

İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, insanlar arasındaki düşünce ve duygu alışverişidir. İnsanlar var olmak, haberleşmek, paylaşmak, etkilemek ve yönlendirmek, eğlenmek ve mutlu olmak amacıyla iletişim kurar.

İLETİŞİM TÜRLERİ

Sözlü İletişim: Duygu ve düşüncelerin sözlerle aktarıldığı, en eski ve en etkili iletişim türüdür.

Sözsüz İletişim: Konuşulan dilin dışında jestler, mimikler ya da diğer dilsel olmayan işaretler aracılığıyla ifade edilen iletişim biçimlerini kapsar.

Yazılı İletişim: İletinin/ mesajın yazılı olarak sembollerle aktarılmasıdır.

Görsel İletişim: Görüntü ve metafor ağırlıklı olan, sanat ve medya araçlarını kullanarak kurulan iletişimdir.

EMPATİ

Başkasının ayakkabıları ile yürümeyi denemektir.

“Başkasının bakış açısından görmeye çalışın.” anlamına geliyor.

Empati; birisinin neden öyle tepki verdiğini, davrandığını ya da görüldüğünü anlamaya çalışmaktır.

BEN DİLİ-SEN DİLİ

Ben dili bireyin o anda karşılaştığı durum ya da davranış karşısında kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Ben dili bireyin duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmesini sağladığı için etkili ve sağlıklı iletişimin temelidir. Ben dili diğer kişinin kişiliğini zedelemeyen davranış ve soruna odaklanarak sorunu çözmeye çalışır. Sen dili ise özellikle kişilerarası iletişimde bireyin karşındakini eleştirmesine, yargılamasına neden olan bir dildir ve etkili bir iletişim kurulmasını engellemektedir. Sen dili, kişiyi yıpratarak sindirme ve korkutmayla sorunu çözmeyi çabalar ve başarısız olur.

Sen dilinde kurulan cümlelerde özne “sen” olurken ben dilinde kurulan cümlelerde özne “ben” olur.

Sen dili: Sen bu işte çok yanlış yapıyorsun.

Ben dili: Ben bu davranışın insanları çok rahatsız ettiğini düşünüyorum.

Sen dili kişiyi / kişiliği hedef alır. Ben dili ise davranışı / sorunu hedef alır.

Sen dili: Sen çok tembelsin ve sınıfını geçemeyeceksin.

Ben dili: Ben senin biraz daha çalışarak sınıfını geçebileceğine inanıyorum.

Sen dili suçlayıcıdır; ben dili empati yapar.

Sen dili: Bütün bu olaylarda bir numaralı suçlu sensin.

Ben dili: Nasıl olup da bu olayların seni bulduğuna inanamıyorum.

Sen dili örnekleri aşağıda sıralanmıştır.

Bunlar hep senin suçun.

Neden işlerini halletmek yerine hala oyalanıyorsun?

Söylediklerim bir kulağından girip öbüründen çıkıyor.

Hep haklı olduğunu zannediyorsun.

Sinir bozucu davranıyorsun.

BEN DİLİ ALIŖTIRMALARI

Ben dili: Birinci tekil Ŗahıs n planda, duygunun neden hissedilmiŖ olduğu açıklanabiliyor.

NE SÖYLERDİN?

- 1) Resim dersinde yanındaki arkadaŖın kendi resim malzemelerini getirmemiŖ. Senin boya larını izinsiz almıŖ ve kullanıyor.
- 2) Sınıfta yaptığınız grup alıŖmasında grup arkadaŖların senin fikrini almadan alıŖma konusunu belirledi.
- 3) Bir arkadaŖın sürekli hızlı Ŗekilde ve ara vermeden konu Ŗuyor.
- 4) Senin yiyeceklerini sürekli olarak kendisiyle paylaŖmanı isteyen bir arkadaŖın var.

EMPATİ ALIŖTIRMALARI

- 1) BaŖkalarına empati göstermek onlara Ŗunları hissettirir:
- 2) Daha önce birine empatik davrandım.
- 3) Empati önemlidir nk