

BEDEN DİLİ

Bedenimizin sözsüz olarak iletişime dahil olmasıdır.

İletişim anında bedenimiz hareketleriyle karşımızdaki kişiye sözsüz mesaj iletmektedir.

Beden dili hakkında farkındalığınızı geliştirerek, iletişimde doğru bedensel mesajları kullanabilirsiniz.



BEN DİLİ :

- Davranışa yöneliktir.
- Alıcıya mesajı veren ile ilgili bilgi söyler.
- Benlik saygısına olumlu kat-kısı vardır.
- Gönderende yardım isteği doğurur.

SEN DİLİ :

- Kişiye yöneliktir.
- Kişiye kendi ile ilgili bir şeyler söyler.
- Benlik Saygısını zedeler ya da tümünden yok eder.
- Öfke ve nefret duyguları oluşturur.



- Emir vermek
- Tehdit etmek
- Uyarmak
- Konuyu saptırmak
- İsim takmak
- Sınamak
- Öğüt vermek
- Eleştirmek
- Yargılamak
- Nutuk çekmek
- Suçlamak
- Alay etmek



MUSTAFA NECATİ ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ



ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
Tarık BARAN

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

İletişim Nedir ?

Kişiler arasında **BİLGİ, DUYGU ve DÜŞÜNCE** alışverişidir.



ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

- **Kendini tanımak**
- **Kendini açmak ve doğru ifade etmek**
- **Karşıımızdaki etkin ve ilgili dinlemek**
- **Kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koymak**
- **Hoşgörölü ve önyargısız olmak**
- **Eleştirilere açık olmak**
- **Beden dili, göz teması, konuşma şekli ve ses tonu vb.**

İLETİŞİM TÜRLERİ

SÖZLÜ

Harflerin, kelimelerin ve cümlelerin birleşimiyle oluşan iletişimdir.

YAZILI

Yazma aracı ve yazım materyali kullanılan iletişimdir.



SÖZSÜZ

Jest ve mimikler, nesneler, semboller ve işaretlerle oluşan iletişimdir.

TEKNOLOJİK

Teknolojik uygulama ve uygulama öğeleri kullanılarak gerçekleştirilen iletişimdir.

ETKİLİ İLETİŞİM KURMAYI KOLAYLAŞTIRAN BAZI BECERİLER

EMPATİ

Kendinizi diğer insanların yerine koymaya; düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmaktır.

1. Ne beklerdim?
2. Ne düşünürdüm?
3. Ne hissederdim?
4. Ne yapardım?



ETKİN DİNLEME

İletişim halinde olunan bireyin mesajlarına karşı duyarlı, bilinçli ve farkında olarak dinlemektir.

1. Göz teması kurmak
2. Farkında olarak dinlemek
3. Alınan mesajı netleştirmek
4. Geri bildirim vermek