İLETİŞİM

Duygu,düşünce ya da bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına iletilmesidir.

İLETİŞİMİN ÖNEMİ

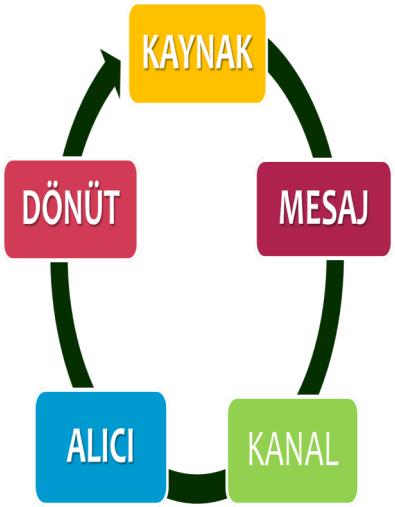
İletişim, hayatımızın anlamlandırılmasıdır. İnsanların en büyük çabası kendini anlatmak ve karşısındaki insanları anlamlandırmak değil midir?

Toplumsal ve kültürel bir varlık olan insanın; ortak bilgileri paylaşması, kendini anlatabilmesi, başkalarını anlayabilmesi, bilgi ve becerileri elde edebilmesi, sorunlarını çözebilmesi, duygu-düşüncelerini başkalarına iletebilmesi için iletişim gereklidir.

İLETİŞİMİN ÖZELLİKLERİ

- Bilinçli ya da bilinçsiz olarak gerçekleşir.
- Kullanılan sembollere alıcı ya da kaynak farklı anlamlar verebilir.
- Sözcüklerle ve beden diliyle gerçekleşir.
- Sözel olmayan iletişim duyu organlarıyla algılanabilir.
- Geri bildirime ihtiyaç duyar.
- Meydana geldiği ortamdan etkilenir.
- Her zaman her yerdedir.

İLETİŞİMİN ÖGELERİ



Kaynak: Mesajı yollayan kişidir.

Mesaj: Kaynağın alıcıya aktarmak istediğidir.

Kanal: Mesajın hangi yolla gönderildiğidir.

Alıcı: Mesajın ulaştırılmak istendiği kişidir.

Dönüt: Alıcının kaynağa verdiği tepkidir.

İLETİŞİM BECERİLERİ

HAZIRLAYAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
NİLGÜN KIZILTAN

İletişim, sözlü ve sözsüz olarak gerçekleşir.

Sözlü İletişim: İnsanların duygu, düşünce ve bilgilerini sözlü yollarla başkalarına aktarmasıdır.

Sözsüz İletişim: Başkalarına duygu, düşünce ve bilgiyi iletirken beden dili, jest ve yüz ifadelerinin kullanılmasıdır.

İLETİŞİM BECERİLERİ

Kendini Tanımak: Kişi kendisini ne kadar iyi tanırsa karşısındakine iletmek istediği duygu, düşünce ve bilgiyi o kadar net iletir.

"BEN DİLİ" Kullanmak: Bireyin kendisine yönelik mesajlar karşısında hissettiği duygu ve düşünce biçimlerini kendisini merkeze alarak ifade etmesidir.

Örnek;

SEN DİLİ

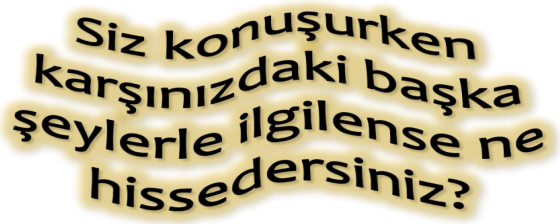
Ben ne zaman konuşmaya başlasam sözümü kesiyorsun!

BEN DİLİ

Seninle konuşurken, bir şey anlatmaya başlayıp fakat bir türlü lafın sonunu getiremediğimde kendimi çok kötü hissediyorum.

Dinlemek: Karşımızdaki bir kişiyi doğru bir şekilde anlayabilmenin ve ona saygı duyduğumuzu göstermenin en iyi yolu onu dinlemektir.

Göz Kontağı Kurmak: Uygun oranda göz teması kurmaktır. Ne fazla rahatsız edici ne ilgisiz görünen göz temasıdır.



Eleştiriye Açık Olmak: Eleştiri kişiler tarafından hoş karşılanmayabilir fakat gereklidir. Ağrı ile aynı işlevi görür. Zira ağrıda vücutta bir rahatsızlık olduğunu haber verir.

Önyargısız Olmak: Önyargı, bir kimse veya şeyle ilgili olarak belirli şart, olay ve görüntülere dayanarak önceden edinilmiş olumlu veya olumsuz yargıdır.

Beden Dili: Bedenin duruşu, mimikler, jestler, göz teması, başın kullanımı, ayakların kullanımı, mesafe, oturma biçimi, dış görünüm hepsi beden dilinin birer ögesidir ve bize iletişimle ilgili ipuçları verir.

Kendini doğru İfade Etmek: Bizler ne kadar iyi niyetli olursak olalım, eğer söyleyeceklerimizi, duygu ve düşüncelerimizi karşımızdakine olduğu gibi aktaramazsak kurduğumuz iletişim düzgün olmayacaktır.

Empati Kurmak (Duygudaşlık): Başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarını anlamak ve bunu ona iletmektir.

"Empati ötekinin makosenlerini (ayakkabı) giymektir."

Kızılderili Atasözü