUL EDİLME

Etkili iletişim için bireylerin iletişim içerisinde
«oldukları gibi kabul edildiklerini» hissetmeleri
gerekir.

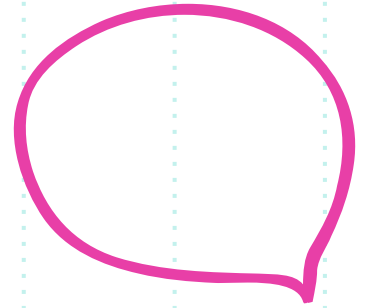
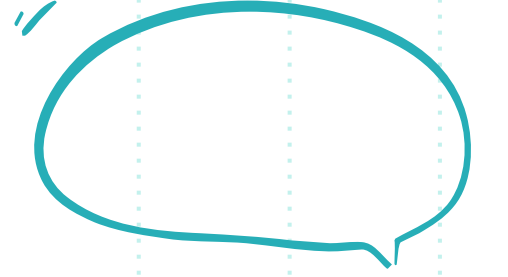
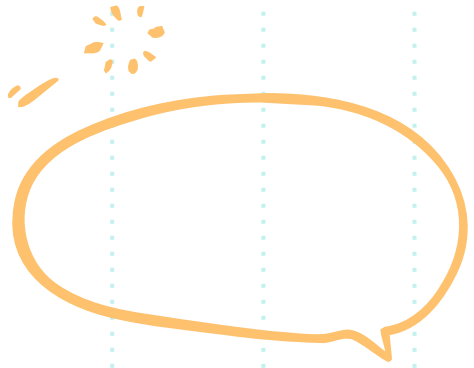
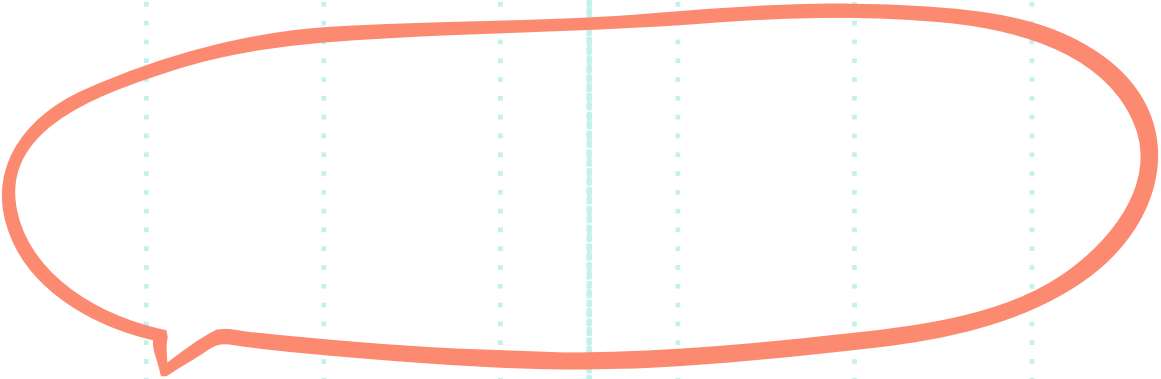


