



İLETİŞİM BECERİLERİ

LİSE - ÖĞRETMEN SUNUMU



İLETİŞİM NEDİR?


'Duygu, düşünce veya bilgilerin çeşitli kanallar kullanılarak başkalarına aktarılması' iletişim olarak tanımlanmaktadır.





Geçmişten günümüze tüm canlılar kendi duygu, düşüncelerini, yaşantılarını ve isteklerini başkalarına aktarma ihtiyacı duymuştur. Bu ihtiyacı ise iletişim kurarak karşılamıştır.





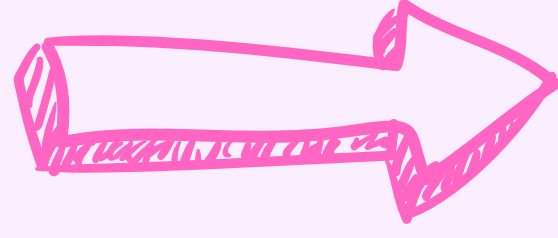
**"İletişim güçtür, iletişimi etkili
kullanabilenler, kendilerinin dünya
deneyimlerini ve dünyanın onlar
üzerindeki deneyimlerini
değiştirebilirler."**

Anthony Robbins

İLETİŞİMİN ÖGELERİ



KAYNAK



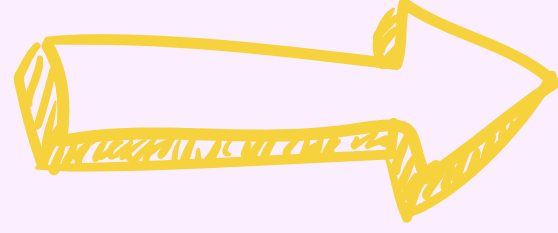
İletişimi başlatan kişi

MESAJ



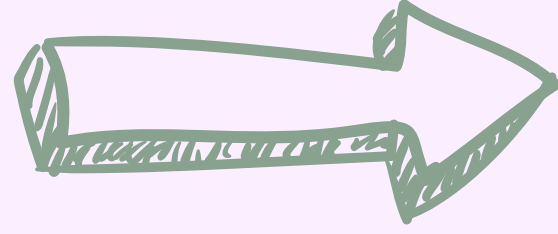
Alıcıya aktarılmak istenen içerik

KANAL



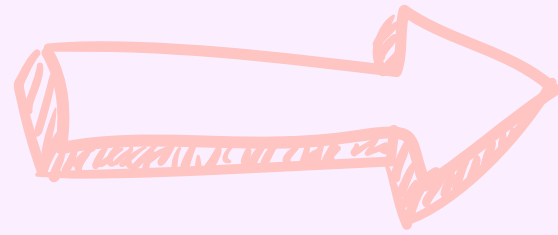
Mesajın iletildiği araç

ALICI



Kaynağın mesajı gönderdiği kişi

**GERİ
BİLDİRİM**



**Alıcının aktarılan mesaj karşısında
göndericiye tepkisi**

SÖZLÜ İLETİŞİM

Duygu ve düşüncelerin sözlerle aktarılmasıdır.



İLETİŞİMİN TÜRLERİ

YAZILI İLETİŞİM

Aktarılmak istenen mesajın yazılı olarak sembollerle ifade edilmesidir.



SÖZSÜZ İLETİŞİM

Sözlü iletişim dışında jestler, mimikler ya da işaretler aracılığıyla ifade edilen iletişim türüdür.



GÖRSEL İLETİŞİM

Aktarılmak istenen mesajın semboller ve imgeler aracılığıyla ifade edilmesidir. Tabelalar, etiketler vb.



**İLETİŞİMİN
ÖNÜNDEKİ
ENGELLER
NELERDİR?**



1- EMİR VERMEK

Karşımızdaki kişiye kendini değersiz hissettirerek, onu kendi isteklerimiz doğrultusunda yönetmek iletişimi çoğu zaman olumsuz etkilemektedir.

SÖZÜMÜ KESME!

BİR DAHA DERSE GEÇ KALMAYACAKSIN!

TAHTAYA KALK!



2-YARGILAMAK- ELEŖTİRMEK

BİR İŐİ DE DÜZGÜN YAP!



EleŖtirmek, karşımızdaki kişinin benlik saygısını azaltır ve kendini yetersiz hissetmesine neden olur. Bu durum ise kişinin kendini öyle kabullenmesine ve insanlarla iletişime geçerken kaygılanmasına sebebiyet verebilir.

**SINAVA HAZIRLANMAK YERİNE HALA
OYUN PEŐİNDESİN! AFERİN!**

3-TEHDİT ETMEK- GÖZDAĞI VERMEK

Karşımızdaki kişiye duygu, düşünce ve isteklerimizi iletirken onda korku oluşturacak şekilde boyun eğmeye zorlamak sağlıklı iletişim için engel oluşturmaktadır.

ARKADAŞLARINA KÖTÜ DAVRANIRSAN
AİLENİ OKULA ÇAĞIRIRIM!

EĞER BİR DAHA DERSE GEÇ KALIRSAN
SENİ SINIFTA BIRAKIRIM!



