

Sağlıklı İletişim Üzerine Öneriler

İletişim; duyguların, düşüncelerin, tutum ve tavırların, haber ve mesajların karşılıklı olarak iletilmesidir. İki insan bir araya geldiğinde iletişim kaçınılmazdır. İletişimde ileten ve alan taraflar vardır. Karşı taraftan iletilenler algılanırken zihinsel bir süzgeçten geçer. Bu sebeple algılanan mesajlar hem karşı tarafın aktardıklarına hem de kişisel yorumlarımıza dayanmaktadır. Her insanın algılayış biçimi, verilen mesajla ilgili yorumu geçmiş deneyimlerine, kişilik yapısına ve kişisel duyarlılıklarına göre farklılık gösterir. **Sağlıklı iletişim**, her iki tarafın da birbirini olabilecek en iyi düzeyde anladığı ve kendilerini rahatlıkla ifade edebildikleri bir iletişim şeklidir.

Sağlıklı İletişim Nasıl Sağlanabilir?

- İletişimde dinlemek konuşmaktan daha önemlidir. Karşı tarafı etkin bir şekilde dinlemek için:
 - Zihninizde sizi meşgul eden düşünceleri bir süreliğine erteleyin ve sadece anlatılana odaklanmaya çalışın.
 - Dinlemenizi engelleyecek bir etkinlikte bulunuyorsanız ara verin. (Örneğin, telefon ekranınıza bakarken ya da TV seyredirken karşı tarafı dinlemeyin.)
 - Dinlediğiniz kişi ile göz teması kurun, eğer çocuksa onun göz hizasında eğilin ya da oturun.
 - Karşı tarafı dinlediğinizi mimiklerinizle, baş hareketlerinizle ve dinlediğinizi anlatan sözcüklerle (hım hım, evet gibi) ifade edin.
 - Eğer karşı tarafı çok anlamadığınızı düşünüyorsanız onun anlattıklarını bir özetleyin. (Örneğin; “bir dakika yanlış anlamadıysam diyorsun. Doğru anlamış mıyım?” gibi)
 - Anlatan kişinin sözünü kesmemeye çalışın ve sonuna kadar dinleyin.
 - Soru sorun. Ne demek istediğini anlamadığınızda ya da daha ayrıntılı anlatmasını istediğinizde sorular sorabilirsiniz.
 - Söylediği şeyler size çok mantıksız gelse de yargılamadan önce sonuna kadar dinlemeye çalışın. Dinlerken sabırlı olmak çok önemlidir.
 - İletişimde aralarda sessizlik olduğunda buna tahammül gösterin.
 - Onun duygularını önemseydiğinizi ifade edin. Anlamak için çabaladığınızı karşı tarafa belli edin.
- Önemli olduğunu düşündüğünüz bir konu hakkında konuşmadan önce tereddüt içerisindeyseniz kendi içinizde bir prova yapın. Gerekliyorsa söyleyeceklerinizi yazarak prova edin.
- Anlatmak istediklerinizi açık ve net bir şekilde ifade etmeye çalışın. Dolaylı anlatımlar ve imalar karşı tarafın sizi yanlış anlamasına yol açabilir.
- Karşı taraftan sizi rahatsız eden bir tavra maruz kaldığınızı düşünüyorsanız çok ertelemeyen uygun bir zamanda bu tavrın sizi rahatsız ettiğini onunla paylaşın.
- Duygu ve düşüncelerinizi karşı tarafa sözlü olarak ifade edin. Ne kadar anlatabilirsanız eylemle ifade etme girişimleriniz de azalacaktır.
- İhtiyaçlarınızı karşı tarafa aktarın.
- Karşı tarafı suçlamak, eleştirmek ya da yargılamak yerine kendi algıladıklarınız ve hissettikleriniz üzerinden onunla konuşun. (Örneğin; “beni çok kızdırıyorsun” demek yerine “bu şekilde davrandığımda kızgın hissediyorum” gibi).

- Karşı tarafın zihnini okumayın, tereddütte kalırsanız ona sorular sorun. Algıladıklarınızda yanılma payınızın olabileceğini unutmayın.
- Farklı nedenler olabileceğini dikkate almadan diğerinin olumsuz bir davranışının nedenini kendinize yüklemeyin.
- Yoğun öfkeli olduğunuz bir anda diyaloga girmek yerine biraz sakinleştikten sonra sorununuzu karşı tarafa aktarın.
- Sağlıklı bir iletişim için karşılıklı saygı gerekir. Karşı tarafın hassasiyetlerini ya da size yönelik uyarılarını dikkate alarak onun sınırlarına saygı gösterin.
- İletişim kurarken doğal olun. Kendinizi olduğunuz gibi samimi bir şekilde ifade etmeniz daha fazla anlaşılmanızı sağlar.
- İletişim ile ilgili zorluklar yaşadığınızı düşünüyor ve destek almak istiyor iseniz Psikolojik Destek Birimimizden randevu alabilirsiniz. Randevu için psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine e-posta gönderebilir veya aşağıdaki başvuru linkini doldurabilirsiniz.
<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=omXv1JwHFkWL1e5uOyzkVvxjmkWO8fVNgqZN5MNvA5BURFpDMEpRNE4yWDFZQk1BMEkKQzExUUYxWi4u>

Psikolojik Destek Birimi

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog

Kaynaklar

<https://positivepsychology.com/communication-in-relationships/>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/relationships-and-communication>

Rayudu, C.S. (2009). Communication. <https://ebookcentral.proquest.com>