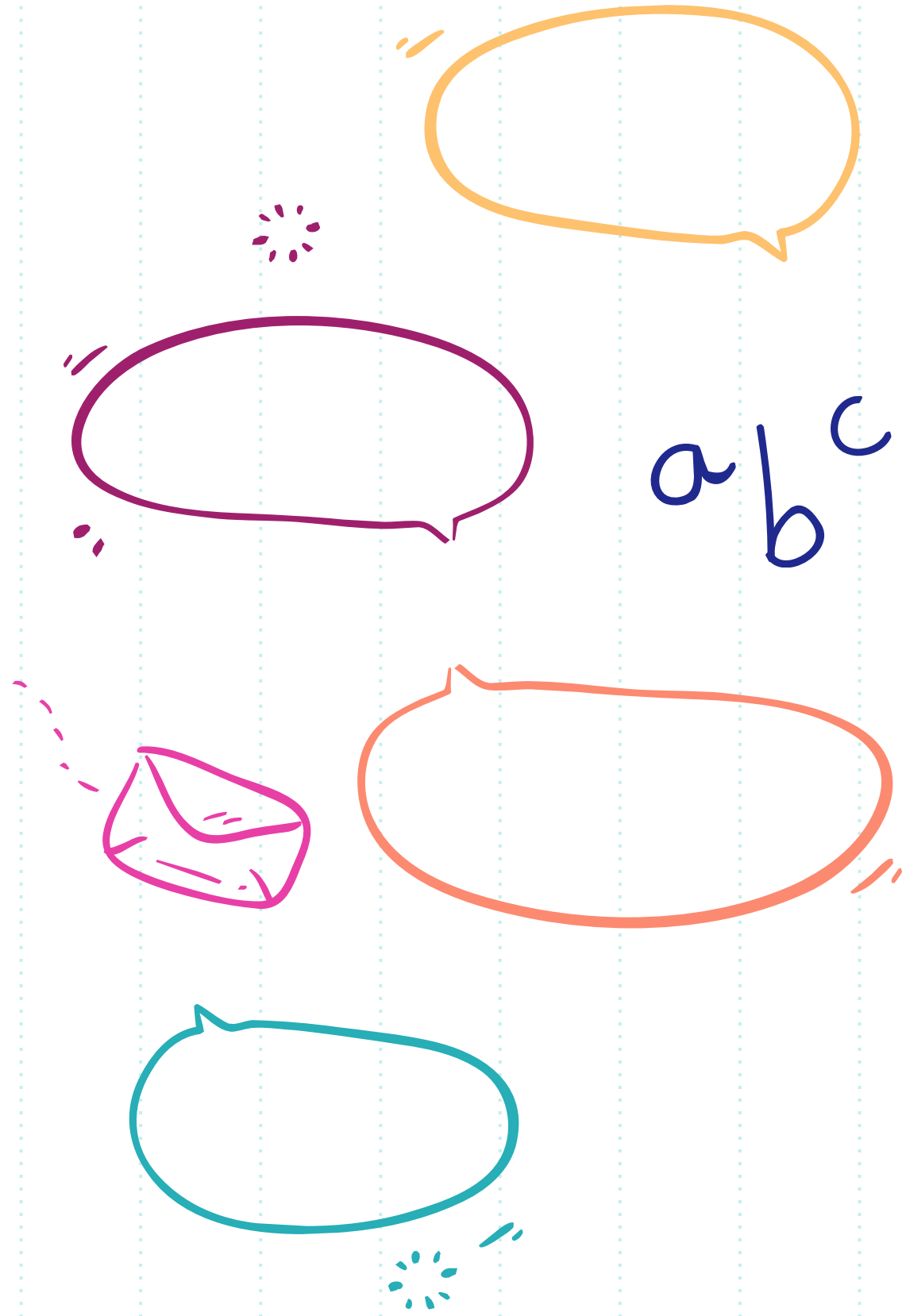


03

DEĞER GÖRME

Etkili bir iletişim içerisinde bireyler kendilerine
değer verildiğini hissetmek ister.





