

İLETİŞİMDE BEDEN DİLİ

Şişli Mesleki Eğitim Merkezi

Asil ARSLAN

Karşılıklı İletişim

- İletişim sadece bir bilgi alışverişi değildir. Verilen bilgiyi etkileyen duygu, düşünce ve davranışların oluşturduğu farklı bir bütündür.
- İletişim tek taraflı değildir, paylaşım gerektirir.

Sözlü ve Sözsüz İletişim

İletişim, sözlü ve sözsüz olarak yapılır. İletişimin sözel olmayan öğeleri beden dili ve ses tonudur. Beden dili ve ses tonu, kişinin tarzını, tavrını ve söylenenin algılanış biçimini belirler.

Bedenlerinin dili aracılığıyla insanlar duygularını, düşüncelerini, isteklerini, ihtiyaçlarını ve ruhsal özelliklerini başka insanlarla paylaşmışlardır.

Bedenin Tepkileri

- Bedenimiz olaylara ve durumlara karşı çok daha fazla kendiliğinden tepkiler verir. Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek belki mümkündür ama beden dilimizi gizlememiz çoğu zaman mümkün değildir. Duygu ve düşüncelerin anlaşılmasında kelimelerden ziyade beden dili esastır.

Beden Dili

- Beden dili duygu ve düşüncelerimizin yansımasıdır. İnsanların yüzyüze kurdukları ilişkide, kelimeler %10, ses tonu %30, beden dili %60 önem taşır.

Beden Dili Öğeleri

- Beden duruşu - Jestler
Mimikler - Göz teması
Başın kullanımı, Ayakların kullanımı
Oturmak için seçilen yer, Oturma biçimi
Mesafe
Giyim, Kullanılan aksesuarlar
Bakım ve makyaj

Göz Teması

- Bir kişiyle konuşurken dikkat edilecek en önemli noktalardan biri, nereye baktığınızdır. Doğrudan konuştuğunuz kişiye bakmak, karşınızdaki kişiye samimiyetinizi iletmenize yardımcı olur ve mesajınızın etkisini artırır. Yere bakarak veya gözlerinizi kaçırarak konuşmanız, karşınızdaki kişinin üstünlüğünü kabullenme olarak yorumlanacaktır.

Göz Teması

- Doğrudan göz ilişkisi kurmak ve sürdürmek konusunda aşırılığa kaçmamak gerekir.
- Sürekli olarak bir insanın gözlerinin içine bakmak hem o kimsede rahatsızlık doğurur, hem de gereksizdir. Doğrudan göz ilişkisi de zamanla geliştirilebilir.

Beden Duruşu

- Beden Duruşu (Postür)
- İnsanlar birbirleriyle ilişkilerinde çok farklı beden duruşları içindedir. Biriyle çok özel bir konuyu görüşen kişi hafifçe öne eğilir. Çocuğa eğilerek konuşan yetişkin, karşısında işbirliğine çok daha yatkın bir çocuk bulacaktır.

Beden Duruđu

- İki büküm, boynu bükük, "süküm püküm" beden duruşları ne kadar hatalıysa, omuzları geriye atılmış, göğüs dışarı çıkmış, baş yana eğilmiş, meydan okur, savaşa davet eder türdeki beden duruşları da aynı ölçüde hatalıdır.

Beden Duruşu

- Başı ve bedeni dik tutarak konuşmak ve dinlemek, dikkat ederek zamanla beden duruşunu güvenli tavır yönünde geliştirmek mümkündür

Özel Alan

- Mahrem mesafe, herkesin tipik olarak asansörde yaşadığı, tanımadığınız insanlarla yakın olduğunuzda rahatsızlık duyacağınız mesafenin ölçüsüdür.

Özel Alan

- Karşıdaki kişinin koyulan mesafeyi veya bedensel teması nasıl algıladığına dikkat edilmesi gerekir. Aksi takdirde ortaya rahatsızlık verecek yorumlar ve istenmeyen sonuçlar çıkması kaçınılmaz olur.

Jestler

- Uygun ölçüde ve uygun şiddette yapılan jestler bir konuşmaya güç katar. Bu konuda dikkat edilmesi gereken, jestleri konuşmadaki eksik kelimeleri tamamlayacak bir araç olarak kullanmamak, yabancı dile hakim olmayan birinin ifadesini elleriyle tamamlaması gibi bir duruma düşmemektir.