4-İSİM TAKMAK- ALAY ETMEK

**ŞU NOTLARA BAK. TEMBEL
TENEKE!**

BEBEK GİBİ AĞLIYORSUN!



İletişim kurarken karşımızdaki kişiye isim takmak, onun herhangi bir özelliğiyle alay etmek, o kişiye kendini değersiz hissettirip karşılık vermesine ve iletişimin olumsuz etkilenmesine sebebiyet verebilir.

5-ÖĞÜT VERMEK

**SENİN YERİNDE OLSAM
ŞÖYLE DAVRANIRDIM...**



Öğüt vermek karşımızdaki kişinin kendi fikirlerini yok sayıp kendi tecrübelerimiz doğrultusunda onu yönlendirmeye ve bu kişinin de sürekli bizlerin çözüm önerilerine bağımlı kalmasına neden olabilir.

6-AHLAK DERSİ VERMEK

- Bir konu hakkında karşımızdaki kişiyi ahlaki değerler üzerinden yargılamak , onun kendini suçlu hissetmesine ya da tam tersi tepkide bulunmasına ve iletişimin olumsuz etkilenmesine neden olabilir.

**SANA KÖTÜ SÖZ SÖYLESE BİLE
ABİNE SAYGIDA KUSUR ETMEMELİYDİN!**



7-KARŞILAŞTIRMAK-KIYASLAMAK

İletişim sürecinde karşımızdaki kişiyi başka bir kişiyle kıyaslamak, o kişide yetersizlik duygusu oluşturarak öz güveninin zedelenmesine neden olabilir. Bu durum ise o kişiyi hırçınlaştırabilir ya da durumu bu şekilde kabullenerek başarısızlığına neden olabilir.

3.OLMAN HIÇBİR ŞEY İFADE ETMİYOR. HER ZAMAN 1.OLMAK İÇİN ÇABALAMALISIN!

DİĞERLERİ BU KADAR İYİYKEN SEN NEDEN BÖYLESİN!



**BENCE BABANA OLAN KIZGINLIĞINI
OKULDA ARKADAŞLARINDAN ÇIKARIYORSUN!**

**BAŞARISIZ OLMaktan KORKTUĞUN
İÇİN DERS ÇALIŞMAYI SEVMEDİĞİNİ
SÖYLÜYORSUN.**



8-ANALİZ ETMEK-TANI KOYMAK

İletişim kurarken karşımızdaki kişinin düşünce ve davranışlarından kaynaklı onun hakkında bazı genellemelere gitmek, onu analiz etmeye çalışmak karşımızdaki kişiyi tedirgin edebilir bu da iletişim sürecini olumsuz etkileyebilir.

9-ÖVMEK - İLTİFAT ETMEK

Karşımızdaki kişiyi sürekli övmek, ona iltifatlar etmek iletişimi olumsuz etkileyebilir. Çünkü bu durum karşımızdaki kişiye içten gelmeyebilir ya da bizler onu takdir etmediğimizde bir boşluğa düşebilir. Aynı zamanda sürekli övgüler alan biri çevresinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ve bunun kaygısını yaşayabilir.

GÖRDÜĞÜM EN AKILLI ÇOCUKSUN!

ON PARMAĞINDA ON MARİFET. HARİKASIN!



BU ÖDEVİ GERÇEKTEN SEN Mİ HAZIRLADIN?

O KADAR SAATTİR TELEFONDA
NEYLE İLGİLENİYORSUN?



10-SORGUYA ÇEKMEK

Karşımızdaki kişinin bize anlattığı her durumun altında bir şeyler aramak, sık sık sorular sorarak köşeye sıkıştırıyor hissi yaratmak karşımızdaki kişiyi yalan söylemeye itebilir ve iletişimi olumsuz etkileyebilir.

11-KONUYU DAĞITMAK- ŞAKAYA VURMAK

Karşımızdaki kişi bize bir şeyler anlatırken sürekli konuyu değiştirmek, şakaya vurmak ona anlattığı şeyi önemsemediğimiz mesajını verebilir ve kendini değersiz hissetmesine neden olabilir. Bu durum ise önemli bir durum yaşandığında bizimle paylaşmasına engel olabilir.

BOŞ VER ONU BUNU DA GEL SANA GEÇEN GÜN YAŞADIĞIM OLAYI ANLATAYIM.





**ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN
DİKKAT ETMEMİZ
GEREKENLER**



1-ETKİN DİNLEME:

- Konuşurken karşımızdaki kişinin sözünü kesmemek
- Göz teması kurmak
- İletişim engellerine takılmamak
- Jest ve mimiklerimizle karşımızdakine onu dinlediğimizi hissettirmek
- Anlatılanlara uygun tepkiler vermek
- Anlatılanlara uygun sorular sormak
- Karşımızdaki kişi ile empati kurmak
- Başka bir işle ilgilenmemek
- Karşımızdaki kişi ne anlatırsa anlatsın saygı göstermek ile mümkündür.

