

İLETİŞİM KURUYOR MUYUZ?

KURDUĞUMUZ İLETİŞİM NE KADAR ETKİLİ?

İletişim, bir paylaşmadır.
İletişim, insanların bir arada yaşamasının gereğidir.
Bireylerin birbirleriyle ilişkilerinin gücü, iletişim yeterliği ve iletişim kurmadaki başarısı ile doğrudan ilişkilidir.
İnsan, yaşamını iletişim kurarak sürdürür. Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

- Emir vermek
- Yargılamak, sertçe eleştirmek
- Suçlayıcı dil, sen dili kullanmak
- İletişime beden diliyle destek vermemek
- Gereğinden fazla övmek
- Sürekli öğüt vermek
- Tehdit etmek, gözdağı vermek
- Empati ve anlayıştan yoksun tavır sergilemek

BU ENGELLERİ NASIL AŞARIZ?

- Güven verici sıcak bir iletişimle
- Saygı duyarak
- İyi bir dinleyici olarak
- Empatik yaklaşım ve ben dili kullanıma dikkat ederek
- Olumlu düşünerek ve düşünmeden tepki vermeyerek

AŞABİLİRİZ. ✓

Sen dilinin suçlayıcı söylemi özgüveni yok ederken ben dilinin empatisi özgüveni arttırır. Sen dili tahrik edicidir. Ben dili sakinleştiricidir. Ben dili sorun ne kadar büyük olursa olsun çözüme odaklandığından kişiye yardımı düşünür.

Hatalıım, beni çok üzüyorsun.
YERİNE
Davranışın karşısında üzıldüm.

İşe neden gelmedin?
YERİNE
İşe gelmeyince seni çok merak ettim.

AİLELERİ İLE RAHAT İLETİŞİM KURABİLEN ÇOCUK VE ERGENLER, SORUNLARINI AİLELERİNE DAHA RAHAT AÇIKLAYABİLİR VE SORUNLAR İLE DAHA KOLAY BAŞ EDEBİLİRLER.



Okuma önerisi: Doğan Cüceloğlu, İnsan İnsana

