

ÇANA ALE

Rehberlik ve Araştırma Merkezi



İLETİŞİM , İLETİŞİM TEKNİKLERİ VE BEDEN DİLİ



• İÇERİK

- İletişim Nedir?
- İletişimin Özellikleri
- İletişim Süreci
- İletişimde Önemli Davranışlar
- Sınıf İçi İletişim
- Beden Dili
- İletişim ve Algı



İLETİŞİM NEDİR?

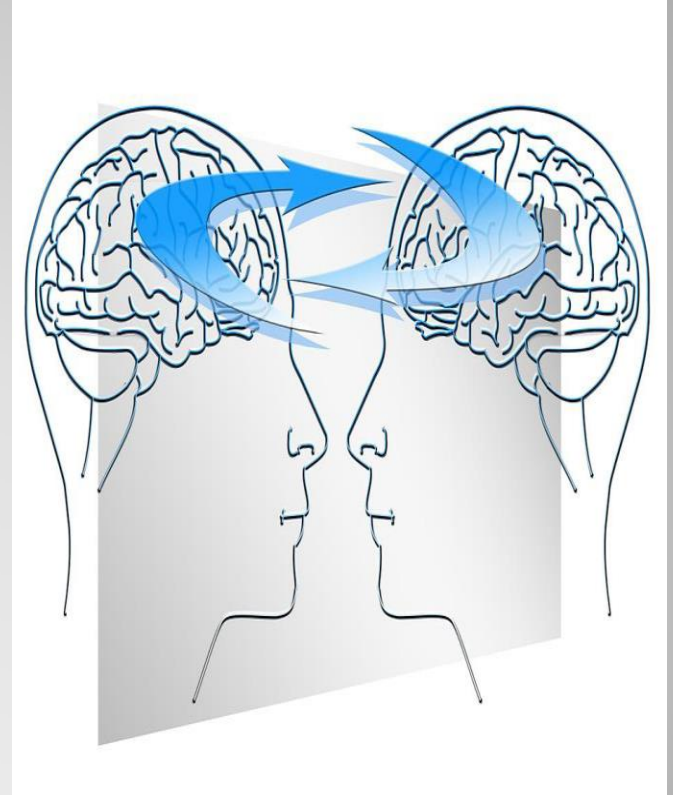
- İletişim, bir kaynaktan (kişi, kişiler veya organizasyon), bir araçla (yazılı, sözlü, görsel veya beden dili ile), bilgi, haber, düşünce, durum, duygu veya kültürün bir başka insan veya insan topluluklarına aktarılmasıdır.

İletişim Nedir?



İLETİŞİMİN ÖZELLİKLERİ

- **1.Dinamiktir.**
- **2.Devamlıdır.**
- **3.Daireseldir.**
- **4.Aynen tekrar edilemez.**
- **5.Geri alınamaz.**
- **6.Karmaşıktır.**



- o İletişimde ilk dakika önemlidir.
- o İletişim bilgi alışverişi değildir.
- o İletişim kişiye değil kişiyle yapılır.
- o İletişim bir bütündür.

MERABAA !.. BEN
BUGÜN İŞE YENİ
BAŞLADIM, ARKADAŞLARLA
TANIŞIYOM,.. SİZ
PADİSAH
OLMALISINIZ !..



DUR ÖNCE CELLATLA
TANIŞTIRAYIM SENİ !..

SELCUKERDEM



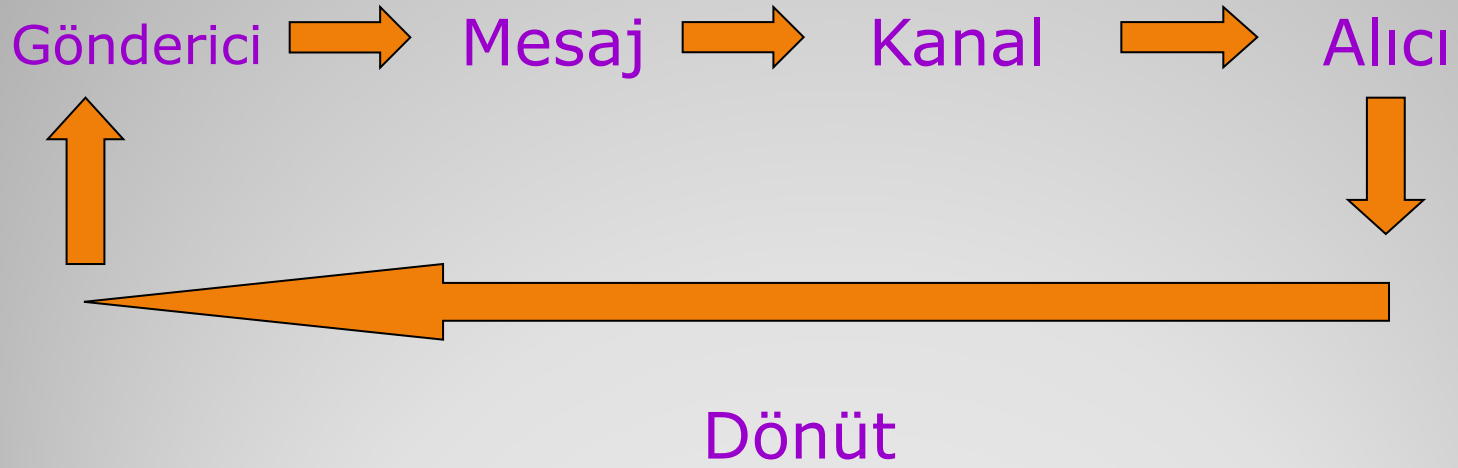
- **İLETİŞİM SADECE KONUŞMAK DEĞİLDİR, İLETİŞİM AYNI ZAMANDA;**
- **Ne söyleyeceğimizi,**
- **Bunu en iyi nasıl, ne zaman**
ve nerede
söyleyeceğimizi
- **BİLMEKTİR...**



