



BİSMİL-2022

İletişim Becerileri

Konuşma ve davranışlar, insanlar arasındaki karşılıklı iletişimin temel araçlarıdır. İyi bir iletişim, isteklerimizin ve ihtiyaçlarımızın karşılanmasını sağlayan etkili bir tutum benimsememize yardımcı olabilir. Ancak iyi bir iletişim kurmak, her zaman taleplerimizin karşılanacağı anlamına gelmez. Bununla birlikte, iyi bir iletişim kurmak, en azından kendi rolümüzü en iyi şekilde oynamamıza ve kendi sorumluluğumuzu yerine getirmemize yardımcı olur. İyi ve kötü iletişim arasında bazı farklılıklar mevcuttur. Gelin bu farklılıklara bir göz atalım.

İyi İletişimin Özellikleri

- Olan bitenle ilgili ve net konuşmak.
- Kendi duygu, düşünce, istek ve niyetlerimizi dürüst ve açık bir şekilde ifade etmek.
- Anlamayı amaçlayarak etkin bir şekilde dinlemek.
- Karşı tarafa saygılı olmak, onun varlığını ve farklılıklarını kabullenmek.

KÖTÜ İLETİŞİMİN ÖZELLİKLERİ

- Karşı tarafla ilgili kapalı, anlaşılmaz ve uzun konuşmak.
- Duygu, düşünce ve niyetini saklamak veya davranışla ortaya koymak.
- Karşı tarafı dinlememek, kendini savunmak veya saldırma amaçlı dinlemek.
- Karşı tarafa saygı duymamak, onu aşağılamak, karşı tarafın varlığını ve farklılıklarını kabullenmemek.



İnsan İlişkilerindeki Dinamik

Kişiler arası ilişkilerde ve iletişimde karşılıklı belirleyiciliğin önemli bir yeri vardır. Kişinin iletişim sürecinde takındığı tutum karşı tarafında belirli tutumlar geliştirmesine sebep olur.

Buna göre baktığımız zaman ilişkilerinde düşmanca edilgen bir tutum sergileyen birinin ,arkadaşça baskın bir tutumla karşılaşması gayet olasıdır. Aynı şekilde düşmanlık ve soğuk tutumlar beraberinde düşmanlığı getirmektedir .Uzun lafın kısası ne ekersek onu biçiyoruz.

ARKADAŞÇA BASKIN
Ben çok akıllıyım ve her şeyi biliyorum yeteneklerimle seni kendime hayran bırakacağım.

ARKADAŞÇA EDİLGEN
Harikasın , çok iyisin sana tamamıyla güveniyorum.

ARKADAŞÇA
Seni seviyorum ve sana yardım etmek istiyorum..

BASKIN
Ben ne dersem onu yap senin için iyi olacak.

EDİLGEN
Sen ne istersen onu yaparım Yeter ki sen bana sahip çık.

DÜŞMANCA
Senden bıktım, benden uzak dur.

DÜŞMANCA BASKIN
Hiçbir şey beceremedin, Her şeyi ben yaparım.

DÜŞMANCA EDİLGEN
O kadar iyi biliyorsan, hadi kendin yap bakalım.

Okuma Tavsiyesi:

Şiddetsiz İletişim Bir Yaşam Dili
Marshall B. Rosenberg

Kaynakça :Türkçapar H.,2019, Fark Et Düşün Hisset Yaşa Kendi Kendine Psikoterapi Rehberi

Bizimle İletişime Geçin



0412-503-70-40



Şentepe Mahallesi Şentepe 4 Sokak No:1 Bismil Diyarbakır



bismilram21@gmail.com

Hasan Fevzi DEMİRCİ