



**DOĞRU İLETİŞİM
&
YANLIŞ İLETİŞİM**

BU KİM?



"Senin neden üzüldüğünü anlayabiliyorum."
diyen?

Empatik Emre

Sempatik Semiha

"Sen beni utandırdın." diyen?

Ben Dilli Benan

Sen Dilli Sercan

"Bana bağırdığın için öfkelendim." diyen?

Sen Dilli Serpil

Ben Dilli Berkay



BU KİM?



"Ben asla hata yapmam." diyen?

Övüngen Övünç

Dövüngen Dörtünç

"Bana kitaplarımı getir/getirmek zorundasın!" diyen?

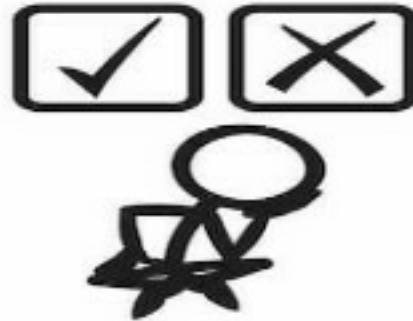
Emirci Emir

Ricacı Raci

"Bütün hata sende. Senin yüzünden oldu." diyen?

Suçlayıcı Suçkun

Vurgulayıcı Vurgun



BU KİM?



"Sen anlat, ben uzanıyorum." diyen?

İlgisiz İklim

Bilgisiz Bilge

"Ben aslında, şey.. Anladın sen işte." diyen?

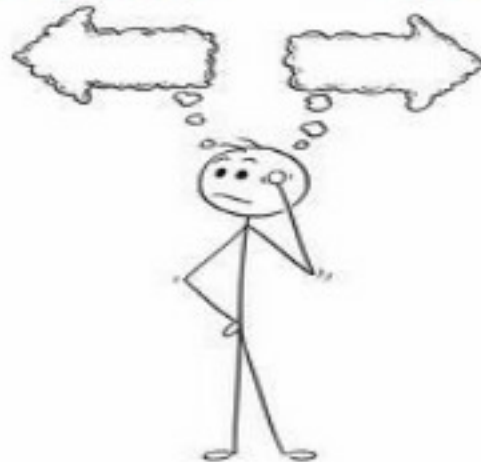
İfade Edemeyen Erdem

İstifade Edemeyen İsmail

"Herkesten bana zarar gelebilir. En iyisi yalnızlık." diyen?

Önyargılı Önder

Yargılayıcı Yaren



BU KİM?



"Amaann sen de boşver! Bu da geçer." diyen?

Geçıştirici Geçkin

Seçıştirici Seçkin

"Hı hı. Benim de başıma gelmişti bak anlatayım." diyen?

Kendini Katicı Kaan

Hikaye Anlatıcı Hilal

"Tabii sen haklısın. Sen her zaman haklısın." diyen?