İLK ETKİ PRENSİBİ

- ❑ İnsanlar ilk defa gördükleri kişiler hakkında ilk 30 saniye içinde haklarında olumlu ya da olumsuz bir takım kararlar verirler.
- ❑ Karar almada dış görünüşün etkisi %85'dir. Bu nedenle ne olduğumuz değil, nasıl görüldüğümüz insanların hakkımızdaki kararlarını etkilemektedir.
- ❑ İnsanlar ilk 30 saniye sonrasında kişiyle yaptıkları 10 dakikalık bir sohbetle de karakterleri ile ilgili kesin yargılara varırlar. Burada da ne söylediğimiz değil, nasıl söylediğimiz önemli olmaktadır.

İLETİŞİM SÜRECİ

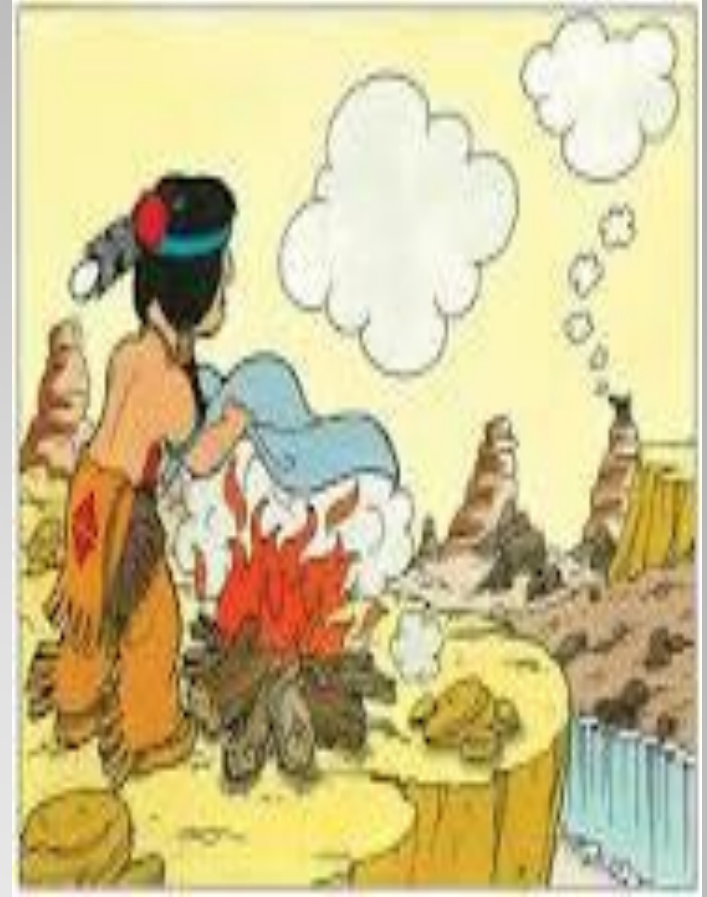


Gönderici,

mesajı karşı tarafa gönderen kişidir.

Gönderici kelimeler, vücut dili, resimler vs. gibi yollarla fikirleri kodlar ya da sembolize eder. Duygu ve düşünceler yüz yüze görüşme dışında radyo, tv, bilgisayar, telefon gibi kanallarla da iletilir.

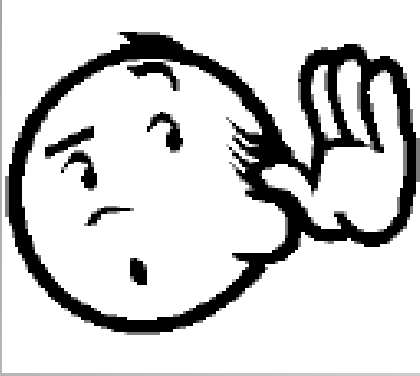
- **Mesaj**, Bir yaşantıya ait duygu ve düşüncenin kodlanarak sözlü, sözsüz veya yazılı bir anlatımla alıcı kişiye ulaşmasını sağlayan sembollere mesaj denir.
- **Kanal**, mesajın sunulmuş biçimidir. Mesajın alıcıya iletilmesini sağlayan araç-gereç, yöntem ve tekniklerdir.



• İletişim

- Görünüm
- Beden dili
- Ses
- Koku
- Tavır

Farkına Vardığı An BAŞLAR.



Alıcı ise kendine gönderilen kodlanmış ya da sembolize edilmiş mesajı çözmeye çalışır ve göndericiye dönüt gönderir.

Dönüt,duygu ve düşüncelerin karşı tarafa doğru ve istenildiği gibi iletip iletilmediği konusunda bilgi verir.



Öğretme-Öğrenme Süreci ile İletişim Süreci Arasındaki Benzerlik

Öğretmen

(Kaynak)

Öğretim İçeriği

(Mesaj)

Öğretim araç ve yöntemleri

(Kanal)

Öğrenci

(Alıcı)

Öğrenme Tepkileri

(Dönüt)

İLETİŞİMDE ÖNEMLİ DAVRANIŞLAR:

1.SELAMLAŞMA

2.DİNLEME

3.İFADE ETME

1. SELAMLAŞMA:

- Yaşı küçük olan büyüğe,
- Sosyal konumu alt olan üste,
- Taşıtta olan yürüyene,
- Yürüyen oturana,
- Merdivende inen çıkana,
- Erkek bayana,
- Tek kişi kalabalığa,
- Ayrılan kalanlara **SELAM VERİR.**

Ayrılrken küçüğün büyüğe "Kendinize iyi bakın" demesi "görgüsüzlük" olarak nitelendirilir.

