



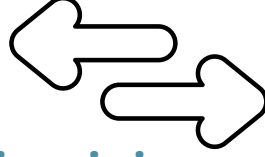
KEÇİÖREN BİLİM VE SANAT MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

İletişim; kişiler arasında, duygu, düşünce, bilgi, haber alışverişinin akla gelebilecek her türlü biçim ve yolla kişiden kişiye karşılıklı olarak aktarılması.

İletişim becerileri, kişinin karşı tarafında yer alan kişi ya da kişilere etkili ve doğru bir iletişimi sağlayarak aralarında sürececek bir iletişim ilişkisi başlatma ve devam ettirme becerileri kapsar.



ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

- Kendini tanımak
- Kendini açmak ve doğru ifade etmek
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- Kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koymak
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak Eleştirilere açık olmak
- Beden dili, göz teması, konuşma şekli ve ses tonu vb.

İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.

İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişimin amacı, kısaca sorunlarımızı çözmek, gereksinimlerimizi karşılamaktır.

Genelde kendimizi ifade ederken, ya saldırgan davranırız ya savunmadayızdır, ya de etkisizizdir, ya da girişken, etkili ve de sorun çözmeye yönelik davranırız... Atılgan davranış biçimi olarak niteleyebileceğimiz son şıkta ise etkili bir iletişim başlatmışız demektir.

Unutmayalım ki etkili iletişim öğrenilebilir!

Ne istediğimizi, duygularımızı net ve açık bir şekilde söylemeliyiz.

Duygu, düşünce ve davranışlarımızda kararlı ve tutarlı olmalıyız.

Sonuçları yorumlayabilmeli bunlarla ilgili konuşabilmeliyiz.

Karşıımızdakinin fikrini almalı, aynı fikirde olup olmadığımızı test etmeliyiz.

Başka fikirlere açık olmalıyız.

Dediğim dedik anlayışına sahip olmamalıyız.

İletişimle ilgili geri bildirim vermeliyiz.

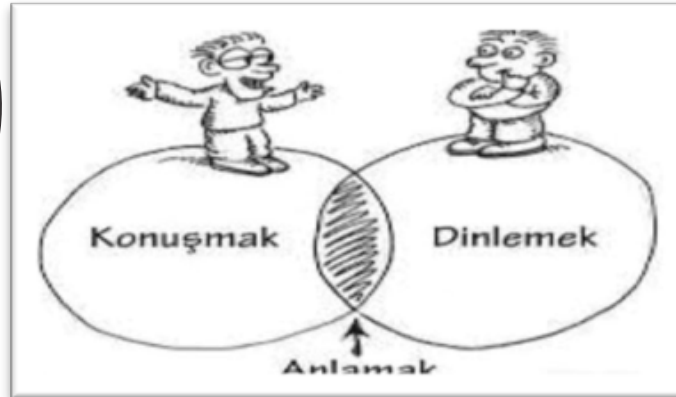
İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

- Emir vermek
- Tehdit etmek
- Uyarlamak
- Konuyu saptırmak
- İsim takmak
- Sınamak
- Öğüt vermek
- Eleştirmek
- Yargılamak
- Nutuk çekmek
- Suçlamak
- Alay etmek



Psikolojik Danışma Rehberlik Servisi
İLETİŞİM;
0 312 514 81 45
<http://keciorenbilsem.meb.k12.tr>

KAYNAKÇA;
MEB Dökümanlar,
Örnek broşürler



Keçiören Bilim ve Sanat Merkezi



Keçiören Bilsem



@keciorenbilsem



@keciorenbilsem



keciorenbilsem.meb.k12.tr