04

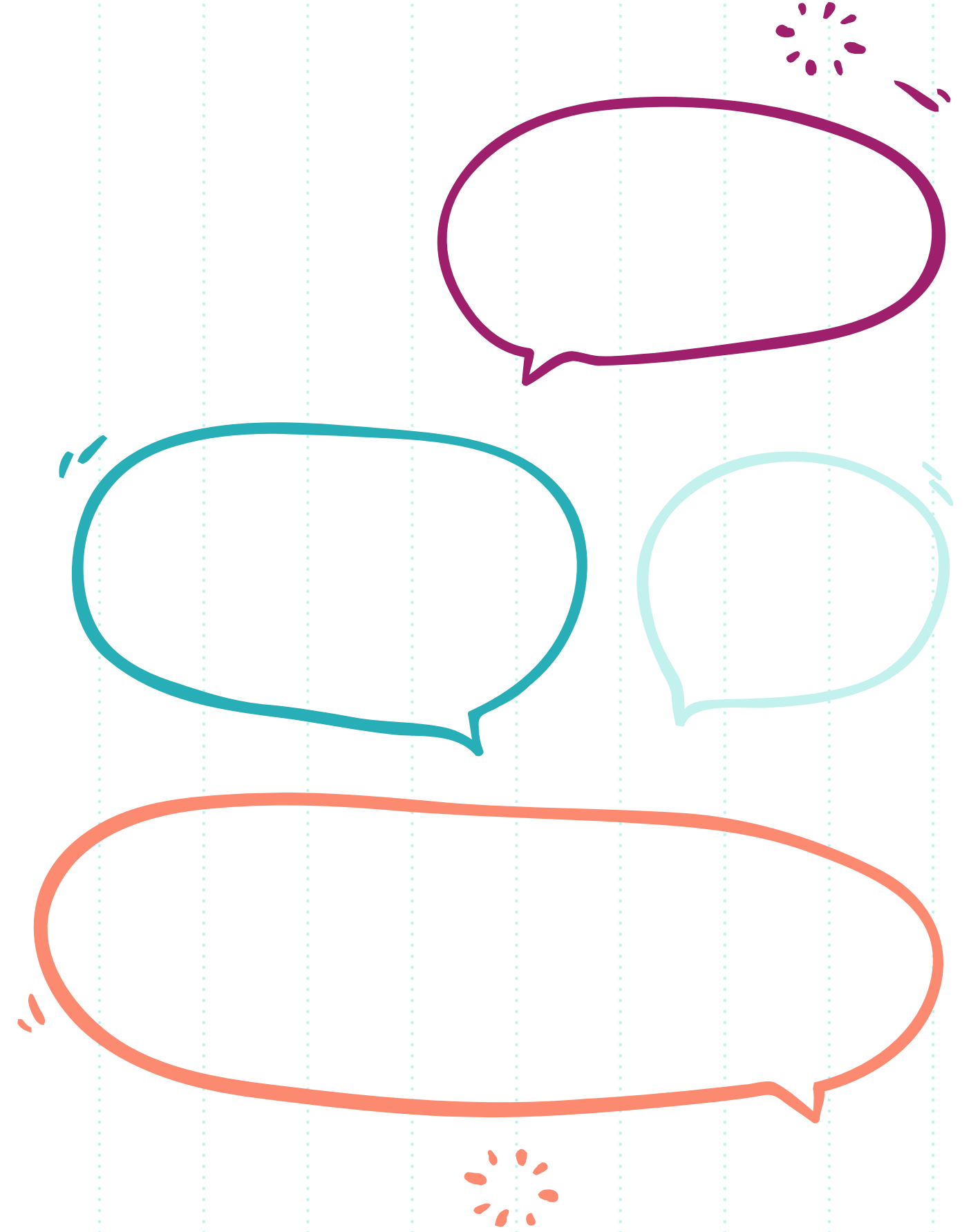
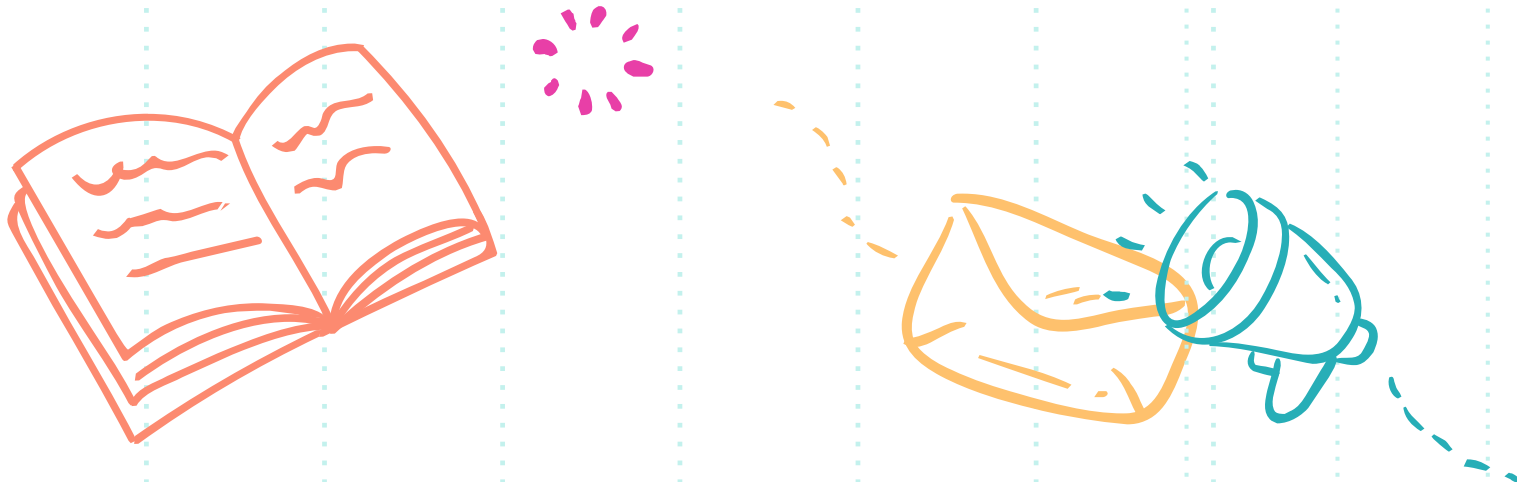
GÜVEN