**DİNLEMEK, KARŞIDAKİNE
“SEN VARSIN, SANA
DEĞER VERİYORUM”
DEMENİN EN KESTİRME
YOLUDUR.**

DOĞAN CÜCELOĞLU



2.SAMİMİ VE AÇIK OLMAK:

İletişim sürecinde karşımızdaki kişiye anlaşılır bir şekilde samimiyetle kendimizi ifade etmek, yanlış anlamaların önüne geçerek daha sağlıklı bir ilişki geliştirmemizi sağlar. Samimiyetin verdiği güvenle karşımızdaki kişi de bize karşı daha rahat bir şekilde kendini açabilir. Karşımızdaki kişinin kendini yalnız hissetmemesi için kendimize dair yaşanmamış tecrübelerden bahsetmek bu güvenin kırılmasına neden olabilir . Bu yüzden samimiyet çerçevesinde açık ve anlaşılır bir iletişim önemlidir.



**“ GERÇEĞİ OLDUĞU GİBİ KONUŞMAK, GERÇEĞE SAYGI
DUYMAK İLİŞKİ HASTALIKLARININ EN GÜÇLÜ İLACIDIR. ”**

DOĞAN CÜCELOĞLU

3.EMPATİ KURMAK

İletişim sürecinde kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakmak, onun duygu ve düşüncelerini anlamak ve hissetmek yani empati kurmak sağlıklı bir iletişim için anahtardır diyebiliriz. Karşımızdaki kişi anlaşıldığını hissettiğinde yargılanma kaygısı duymadan bize karşı daha açık şekilde kendini ifade edebilir.



4.SAYGI DUYMAK

Karşımızdaki kişilere saygı duymak; onların varlığını olduğu gibi kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek anlamını taşır. İletişim içerisinde karşımızdaki kişi bize ne anlatırsa anlatsın onu yargılamadan, eleştirmeden dinlemeli, davranışını onaylamadığımız bir durum varsa da bunu uygun bir dille ifade etmeliyiz.



5.GERİBİLDİRİM VERMEK

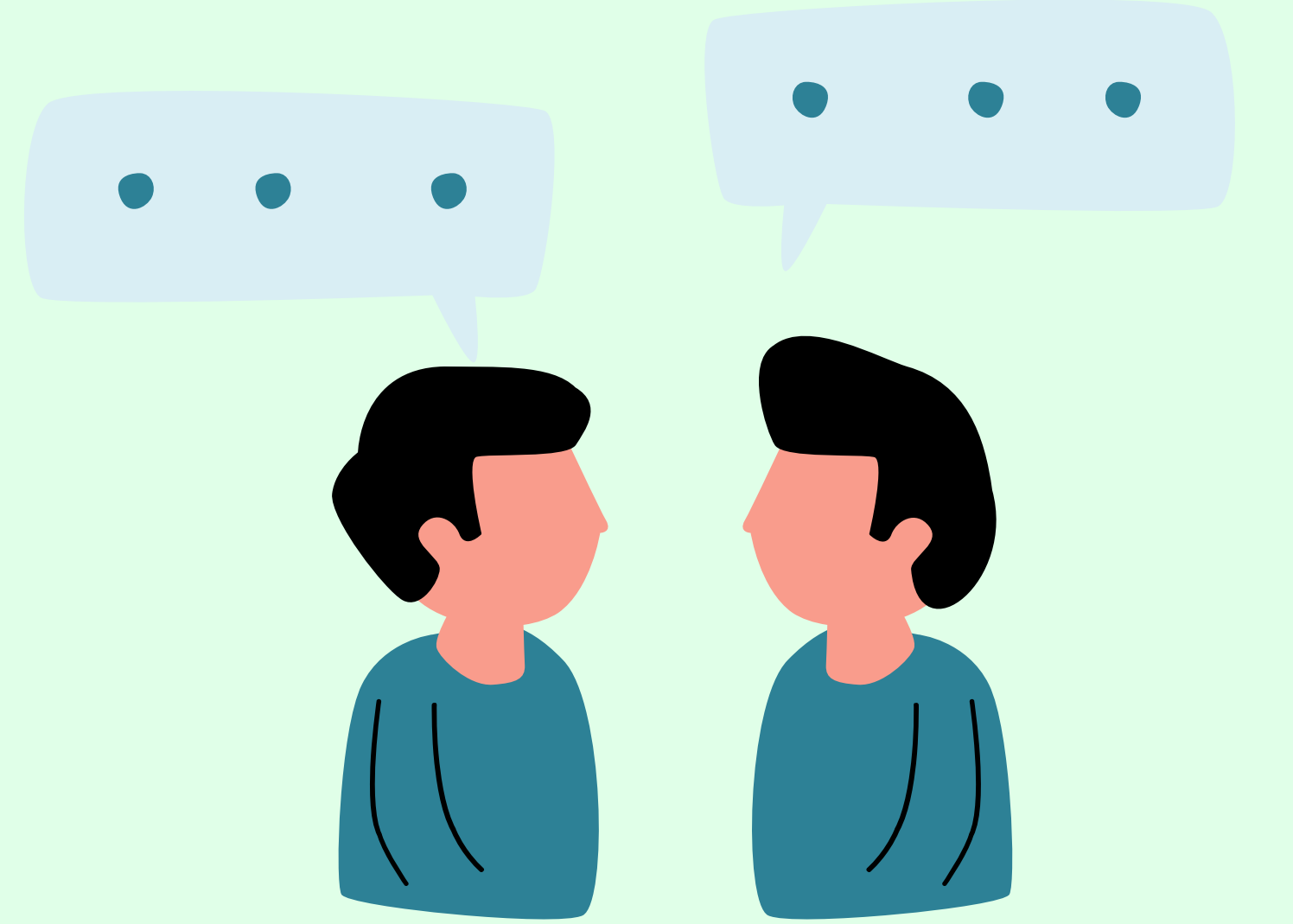
İletişimde bulunduğumuz kişinin bize anlattıklarını dinleyip, anlatılanların duygu ve düşüncesini anlamlandırdıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun sorular sormak ve tepkilerde bulunmak önemlidir. Geri bildirim iletişimin devamını belirler.



