

**NE SÖYLE-  
DİĞİMİZ  
ÖNEMLİDİR  
ANÇAK NASIL  
SÖYLE-  
DİĞİMİZ  
DAHA  
ÖNEMLİDİR !**



# **İLETİŞİM BECERİLERİ**



**Kemalpaşa  
İlkokulu Veli  
Bilgilendirme  
Broşürleri - 15**

KEMALPAŞA İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ





## İLETİŞİM NEDİR ?

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



## ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN NELER GEREKLİDİR?

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



## ETKİN DİNLEME VE GERİBİLDİRİM



Dinleyen kişi; gönderilen mesajın ne anlama geldiği üzerine yoğunlaşır. Mesajı gönderen kişiye, anlaşıldığına dair geribildirim verir. Başka bir işle ilgilenmeden sadece karşımızdaki kişinin söylediklerine odaklanmaktır. Dinlerken “anlıyorum, evet, dinliyorum” gibi sözlerle ya da kafa sallama gibi jest mimiklerle etkin dinleme mesajları yani geribildirim verilir.



## EMPATİ

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



## BEĞEN DİLİ VE GÖZ TEMASI

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.

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

## SEN DİLİ Mİ BEN DİLİ Mİ ?

### SEN DİLİ

- ✓ Suçlayıcıdır.
- ✓ Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.
- ✓ Kişiye anlaşılmadığını hissettirir.
- ✓ Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.
- ✓ Neye kızıldığının anlaşılmamasına neden olur.
- ✓ Kişiyi incitir, kırar.
- ✓ Kişinin direnmesine, yani savunucu iletişime neden olur.

## 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.
- ✓ Yakınlaşmayı sağlar.
- ✓ Anlaşmazlıkları azaltır.
- ✓ Konuşan kişiyi rahatlatır.

“ÇOK GÜRÜLTÜ YAPIYORSUN!”

(SEN DİLİ)

DEMEK YERİNE

“SEN GÜRÜLTÜ YAPINCA BEN İŐİME ODAKLANAMIYORUM VE ÜZÜLÜYORUM.” (BEN DİLİ) DİYEBİLİRİZ.

## İLETİŞİM ENGELLERİNE TAKILMAYALIM!

- Sürekli emir vererek konuşma
- Sürekli aşağılayarak ve alaycı bir ses tonu ile konuşma, isim takma
- Birisi ile konuşurken başka şeylerle uğraşma, kollarını kovuşturma ve ilgisiz davranma
- Karşıdaki kişiye ısrarcı olma ve karar vermeye zorlama
- Akıl verme ve yaptığı seşimleri eleştirme



Peki siz doğru iletişim kuruyor musunuz ?