2. DİNLEME



Çin piktogramında dinlemek fiili, beş parçadan oluşur. Anlamı;
“Sana kulaklarımı, gözlerimi, dikkatimi ve kalbimi veriyorum.”

DİNLEME

İyi bir dinleyici, karşısındakinin yalnızca söylediklerini değil; yüzü, elleri, kolları ve beden duruşuyla yaptıklarını da duyar.

ÇÜNKÜ; sözsüz mesajlar, iletişimin önemli bir parçasını oluşturur.

DİNLEMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

- Karşılaştırma
- Akıl Okuma
- Tekrarlama
- Süzgeçten Geçirme
- Yargılama

- Düşüncelere dalma**
- Özdeşleştirme**
- Öğüt Verme**
- Konu Değiştirme**
- Rahatlatma**

3. İFADE ETME

BEN DİLİ

● Kişinin karşılaştığı durum karşısında duygu ve düşüncelerini açıklar

1. Savunmaya itmez

2. Suçluluk hissettirmez

3. Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur

4. Ben iletisi alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir

5. Yakınlaşmayı sağlar

6. Anlaşmazlıkları azaltır

7. Konuşan kişiyi rahatlatır

BEN DİLİ

"Bu şekilde cevap verdiğin için kırılıyorum"

"Bana saygı duymadığını düşünüyorum"

"Eve geç gelmen beni üzüyor"

"İşten yorgun geldiğimi biliyorsun.

Oyuncaklarını toplamaman beni daha çok yoruyor."

SEN DİLİ

- 1.Suçlayıcıdır.**
- 2.Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.**
- 3.Kişiye anlaşılmadığını hissettirir.**
- 4.Yeniden konuşma isteğini engeller.**
- 5.Neye kızıldığının anlaşılmasına neden olur.**
- 6.Kişiyi incitir, kırar.**

SEN DİLİ

- “Yeterince açık konuşmuyorsun”
- “Derse hep geç giriyorsun”
- “Çok fazla gürültü ediyorsun”
- “Dikkatini derse vermiyorsun”
- “Arkadaşlarına haksızlık ediyorsun”

ŞAKA YAPIN

SES
TONUNA
DİKKAT

GÖZ
TEMASI
KURUN

DUYGULARINI
PAYLAŞIN

YÜZ YÜZE
KONUŞUN

İLETİŞİMİ NASIL KOLAYLAŞTIRIRIZ?

