

DEĞERLİ ANNE VE BABALAR;

EN BAŞTAN BAŞLAYALIM,
KAVRAMLARI TANIYALIM...
İLETİŞİM NEDİR ?

İLETİŞİM
İletişim; insanın kendini, duygu ve düşüncelerini, gereksinimlerini **anlatma** ve başkalarını **anlama** yoludur. Özetle iletişim sadece anlatma değildir, anlama da iletişimin bir parçasıdır.



KİŞİLERARASI İLETİŞİM NEDİR?
İletişim iki birim(insan) arasındaki bilgi, duygu, düşünce alışverişidir.
İletişim karşılıklı etkileşim sürecidir.

"İNSANLAR KONUŞA KONUŞA ANLAŞIRLAR"
ATASÖZÜMÜZDE KİŞİLER ARASI İLETİŞİMİN ÖNEMİNİ VURGULAR.

İLETİŞİM TÜRLERİ

- Sözel iletişim (konuşulan sözler, kelimeler)
- Sözel olmayan iletişim (beden dili işaretleri, ses tonu)



GÜNLÜK YAŞANTIMIZDA ERGE OLUMSUZ BİR ŞEKİLDE ETKİLEYEN İLETİŞİM ENGELLERİ...

- YARGILAMAK, ELEŞTİRMEK, SUÇLAMAK
Örneğin;
• "Sen zaten tembelin tekisin"
• "Zaten başarsaydın şaşardım"...
• "Herkesin çocuğu dersine çalışıyor, sen ise sürekli elinde telefonla zaman geçiriyorsun."
- SINAMAK, SORGULAMAK, SORU SORMAK
"Neden? Kim? Sen ne yaptın? Nasıl?"
• Hadi şu işi yap, görelim seni...
• Nesini beğendin ki o ayakkabının?
- EMİR VERMEK, YÖNLENDİRMEK
• Bu şekilde davranma!
• Adam akıllı yürü yolda, omuzlarını dik tut!
• Yarın işe benimle geliyorsun.
- AD TAKMAK, ALAY ETMEK
• Bu kaldırım mühendisi üst komşu, hala iş bulamamış.
• O boyunla mı yapacaksın bu işi, güldürme beni!
• Sen mi kazanacaksın Üniversiteyi?



KİŞİLERARASI ÇATIŞMALARIN BAŞLANGIÇ NEDENLERİ

- Farklı biliş,
- Algı,
- Duygu,
- Bilinç dışı ihtiyaçlar,
- İletişim becerileri,
- Kültürel faktörler,
- Rol farklılıkları,
- Sosyal ve fiziksel çevre,
- İletişim sürecinde verilen mesajın niteliğidir.



ERGENLERLE
ETKİLİ İLETİŞİM

VELİLER İÇİN
BİLGİLENDİRME
REHBERİ

KİLİS MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN;

• Saygı Duymak

Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.



• Doğal Ve İçten Davranabilmek

Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.

• Açık iletişim

İma etmeden, kırmadan, saldırmadan düşüncelerimizi duygularımızı gizlemeden uygun ifadelerle paylaşmak,



• Paylaşım

Geçmişte yaşadığınız benzer sıkıntıları ifade etmek, o zamanki duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak.

• Etkili İletişim Becerilerini kullanmak

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

ETKİN DİNLEME

- İletişim içinde bulunan kişiyi yargılamadan, sözünü kesmeden, bedene uygun biçim vererek, göz teması kurularak yapılan dinlemeye denir. Etkin dinleyen kişi karşısındakinin yüzüne bakar, göz iletişimini hiç kaybetmez, dinlediğini anladığını ifade edecek biçimde beden dilini kullanır.
- Etkin dinleme dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir.

NASIL DİNLIYORUZ?

- **Görünüşte dinleme:** Beden orada, kafa başka yerde,
- **Seçerek Dinleme;** İşine geleni dinleme,
- **Şartlanmış Dinleme:** Ön yargılı, Aynı duygu, kavram arayışı,
- **Savunucu dinleme:** Alıngan, suçlayıcı,
- **Tuzak kurucu dinleme:** Açık yakalama, zora sokma.

ETKİN SORU SORMA:

Çeşitli amaçlarla soru sorarız ancak soru sorarken dikkat edilmesi gereken noktalar vardır:

- Yargılayıcı, hesap sorucu soru sözcüklerinin kullanılmasından kaçınarak,
- "Ne" ve "Nasıl" soru sözcüklerini kullanarak,
- Konuşmayı sürdüreceğ biçimde açık uçlu soru sorulmalıdır.

EMPATİ

- Empati kendimizi karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakmaktır.
- Empatinin gerçekleşebilmesi için o kişinin bakış açısını dünyasını, düşüncelerini doğru anlamamız ve yüz ve beden ifadelerini kullanarak onu anladığımızı ifade etmemiz gerekir.
- Sorununu ifade eden birine sorular sormaktan, öğüt vermekten, öneri getirmekten, takma kafanı deyip sorunu önemsememekten daha işlevsel olan, onu anladığını ifade eden cümleler kurmak.

BEN DİLİ KULLANMAK

- Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. Kendimizi "ben"li cümlelerle anlattığımız zaman karşımızdakini incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.
- "Sen" dili suçlama içerir ve karşımızdaki kişi doğal bir savunmaya geçer. Dolayısıyla sonuç anlaşılama, tartışma, kavgaya kadar gidebilir.

Sen dili: Ör. Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun!

Ben dili: Ör. Senin bu davranışın beni incitti, üzüldüm!

SAĞLIKLI İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

- Saygı gösterin
- Karşınızdaki kişiye empatik yaklaşın
- Etkin dinleyin
- Somut konuşun
- Uygun bir şekilde kendinizi açın
- Ben dili kullanın
- Tam ve tek mesaj yollayın
- Empatik bir şekilde güvengen davranın
- Saygı temelinde saydam olun
- Sözel olmayan davranışlarla sözel davranışlarınız uyumlu olsun.



ERGENLERLE İLETİŞİM

Uzmanlar, ergenlikte kişilerarası ilişkilerin, kimlik gelişiminin bir parçası olduğunu ve gelecekteki yetişkinlik rollerinde başarılı olmasında çok önemli olduğunu vurgulamaktadır.



Ergenlik dönemi özelliklerini bilmek; Onlara yönelik önyargı oluşturmak yerine, sabırlı olmayı, görünen davranışın altında 'mantıklı bir açıklamanın' olduğunu düşünülmesini sağlar...

KISA ÖNERİLER

- Kuşak çatışmaları ergenlerle yetişkinler arasındaki iletişim kopukluğunda oluşur.
- "Benim gençliğimde..." konuşmalardan kaçınmalı.
- Ergenlerin yaşamı, giyimi konularında onlara saygı duyulmalı.
- Ergenlerle alay edilmemeli.
- Ergenlerle iletişimde güven çok önemlidir. Bilgiler gizli tutulmalıdır.