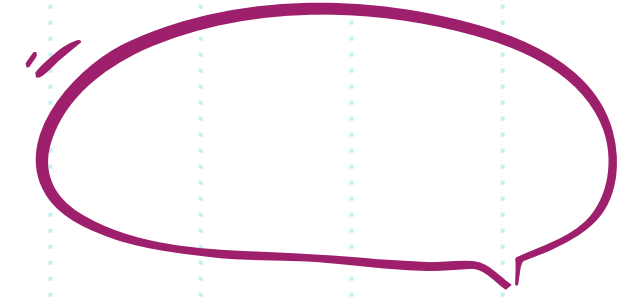
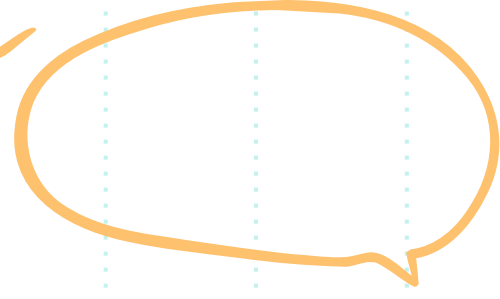
Etkili bir iletişimin en temel dayanaklarından birisi güvendir. İletişim içerisinde güven yoksa etkililiği son derece zayıf olur.

05

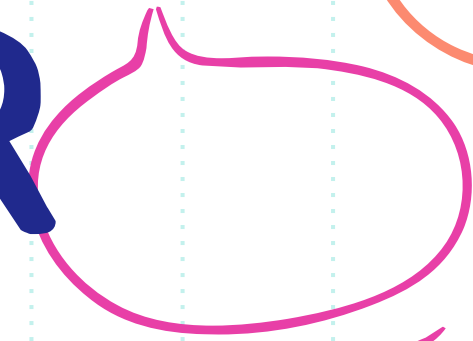
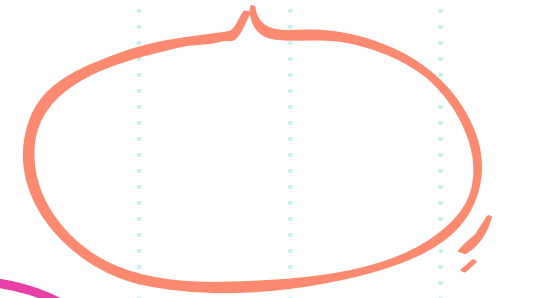
AİDİYET DUYGUSU

İletişimin etkili olabilmesi için bireylerin o iletişimi benimsemesi gerekir. Kendilerine ait olduğunu hissetmeli ve kendilerini de ait hissetmelidirler.