Jestler

- Bundan başka sert ve sınırlı jestlerin, dinleyenlerde rahatsızlık doğurduğu unutulmamalıdır. Rahat, sakin ve yumuşak jestler, konuşmacının kendine güvenini, konuştuğu konuya hakimiyetini ortaya koyduğu yönünde yorumlanmaktadır

Mimikler

- İnsan ilişkilerinde hiçbir şey, belki yüz ifadesi kadar önemli ve anlamlı olamaz. Üzüntünün veya kızgınlığın gülümseyen bir ifadeyle, sevincin çatık kaşlarla ifade edilmesi uygun düşmez. Güvenli bir ifade, verilen mesajla uyum içindeki bir ifadedir. Öfkeli bir mesaj veya memnuniyetsizlik en açık olarak donuk bir ifadeyle verilebilir.

Ses Tonu

- Ses tonunun kullanılma biçimi, sözlü ilişkinin hayati bir parçasıdır. Tek heceli bir kelime, örneğin "git" kelimesi, söyleniş biçimine bağlı olarak pek çok anlama gelebilir. "Git" vardır, "seni bir daha görmek istemiyorum" anlamına gelen; "git" vardır, "kal, hiç gitme" anlamına gelen.

Ses Tonu

- İnsanlararası ilişkilerde yaşanan en küçük gerginlik, kendini önce ses tonunda ortaya koyar. Büyük çoğunlukla gündelik ilişkilerde canlı, neşeli, enerjik bir ses tonu, insanlar üzerinde olumlu etki bırakır. Ancak ortada bir gerginlik ve sorun varsa ses tonunun yumuşak ve sakin olması çatışmayı önler ve işbirliğini kolaylaştırır.

Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili

- **Göz Teması:** İnsanların yüzüne bakanlar bakmayanlardan daha çok hoşlanır. İnsanlarla onları rahatsız etmeyecek ölçüde mümkün olduğu kadar göz ilişkisi kurun.

Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili

- **Yüz ifadesi:** Canlı olun mümkün olduğu kadar sıcak ve dostça tebessüm edin ve gülün. Yüzünüz çevrenize olan ilginizi yansıtsın donuk ve ifadesiz görünmekten kaçınin.

Olumlu izlenim Bırakacak Beden Dili

- **Baş hareketleri:** Karşınızdaki konuşurken sık sık başınızı hafifçe aşağı yukarı hareket ettirerek onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettirin. Söyleneni kabul edip etmemeniz önemli değildir. Sizinle konuşanın anlaşıldım duygusunu yaşatın.

Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili

- **Jestler:** Çok aşırıya kaçmadan jestlerinizi kullanın ellerinizi cebinizde tutmaktan kollarınızı kavuşturmaktan ellerinizle ağızınızı örtmekten kaçının. Açık ve anlaşılır jestleri tercih edin.

Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili

- **Beden duruşu:** Ayaktaysanız dik durun. Oturuyorsanız sandalye ve koltuğunuzu tam olarak doldurun ve arkanıza yaslanın. Birisi ile konuşurken ve birisi doğrudan sizinle konuşurken öne eğilin ve ilginizi gösterin.

Olumlu izlenim Bırakacak Beden Dili

- **Yakınlık:** insanlara daima onları rahatsız etmeyecek mümkün olan en yakın mesafede durmaya gayret edin.

Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili

- **Yöneliş:** Daima konuştuğunuz veya sizinle konuşan insana dönük durun. İki'den fazla insanla bir grup oluşturuyorsanız sizin için önemli olanların dışındakilere merkezinizi kapatmayın. Mümkün olduğu kadar çok kişiye açık olun.

Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili

- **Dış görünüş:** toplumsal rol ve statünüze uygun giyinin giyiminize mümkün olduğunca renk katın. Kadınlar erkeklerden daha çok renk kullanabilirler. Kendinize gösterdiğiniz özen kendinize verdiğiniz değer in ifadesidir.

Olumlu İzlenim Bırakacak Beden Dili

- **Konuşmanın sözel özellikleri:** Çok fazla ve hızlı konuşmaktan kaçının. Bir topluluk içinde dinlediğiniz kadar konuşmaya gayret edin. Sesinizin yüksekliğini ve tonunu bulunduğunuz çevreye göre ayarlayın.

Olumlu izlenim Bırakacak Beden Dili

- İlk izlenim hiçbir zaman unutulmaz ve kolay kolay deęiřtirilemez. Özen gösterin.

Beden Dilinin Önemi

- Duygu ve düşüncelerinizi olumlu yönde geliştirebilmek için beden dilinizin sunduğu imkanları kullanabilirsiniz. Dünyada tekrarlanamayacak tek şey ilk izlenimdir. Bu sebeple beden dilini hayat amaçları doğrultusunda düzenlemeyi öğrenmek, büyük önem taşır.