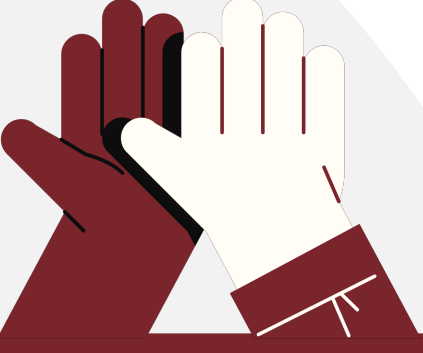
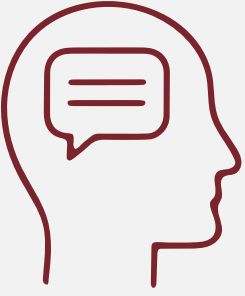




BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÜLTENİ #1

Beni Yanlış Anladın: İletişim Becerilerimi Nasıl Geliştirebilirim?



İletişim

İletişim insan hayatının ve insanın var olmasının en temel aracıdır. Hayatın her alanında ve anında değişik tür ve biçimlerde iletişimi kullanırız. Aslında en temel becerimiz olmakla birlikte kişilerin birbirlerine iletmek istedikleri duygu, düşünce, ihtiyaç ve beklentilerini aktardıkları bir süreçtir.

İletişim sadece konuşmak değildir. İletişim aynı zamanda;

- Neyi, ne zaman, nerede ve nasıl ileteceğinizi bilmek,
- Anlatmak istediğinizi anlaşılabilir bir biçimde aktarabilmek,
- Akıcı bir dille ve karşınızdaki kişiyle göz teması kurarak konuşabilmek,
- Verdiğiniz mesajların alınıp alınmadığını fark etmektir.



Sağlıklı İletişimin Temel Koşulları

Sağlıklı bir iletişim için, karşımızdaki kişilerin duygu ve davranışlarının, kendi düşünceleri, inanış tarzları ve olaylar karşısında geliştirmiş oldukları bakış açılarının sonucu oluştuğunu bilmek gereklidir.

Gerçekçi ve doğal davranmak: Abartıdan uzak, samimi ve olduğu gibi davranmaktır.

Karşımızdaki kişilere saygı duymak: Düşünce, fikir ya da yorumlarda tümüyle zıt kutuplarda yer alsanız bile, karşınızdakinin duygularını anlama ve saygı gösterme çabasıdır.

Empati kurmak: Dış dünyayı karşınızdakinin penceresinden görmeye, anlamaya çalışmak ve anlamış olduğunuzu karşınızdakine ifade edebilmektir.

İletişimi Zorlaştıran Davranışlar



Sorgulamak, araştırmak, incelemek:

"Neden ... Sen ona ne yaptın? ... O ne dedi?" diye karşınızdakine üst üste sorular sorduğunuzda konuşma, sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir.

Teselli etmek, konuyu değiştirmek:

"Aldırma, boş ver ... ", "Düzelir canım, bunu dert etme ... " gibi herkesin sıkça kullandığı teselli ifadeleri karşınızdakine geçirilmiş ve anlaşılmamış hissettirebilir. Genellikle, dinlemeden verilen teselli mesajları, konuşan kişide sorunun küçümsendiği duygusunu yaratabilir.

Öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek:

"Şöyle yap, böyle yapma ... ", "Buna üzüleceğine, oturup ders çalış." gibi cümleler karşınızdakinde baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

Yargılamak, eleştirmek:

"Sen zaten hep kolaya kaçarsın ... ", "Bebek gibi davranıyorsun ... " gibi ifadeler karşınızdakine kendini anlaşılmamış, haksızlığa uğramış hissettirebilir.

Tanı koymak, tahlil etmek:

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun...", "Aslında senin derdin başka..." gibi yaklaşımlar dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindikileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya itebilir.



İletişimi Kolaylaştıran Davranışlar

Dinleyebilmek:

İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız sözleriyle değil, yüzü ve bedeniyle anlatmak istediklerini de "duyar"; çünkü sözsüz mesajlar da iletişimin bir parçasıdır. Aktif dinleme; beden dilinizle, bakışlarınızla, oturuşunuzla ve postürünüzle dikkatinizin karşı tarafta olduğunu gösterebilmektir.

Anlayabilmek:

İletişim, anlayarak başlar. En yalın şekliyle anlama; bilinmeyeni, özellikle karşımızdaki kişinin açısından görebilmektir.

Sessiz Olabilmek:

Sessizlik, karşımızdaki kişiye gerçekten kabul edildiğini duyumsatan ve bizimle duygularını daha fazla paylaşması için onu yüreklendiren, çok güçlü sözsüz bir iletidir. Ancak bir tehlikesi, her zaman anlatana gerçekten tüm dikkatimizi verdiğimizi kanıtlamaz. Bu nedenle dinlerken, özellikle duraklamalarda, gerçekten dinlediğimizi göstermek için sözlü ya da sözsüz belirtiler vermekte yarar olabilir.

Empatik Olabilmek:

Empati, karşımızdakilerin hissettiklerini anlayışla karşılama ve bu duyguları etkili bir şekilde iletişim kurarken kullanabilme becerisidir. Kendini kişinin yerine koyma süresi, durumu anlamak için yeterli ama kısa olmalıdır. Bu sürenin sonunda empati kuranın kendi bakış açısına ve kendi duygu durumuna dönmesi gerekir.

Girişken Olabilmek:

Girişkenlik, karşınızdaki kişinin hakkını gözardı etmeden, kendi duygu ve düşüncelerinizi açıklama becerisidir. Girişken davranmanın en uygun yolu doğrudan, açık ve dürüst iletişimdir. Bunun olabilmesi de duygularınızı doğru okuyabilmenize, bunları karşınızdakinin saldırı olarak algılamayacağı biçimde söyleyebilmenize bağlıdır. Bu anlamda sen dili ve ben diline birkaç örnek verecek olursak; 'Sen bu işte çok yanlış yapıyorsun.' demek yerine 'Ben bu hareketin insanları çok rahatsız ettiğini düşünüyorum.' ya da 'Hiçbir zaman gayretli olmadın, hep işi başkalarına bıraktın.' demek yerine 'Sanırım kimi zaman motivasyonumuzu kaybediyoruz ve başkalarına zahmet verebiliyoruz.' şeklinde kişileri incitmeden ve iletişimi sekteye uğratmadan kendinizi girişken, empatik ve sakinçe açıklamış olursunuz.

Sonuç olarak iletişim becerileri doğuştan elde edilmiyor. Bu beceriler zamanla kazanılıyor. Aktif dinleme, empati, net ve açık iletişim, girişkenlik gibi becerileri uygulamak iletişim kanallarınızı açık tutacak ve sağlıklı iletişim kurabilmenizi daha da geliştirecektir.