6.BEDEN DİLİ VE GÖZ TEMASI

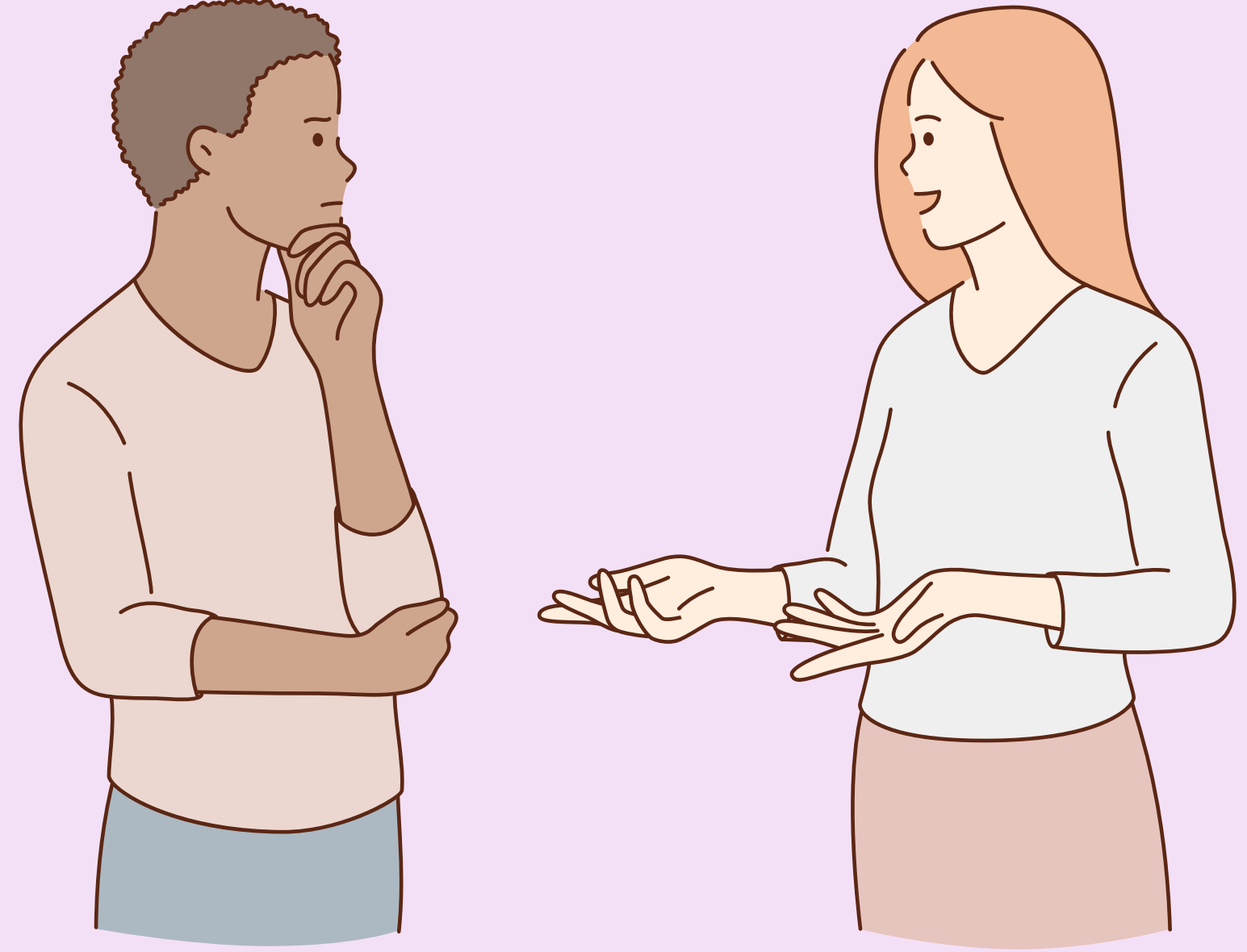
Bedenimizin duruşu, jest ve mimiklerimiz, sözel mesajlarımız dışında karşımızdaki kişiye ne gibi ek mesajlar getirdiğimizi gösterir. Kollarımızın açık ya da kapalı olması, omuzlarımızın dik ya da çökük olması, yüz ifadelerimiz gibi tepkilerimiz aslında bilinçli ya da farkında olmadan verdiğimiz mesajlardır ve iletişim için önemlidir.

Göz kontağı kurmak da karşımızdaki kişiyi ilgiyle dinlediğimizi ve ona değer verdiğimizi gösterir. Fakat bazı durumlarda uzun süreli göz teması karşımızdaki kişiyi rahatsız edebilir. Bu süre ilişkinin gidişatına göre belirlenebilir.