Hak Yiyen Hamdi

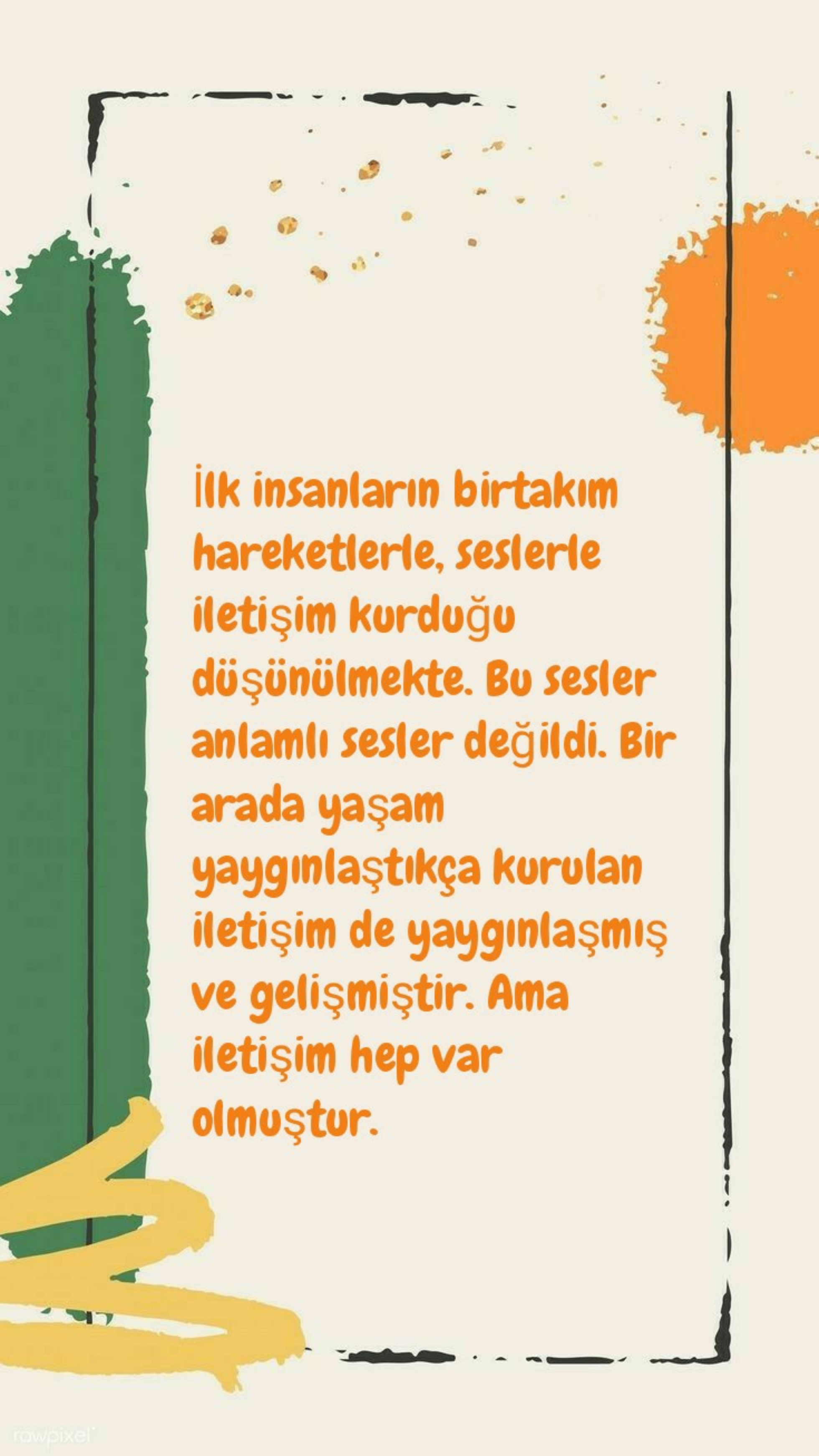
Hak Veren Hakan



NEDEN İLETİŞİM?

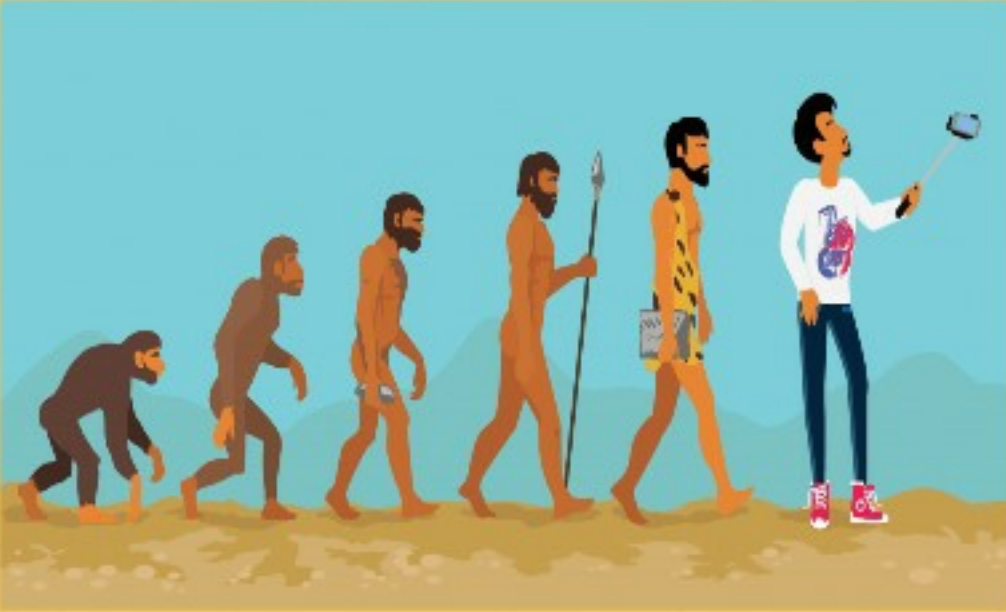
İletişim doğanın ve varlığımızın temel koşuludur. İlk çağlardan günümüze insanlık evrildikçe iletişim de evrilmiş, şekillenmiştir.