ÖNERİLERDE
BULUNUN

ANLAŞILIR
DİL
KULLANIN

SORU
SORUN

DİNLEDİĞİNİZİ
BELLİ EDİN

EMPATİK
OLUN

GERİ
BİLDİRİM
VERİN

KONUŞANIN
SÖZÜNÜ
KESME

YARGILAMA

FAZLA
KONUŞMA

İNSANLARI
UTANDIRMA

UYGUN
TEPKİ
VERMEME

YÜZÜNE
BAKMAMA

AŞIRI
DUYGUSALLIK

ALAYA ALMA

YORUM
YAPMA

BAŞKA İŞLE
İLGİLENME

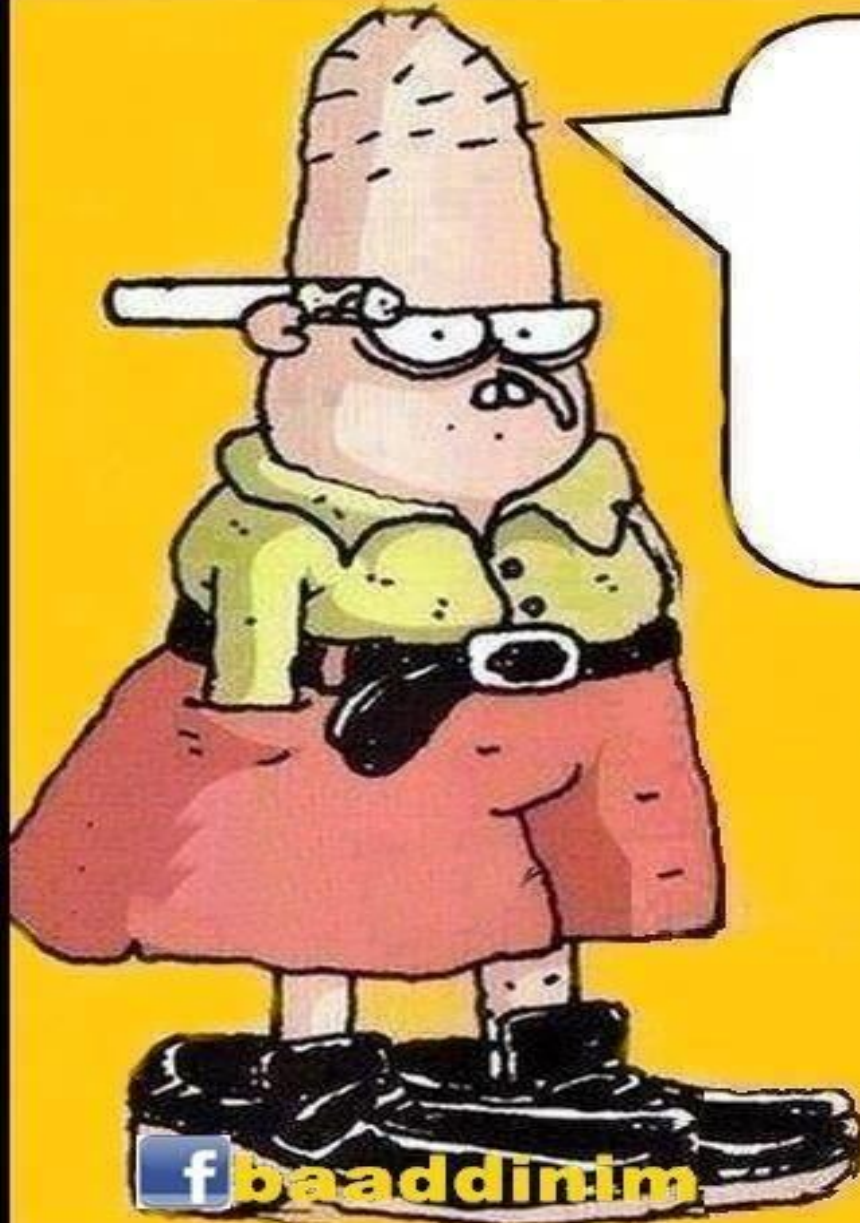
TARTIŞMA

SALDIRGAN
TAVIR

İLETİŞİM ENGELLERİ

EMPATİ:

Her insan dünyaya, kendine özgü bir bakış açısıyla bakar. Bir insanı anlamak için olaylara onun bakış tarzıyla bakmalıyız.



**Empati'nin Türkçesi:
Aynı şeyi senin
anana bacına
yapsalar, hoşuna
gider mi?**

f baaddinim

EMPATİNİN 3 TEMEL ÖĞESİ:

- *Olaylara karşımızdakiinin bakış açısıyla bakmalıyız.*
- *Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru anlamalıyız.*
- *Zihnimizde oluşan empatik anlayışı, karşımızdaki kişiye iletmeliyiz.*

DİD



Diğer İnsanların Düşünceleri

Somut olalım: *Okula zamanında gel. Geç kaldığında merak ediyorum.*

Hemen belirtelim: *Sıraların üstünün çizilmemesi kuralı varken sıranın üstü çizilmişse hemen harekete geçelim.*

Hüküm vermeyelim: *"Seni tembel haylaz" demek yerine, özsaygısını geliştirmek için soruna birlikte çözüm bulalım.*

**SINIF İÇİ İLETİŞİMDE DİKKAT
EDİLMESİ GEREKENLER**

Tutarlı davranalım: Övgüde, kurallarda tutarlı olalım. "Aferin, bak isteyince ne güzel çalışma yapıyorsun."

Açık olalım: Anlayabilecekleri şekilde duygularımızı, hayallerimizi dillendirelim. Bu onların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olur.

Birlikte sorun çözelim: Okul ve sınıf içi kuralları birlikte belirleyelim.

*Sorunu ortaya koyalım
Birlikte çözüm üretelim*

**SINIF İÇİ İLETİŞİMDE DİKKAT
EDİLMESİ GEREKENLER**

HERŐEYİ YAŐAKLAMAK YANLIŐTIR

İzin verme konusunda yardımcı olabilecek üç soru:

Öğrenci bunu yapmalı mı? Değerler

Öğrenci bunu yapabilir mi? Yeterlilik

Öğrenci bunu yapmayı istiyor mu? Motivasyon

BEDEN DİLİ





Beden Dilinin Öğeleri

- Beden Duruşu
- Mimikler
- Jestler
- Göz Teması
- Başın Kullanımı
- Ayakların Kullanımı
- Mesafe
- Oturmak İçin Seçilen Yer
- Oturma Biçimi
- Giysi ve takılar
- Dış görünüm

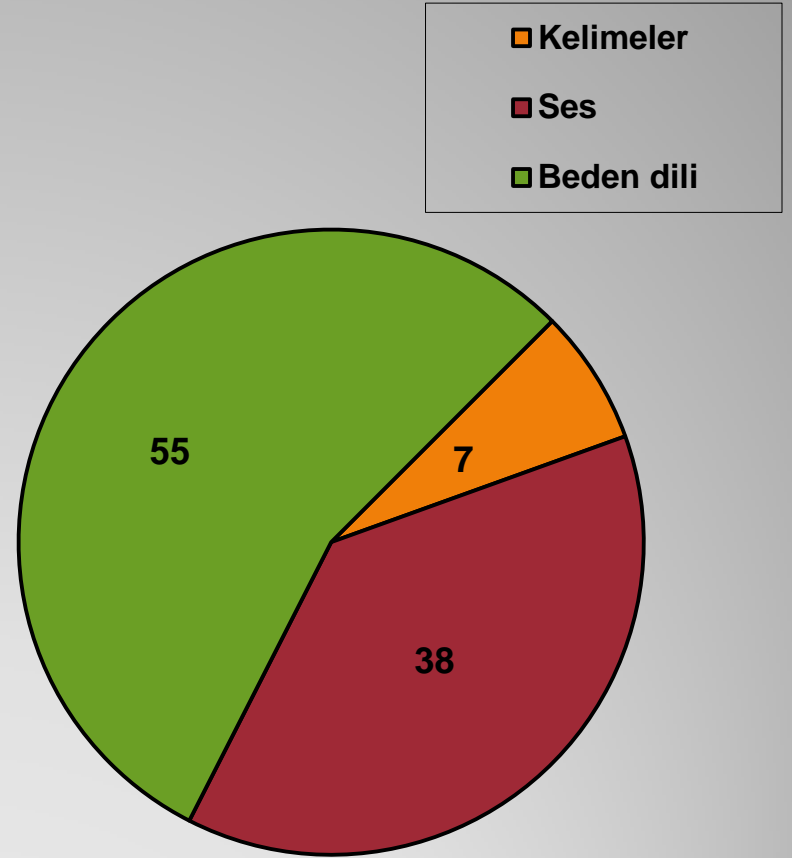
Yapılan araştırmalara göre,
kiřilerin birebir kurdukları
iletişimde;