7.SES TONU VE HİTAP

Yapılan bazı araştırmalara göre iletişim esnasında kullanılan sözcüklerden ziyade ses tonunun daha önemli olduğu görülmüştür. Yani etkili iletişim sürecinde ne anlattığımız değil nasıl anlattığımız daha çok önem kazanmaktadır. Bu sebeple karşımızdaki kişiye mesajımızı iletirken yumuşak bir ses tonuyla nazik ve kibar bir dil kullanmak önemlidir.



8.MESAFE

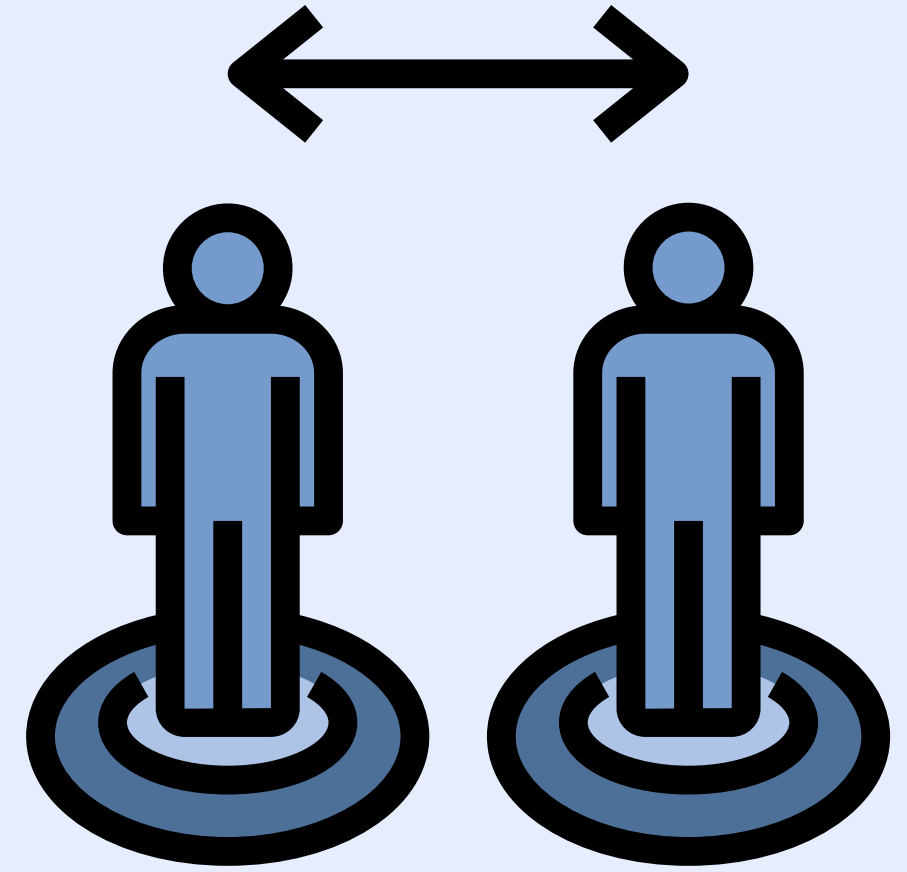
İletişim kurarken mesafelere dikkat etmek önemlidir. Bu mesafeleri ise karşımızdaki kişi ile olan yakınlık derecemiz, kendi sınırlarımız ve karşımızdaki kişinin sınırları belirleyici olabilmektedir.

Özel (mahrem) mesafe: Çekirdek aile üyeleri ve çok yakın hissedilen kişilerin yer aldığı alandır. Bu alana izinsiz girilmesi rahatsızlık tepkisi vermemize neden olabilir. Mahrem alan yada özel alan 45 santim ve aşağısı olarak kabul edilir.

Kişisel mesafe: Aile ve arkadaşlar için belirlenen mesafedir. Kişilere fiziksel olarak 120 santim ve aşağısındaki mesafelere denk gelmektedir.

Sosyal mesafe: Tanıdık insanlarla kurulan, daha rahat bir ilişki geliştirilmek için belirlenen mesafedir. Kişilere fiziksel olarak 3,6 metre toplam uzaklıktaki mesafeye denk gelmektedir.

Genel, topluma açık mesafe: Topluma açık, birbirini tanımayan kişilerin bulunduğu toplu alanları kapsayan mesafedir. Kişilere fiziksel olarak 3,6 metre üzerinde toplam uzaklıktaki mesafeye denk gelmektedir.



9.SEN DİLİ- BEN DİLİ

SEN DİLİ

- Davranışı değil kişiliği hedef alır.
- Suçlayıcı, yargılayıcı bir üslup vardır.
- Karşıdaki kişinin savunmaya geçmesine neden olur.
- Karşıdaki kişiye anlaşılma hissi verir ve incinmesine sebep olabilir.



OKULA NEDEN GELMEDİN?



ARKADAŞLARINA KÖTÜ DAVRANIYORSUN.