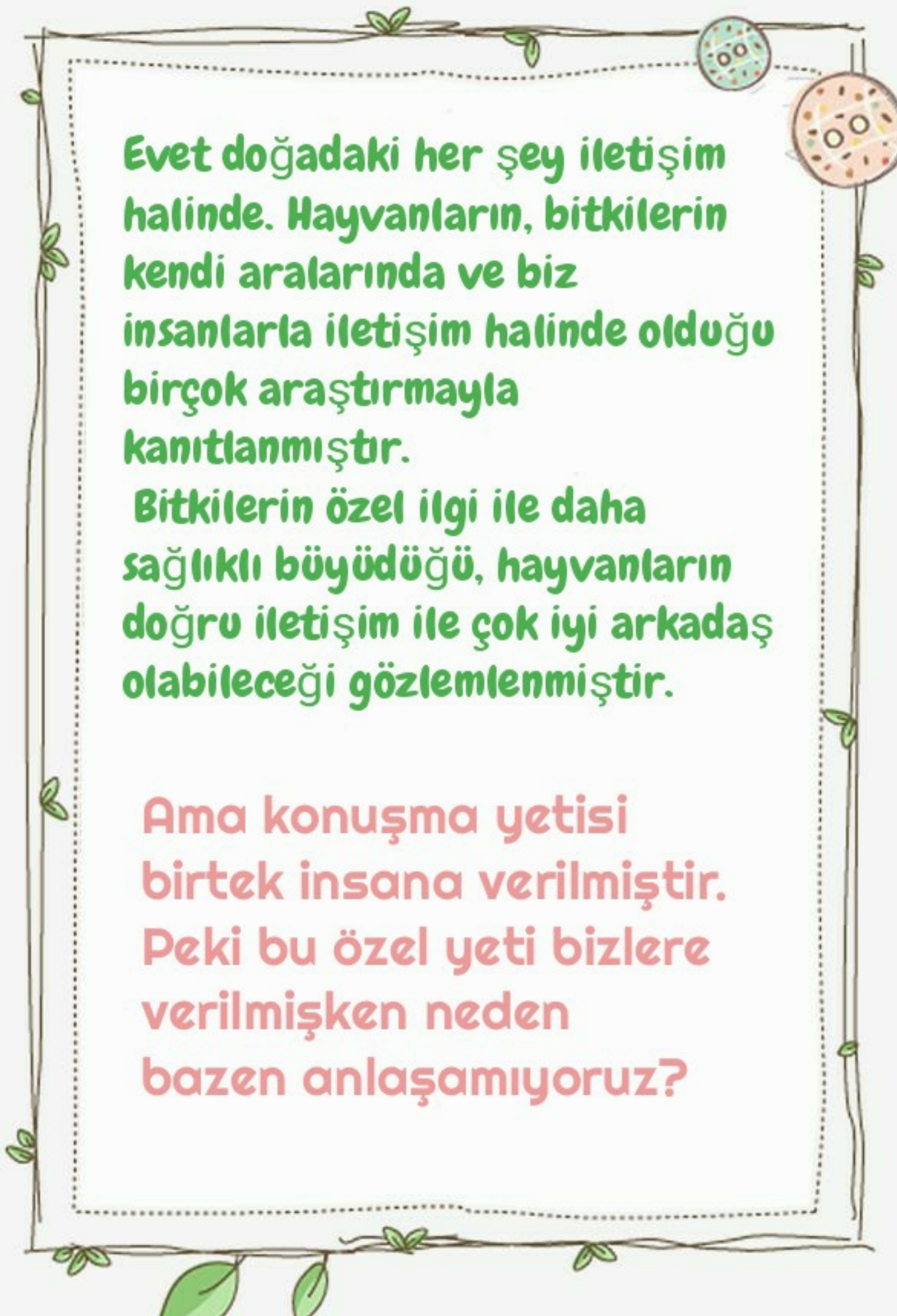
İlk iletişim nasıl kuruldu düşündün mü hiç?



İlk insanların birtakım hareketlerle, seslerle iletişim kurduğu düşünölmekte. Bu sesler anlamlı sesler değildi. Bir arada yaşam yaygınlaştıkça kurulan iletişim de yaygınlaşmış ve gelişmiştir. Ama iletişim hep var olmuştur.

İnsanlığın iletişim için kurduğu ilk kelime bilinmemekte. Bazı araştırmalar insanın, doğadaki sesleri taklit ederek zamanla kelimeleri oluşturduğunu belirtmekte.





Evet doğadaki her Şey iletişim halinde. Hayvanların, bitkilerin kendi aralarında ve biz insanlarla iletişim halinde olduğu birŐok araŐtırmayla kanıtlanmıŐtır.