❖Kelimelerin % 7 ile %10
oranında,

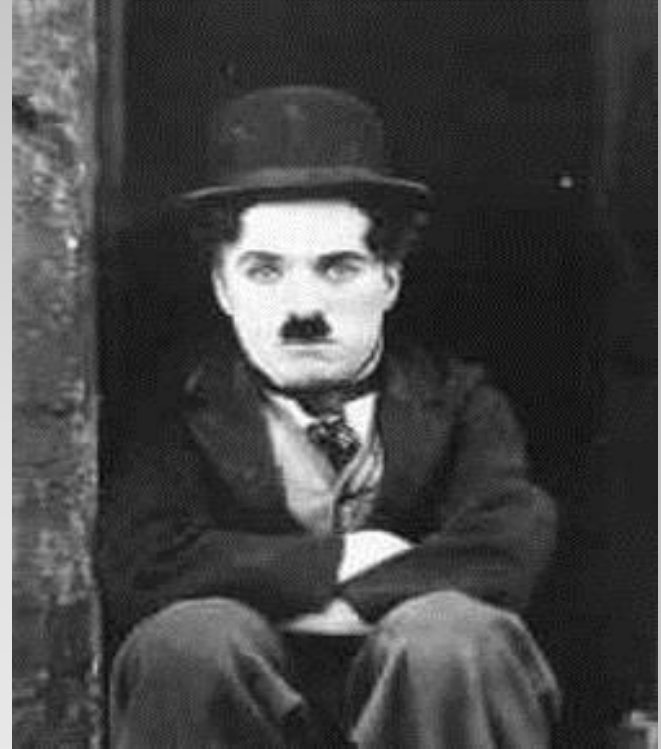
❖Ses ve konuřmanın % 30 ile
%38 oranında,

❖Beden dilinin ise % 55 ile %60
oranında etkisi olduęu
bulunmuřtur.

Albert Mehrabian



- Konuşursam beni sadece İngilizce bilenler anlayacak, ama sessiz bir filmi herkes anlayabilir ve dünya Amerika ile İngiltere'den ibaret değildir.
- **Charlie Chaplin**



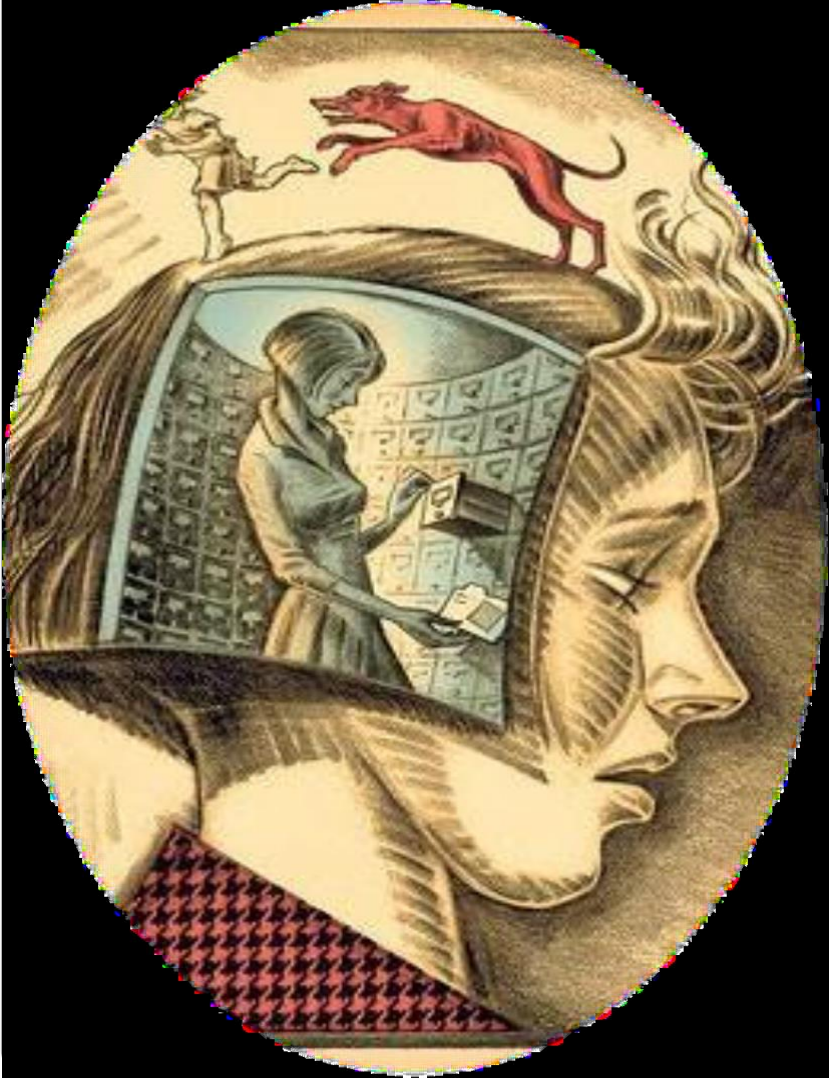
- Eric Clayton 1 dak ort.100-120 kelime konuşma hızımız, 600 - 800 kelime düşünme hızımız. 400 – 500 Beden Diline yansır

- Beden Zihnini Uzantısıdır! Zıddı da doğru! Bedeni kontrol ederseniz zihni de kontrol edersiniz / Hitler***

- Düşünce – Duygu – Davranış - Sonuç

- Beden Dili Doğrucu Davut

**Konuşurken hiçbir şey
söylemeyebilirsiniz ama
susarken asla!**



Beden dilimiz;

**Kendimizi
*koruma ve
adaptasyon
mekanizması olarak***

***bilinç altımıza
deđiřtirilemez şekilde
kodlanmıştır.***

Siz konuşmayı durdurmayı seçebilirsiniz ancak, beden diliniz konuşmaya devam eder.