BEN DİLİ

- Sakinleştirici bir üslup vardır.
- Davranış ve duygu odaklıdır. Kişiyi hedef almaz.
- Empatik bir anlayış vardır.
- Karşıdaki kişiye değerli olduğu hissi verilir bu yüzden karşıdaki kişi savunmaya geçmez.
- İletişimin sağlıklı şekilde devam etmesini sağlar.



OKULA GELMEYİNCE SENİN İÇİN ÇOK ENDİŞELENDİM.

BU HAREKETLERİNİN ARKADAŞLARINI RAHATSIZ ETTİĞİNİ DÜŞÜNÜYORUM.



**SINIF İÇERİSİNDE
ETKİLİ İLETİŞİMİ
SAĞLAMAK İÇİN
NELER YAPILABİLİR?**

**ÖĞRENCİLERİNİZLE İLETİŞİM
KURARKEN 'BEN DİLİNİ'
BENİMSEMELER HEM
İLETİŞİMİNİZİ
KUVVETLENDİRECEK HEM DE
ÖĞRENCİLERİNİZE ÖRNEK
OLUŞTURACAKTIR.**



SINIF İÇERİSİNDE YAŞANAN BİR
OLAYDA KENDİNİZİ
ÖĞRENCİLERİNİZİN YERİNE
KOYARAK DURUMU
DEĞERLENDİRİN.
ÖĞRENCİLERİNİZİN DUYGULARINI
ANLAMAYA, ÇEVREYE VE OLAYLARA
ONLARIN BAKIŞ AÇISIYLA BAKMAYA
ÇALIŞIN.



**ÖĞRENCİLERİNİZİN
SORUNLARINI KENDİ
BAŞLARINA
ÇÖZEBİLECEĞİNE İNANIN
VE ÖĞRENCİLERİNİZİN
BUNU BAŞARABİLECEK
POTANSİYELDE
OLDUKLARININ FARKINA
VARMALARINA YARDIM
EDİN.**



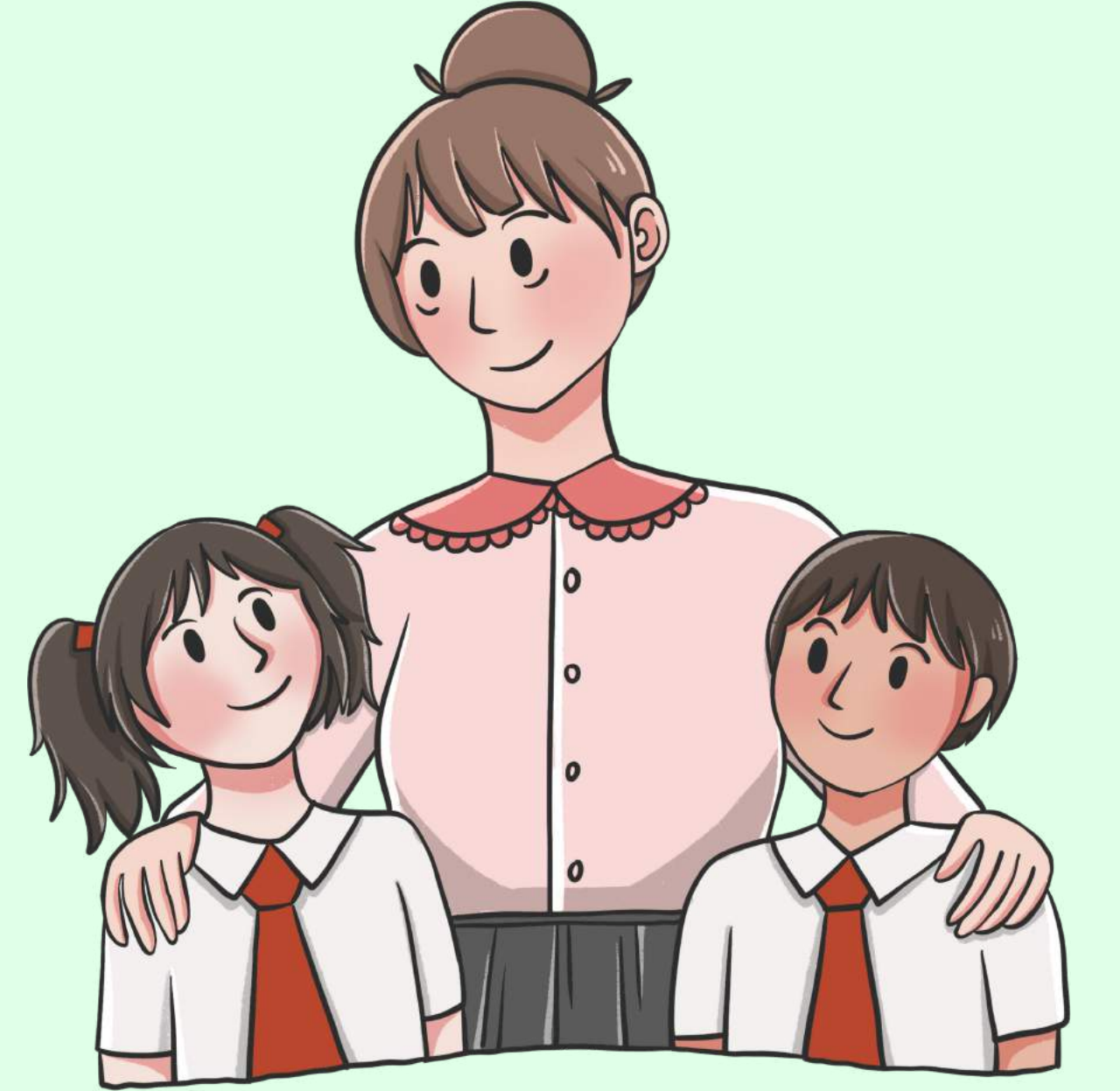
**ÖĞRENCİLERİNİZLE İLETİŞİM
HALİNDEYKEN GÖZ KONTAĞI
KURARAK, GÜLÜMSEYEREK ONLARI
KABUL ETTİĞİNİZİ VE ONLARLA
İLGİLENDİĞİNİZİ
HISSETTİREBİLİRSİNİZ. BÖYLELİKLE
ARANIZDAKİ İLİŞKİYİ
KUUVETLENDİREREK
ÖĞRENCİLERİNİZİN SİZE KARŞI DAHA
AÇIK OLMASINI SAĞLAYABİLİRSİNİZ.**



