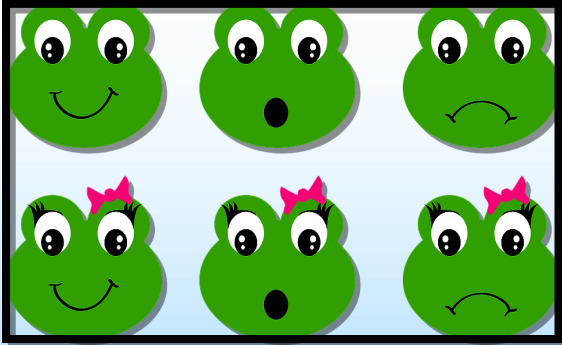


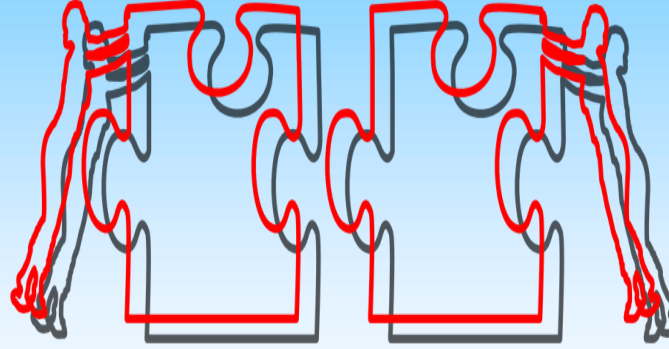
İyi bir dinleyici, konuşmacının sözlerinin dışında beden diline de dikkat etmelidir.



İletişimde kelimeler kadar jest ve mimikler de çok önemlidir. Aslında jest ve mimikler duygularımızı somutlaştırarak anlattığımız hareketlerdir.



Yüzümüzdeki ifade, el ve beden hareketlerimiz, bedenimizin duruşu ve göz kontağı kurup kurmamamız sözsüz iletişimde önemli yer tutmaktadır.



Empati güçlü ve sağlıklı ilişkilerin kurulmasında etkili bir beceridir...

KAYNAKÇA;

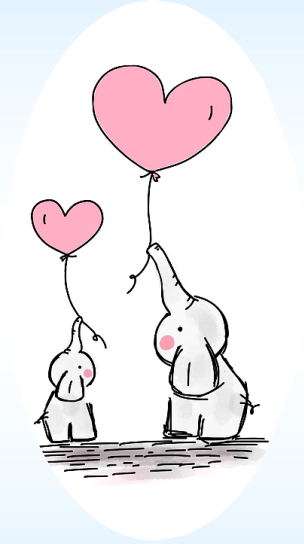
Sezer, N. (Tarihsiz). Etkili İletişim Kavramı ve Süreci, Etkili İletişim Becerileri-Ortak Ders. İstanbul Üniversitesi. Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. İstanbul.

Telefon: (0246) 218 34 48
Web : <http://ispartaram.meb.k12.tr>
Eposta: rehberlik32@meb.gov.tr



ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



İLETİŞİM BECERİLERİ (Öğrenci Broşürü)



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

İLETİŞİM NEDİR ?

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

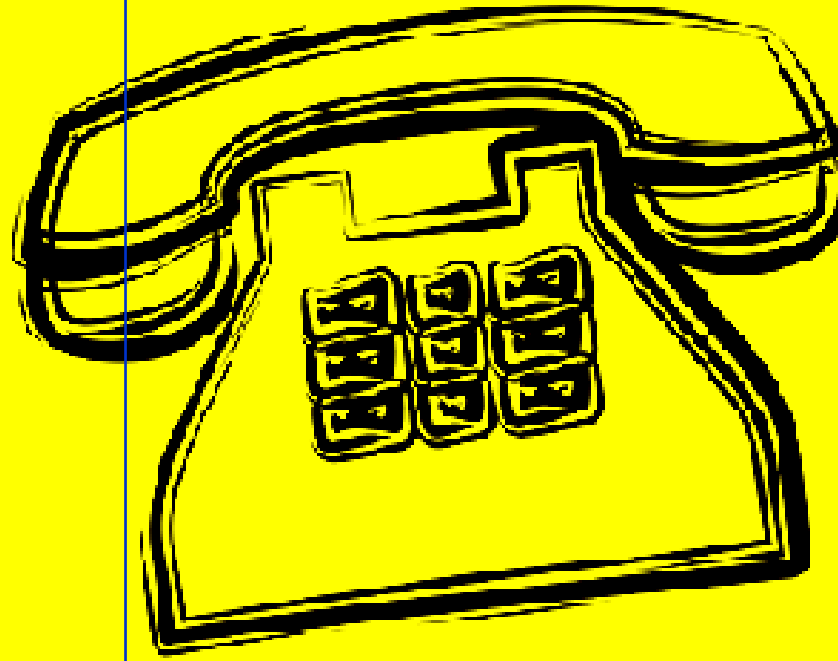
(TDK Sözlüğü)

İnsanlar arası etkileşimin en temel öğeleri ‘dinlemek’ ve ‘konuşmak’ tır. Hem karşımızdakini anlamamız hem de kendimizi doğru bir şekilde ifade edebilmemiz bu iki temel öğenin doğru zamanda, doğru yerde ve doğru bir şekilde kullanılmasına bağlıdır.

Doğduğumuz andan itibaren çevremizdekilerle iletişim içerisine gireriz. Duygularımızı ve düşüncelerimizi arkadaşlarımıza iletişim yoluyla iletiriz.

Peki Niçin İletişim Kurarız?

Var olmak, paylaşmak, haberleşmek, etkilemek, yönlendirmek, anlamak, anlatmak, rahatlamak ve öğrenmek için.



Sabah okula gelip arkadaşlarımıza “Günaydın” ya da “Bugün keyfin nasıl?” demek bile bir iletişimi başlatma şeklidir.

ETKİN DİNLEME NEDİR?

İletişimde bulunduğumuz kişiden mesajı tam ve doğru alabilme etkinliğidir. İnsanları anladığımız sürece onlarla sağlıklı ilişkiler kurabiliriz ve bunun da yolu insanları etkili ve aktif bir şekilde dinlemekten geçer. Etkili bir şekilde dinleme sadece söylenenleri duymak değil, aynı zamanda söylenenleri önemsemek, anlamak ve değerlendirmektir. İnsanlarla olan anlaşmazlıklarımızın en büyük nedeni iletişim becerimizdeki yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. İnsanları anlamak ve insanlar tarafından anlaşılma istiyorsak dinlemeyi öğrenmemiz gerekmektedir. Karşımızdaki kişinin söylediklerine odaklanmak çok önemlidir. İletişimde bulunduğumuz kişinin ne söylediğini dinliyor, nasıl söylediğine dikkat ediyor, söylediklerini anlamaya ve duygularını hissetmeye çalışıyor, göz kontağı kurup bir de beden dilimize dikkat ediyorsak etkin dinlemede dikkat edilmesi gerekenleri yerine getiriyoruz demektir.