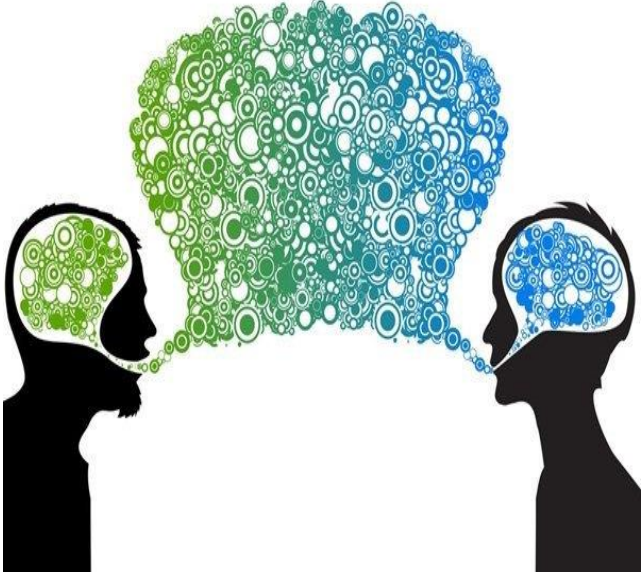


# ETKİLİ İLETİŞİM



**ÇAĞDAŞ YAŞAM TÜRKAN  
TUTUMLUER İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

## İLETİŞİM NEDİR

İletişim basit tanımı ile insanların duygu ve düşüncelerini farklı koşullar altında ve farklı yollarla karşısındaki insana aktarma ve karşısındaki insanla etkileşme sürecidir. Evet iletişim bir süreçtir çünkü başlama noktası ya da bitiş noktası net değildir ve verilmek istenen mesajlar karşılıklı olarak birbirini tekrarlar aynı zamanda iletişim içerisinde bir çok farklı etken vardır.

İletişim sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim olarak üç temel şekilde karşımıza çıkmaktadır. İnsanların en çok kullandıkları sözlü iletişimdir. Sözsüz iletişim ise temelde sözlü iletişimin bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.

**Sözlü İletişim:** İnsanların ortak konuştukları dili(lugatı) kullanarak oluşturdukları etkileşim sürecidir.

**Sözsüz İletişim:** Ortak bir dil olmasa da insanların beden dili yani yüz ifadeleri, el kol hareketleri, beden duruşu karşısındaki kişiye bazı mesajlar verir. Bu mesajların karşılıklı anlaşılması ile oluşturulan etkileşim sürecidir.

**Yazılı İletişim:** İnsanların yazıyı kullanarak karşı tarafa mesajlarını ileterek kurdukları etkileşim sürecidir.

## ETKİLİ İLETİŞİM

İnsanların, karşı tarafa iletmek istedikleri mesajı karşı tarafı engellemeden, karşı tarafa saygı göstererek, karşı tarafı anlamaya çalışarak, uygun beden dili ve uygun kelimeleri kullanarak, iletişim engellerine takılmadan kurdukları etkileşim sürecidir.

### İLETİŞİM ENGELLERİ

- Emir vermek, Yönlendirmek
- Uyarmak, Gözdağı vermek
- Nutuk çekmek, Ahlak dersi vermek
- Yargılamak
- Övmek (Gereksiz ve aşırı övgü)
- Ad takmak, Alay etmek
- Yorumlamak (Körü körüne)
- Avutmak, Sınamak
- Verilen sözü tutmamak

Bu bağlamda iletişim sürecinde belirtilen engellere takılmadan ilerlemek çok önemlidir. İletişimin temelinde Anlamak ve Anlatmak olduğu unutulmamalıdır. Amacımız karşısındaki anlamaya çalışmak ve kendimizi açıkça anlatmaya çalışmak olmalıdır.

İletişimde amaç karşısındaki kişiye cevap yetiştirmek değildir ya da bildiğimizi göstermek, kendimizi ispatlamak değildir.

## SAĞLIKLI İLETİŞİMİN OLMAZSA OLMAZLARI

**1. Uygun Beden Dili:** Anlatmak istediklerimizi desteklemek ve mesajımızın karşı tarafta kalıcı olmasını sağlamak için kullandığımız beden dili anlatmak istediklerimizle uyumlu olmalı. Burada ses tonu, beden duruşu, yüz ifadesi, el kol hareketleri çok önemlidir. Örneğin; kırgınlığınızı dile getirirken gülümsüyor olmanız iletişim içerisindeki tutarsızlığı gösterir. İletişim sürecinde beden hafif öne eğit durması önemlidir çünkü bu duruş karşı tarafı dinlediğinizi ve anlamaya çalıştığınızı gösterir, ayrıca bu duruş kendine güven ve alçak gönüllülüğün göstergesidir.

SÖZCÜK - 10

SES TONU - 30

BEDEN DİLİ - 60



İLETİŞİM ENSRÜMANLARININ ETKİLEME GÜÇLERİ (%)

**2. Açıklık-Dürüstlük:** İletişim sürecinde karşı tarafa iletilen mesajlar açık ne net olmalıdır. Kişi kendi anladığı gibi değil

karşı tarafın anlayacağı gibi anlatmalıdır. Bunun için de iletişim kurulmadan önce ya da iletişim sürecinin ilk başlarında karşı tarafı tanımaya çalışmak önemlidir. Aynı zamanda insan içinden gelenleri uygun şekilde karşı tarafa iletmelidir. Karşıdakini yanıltmaya çalışmadan bunu yapmalıdır.

**3. Empati:** İletişim sürecinde karşıımızdaki insanın duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmak, karşı tarafın içinde bulunduğu durumu görmeye çalışmak ve bu çabamızı karşıımızdakine hissettirmek çok önemlidir. Burada karşıımızdaki insanı tamamiyle anlamayabilirsiniz ancak karşı tarafın onu anlamaya çalışma çabamızı görmesi bize güven duymasını sağlayacaktır. Güven ortamı oluştuğunda etkili iletişim başlar.

**4. Etkin Dinleme:** İletişim kurduğumuz süre boyunca karşıımızdaki insanın söylediklerin anlamaya çalışmak, Karşıımızdakini dinlediğimizi göstermeye çalışmak etkili iletişim olmazsa olmazlarından biridir. Beden duruşumuzla, jest ve mimiklerimizle karşıdakinin söylediklerine odaklanmak etkin dinlemeyi kolaylaştırır. Burada amaç söylenenlerin karşıdaki kişinin anlatmak istediği şekilde anlaşılmasına çalışılmasıdır.

**5. Eleştirilere Açık Olmak:** İletişim sürecinde bazen karşıdaki kişi sizi eleştirebilir özellikle tarafınıza yöneltilen olumsuz eleştirilerde vereceğiniz tepkiler iletişim sürecinin devamı için belirleyici bir faktördür. Eleştirilere karşı esnek ve hoşgörülü bir tutum sergilemeniz önemlidir.

**6. Hoşgörü ve Önyargısız olmak:** İletişim sürecinde iletişim kurduğunuz kişiyi olduğu gibi kabul etmeniz güven ortamını oluşturur ve karşıdaki kişinin size kendisini açmasını sağlar.

*İnsanları geçimsiz yapan sevgisizliktir.  
Birbirine düşman eden iletişimsizliktir.  
Güzellikten yana ne varsa yok eden  
ilgisizliktir.*

**Konfüçyus**

**İnsanların İletişimi Ne Kadar Sağlıklı Olursa,  
Toplum da O Kadar Sağlıklı Olur**