**Beden dili,
iletişim esnasında ve
sonraki süreçte ne olacağı
ile ilgili ipuçları verir.**

**700.000
farklı
işaret**

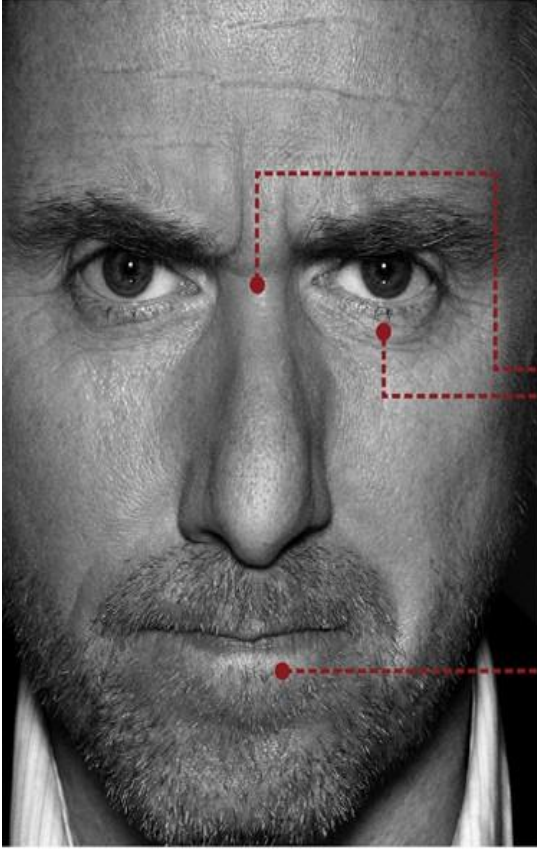


**250.000
civarında
YÜZ İFADESİ**



EVRENSEL YÜZ İFADELERİ





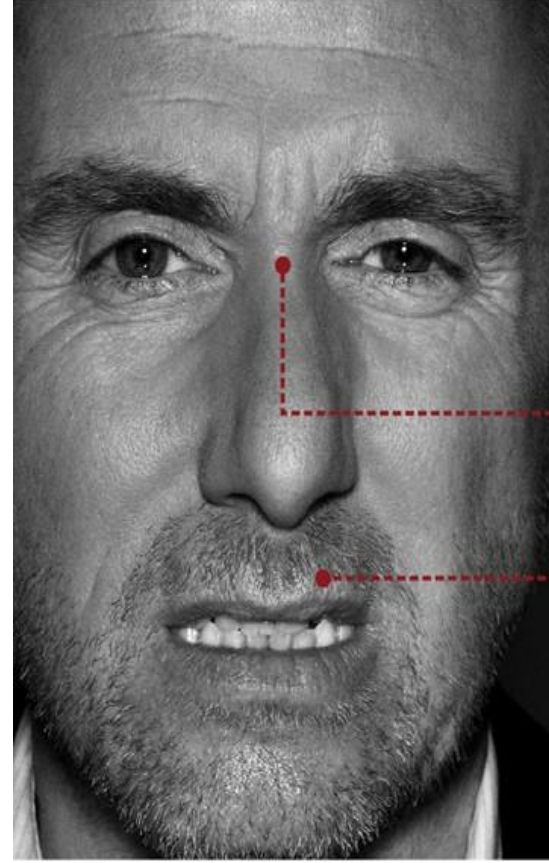
öfke

Kaşlar aşağı iner,
çatılır

①

Gözler
② parlar

③ Dudaklar
büzüşür



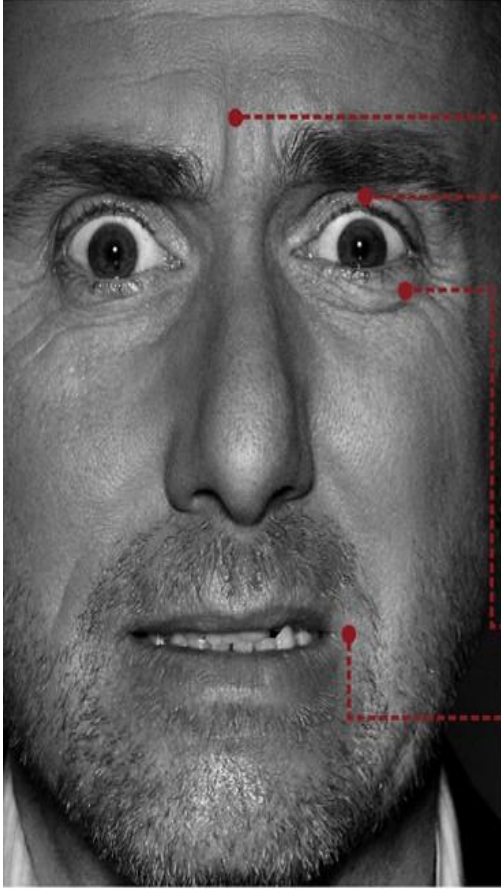
tiksinme

Burun kasılır

①

②

Üst dudak
yukarı çıkar



kor ku

Kaşlar yukarı doğru kalkar

①

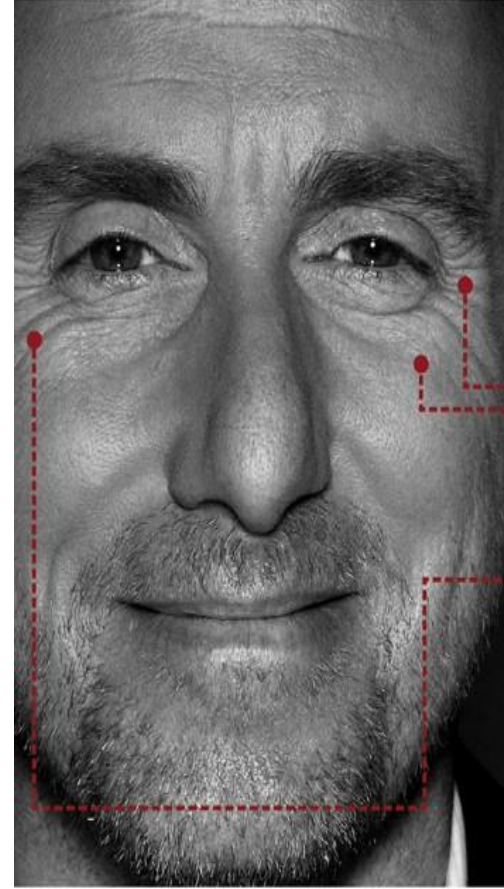
Üst göz kapakları açılır

②

Alt göz kapakları gerilir

③

Dudaklar hafifçe kulaklara doğru gerilir



mutluluk

Gerçek bir gülümsemede daima,

Kaz ayağı çizgiler ortaya çıkar

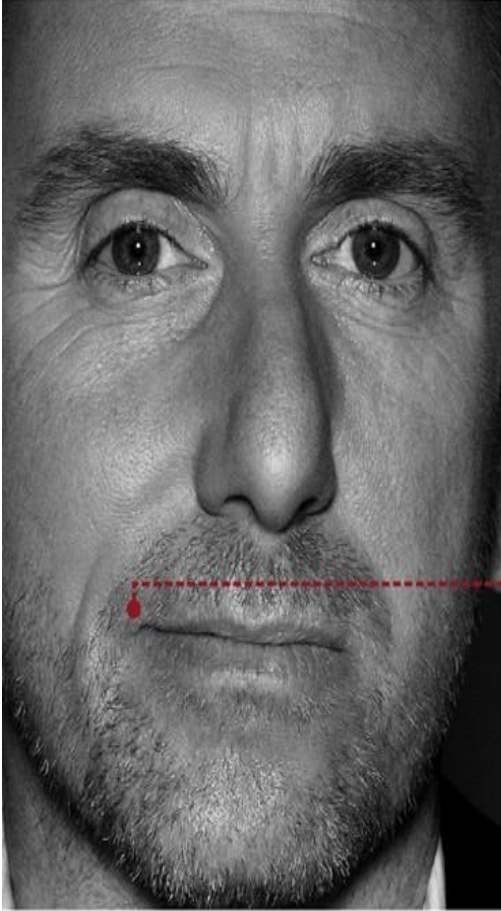
①

Yanaklar yukarı kalkar

②

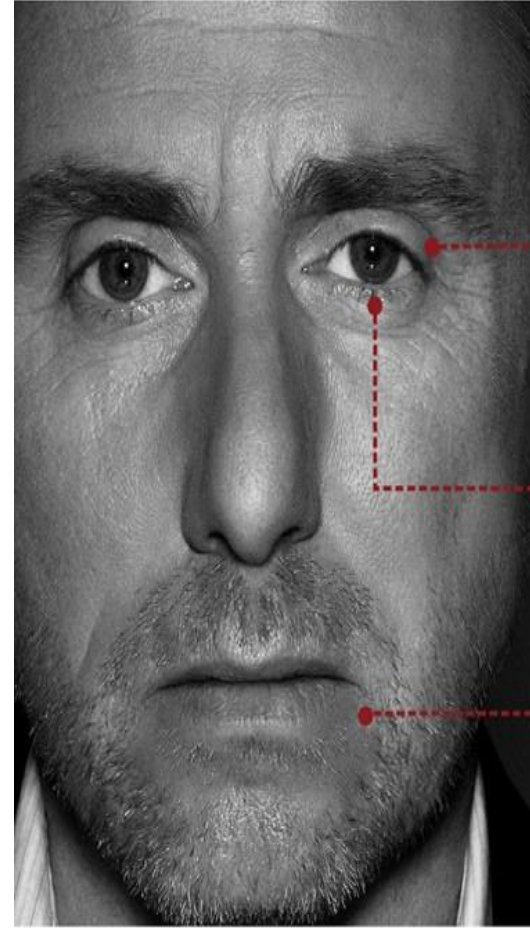
Kas hareketi göz çukurunu ortaya çıkartır.

③



hor görme

①
Dudak kenarı
gerilir ve tek
yönde kayar



üzüntü

Üst göz
kapağı düşer

①

②

Gözün odak
noktası kayar

③

Dudak
kenarları
hafifçe
aşağıya
kayar



5.000 farklı el hareketi



**1,000
farklı
DURUŞ ve
ona eşlik
eden
HAREKET**



Biliyor muydunuz?

- Yüz mimiklerinin oluşmasında 16 adet kas rol oynar.

- Sözsüz mesajlar beyinde daha derin merkezlerden (spinal kord, beyin sapı, bazal gangliyonlar, limbik sistem) , bilinç altından kaynaklanır ve yine buralardan algılanırlar.

-

- O nedenle sözlerin etkisi geçtikten sonra da hatırlanabilirler.

Biliyor muydunuz?

- Kadınların beden diline yönelik olarak, daha fazla gülümsedikleri, daha az kişisel alan kullandıkları, daha fazla göz teması kurdukları saptanmıştır. Ayrıca kadınlar daha açık, ifade edici ve yakın davranmaktadır.
- Kadınlar sözsüz mesajları erkeklerden daha iyi yorumlar. (Depaulo&Friedman,1998).

