

İletişimin Gücü

» Olumlu ve Olumsuz İletişim

Olumlu iletişim tutum ve davranışları

- Empati kurmak
- Ben dili kullanmak
- Farklılıklara saygılı olmak
- Göz teması kurmak
- Beden dilini kullanmak
- Güler yüzlü olmak
- Karşı tarafı etkili dinlemek
- Kendini doğru ifade etmek
- Dikkatini karşıdakine vermek
- Öz saygı geliştirici dil kullanmak

Olumsuz iletişim tutum ve davranışları

- Tehdit etmek
- Sen dili kullanmak
- Ön yargılı davranmak
- Alay etmek, suçlamak
- Emir vermek
- İsim (Lakap) takmak
- Argo sözcük kullanmak
- Karşı tarafı küçümsemek
- Nutuk atmak
- Karşıdakinin sözünü kesmek

» Empati Kurmak

Empati: Kişinin, kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamaya çalışmasıdır.

Empati kurmak, dış dünyayı karşımızdaki insanın penceresinden görmeye çalışmaktır. Bir başka deyişle kendimizi onun yerine koymak demektir. Empati kurmak başka insanlarla iletişimimizin gücünü artırır.

» Sen ve Ben Dili

Ben dili: Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ifade ederek konuşmasıdır.

- “Ben” ile başlar, “ben” ile biter.
- İletişim engeli oluşturmaz.

Örnek: Derslerine yeterince çalışmadığın için çok üzülüyorum.

Sen dili: Karşımızdaki insanın kişiliğini hedef alan konuşma biçimidir.

- “Sen” ile başlar, “sen” ile biter.
- İletişim engeli oluşturur.
- Yargılar, suçlar, eleştirir.

Örnek: Derslerine hiç çalışmıyorsun!

» Etkin (Etkili) Dinleme

- **Etkili Dinleme:** İletişimde bulunduğumuz kişiden mesajı tam ve doğru alma etkinliğidir.
- Bireysel ve toplumsal ilişkilerde etkili dinlemeye, en az etkili konuşma kadar dikkat etmeliyiz.
- Karşımızdakini anlamak, onun vermek istediği mesajı doğru algılamak için çaba göstermeliyiz.

Etkin ve İyi Bir Dinleyicinin Özellikleri

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