Bitkilerin özel ilgi ile daha sağlıklı bŧyŧdŧđđ, hayvanların doğru iletişim ile Çok iyi arkadaŐ olabileceği gŧzlemlenmiŐtır.

Ama konuşma yetisi birtek insana verilmiŐtır. Peki bu özel yeti bizlere verilmiŐken neden bazen anlaŐamıyoruz?

Çünkü;

Konuşmanın önüne çeşitli sıfatlar ekliyoruz:



Kırıcı Konuşma
Emredici Konuşma
Nasihat Verici Konuşma
Suçlayıcı Konuşma
Üstü Kapalı Konuşma....

Bütün bu konuşmaların altında yatan bir eksiklik var: EMPATİ

Yani konuşurken karşımızdaki kişinin ne hissettiğini anlayamamız zaman zaman onlarla iletişim kopukluğu yaşamamıza sebep olur. Onlara ağır sözler söylerken, emirler ya da nasihatler yağdırırken, onları suçlarken ne hissettiklerini anlamaya çalışırsak eğer daha doğru iletişim kurabiliriz.



Peki Birisi KonuŖurken Diğeri?

DİNLER..



Dinlemenin de turleri ve kurallari
oldugunu biliyor muydun?

ETKİN DİNLEME:

Dinlediğini ve
anladığını karşı
tarafa geri dönütlerle
belli ederek
dinlemektir. Kişi
anlaşıldığını hisseder.

EDİLGİN DİNLEME:

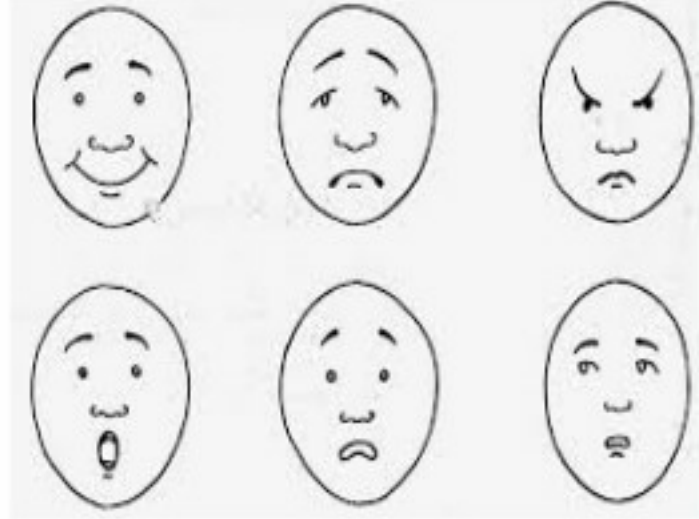
Herhangi bir tepki ve
geri dönüt vermeden
yapılan dinlemedir.
Kişi anlaşıldığını
hissetmez.

NASIL DİNLENMEZ?

- ☆ Başka birşeyle
ilgilenererek,
- ☆ Söz keserek,
- ☆ Kendi
söyleyeceklerine
odaklanarak,
- ☆ Sabırsız,
- ☆ Dikkatsiz,
- ☆ Savunmacı...vb

KONUŞMADAN ANLAŞAMAZ MIYIZ?

**Bazen olabilir.
Nasıl mı?**



**Beden Dili- Jest
ve Mimikler ile..**

Bedenimizin bir dili vardır ve karşı tarafa bazen konuşmamıza gerek kalmadan mesaj verir: Yorgun, uykusuz, öfkeli, neşeli, iletişime açık ya da kapalı olduğumuzu... Bütün bu işaretleri doğru yorumladığımızda iletişim sorunlarını en aza indirebiliriz.



Öfkeli olduğu yüzünden anlaşılan birine onu iyice öfkeliendirecek söz, şaka, hareket yapılırsa daha da öfkeleneyeceği beden dilinden anlaşılmalı ve olası bir iletişim hatasının önüne geçilmeli.

NEDEN İLETİŞ-E-MİYORUZ?

Yanlış Anlıyor/
Yorumluyoruz:

Ahmet: Bazıları beni çok üzüyor.
Ali: Acaba bu kişiler arasında ben de var mıyım? Onunla daha az konuşsam belki üzmem.

