

İletişim: Duygu, düşünce ve bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasıdır. İnsan, toplumun bir üyesi olarak dünyaya geldiği andan itibaren diğer insanlarla iletişim ve etkileşim hâlinindedir. Bu etkileşim sayesinde hem kendini ifade eder hem de çevresini anlamayı öğrenir.

Günlük yaşamda insanlar birbirleriyle iletişim kurarak toplumsal bağları güçlendirir. Bu iletişim bazen yüz yüze, bazen de teknolojik araçlar aracılığıyla gerçekleşir.

Duygu, düşünce ve bilgilerin geniş kitlelere ulaştırılmasını sağlayan telefon, gazete, radyo, televizyon, genel ağ gibi araçlara **kitle iletişim araçları** denir. Kitle iletişim araçları ile geniş kitlelere çok kısa sürede ve hızlı bir şekilde ulaşmak mümkündür.

Komşunuza “günaydın” demek, otobüste birine yer vermek, öğretmeninizin sorusuna cevap vermek için söz istemek ya da bir arkadaşınıza telefonla mesaj göndererek fikir alışverişinde bulunmak iletişim örnekleridir.

İnsanlar, iletişim kurarken farklı yollar kullanabilir. İletişim, genel olarak üç grupta incelenir:



İnsanlar arasında kurulan etkili iletişim, toplumun düzenli ve huzurlu bir şekilde varlığını sürdürmesine önemli katkıda bulunur.

Etkili iletişim; bireylerin birbirlerini açık, doğru ve samimi bir biçimde anlayabilmeleri anlamına gelir. Burada önemli olan sadece duygu, düşünce ve bilgilerin aktarılması değil aynı zamanda iletişimin karşılıklı gerçekleşmesidir.

Etkili iletişimde amaç birbirini gerçekten anlamaktır. Etkili iletişimin temelini empati, ben dili, sen dili, farklılıklara saygı, etkili dinleme, beden dili gibi kavramlar oluşturur.

Empati; bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun gözünden bakması, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışması ve bunu karşısındakine yansıtmasıdır.

Sen Dili: Karşıdaki kişiyi suçlayan, yargılayan, eleştiren ve hedef alan ifadelerin kullanıldığı iletişim biçimidir. Sen dili ile kurulan cümleler genellikle tartışma ve yanlış anlamalara neden olur. Çünkü sen dili davranış, tutum, söz, duygu veya düşünceye odaklanmaz ve doğrudan kişiliği hedef alır.

Sen Diline Örnekler:

- “Ders anlatırken öğretmeni hiç dinlemiyorsun.”
- “Sınıfta sürekli konuşuyorsun, o yüzden herkesin dikkati dağılıyor.”
- “Etkinlik saatine hep geç kalıyorsun, senin yüzünden grup çalışması aksıyor.” Gibi ifadeler suçlayıcı ve yargılayıcı olmakla birlikte eleştiri de içerir.

Ben Dili: Bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin karşısındaki kişiyi suçlamadan, yargılamadan ve saygı çerçevesinde ifade edildiği iletişim biçimidir. Ben dili ile iletişim, anlayış ve empatiyi güçlendirir. İletişimi olumlu etkiler.

Ben Diline Örnekler:

- "Eşyalarımın izinsiz kullanılmasından rahatsız oluyorum.",
- "Ödevlerini zamanında yapmadığından başarının düşeceğinden endişe ediyorum.",
- "Odanın dağınık olmasından rahatsız oluyorum.",
- "Sınıfta yüksek ses olunca derse dikkatimi vermekte zorlanıyorum." Gibi...

Sen Dili ve Ben Dilinin Özellikleri

Sen Dili

- Olumsuz ve suçlayıcıdır.
- Davranıştan çok kişi odaklıdır.
- Kişi iletişim kurmaktan kaçınır.
- Benlik saygısını zedeler.

Ben Dili

- Olumlu ve yapıcıdır.
- Kişiden çok davranış odaklıdır.
- Kişi iletişim kurmaya açıktır.
- Benlik saygısını olumlu yönde etkiler.