DAVRANIŞ OKUMAK

Bana Yalan mı Söylüyor?

- Kayan hareketli gözler
- Huzursuz beden hareketleri
- Hızlı, bazen peltek konuşma
- Seste değişim
- Ayakları ileri-geri atma
- Sinirlilik
- Terleme
- Gözleri, yüzü ya da ağzı gizleyen bir hareket
- Dudakları yalamak
- Uzun şaşkınlık
- Uygunsuz samimi davranışlar

İpuçları

- Yalan söylerken göz kırpma sıklığı artar.
- Ortam gerginleştğinde yalan okuyamazsınız.
- Yalanı tespit edebilmek için normal davranışlara dikkat etmek gerekir.

Dikkati Bende mi ?

- Güçlü bir göz teması
- Başını sallamak ya da eğmek
- Alnı kırıştırmak
- Sürekli olarak bir nesneye bakmak
- Yukarıya bakmak
- Kafasını kaşımak
- Dudaklarını ya da kalemi çiğnemek
- Bir eliyle öteki elini kavramak
- Eli ya da parmakları şakakta tutmak
- Genel sessizlik

Yoksa Sıkıldı mı?

- Gözleri etrafta dolaştırmak
- Uzaklara dalmak
- Saate ya da başka nesnelere göz atmak
- Derin derin iç geçirmek
- Esnemek
- Bacak ve kolları kavuşturup çözmek
- Ayaklarla ve parmaklarla tempo tutmak
- Kalem, kağıt, gözlük vb. oyalanmak
- Bir şeyler karalamak
- Bedeni öteki insanlardan uzaklaştırmak
- Sandalyede ileri geri kaykılmak
- Parmaklarla, tırnaklarla ya da giysiyle oynamak

İpucu

- Sıkılma, gizlenmesi zor bir duygudur. Gizlemeye çalışırken dikkat kesilme davranışları sergilenir.

Hayal Kırıklığı Yaşıyor mu?

- Karşı çıkış
- Teslimiyet

Bunalımda mı?

- Yalnız kalmak, toplumsal ilişkilerden kaçmak
- Zayıf konstantrasyon
- Yavaş ve sessiz konuşma
- Gevşemiş ve sarkmış bir beden
- Yere doğru çevrilmiş gözler
- Yavaş ve kasıtlı hareketler
- İştahta değişme

İnanmıyor mu, Kuşkulu mu?

- Gözlerin yuvarlanması
- Başı sallama
- Ağız uçlarının yukarı doğru kıvrılması
- Çatılmış kaşlar
- Kısık gözler
- Dudakları birbirine bastırmak

EndiŐe Var mı?

- Tekrarlanan hareketler
- Tırnak yemek
- Elleri ovuŐturmak
- Sallanmak, kıpırdanmak
- Yüzü sıvazlamak
- Ellerini saçta gezdirmek
- Volta atmak
- Odaklanamamak

Utaniyor mu?

- Sinirli kahkahalar
- Göz temasından kaçınmak
- Başka yana dönme
- Kızarma
- Ortamdan ayrılma

İpucu

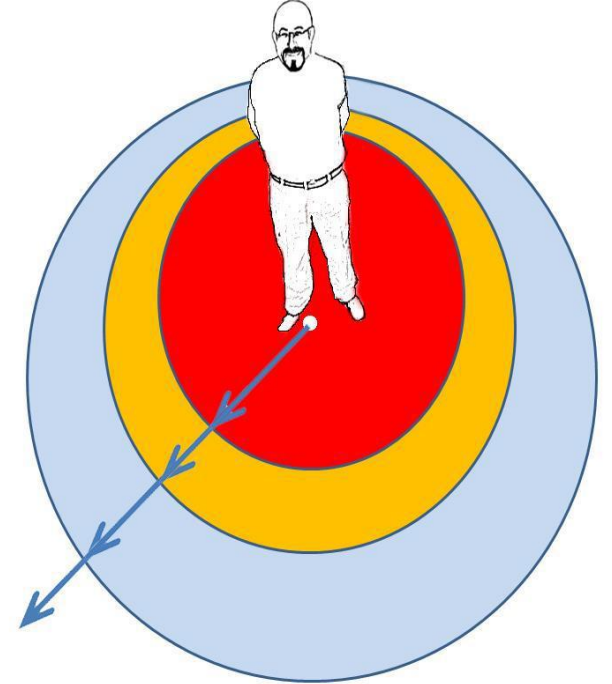
- Utanma gizlemek için çaba harcanan bir duygudur. İyi gözlenmezse, öfke, sinirlilik ve savunma hali ile karıştırılabilir.

MEKÂN KULLANIMI

- **MAHREM ALAN:** (Cilt Teması – 25 cm)
- **KİŞİSEL ALAN:** (25-100 cm)
- **SOSYAL ALAN:** (1-2,5 m)
- **GENEL ALAN:** (2,5 m)

Her insan kendine özgü bir alana gereksinim duyar ve bu alanı korumaya çalışır.

Sevdiğimiz insanlara yakın, hiç tanımadığımız insanlara karşı ise oldukça uzak dururuz .



İLETİŞİM VE ALGI

- Algılama, duyu organları tarafından beyne ulaştırılan uyaranların beyin tarafından örgütlenip yorumlanarak bir anlam verilmesi sürecidir.
- Algı, duysal bilginin yorumlanması ya da anlamlandırması işlemidir.



Algı Kişinin Mahremiyetindedir

- Zemin ve algı dışarıdan gözlenemez, kişinin sinir sisteminde yer alır.



**KONU
BITTİ...**



**KONU
BİTTİ....**