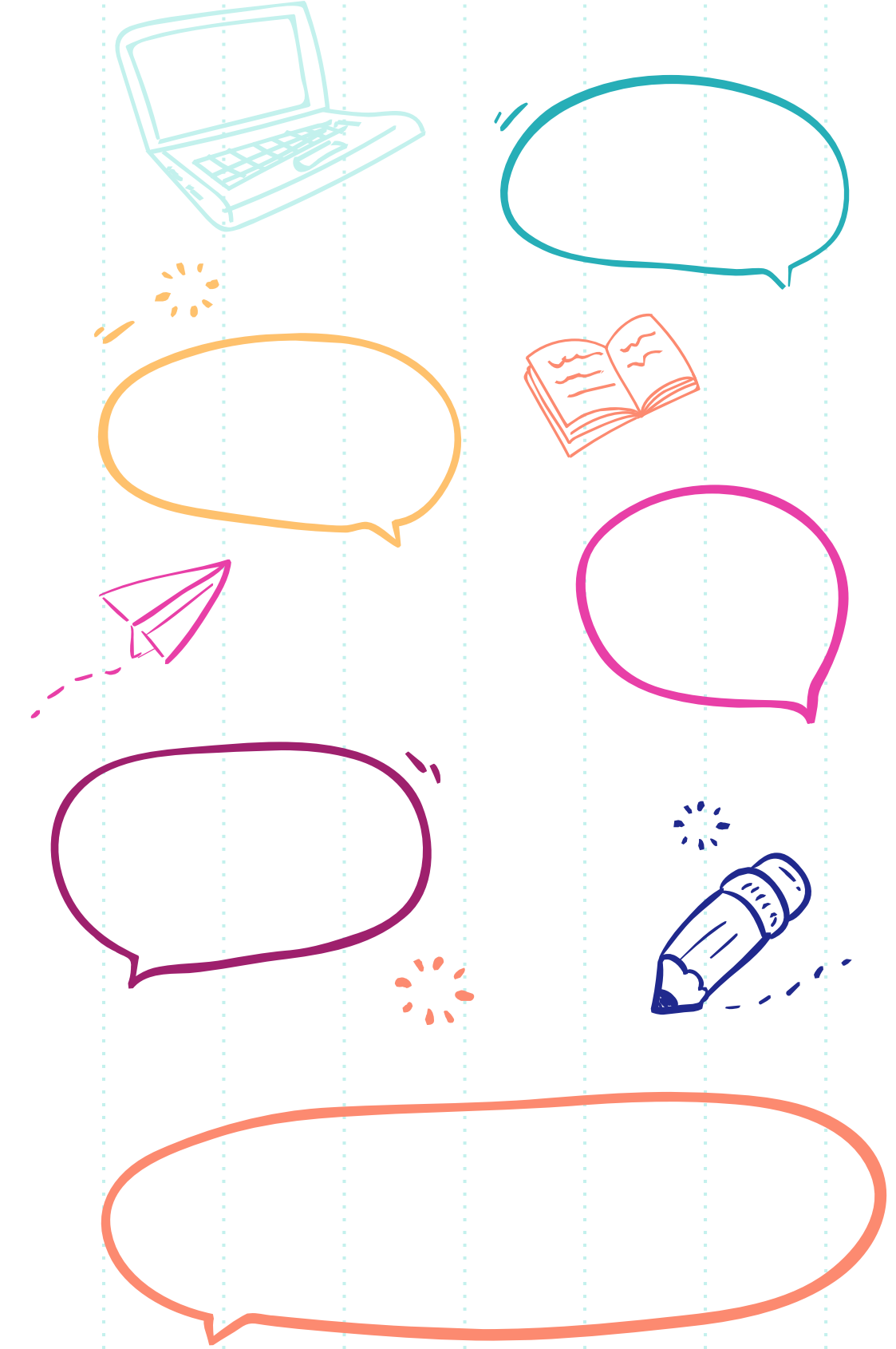
ETKİLİ İLETİŞİM KURMAYI KOLAYLAŞTIRAN BAZI BECERİLER

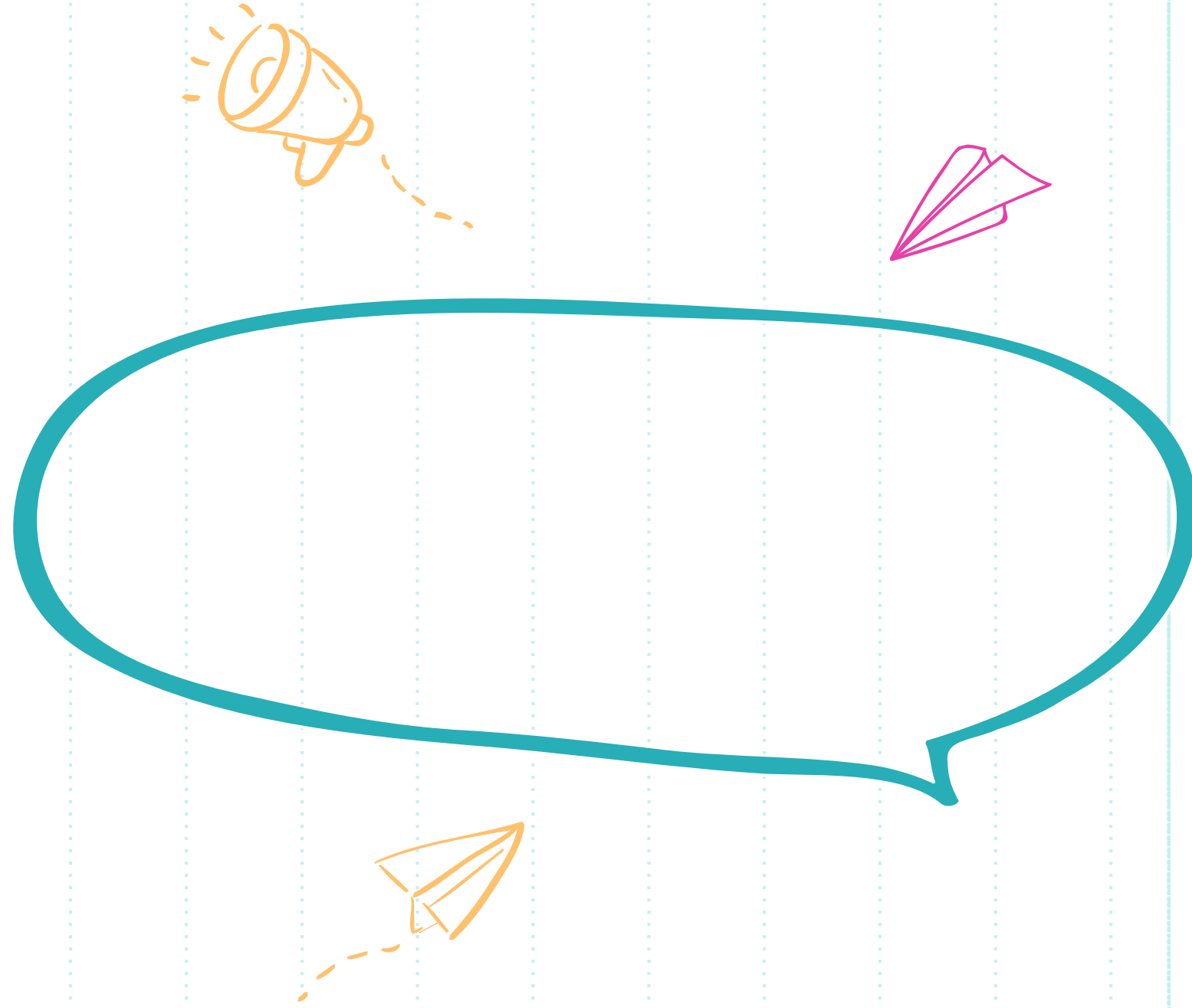


EMPATİ

Kendinizi diğerk insanların yerine koymaya;
düşüncelerini ve duygularını anlamaya
