

# İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim, insanlar arasında bilgi, duygu, düşünce paylaşımıdır. Birey hayatında yer alan aile, okul, iş, arkadaşlar gibi farklı birimlerle iletişim kurmaktadır. Bu nedendir ki her birimle olan iletişimi dengede tutmak, anlaşılır, algılanabilir olmak; kişinin bireysel, ruhsal, sosyal konumunu belirleyen gerekliliktir. Her alanda her birimle sağlıklı iletişim kurmayı başarmanın; sağlıklı iletişim kurmanın temel doğruları vardır.

## Etkili İletişim Becerileri

### DİNLEME

- Söylenenleri tam olarak anlayabilme, dinledikleri arasında neden-sonuç ilişkisi kurabilme, konuşmanın ana düşüncesini ve eksik, yanlış, abartılı, yararlı gibi yönlerini kavrayabilmektir.

### EMPATİ

- Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir. İletişimin en temel ögesidir.

### GERİBİLDİRİM

- Denetleme ve gözetleme görevi görür. İletişimin etkililiği ya da başarısı konusunda bilgi verir.

### BEDEN DİLİ

- Beden dilini etkili kullanabilmek için göz teması kurulmalı, duygular yüz ifadesi ve mimiklerle belirtilmeli, bedenimizin yönü konuşan kişiye dönük olmalı, ellerimiz veya ayaklarımız başka bir şeyle meşgul olmamalı karşımızdakini dinlemeye odaklanmalıdır.

### BEN DİLİ/SEN DİLİ FARKI

- Ben dili kendi duygu, düşünce ve davranışlarımız odaklı ifadeler kullanmayı, sen dili ise karşımızdakinin duygu, düşünce ve davranışlarına odaklı ifadeler kullanmayı içerir. Örneğin: Çeterince açık konuşmuyorsun sen dili ifadesiyken seni tam olarak anlayamadım ifadesi ben diline aittir. Sürekli sen dili kullanmak karşımızdaki tarafından suçlayıcı olarak algılanabilir. Konuşma isteğini azaltabilir ve kişiyi incitebilir.