**ÖĞRENCİLERİNİZLE İLETİŞİM
KURARKEN NET, SAKİN VE
İLİMLİ BİR TON BULMAYA
ÇALIŞIN. BU, MESAJINIZIN
ÖĞRENCİLERİNİZE ETKİLİ
BİR ŞEKİLDE İLETİLMESİNİ
SAĞLAMAYA YARDIMCI
OLACAKTIR.**



**ÖĞRENCİLERİNİZLE ETKİLİ
İLETİŞİM KURABİLMEK İÇİN
ONLARIN SÖYLEDİKLERİNİ
DİKKATLE DİNLEMENİZ
ÖNEMLİDİR. SÖZ KESME
DÜRTÜSÜNE KAPILMADAN
ÖĞRENCİLERİNİZE KONUŞMA
ŞANSI VERMEK ONLARIN
FİKİRLERİNİ ÖEMSEDİĞİNİZİ
GÖSTERECEKTİR.**



**ÖĞRENCİLERİNİZE KARŞI
DAVRANIŞLARINIZDA TUTARLI OLUN.
BENZER DURUMLARDA FARKLI
TEPKİLER VERMENİZ
ÖĞRENCİLERİNİZİ
“DOĞRUYU BULMA”
KONUSUNDA ZORLAYABİLİR.**



**SINIF İÇERİSİNDE
ÖĞRENCİLERİNİZİN
İSTENMEDİK DAVRANIŞLARI
KARŞISINDA ONLARI KÜÇÜK
DÜŞÜRÜP, ÖZ GÜVENİNİ
ZEDELEYECEK VE KİŞİLİĞİNİ
HEDEF ALACAK İFADELER
KULLANMAKTAN KAÇININ.**



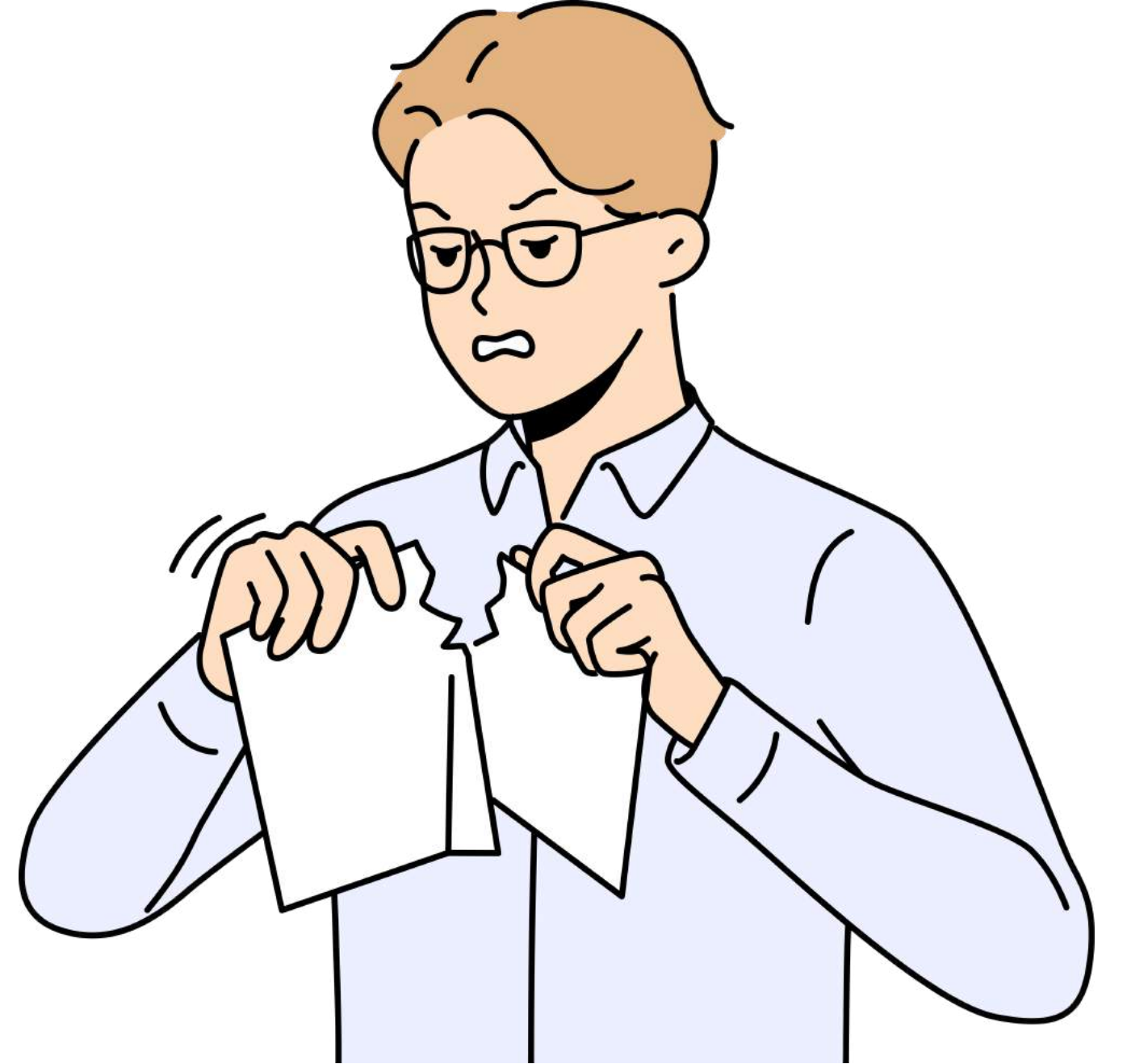
**ÖĞRENCİLERİNİZLE
KONUŞURKEN GELİŞİM
DÖNEMLERİNE UYGUN
ANLAYABİLECEĞİ ŞEKİLDE
AÇIK, ANLAŞILIR
VE BASİT CÜMLELER
KULLANIN.**