çalışmaktır.

- 1.Ne beklerdim?
- 2.Ne düşünürdüm?
- 3.Ne hissederdim?
- 4.Ne yapardım?

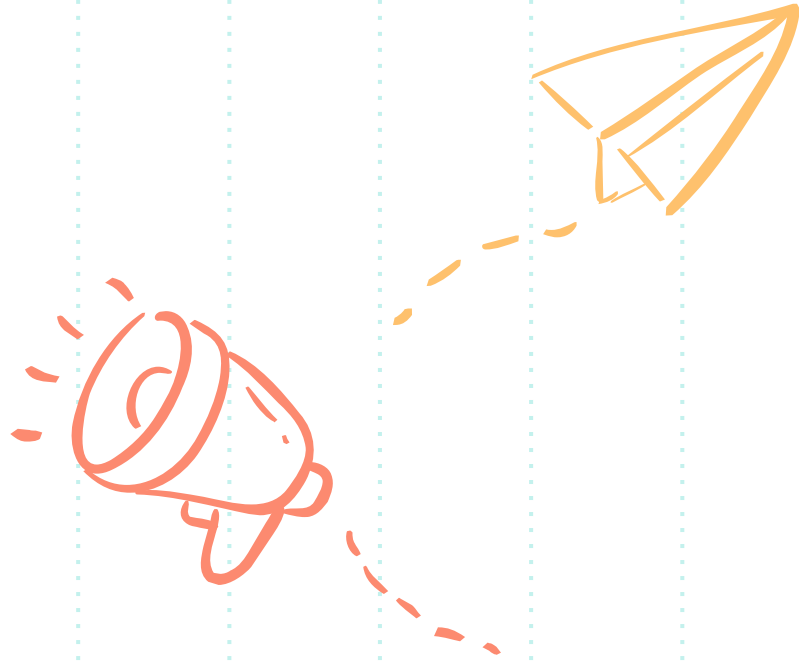
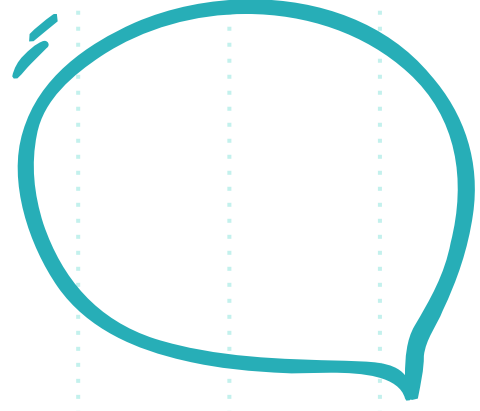
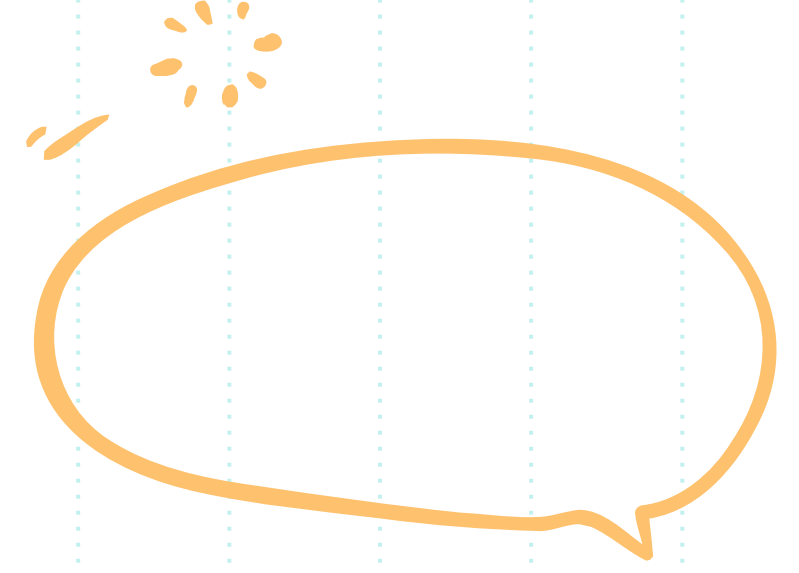