Beden dili; bireyin duygu ve düşüncelerini jest, mimik, duruş, fiziksel mesafe gibi sözel olmayan yollarla ifade eden iletişim biçimidir. Sözlü ifadelerin yanında bedenin verdiği mesajlar da iletişimi şekillendirir.

- Beden dilinde yüzdeki ifadeler mimik; el, kol, baş gibi vücut hareketleri ise jest olarak adlandırılır. Beden dilinin doğru ve etkili kullanmak iletişimi olumlu etkiler.
- **Konuşurken gülümsemek, karşıdaki kişiye yönelerek konuşmak, göz teması kurmak, onaylayıcı şekilde başını sallamak** gibi davranışlar olumlu beden dili örnekleridir. Ancak yüzünü çevirerek dinlemek ya da iletişim içerisindeyken telefonu ile oynamak olumsuz mesaj içerir.

Jest: El, kol, baş ve bedenimizle yaptığımız hareketlerdir.

Mimik: Yüzümüzde yaptığımız hareketler ve yüz ifadelerimizdir.

Etkin dinleme, konuşan kişiyi doğru anlamak amacıyla kurulan iletişim biçimidir. Etkin dinleyen kişi, yalnızca söylenenleri değil, karşısındakinin hislerini de anlamaya çalışır. Bu tutum, iletişimde güven ve saygı ortamı oluşturur.

Örneğin bir arkadaşınız derdini anlatırken ona dönüp göz teması kurmanız, sözünü kesmeden dinlemeniz ve gerektiğinde "Seni anlıyorum." demeniz etkin dinlemenin göstergesidir. Türkçede bu durumu anlatan "can kulağıyla dinlemek" deyimini, büyük bir dikkatle dinlemeyi anlatır.

- Etkili dinlemede dinleyen kadar konuşan da önemlidir. İyi bir konuşmacı; kelimeleri doğru telaffuz eder, dinleyenlerle göz teması kurar, ses tonunu iyi ayarlar, vurgulamayı doğru yapar, düşüncelerini açık ve net bir şekilde ifade eder, sorulan soruları içtenlikle cevaplar ve anlattığı konuyu jest ve mimikleriyle destekler.

Farklılıklara saygı; iletişim kurulan insanların düşünceleri, inançları, yaşam biçimleri ve değerlerine ön yargısız şekilde yaklaşmayı gerektiren iletişim biçimidir.

- Örneğin sınıfta farklı bir dil konuşan ya da başka bir ülke kökenli arkadaşınıza saygı göstermek, onun kültürünü öğrenmeye çalışmak gibi davranışlar toplumsal uyumu ve barışı güçlendirir.
- **Farklılıklara saygı**, insanlara kim olduklarına bakmadan değer vermenin bir göstergesidir. Bu iletişim biçimi hem insan haklarının hem de toplumsal barışın korunmasına katkıda bulunur.

Gerek günlük yaşamda gerek dijital ortamlarda dikkatsizlik, sabırsızlık, empati kurmama, yanlış ifade gibi nedenlerle iletişim sorunları veya çatışmalar yaşanabilir. Bu çatışmalar kimi zaman kişinin kendi davranışlarından, kimi zaman da iletişim kurduğu kişiden kaynaklanabilir. İletişimi bozan tutum ve davranışlar iletişim engelleri olarak adlandırılır. Örneğin konuşurken telefonunu sürekli kontrol etmek, karşıdaki kişinin sözünü kesmek, sık sık öğüt vermek veya alaycı bir üslup kullanmak etkili iletişimi bozar. Bu tür durumların farkında olmak ve bu davranışlardan uzak durmak olumlu iletişim için önemlidir.

