

Etkili İletişim

Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir. İnsanlar duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla etkili bir iletişim sayesinde paylaşabilir. İletişim becerisi, insanlara doğuştan verilen bir yetenek değildir. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir.



Etkili İletişimin Unsurları

- Etkin Dinleme
- Empati
- Geribildirim
- Beden Dili
- Göz Teması
- Mesafe
- Ben Dili

ETKİN DİNLEME

Dinleyen kişi; gönderilen mesajın ne anlama geldiği üzerine yoğunlaşır. Mesajı gönderen kişiye, anlaşıldığına dair geribildirim verir.

EMPATİ

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



İLETİŞİM BECERİLERİ

KARDELEN ANAOKULU



GERİ BİLDİRİM

Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır.

BEDEN DİLİ

Oskar Wilde, “Davranışlar kelimelerden daha fazla konuşur daha çok şey ifade eder..” der. Gözler, kıyafet, duruş, mimikler, dokunmalar, eller, oturuş şekilleri sözsüz iletişim için çok önemlidir. Her biri ayrı mesaj içerir. Beden dili ile ilgili yapılan araştırmalarda, insanların yüz yüze kurduğu iletişimde, sözcükler %10, ses tonu %30, beden dili %60 önem taşıdığı belirlenmiştir.

BEN DİLİ

Özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletilerdir.

Savunmaya itmez.

Suçluluk hissettirmez.

Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.

Ben iletisi alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.

Konuşan kişiyi rahatlatır.

Örneğin: “Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum. Bu da beni kızdırıyor.”

Kişilerin etkili bir şekilde iletişim kurabilmeleri için bazı önemli noktalara dikkat etmeleri gerekmektedir. Bunlar:

- Kendini tanımak
- Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak
- Eleştirilere karşı açık olmak

GÖZ TEMASI

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

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...).

Sosyal mesafe: İşlerin rahatça konuşulduğu, resmi ilişkilerin sürdürüldüğü alandır (iş yerinde beraber çalışanlar, patron-işçi...).

SEVGİ DİLİ NEDİR?

Çocuğunuza verdiğiniz değeri ona hissettirmeniz, kendi ile barışık, özüne güvenen, hak ettiği değeri dışarılarda aramayan bir birey olmasının temellerini oluşturur. Birinci Sevgi Dili; Fiziksel Temastır İkinci Sevgi Dili; Onay Sözcükleridir Üçüncü Sevgi Dili; Nitelikli Vakit geçirmektir Dördüncü Sevgi Dili; Armağan Alınmasıdır