ETKİN DİNLEME

İletişim halinde olunan bireyin mesajlarına karşı duyarlı, bilinçli ve farkında olarak dinlemektir.

- 1.Göz teması kurmak
- 2.Farkında olarak dinlemek
- 3.Alınan mesajı netleştirmek
- 4.Geri bildirim vermek



BEDEN DİLİ

Bedenimizin sözsüz olarak iletişime dahil olmasıdır.

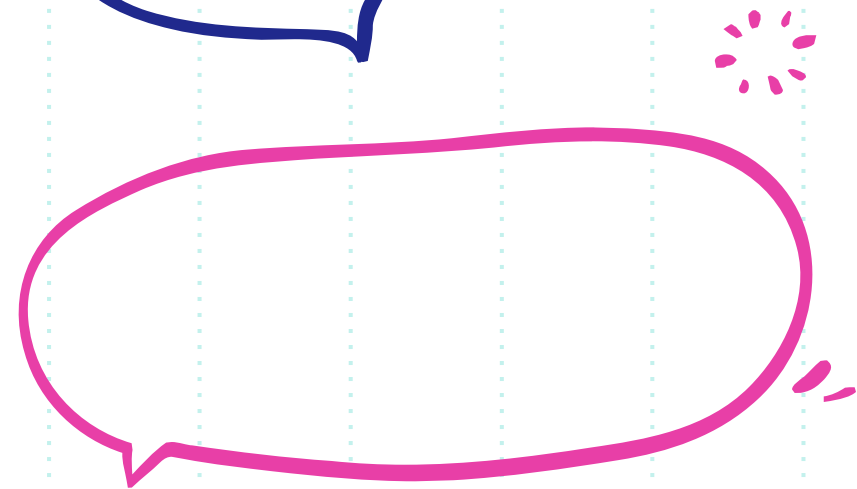
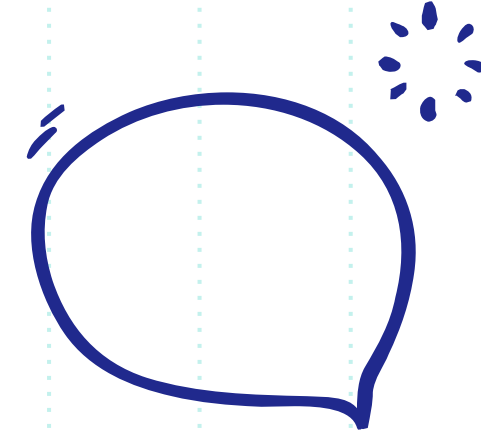
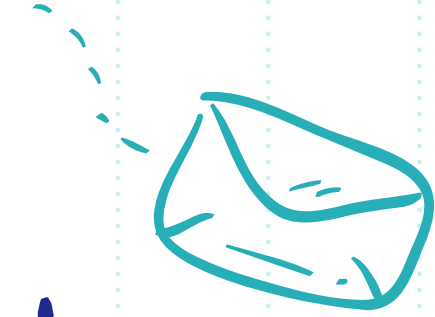
İletişim anında bedenimiz hareketleriyle karşımızdaki kişiye sözsüz mesaj iletmektedir. Beden dili hakkında farkındalığınızı geliştirerek, iletişimde doğru bedensel mesajları kullanabilirsiniz.

