

2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ŞEHİT BÜYÜKELÇİ SMAİL EREZ MTEL REHBERLİK
VE PSİKOLOJİK DANIŞMANSERVİSİ

Etkili İletişim Becerileri

VELİ, ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME SUNUSU

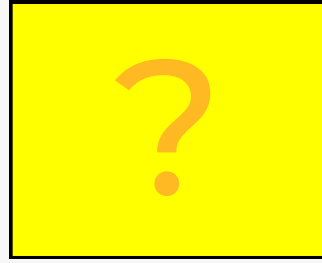


İLETİŞİM

Saygıyı ve empatiyi temel alarak duygu ve düşünceleri karşıdaki kişiye maske takmadan «ben dili» ile iletebilme, sözel olmayan mesajlar ile sözel mesajlar arasında tutarlılık sağlayabilme biçiminde bireyin karşıdaki kişilerle doyum verici ilişkiler kurabilmesini sağlayan, bireyin toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır.

İletişim becerisi tanımından hareketle iyi bir iletişim kurabilmek için;

1. İletişimde bulunduğumuz kişilere saygı duymak,
2. Empatik anlayışla yaklaşabilmek,
3. Uygun bir biçimde kendini açma
4. Sözel ve sözel olmayan mesajların uyumlu olması,
5. «Ben Dili»ni kullanmak,
6. Saydam olmak-Maske takmamak
7. Net ve tek mesaj yollama becerilerine sahip olmak gerekmektedir.

