

KALİTELİ İLETİŞİM NASIL OLABİLİR?

İletişim becerisi, insanlara doğuştan verilen bir yetenek değildir. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceridir.

İLETİŞİM BECERİLERİ

- Kendini tanımak
- Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- Empati kurabilmek
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak,
- Eleştirilere karşı açık olmak,
- Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kurabilmek

Yani;

- Karşındaki sana bir şey anlatırken, göz teması kurup, içten dinlersen,
 - Ona ne cevap vereceğini düşünmek yerine gerçekten anlamaya odaklanırsan,
 - Sadece "evet, hayır, aynen.." demek yerine cümle kurarak cevap verirsen,
 - Mesaj yazmakla konuşmanın aynı şey olduğunu düşünüp, "yazdım işte, yeter" demezsen,
 - Her cümlenin sonuna argo kısaltmalar yazmaz/söylemezsen,
 - Anlatmak istediğinin doğru anlaşıldığını kontrol edersen,
- İLETİŞİMİ DOĞRU KURMA YOLUNDA ADIM ATMIŞ OLABİLİRSİN. "BU SENİ DAHA "COOL" YAPAR."



HAYDİ KENDİNİ DEĞERLENDİR!

EVET	HAYIR	
		İnsanlarla göz teması kurarım
		Karşımdaki kişiyi iyi dinlerim
		Karşımdaki kişinin sözünü kesmem
		Ses tonumu uygun şekilde kullanabilirim
		Empatik olabilirim
		İletişim kurarken duygularımı kontrol edebilirim
		İletişim kurarken beden dilinin farkında olurum

Sana Kitap Tavsiyemiz:

- (1) Puslu Kıtalar Atlası-İhsan Oktay Anar
- (2) Büyü Dükkanı-Yeşim Türköz

Sana Film Tavsiyemiz:

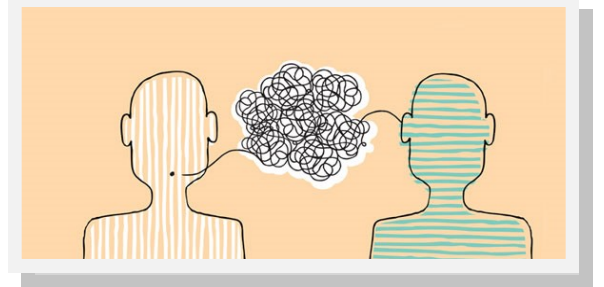
- (1) 3 Idiots
- (2) Billy Elliot

ÜMRANİYE BASIN –YAYIN KOMİSYONU

Dilek SÖYLEMEZ - 30 Ağustos MTAL
Ece BULUT GÖKDEMİR - Hasan Tahsin İlkokulu
Gülay KALKAN YENİ - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.
Gülşen ÖZGEN - Hasan Tahsin İlkokulu
Kasım HERZEM - Ümraniye Cumhuriyet MTAL
Müge Büşra ALGAN - Emine Koçulu İlkokulu
Tuğçe ALTUNBAŞ - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.
Zehra KAHRAMAN - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.



NEDİR BU İLETİŞİM?



"En uzak mesafe ne Afrika'dır, ne Çin, ne Hindistan, ne seyyareler, ne de yıldızlar geceleri ışıldayan... En uzak mesafe; iki kafa arasındaki mesafedir birbirini anlamayan...."

Can YÜCEL

LİSE
ÖĞRENCİ BÜLTENİ

NEDİR BU İLETİŞİM?



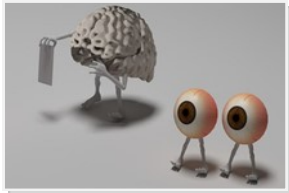
İletişim;

- Kendini anlatmanın aracıdır,
- Başkalarının bizi nasıl algıladıklarını görmenin ifadesidir,
- Karşılıklı etkileşim sürecidir,
- Anlaşılmanın başlangıcıdır,
- Duygularını yansıtmının yoludur,
- İlişkileri başlatmayı ve sonlandırmayı sağlar.

İLETİŞİM OLMAZSA NE OLUR?

- Haberleşemeyebilirsin,
- Kendini yalnız hissedebilirsin,
- Karşıdakinin davranış ve duygularını yanlış anlayabilirsin,
- Duygularını karşıdakine ifade edemeyebilirsin,
- Suçlayabilirsin/suçlanabilirsin,
- Zarar verebilirsin/zarar görebilirsin.

**Bir gün teknoloji daha da gelişir
ve herkes karşısındakinin düşüncesini
okuyabilirse, yanlış anlaşılmalarda
tamamen biter mi?**



İletişimin kalitesini neler bozuyor olabilir?

İLETİŞİM ENGELLERİ



Aşırı genelleme: Tek bir kanıttan tüme genelleme ve bunu beklenti haline getirmedir.

"Öğretmenlerin hepsi zaten böyle."

"Hayatta her şey beni bulur."

Kutuplaştırma: Kişisel özelliklerin ve olayların siyah ya da beyaz gibi uç noktalarda görülmesidir.

"Ya hep, ya hiç!",

"Onunla konuşursan, asla benim yüzüme bakma."

Mutlakacılık (meli- malı): Kişinin, kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine dair ya da olayların nasıl olması gerektiği ile ilgili kesin ve katı kurallara sahip olmasıdır.

"Herkes beni sevmeli."

"Kimse bana yanlış yapmamalı."

"Benim arkadaşım ne istediğimi gözümünden anlamalı."

Felaketleştirme: Kişinin karşı karşıya olduğu olayları aşırı derecede büyütme, dramatize etme halidir.

"Bir daha insan içine çıkamam."

"Okul hayatım bitti artık."

Keyfi çıkarsama (falcılık): Kötü bir şey olacağını düşünüp, gerçekçi olmamasına rağmen bu tahmini doğru kabul etmektir.

"Bana bakıp güldüler, kesin hakkımda konuşuyorlar.",
"Rezil olmamı istediği için bunu yapmamı söyledi."

Etiketleme: Kişinin kendisine ve diğerlerine toptan, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar yakıştırmasıdır.

"Ödevimi yetiştiremedim, tembelin tekiyim"

"Zor günümde yanımda olmadı, kendini beğenmiş."

Bireyselleştirme: Kişinin farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan, diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendine yüklemesidir.

"Koridorda beni görmeden geçti, kesin bana küs.",

"Annemle babam kavga etti, ben olmasam etmezlerdi"

Seçici odaklanma: Bir olaydaki olumsuz bir detayın üstünde odaklanarak bütün olayın olumsuzmuş gibi algılanmasıdır.

"Sunumun başında ayağım takıldı, tüm sunum berbat geçti".

"Bugün hiçbir iş yolunda gitmedi"

Küçümseme: Kişi, yaşadığı olumlu olayları oransız bir şekilde küçültür.

"Bu sınavdan sadece 80 alabildim."