SEN DİLİ

Durum/konu hakkında karşıdaki kişiyi suçlayıcı ifade şeklidir. Suçlama içerir ve karşıdaki kişi doğal olarak savunmaya geçer.

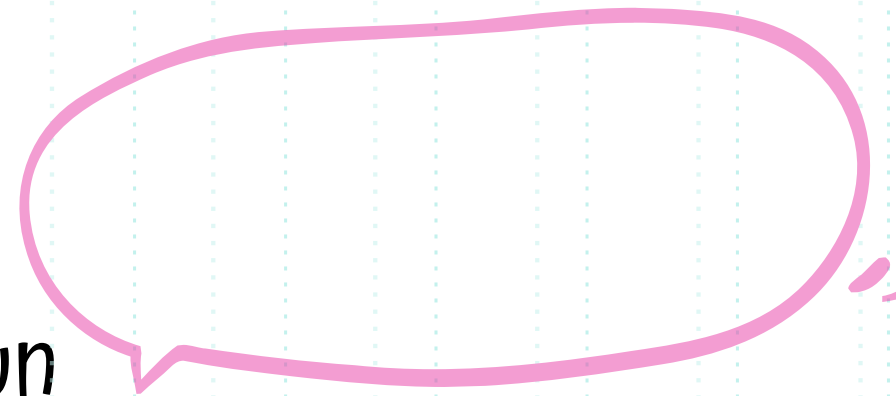
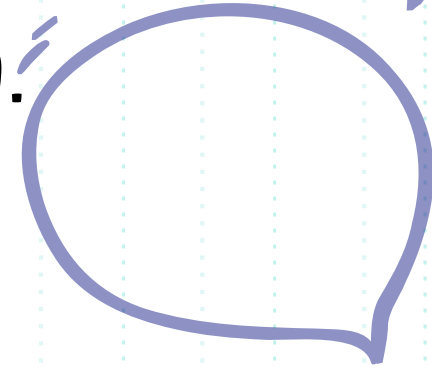
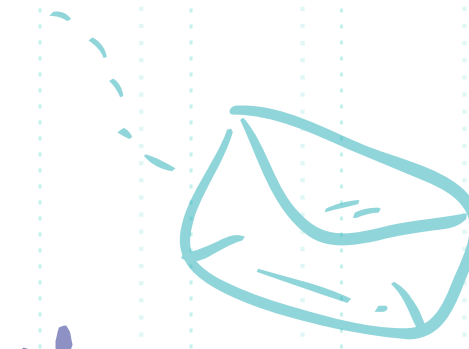
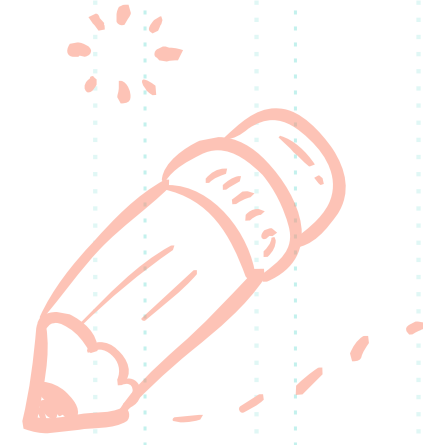
BEN DİLİ

Duygu ve dűřünceleri açıklayan ifade řeklidir. Bu ifade řekliyle karřıdaki birey incitilmez fakat birey kendi mesajını da vermiř olur.



SEN DİLİ

- Çok konuşuyorsun.
- Ne zaman durman gerektiğini bil.
- Çok söyledim, hala aynı şeyi yapıyorsun.
- Beni çok beklettin.
- Aynı zamanda çok dikkatsizsin.
- Beni her zaman kırıyorsun.
- Çantayı da evde unutmuşsun
- Akşamları hep televizyon seyrediyorsun.
- Ödevi yapmamışsın.
- Sınavlarında başarısız oluyorsun



BEN DİLİ

- Ben seni dinliyorum.
- Ne zaman durman gerektiği konusunda sana yardımcı olabilirim.
- Bunları yapman beni üzer.
- Seni bekliyordum.
- Dikkatsiz olman beni çok üzüyor.
- Bu davranışların beni kırıyor.
- Akşamları televizyon izlemen beni de etkiliyor.
- Ödevini yapmak için yardım edeyim.
- Sınavların için seni çalıştırayım.
- Ben de bazen hatalar yaparım.

Empati

Etkili İletişim

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN

TEŞEKKÜR EDERİM

FSM REHBERLİK SERVİSİ