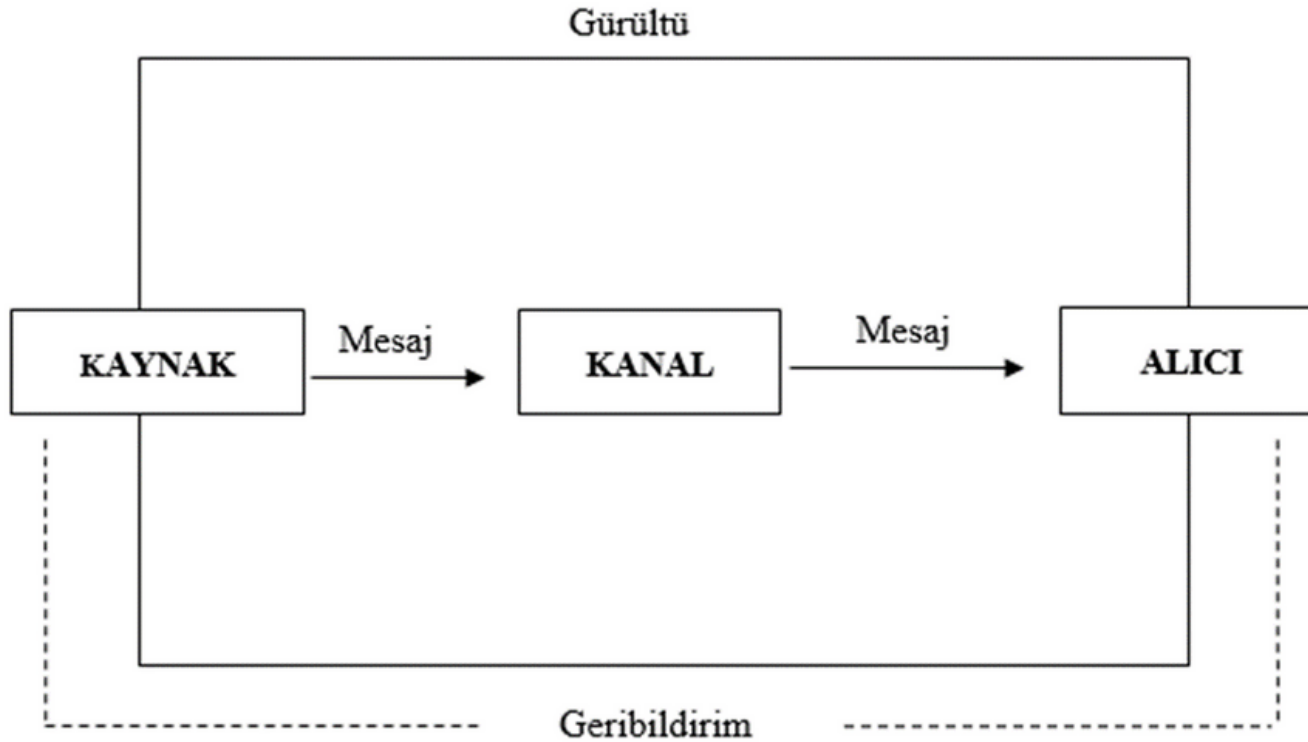


Sizce iyi bir dinleme nasıl yapılır?
Siz başınıza gelen önemli bir olaydan
bahsederken, karşı tarafın nasıl
davranması hoşunuza gider? Ne tür
davranışlar hoşunuza gitmez?

İLETİŞİM SÜRECİ



Şekil: 2.18: İletişim Süreci



Kaynak: (Gönen, 2015: 7)

İletişim Çok Kanallı Bir Süreçtir



Birbirimizin farkına varınca başlayan iletişim, çok kanallı bir süreçtir; her bir duyu organ bir iletişim kanalı işlevini görür.

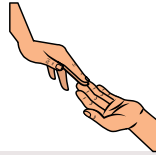
Görsel Kanal



İşitsel Kanal



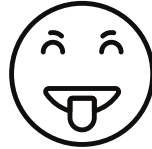
Dokunsal Kanal



Kokusal Kanal



Tatsal Kanal





- Gözden gelen mesajlar yaşamımızın önemli bir parçasını oluşturur.
- İnsanlarla yüz yüze iletişim kurduğumuz zaman şunları fark edebiliriz:
 - Yüzlerinin güleç veya asık,
 - Kendilerinin hastalıklı veya sağlıklı,
 - Giyimlerinin itinalı veya pejmürde,
 - Hareketlerinin uygun veya uygunsuz,
 - Mesafelerinin yakın ve uzak (burnunuzun dibine gelmiş biri ile sizinle uzaktan konuşan biri gibi)



- Gözden gelen mesajlar yaşamımızın önemli bir parçasını oluşturur.
- İnsanlarla yüz yüze iletişim kurduğumuz zaman şunları fark edebiliriz:

- Yüzlerinin güleç veya asık,
- Kendilerinin hastalıklı veya sağlıklı,
- Giyimlerinin itinalı veya pejmürde,
- Hareketlerinin uygun veya uygunsuz,
- Mesafelerinin yakın ve uzak (burnunuzun dibine gelmiş biri ile sizinle uzaktan konuşan biri gibi)

İŞİTSEL KANAL



•Karşılıklı veya telefonla konuştuğumuz zaman sesimizin tonu, tınısı, vurgulama tarzımız, sessizliklerin süresi, kekeleyerek konuşmamız, duraklamamız, kelimeleri tane tane veya birbiri peşi sıra söylememiz iç dünyamız hakkında fikir verir.

•Bazı kelimelerin üstüne basa basa konuşan bir kişi, nelere önem verdiği konusunda bizlere ipucu vermektedir.



DOKUNSAK KANAL

- Dokunmanın işlevi, yaşamın değişik alanlarında araştırmalarla saptanmıştır.
- Çocuklarda dokunsal sevgi ihtiyacı: Romanya yetimhaneleri/Bir deney örneęi





