

OMÜ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK- YÜKSEK LİSANS PROGRAMI



HEM 627 –ERGEN SAĞLIĞI DERSİ

DR.ÖĞR.ÜYE ESRA TURAL BÜYÜK

ERGENLERDE ETKİLİ OLAN İLETİŞİM TEKNİKLERİ

HEM 627 – ERGEN SAĞLIĞI
DERSİ

Hafta-14



İletişim

- **Bir başka tanıma göre ise iletişim insanlar, gruplar ve toplumlar arasında söz, jest, yazı, resim ve simgeler aracılığıyla mesaj alışverişini sağlayan bir etkileşim sürecidir.**

İletişim sürecinin temel ögeleri



Şekil-2 İletişim Süreci

İletişim sürecinin temel ögeleri

➤ **KAYNAK:** iletişimi başlatan, mesajı düzenleyen ve alıcıya ileten kişi ya da kişilerdir.

❖ **Kaynak durumundaki kişi;**

- ✓ Açık, anlaşılır bir dil kullanılmalı,
- ✓ imada bulunmamalı,
- ✓ Suçlama, yargılama ve
- ✓ genellemeden uzak durmalıdır.

İletişim sürecinin temel ögeleri

➤ **Kanal:** iletişim sürecinde mesajı kaynaktan alıcıya taşıyan araç-gereç, yöntem ve tekniklerdir.

❖ Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- ✓ (1) Görsel kanal
- ✓ (2) İşitsel kanal
- ✓ (3) Dokunsal kanal,
- ✓ (4) Koklama ve tat alma.

İletişim sürecinin temel ögeleri

- ✓ **%55 yüz ve beden dili (el, vücut ve yüz ifadeleri)**
- ✓ **%38 ses tonu (alçak ses. Yüksek ses, ritim, tonlama)**
- ✓ **%7 kelimelerin gücü etkilidir.**

İletişim sürecinin temel ögeleri

- **Mesaj;** kaynak tarafından alıcıya gönderilen içeriktir.
- **Alıcı;** mesajı alan ve onu kendi zihnindeki içeriğe göre çözümleyip algılayan kişidir. Kaynakla ilgili değerlendirmemiz, mesajı nasıl algıladığımızı da etkiler. Duygularımız ve önyargularımızla mesajdaki boşlukları doldururuz.
- **Geri bildirim (feedback);** iletişimin ters yönde işleyen kısmı olup, alıcının mesaja tepkisini içerir. Bu kez roller değişmiş; alıcı, kaynak olmuştur ve aynı aşamalar burada da yaşanır.

KİŞİLER ARASI İLETİŞİM:

- KİŞİLERİN BİRBİRLERİNE BİLİNÇLİ VEYA BİLİNÇSİZ OLARAK İLETMEK İSTEDİKLERİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ AKTARDIKLARI SÜREÇTİR.

SEN DİLİ:

- EMİR VERME; YARGILAMA, ÖĞÜT VERME GİBİ İLETİŞİM ENGELLERİNİ İÇERİR.

NERELERDESİN BU SAATE KADAR?

- ✓ GEÇ SAATLERE KADAR GELMEMEN BENİ KAYGILANDIRDI.

NEDEN YİNE CEKETİN YERLERDE?

- ✓ DAHA ÖNCE CEKET HAKKINDA KONUŞMUŞTUK, AMA ONU YİNE YERDE GÖRÜNCE ÜZÜLDÜM.

BEN DİLİ:

DUYGULARI AÇIKLAYAN DÜRÜST VE SORUMLU BİR HİSTİR.

- ✓ **EĞER BUGÜN ÇOK YARAMAZLIK YAPARSA BEN ÇOK ÜZÜLÜRÜM.**
- ✓ **YARINA ÖDEVLERİMİ YETİŞTİRMEYECEĞİM İÇİN EDİŞELİYİM.**

ETKİLİ İLETİŞİM

Etkili iletişim, iletişim engellerinin ortadan kaldırıldığı veya m¼mk¼n olduğunca aza indirildiği, istenilen ve beklendik iletişim biçimidir.

ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM

Ergenlik, kimlik arayışının şekillendiği bir dönem olduğundan, bu dönemde onlarla kurulacak iletişim son derece önemlidir.

Onlar, içinde buldukları çağın gereği olarak, verili kültürü olduğu gibi kabul etmeyecek, mevcut durumu sorgulayacak, eleştiri getireceklerdir.

Bunlar tamamen ergenin kimliğini oluşturma çabalarıdır. Bu yüzden ergenle kurulacak iletişimde “otoriteye isyan” duygusuna dikkat etmek gerekir.

Ergenlerin Ruhsal özellikleri:

insanların duygusal tepki biçimleri ömür boyu farklılık gösterir. Ergenlikte ise, büyümenin hızlı oluşu ve hormonal salgılarda yaşanan değişimler sebebiyle hem fiziki görünüşünde hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar gözlenir.

ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK İÇİN:

- ✓ Konuşma isteği ergen gençten gelirse iş daha kolaylaşır.
- ✓ Bir taraf konuşmaya istekli olmazsa, neşeli ve rahat bir sohbet mümkün olmaz.
- ✓ Ortamın rahat olması sağlanmalı ve konuşma resmi havada geçmemelidir.

ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK İÇİN:

- ✓ Görüş belirtirken dürüst olunmalı, eğriye doğru denilmemelidir. Yetişkinler, ergenin yaptığına emin oldukları bir şey için “Sen mi yaptın?” diyerek onu yalana itmemelidirler. “Senin yaptığını biliyorum, bir daha yapma, yoksa ceza alırsın” şeklinde durumu olduğu gibi anlatan dürüst bir açıklama yerinde bir tavidir.

ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK İÇİN:

- ✓ Ergene, cevap vermesini yüreklendirecek tarzda sorular yöneltilmelidir. Daha iyi bir iletişim kurmak için “...konusunda ne düşünüyorsun?” veya “Sence ... sebebi nedir?” gibi konularla konu açılmalıdır. Suçlayıcı soru tarzından kaçınmak gerekir: “Niye bu kadar aptalsın?” veya “Bu inatçılığının sebebi ne?” şeklindeki sorular ergeni üzer, iletişimi güçleştirir. “Neden verdiğin sözü tutmadın?”, ergeni yalana iten soru tarzıdır. Oysa, “Verdiğin sözü tutmadığın zaman hayal kırıklığına uğradım, sen ne hissettin?” denilirse doğru ve samimi cevap alma ihtimalimiz artar. Çünkü ilk soru ergeni savunma pozisyonuna düşürürken, sonraki soruya sadece cevap yeterlidir.

ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK İÇİN

- ✓ Ergenin söz ve düşüncelerinden ziyade davranışlarına bakılmalıdır. Söylediği bazı şeyler bizi üzebilir; fikirlerinin bazılarını aşırı ve radikal bulabiliriz. Bu idealistliğine bağlıdır, çünkü bir bakıma acılarla dolu hayat okulunda yeterince tecrübe kazanmamışlardır.

ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM KURMAK İÇİN

- ✓ **Ergeni dinlemeyi bilmek önemlidir. Onu iyice dinlemeden öğütler vermek yanlıştır. Yetişkin nasihate başlar başlamaz, ergen konuşmayı kesmek isteyebilir.**

KAYNAKÇA:

- RUKİYE KARAKÖSE ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM KİTABI 2005
- ŞAHİN, S , ARAL, N . (2012). Aile içi iletişim. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi , 1 (3) , 55-66 .
DOI: 10.1501/Asbd_0000000029