**ÖĞRENCİLERİNİZ DUYGULARINI İFADE
ETMEKTE ZORLANDIĞINDA,
ONU CESARETLENDİRMEK İÇİN
“ANLIYORUM, SONRA, EVET, NASIL,
DOĞRU MU?” GİBİ TEŞVİKLERDE
BULUNABİLİR YA DA “BU KONUDA
KONUŞMAK İSTER
MİSİN? SENİNLE KONUŞMAKTAN KEYİF
ALYORUM, GÖRÜŞLERİN İLGİMİ
ÇEKİYOR,” GİBİ İFADELERİ
KULLANABİLİRSİNİZ.**



OKUL DIŞINDA YA DA OKUL
İÇERİSİNDE YAŐADIĐINIZ BAŞKA
KIŐI, DURUM YA DA OLAYLARA
OLAN KIZGINLIK, SINIRLILIK,
ÖFKE GİBİ DUYGULARINIZI
ÖĞRENCİLERİNİZE VE SINIF
ORTAMINA YANSITMAMANIZ
ÖNEMLİDİR.



**ÖĞRENCİLERİNİZLE
KONUŞURKEN BEDEN
DURUŞUNUZLA ONU DİNLEMeye
HAZIR OLDUĞUNUZU BELLİ
ETMENİZ ÖNEMLİDİR.
ÖĞRENCİLERİNİZİN SADECE
ANLATTIKLARINA DEĞİL; JEST VE
MİMİKLERİNE, EL, KOL, VÜCUT
HAREKETLERİNE DE DİKKAT
EDEREK DİNLEMELİSİNİZ.**



**ÖĞRENCİNİZİ YARGILAYIP
ELEŞTİRME, EMİR VERME,
ALAY ETME, UTANDIRMA,
ANALİZ ETME, KIYASLAMA,
ÖĞÜT VERME, SUÇLAMA GİBİ
İLETİŞİM ENGELLERİNE
TAKILMADAN DİNLEMENİZ
ÖNEMLİDİR.**



**ÖĞRENCİLERİNİZE
DİNLENMEDİĞİ DUYGUSUNU
YAŞATMAMAK İÇİN GÜLÜMSEME,
BAŞINI AŞAĞI YUKARI SALLAMA,
“HIHI”, “DİNLİYORUM, EVET
SONRA, NASIL” GİBİ İFADELER
KULLANMANIZ VE
ANLATILANLARA UYGUN GERİ
BİLDİRİMLERDE BULUNMANIZ
ÖNEMLİDİR.**



SINIF İÇERİSİNDE YAŞANAN İSTENMEDİK
OLAYLAR SONRASINDA
ÖĞRENCİLERİNİZE KISKANÇLIK, ÖFKE,
KIZGINLIK GİBİ DUYGULARIN DOĞAL
OLDUĞUNU, BU DUYGULARI HERKESİN
YAŞAYABİLECEĞİNİ VE GEÇİCİ
OLDUĞUNU AÇIKLAMANIZ DUYGU
KONTROLLERİNİ SAĞLAMALARINA VE
İLETİŞİM BECERİLERİNİ
KAZANMALARINA YARDIMCI
OLACAKTIR.



**“HER ÖĞRETMEN İNSANLIĞIN
GELECEĞİ İÇİN SAVAŞ VEREN BİR
GİZLİ KAHRAMANDIR.”**

-DOĞAN CÜCELOĞLU