DOKUNSAK KANAL

- Çocukların gelişiminde dokunmanın önemli olduğu tespit edilmiştir. Örneğin; Romanya'da hekimlerin denetimindeki bir yetimhanede çok sayıda bebeğin daha büyümeden öldüğü yönetimin dikkatini çeker. Gıdaları ve temizlik koşulları çok iyi durumda halde, yetimhanedeki bebekler, yetersiz gıda alan ve kötü koşullarda yetişen bebeklerden daha fazla hastalığa yakalanır ve ölür. Durumu araştıran psikolog; yetimhanede her bir çocuk bakıcısına 15 bebek düştüğünü görür. çocuk bakıcıları çocukları beslemeye ve onların altını değiştirmeye o kadar çok zaman harcıyordur ki, onları kucaklarına alacak vakit bulamazlar.
- Psikolog, çocukları dört gruba ayırır. 1. grupta her bir bakıcıya üç, 2. grupta altı, 3. grupta dokuz ve 4. grupta on iki çocuk düşer. Bakıcılar besleme ve alt değiştirme işlerini bitirdikten sonra geri kalan zamanlarını çocukları kucaklayarak, onlara dokunup, öpüp, koklayarak geçirirler. Bu uygulama birkaç yıl devam eder. Araştırma sonucunda görülür ki; en çok dokunulan 1. grupta en az hastalık ve ölüm, en az dokunulan 4. grupta ise en çok hastalık ve ölüm meydana gelmiştir. dokunulan ve sevilen çocuk, hastalığa karşı direnç geliştirmiştir. Dokunulmayan çocuğun bağışıklık sisteminin gelişmediği değişik araştırmacılar tarafından gözlenmiştir. Kucaklanan ve öpülen çocuk, kendisine hiçbir şey söylenmese dahi, sevildiğini ve değer verildiğini bilmekte ve hem ruhen hem de bedenen daha sağlıklı gelişmektedir.

KOKUSAL KANAL



- Kokunun kendine özgü mesajları bulunmaktadır.

- Koku merkezleri iç beyindedir ve beyin kabuğunun denetiminden uzaktadır; bu nedenle kokular duygusal yaşamımızı doğrudan ve kuvvetle etkiler; bu etki olumlu da olabilir olumsuz da. Kokunun olumsuz etkisini düşünceyle gidermek çok zordur.



TATSAL KANAL

- «Tatlı yiyelim tatlı konuşalım» sözü halk arasında tat almanın bir iletişim aracı olarak bilindiğini kabul etmektedir.
- Damak zevkiyle duygular arasında güçlü bağlantılar bulunmaktadır.

İLK İZLENİMLER



Birbirimizin farkına varınca başlayan iletişim, çok kanallı bir süreçtir; her bir duyu organ bir iletişim kanalı işlevini görür.

Birbirimizin farkına varınca başlayan iletişim, çok kanallı bir süreçtir; her bir duyu organ bir iletişim kanalı işlevini görür.

Birbirimizin farkına varınca başlayan iletişim, çok kanallı bir süreçtir; her bir duyu organ bir iletişim kanalı işlevini görür.

Birbirimizin farkına varınca başlayan iletişim, çok kanallı bir süreçtir; her bir duyu organ bir iletişim kanalı işlevini görür.

Birbirimizin farkına varınca başlayan iletişim, çok kanallı bir süreçtir; her bir duyu organ bir iletişim kanalı işlevini görür.

AKTİF DİNLEME

- Dinlerken karşınızdaki kişiyle göz kontağı kurun.
- Kişinin ne söylediğine konsantre olun.
- Kişinin beden dilini gözlemleyin.
- Ara sıra başını sallayarak dinlediğinizi göster.
- Anladığınızı kendi cümlelerinizle yansıtın.
- Kişinin anlattığını tam olarak anlayamadıysanız, açık uçlu sorular sorun.

Sınıf İçerisinde Uygulanabilecek İletişim Becerileri Etkinliđi



Dinleme uygulaması;

- A ve B olarak ikişerli gruplar oluşturalım.
 - A'lar 90 saniye boyunca konuşacaklar.
 - B'ler dinleyecekler ama her 30 saniyede üç farklı biçimde dinleyecekler.
 - B'ler ilk 30 saniyede; varoluşun beş boyutu ile, beden duruşuyla yüz ifadesiyle sen varsın, güçlüsün, değersin, sevmeye layıksın bilinciyle A'yı dinleyecekler.
 - İkinci 30 saniyede; "sen varsın ama sende bir sorun, bir bozukluk" var bilinci içinde olacak, konuşana aşağılayarak bakacak, onun söylediklerini tasvip edip etmediğini belirten ifadeler kullanacak ve ara sıra konuşma tarzını veya söyledikleri şeyleri eleştirecek
 - Üçüncü 30 saniyede; sen yoksun, umrumda değilsin bilinci olacak. A konuşurken, B dinlemeyecek, başka bir şeyle ilgilenecek, yüzüne bile bakmayacak.
- Aynı etkinlik taraflar değiştirilerek yapılacak.
- Hissedilenlerin paylaşılması.