Olumsuz Etkileyen Tutum ve Davranışlar (İletişim Engelleri)

- Emir Vermek, Yönlendirmek
- Tehdit Etmek, Gözdağı Vermek
- Ahlak Dersi Vermek,
- Öğüt Vermek, Hazır Çözüm Sunmak
- Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak
- Ad Takmak, Lakap Takmak, Aşağılamak

- Teşhis Koymak, Sınamak
- Övmek, Aşırı Onaylamak
- Soru Sormak, Sorgulamak, Sıkıştırmak
- Konuyu Değiştirmek, Unutturmaya Çalışmak
- Aşırı Genelleme Yapmak

Konuşanı dikkatle ve saygıyla dinlemek, ben dilini kullanmak, göz teması ve empati kurmak etkili iletişim için oldukça önemlidir. Hem sınıfta hem de sosyal hayatta insanları anlamaya çalışmak, saygıyla dinlemek ve barışçıl bir yaklaşım sergilemek bireye güven ve mutluluk verir. Bu şekilde kurulan iletişim ile sevgi, saygı, yardımlaşma, dostluk gibi değerler gelişir. Ayrıca sınıf içinde etkili iletişim yöntemlerini kullanarak güçlü iletişim kurmak, arkadaşlık ilişkilerini daha sağlam hâle getirir. Bu nedenle etkili iletişimi olumsuz etkileyen davranışlardan kaçınmak gerekir.

Etkili iletişim yalnızca sözcüklerle kurulmaz. İnsanların bakışları, ses tonları, beden dili ve davranışları da iletişimin bir parçasıdır. Anlayışlı, barışçıl bir tutum; iletişimi güçlendirir. Kardeşiniz bir eşyanıza yanlışlıkla zarar verdiğinde hemen kızmak yerine "Bir dahaki sefere daha dikkatli ol, olur mu?" demek, barışçıl bir iletişim örneğidir. Sevgi temelli bir iletişim biçimi insanlar arasındaki ilişkilerin olumlu yönde gelişmesine ve iletişimin güçlenmesine katkıda bulunur.

Etkili İletişim Yöntemleri

- **Sen Dili Yerine "Ben Dili" Kullanmak:** Karşı tarafı suçlamak yerine, kendi hissettiklerinizi ve olayın sizdeki etkisini ifade etmek
- **Etkin Dinleme Yapmak:** Sadece dinliyor gibi görünmek değil; konuşan kişiyle göz teması kurmak, başla onaylamak ve "Anlıyorum", "Evet" gibi geri bildirimlerle dinlediğinizi hissettirmek.
- **Empati Kurmak:** Kendinizi karşı tarafın yerine koyarak, olaylara onun bakış açısından ve hissettiği duygular çerçevesinden bakabilmek.
- **Açık, Net ve Anlaşılır Olmak:** Karmaşık, dolaylı veya ima içeren cümleler yerine ana mesajı doğrudan ve sade bir dille iletmek.
- **Beden Dilini ve Ses Tonunu Doğru Kullanmak:** Sözsüz iletişimin gücünden yararlanmak; açık bir duruş sergilemek, samimi bir yüz ifadesi takınmak ve ses tonunu ortama uygun ayarlamak.
- **Yapıcı Geri Bildirim Vermek:** Eleştirileri kişiliğe değil, davranışa yönelik yapmak ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek.
- **Saygı ve Hoşgörü Göstermek:** Karşı tarafın farklı düşüncelerine, inançlarına ve duygularına yargılamadan değer vermek.
- **Soru Sorma Tekniklerini Kullanmak:** İletişimi derinleştirmek için açık uçlu sorular veya durumu netleştirmek için kapalı uçlu sorular sormak.
- **Özetleme ve Teyit Etme:** Yanlış anlaşılmalara önüne geçmek için anlatılanı kendi cümlelerinizle kısaca özetlemek ("*Yani demek istediğin şey...*")

**TÜRKİYE YÜZYILI MAARİF MODELİNE UYGUN OLARAK HAZIRLANMIŞ
KONU ANLATIMLI, ETKİNLİKLİ, SORU BANKASI**

7.SINIF SOSYAL BİLGİLER

KİTABIMIZI İNCELEMELİK İÇİN TIKLAYINIZ.

