

# Etkili İletişim

Servet KEÇE AKTAY  
Psk. Dan. Rehb. Öğrt.

# SUNUM İÇERİĞİ

- DUYGULAR
- BEN DİLİ - SEN DİLİ
- EMPATİ
- ETKİN DİNLEME ve ZAMANLAMA
- İLETİŞİM ENGELLERİ
- SİHİRLİ SÖZCÜKLER
- “ETKİŞİ İLETİŞİM” SEMİNERİ KATILIM BELGESİ VERİLMESİ



# ARKADAŐLIK

- ArkadaŐlarıyla iyi anlaŐamayan bir ocuk varmıŐ. Bir gün babası ona çivilerle dolu bir torba vermiŐ.

...

# Duygular

- “Sınavdan yüksek not aldığımızda ne hissederiz?”
- “Arkadaşın bugün okula gelmedi, öğrendin ki: ‘Düşmüş ve ayağı kırılmış.’ Bu durumda ne hissedersin?”
- “Teyzen sana bir hediye verdi, paketi açtın, içinden bir bebek kıyafeti çıktı. Bu durumda ne hissedersin?”
- “Pazar günü ailecek pikniğe gitme planınız vardı ama Pazar sabahı uyandığında yağmur yağdığını gördün. Ne hissedersin?”

# Duygu Nedir?

- Duyularla algılanan histir. Ne tür duygular vardır?

# Duygu Listesi

Sevinçli/Mutlu	Üzgün/Hüzünlü	Sinirli/Kızgın/Öfkeli	Heyecanlı
Korkmuş	Ütanmış/utangaç	Suçlu	Yorgun
Kıskanç	Hoşlanmak	Umutlu	Canı sıkılmış
Gururlu	Pişman	Hayal kırıklığı	Şaşkın
Dalgin	İstekli	Şaşırmış (+,-)	Canı acımış

# Ben Dili, Sen Dili

- İki arkadaş konuşurken biri sürekli sözünü kesiyor.
- Sevdiğiniz bir arkadaşınız sürekli derslere geç kalıyor.
- İki arkadaştan biri diğerinin kalemlerini izinsiz almasından ötürü rahatsız.
- Ablan/ağabeyin/kardeşin/arkadaşın, çoraplarını senin yatağının üstüne koyuyor.
- Arkadaşın sürekli senin sözünü kesiyor.

# Empati

- Empati, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.



# EMPATİ VE ZAMANLAMA

- 1. sınıf “ZAMANLAMA” etkinliği
- 2. sınıf “İSTEME BİÇİMİM” etkinliği

# Empati kurmak için gerekli ögeler:

1. Empati kuracak kişinin kendisini karşıdaki kişinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır.
2. Empati kurmuş sayılmamız için, karşıımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir.
3. Karşıımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile eğer anladığımızı ifade etmezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız.

# Etkin Dinleme

- 2. sınıf “ZAMANLAMAMANIN ÖNEMİ” ETKİNLİĞİ
- 3. sınıf “DİNLİYORUM” etkinliği

# Etkin dinleme nasıl gerçekleştirilir?

- Konuşan kişiyle aynı hizaya gelinir, konuşan kişi eğer sizden kısaysa çömelmek, oturmak gerekebilir.
- Olumlu kafa sallamalar ve uygun yüz ifadeleri kullanılır.
- Dikkat dağıtıcı faaliyetlerden ve el kol hareketlerinden kaçınmak gerekir.
- Dinleyen kişi, anlamasını kolaylaştırıcı sorular sorar.
- Dinleyici, konuşan kişinin söylediklerini, kendi anladığı şekilde tekrar ederek doğru anlayıp anlamadığını kontrol eder.
- Konuşanın sözünü kesmeden sonuna kadar dinlemek gerekir.

# İletişim Engelleri

- Sürekli emir vererek konuşma
- Sert, kaba ve asabi olma
- Sürekli aşağılayarak ve alaycı bir ses tonu ile konuşma, isim takma
- Birisi ile konuşurken başka şeylerle uğraşma, kollarını kovuşturma ve ilgisiz davranma
- Laubali bir biçimde çok yakın mesafede konuşma
- Karşıdaki kişiyi sıkboğaz ederek ısrarcı olma ve karar vermeye zorlama
- İsteksiz, asık suratlı olma ve konuşurken karşıdaki kişinin yüzüne bakmama
- Akıl verme ve yaptığı seçimleri eleştirme



# Sihirli Sözcükler



(İlgili panomuzu gördünüz mü?)



Geçmiş olsun.	Eline sağlık.	Özür dilerim.	Hoş geldin.
Kolay gelsin.	Günaydın!	Afiyet olsun.	Teşekkür ederim.
Tebrik ederim.	Lütfen!	Affedersin.	İyi günler.
Merhaba!	İzin verir misin?	Önemli değil.	Pardon!
Çok iyisin.	İyi ki varsın.	Seni seviyorum.	Görüşmek üzere...