BEN MESAJLARI (BEN DİLİ)

“Karşımızdaki kişinin kabul edilmeyen davranışı karşısında yaşadığımız duyguları dile getiren, suçlayıcı ve değerlendirci olmayan Ben Mesajları kullanabiliriz.

Ben Mesajlarında karşı tarafın davranışını kendi isteğiyle değiştirebilmesi için, sorunumuzun ve kızgınlığımızın gerçek nedenlerini bilmesi gerekir.

Bunun için üç tür bilgi gereklidir;

1. Sorun yaratan davranış hangisidir?
2. Bu davranış bizi nasıl etkilemektedir?
3. Bu etkinin bizde uyandırdığı duygular nelerdir?

SEN DİLİ

- Kızgınlığın gerçek nedenlerini pek açıklamaz.
- Olumsuz genellemeler içerir.
- Karşımızdakini savunmaya veya saldırıya geçirir

BEN DİLİ

- Kızgınlığın nedenini açıklar.
- Kişiliğe değil, davranışa yöneliktir.
- Karşı tarafın dinleme olasılığı daha yüksektir.



Kabul edilmeyen davranışın yargısız, suçlayıcı olmayan tanımı: bunu gerçekleştirmek için genellemeye gidilmemeli ve karşı tarafın kendini veya davranışını niteleyici sözcükler kullanılmamalıdır.

- “Müziği bu kadar yüksek açarak sorumsuzca davrandığın zaman” yerine;
- “Müziği bu kadar yüksek açtığın zaman”
- Bu davranışın bizde oluşturduğu belirgin etki:bu etkileri emek, zaman vepara açısından üç grupta toplayabiliriz.
- “Başım ağırıyor”, «Okuduğumu anlayamadığım için birkaç kez okumak zorunda kalıyorum.»
- Karşı tarafın kabul etmediğimiz olumsuz davranışının bizde yaşattığı duygular:
- «Bu nedenle çok sinirleniyorum» gibi.

BEN DİLİ İLE CÜMLE KURARKEN

- Durum nedir?
- Durumla ilgili ne hissediyorsunuz?
- Hislerinizi destekleyen düşünceler, yorumlar, inançlar neler?
- Karşı taraftan ne istiyorsunuz?
- İstedikleriniz yerine getirilirse, bunun olumlu sonuçları neler olacak?

Örnek ben dili cümlesi

“Sana benim için önemli şeyler anlatmaya çalışırken başka şeylerle ilgilendiğinde, *(durumu açıklıyor)* çok bozuluyorum *(hissini aktarıyor)* çünkü anlattıklarımı ve beni önemsemediğini düşünüyorum. *(düşünce ve yorumlarını açıklıyor)* Bundan sonra, o an beni dinlemek için müsait değilsen bunu söylemeni istiyorum *(karşı taraftan ne istediğini belirtiyor)*. Böyle yaparsan, hem sen kendi işlerinle rahatça meşgul olabilirsin, hem de ben üzülmem *(olumlu sonuçları aktarıyor)*.”



Yönerge: Aşağıdaki cümleler üçlü ben mesajlarıdır. Bu mesajlardaki “Davranış Tanımını” bu davranışın yarattığı “Belirgin etki “ ve hissettirdiği “Duygu”yu ayırt ederek belirtiniz.

1. Hepiniz bir ağızdan konuştuğunuzda () söylediklerinizi anlayabilmek için çok fazla çaba harcıyorum () ve bu duruma çok öfkeleniyorum.
- 2.İşten geldiğimde evi dağınık bulduğum zaman () toplamak için enerji ve zaman harcamak zorunda kalıyorum () bu da benim hiç hoşuma gitmiyor ().
- 3.Gideceğimiz daveti kabul etmeden önce bana sormadığında () çok üzülüyorum () çünkü o zaman önemsenmediğimi düşünüyorum ().
- 4.Bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman() çok sinirleniyorum() çünkü tekrar tekrar anlatmak zorunda kalıyorum().