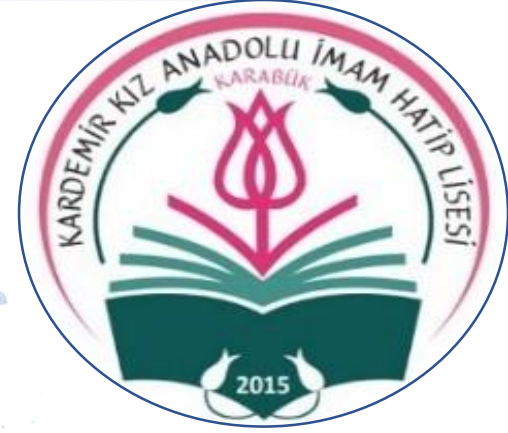


# KARDEMİR KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ- FSBPO

## ETKİLİ İLETİŞİM

BÜŞRA KALAZ

REHBER ÖĞRETMEN VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN



# İLETİŞİM???? VE KİMİNLE???



# ETKİLİ İLETİŞİM



# KABUL ETME

- Kişilerarası iletişimde **temel ilke** kabul etmedir.
- Kişileri oldukları gibi kendi özellikleri ile kabul etmek, yargılamadan, eleştirmeden dinlemek önemlidir.
- Kabul karşıdaki kişiye değer verildiğinin bir göstergesidir.

# ETKİN DİNLEME



- Etkin dinleme çocukla kurulacak iletişim tekniklerinden en etkili olanıdır.
- Anne babanın çocuğun söylediklerini sadece pasif bir şekilde dinlemeleri yeterli değildir. Çocuk bu durumda dinlenildiğini bilir ama anlaşıldığından emin olamaz.
- Erken çocukluk çağında etkin dinleme için:
  - çocuğun söyledikleri, jest ve mimiklerle, baş hareketleri ile onaylanmalıdır.
  - Çocuğun seviyesine inilerek **çocukla göz teması** kurulmalıdır.
- Etkin dinleme kullanıldığında çocuk iç dünyasını ve duygularını serbestçe ifade edebilecek, kendisinin değerli olduğunu hissedecektir.

# ETKİN DİNLEME

## Etkin dinleme için;

- Konuşulan kişiye tüm dikkatini vermek.

- Beden dili ile dinlediğini göstermek.

■ Konuşan kişinin sözünü kesmemek.

■ Konuşanın düşüncelerini ve duygularını daha iyi ifade edebilmesi için açık uçlu sorular sormak.

■ Konuşan kişiye doğru geri bildirim vermek.

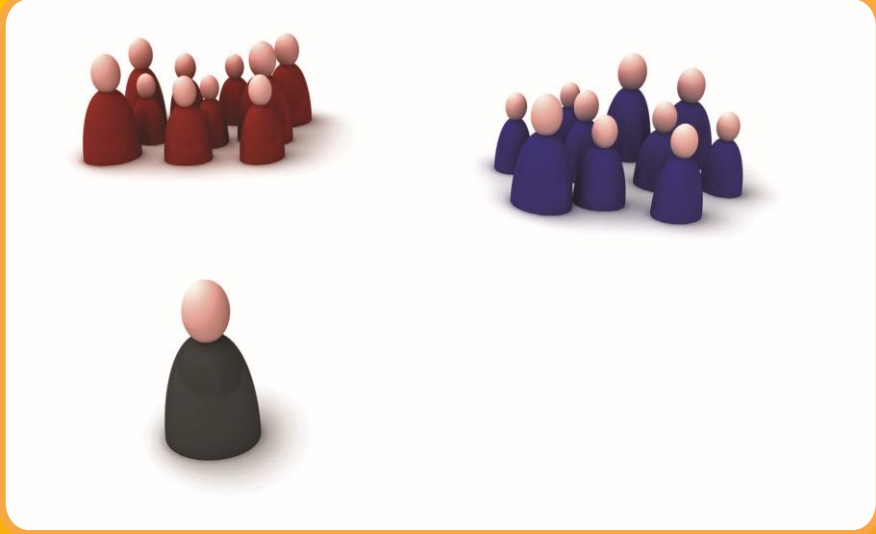
# EMPATİ

- Empati, *"bireyin kendini karşısındaki yerine koyabilmesidir"*.
- Empati kurmanın bir koşulu:
  - anne babanın çocuğun duygu ve düşüncelerini doğru anlamasıdır.



## BEN İLETİLERİ

- Anne ve babaların çocukları ile sağlıklı iletişim kurabilmeleri için sen **dili yerine ben dilini** kullanmaları gereklidir.



**Sen Dili:** karşımızdaki kişiye kızgınlığın nedenini açıklamayan mesajlar iletir ve suçlama içerdiği için karşıdaki kişiyi savunmaya yöneltir ve sorun büyür.

**Sen Dilinde**



**Köşeye sıkıştırma  
ve alt etme  
duygusu hakimdir.**

**Ben Dilinde**



**Seni anlamaya ve  
yardımcı olmaya  
çalışıyorum  
mesajı vardır.**

# BEN İLETİLERİ

ONAYLANMAYAN DAVRANIŞI AÇIKLAMA	DAVRANIŞIN NEYE YOL AÇTIĞI	BU Davranışın YARATTIĞI
DAVRANIŞ	ETKİ	DUYGU
1. Dışarıda <b>elimi bırakıp koşmaya</b> başladığında	<i>aniden bir araba çıkıp sana zarar verecek diye</i>	<b>korkuyorum.</b>
2. Yemeğini bitirmediğin zaman	<i>sağlığın bozulacak diye</i>	<b>üzülüyorum.</b>

# İLETİŞİMDE ENGELLER

????????????????

## İLETİŞİM ENGELLERİ

**Emir Vermek Yönlendirmek:**

"Yemeği ye, koşma, uyu"

**Uyarmak, Gözdağı Vermek:**

"Eğer ağlamaya devam edersen pişman olursun"

**Ahlak Dersi Vermek:**

"Yapmalıydın."

**Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak::**

"Sen zaten çok yaramazsın", "Kötü çocuk oldun"

**Ad Takmak, Alay Etmek, Utandırmak:**

"Yine tuvaletini bezine yaptın değil mi?"  
"Sen bebek olmuşsun!"

**Öğüt Verme, Çözüm Getirme, Fikir Vermek:**

"Ben olsam bu şekilde davranmazdım"  
"Neden odanı toplamıyorsun?"

**İncelemek, Araştırmak, Soruşturmak:**

"Neden...?" "Kim...?"

**Mantık Yoluyla İnandırmak, Tartışmak:**

"İşte bu nedenle hatalısın", "Evet ama..."

**Yorumlamak, Analiz Etmek, Teşhis Koymak:**

"Senin derdin nedir biliyor musun?" ve  
"Aslında sen şunu demek istiyorsun"

**Güven Vermek, Desteklemek,  
Duyguları Paylaşmak:**

"Aldırma düzelir" "Zamanla iyi hissedersin"

**Övme, Aynı Düşüncede Olmak:**

"Çok haklısın" ve "Senin gibi düşünüyorum"

**Konuyu Değiştirmek, İşi Alaya Vurmak,  
Şakacı Davranmak, Oyalamak:**

"Aman boş ver" "Hadi gel televizyon seyredelim"

- İlgilendiđinizi gösterin
- Açık uçlu sorular sorun
- Kapalı uçlu sorular
- Yeniden ifade edin
- Duygularını anladığınızı ifade edin





TEŞEKKÜRLER...