Olması Gereken:

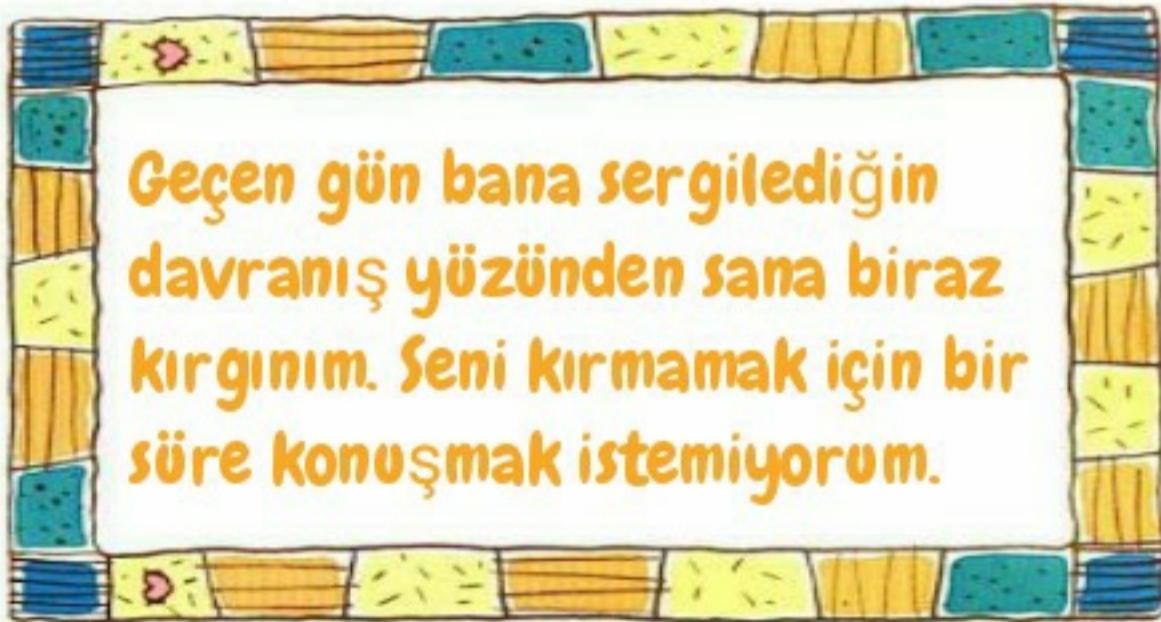
Ahmet: Bazıları beni çok üzüyor.
Ali: Mesela ben de dahil miyim bu kişilere? Seni üzen şeyler nelerdir?

NEDEN İLETİŞ-E-MİYORUZ?

Açık/Saydam Olamıyoruz:



Olması Gereken:



NEDEN İLETİŞ-E-MİYORUZ?

Yanlış Tarzlar Seçiyoruz:
Emredici, Suçlayıcı, Yargılayıcı..

Beni dinle.
Senin yüzünden geç kaldık.
Çok bencilsin.

Olması Gereken:

Beni dinler misin?
Biraz geç kaldık sanırım.
Benim düşüncelerimi de dikkate
almanı bekliyorum.

NEDEN İLETİŞ-E-MİYORUZ?

Dinlemiyoruz:

Hı? Ne dedin?

Sen konuş ben dinliyorum.(telefonla ilgilenir)

Dur bak ne anlatacağım sana.

Of bitirse de ben konuşsam...

Olması Gereken:

Zihnimizi ve dikkatimizi konuştuğumuz kişiye tamamen odaklamalı, zaman zaman onu dilediğimize ve anladığımızı dair dönütler vermeli, konuşmasının bitmesini sabırla beklemeliyiz:

Evet yaptığı davranış seni üzmüş anlayabiliyorum. Peki ne yapmayı düşünüyorsun? gibi..

NEDEN İLETİŞ-E-MİYORUZ?

Kabul Etmiyoruz/Reddediyoruz/
Saygı Duymuyoruz

O bana göre bir insan değil, onunla konuşmam.
Fikrini asla kabul etmiyorum.
Düşüncen yanlış ve saygı duymuyorum.

Olması Gereken:

O kendine has bir insan. Onu da öyle kabul ediyorum.
Fikrin bana uygun gelmedi yine de değerlendireceğim.
Düşüncene saygı duyuyorum ama benim düşüncem daha farklı yönde.



Özür Dilemiyoruz:

Ben asla özür dilemem. O gelip benden özür dileyecek.

Olması Gereken:

Belki benim de hatalı olduğum bir nokta vardır. Özür dilemek insanı küçültmez.

EN SON...

**Yaşadığın bir
iletişimsizlik
örneği:**

**İletişimsizliğin
sebebi sence
neydi?**

**Şimdi aynı şeyi
yaşasan neyi daha
farklı yapardın?**

**Bu durumu düzeltmek
için ne yapabilirsin/
yapmayı
düşünüyorsun?**