

ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLMEK İÇİN GEREKEN BECERİLER

- Kendini tanımak
- Kendini açma ve kendini doğru ifade edebilme becerisi
- Empati kurabilme ve hoşgörülü olma becerisi
- Etkin dinleme becerisi
- Önyargısız ve eleştirilere açık olmak
- Sözsüz iletişim unsurlarını kullanabilme becerisi (Beden dili, Göz teması vs)



✓ BEN DİLİ

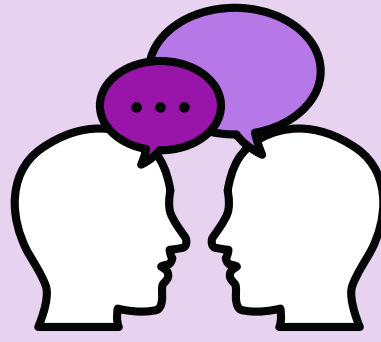
Ben dili ise karşılaşılan durum ve davranış karşısında kişinin kendi duygu ve düşüncesini açıklamasını sağlar ve böylece karşıdaki kişi incitilmeden mesaj verilmiş olur.

✓ SEN DİLİ

Sen dili karşıdaki kişiye kızgınlığın nedenini açıklamayan mesajlar verir ve suçlama içerdiği için karşıdaki kişiye savunmaya iter. Böylece sorun büyür.

ÖRNEĞİN;

- "ÇOK KABASIN! HER ZAMAN SÖZÜMÜ KESİYORSUN!" (SEN DİLİ)
- "BİR ŞEY SÖYLEMEYE BAŞLAYIP BİR TÜRLÜ SONUNU GETİREMEDİĞİM ZAMAN ÇOK RAHATSIZ OLUYORUM." (BEN DİLİ)





ETKİLİ İLETİŞİM


Etkili iletişim için karşımızdaki kişiye kendimizi iyi bir şekilde ifade edebilmek ve doğru bir şekilde anlayıp sağlıklı bir iletişim kurulabilmek için etkin bir dinleme, empati, karşımızdaki kişiyi olduğu gibi kabul etme ve ben dili kullanımı gerekmektedir.



(0212) 620 15 17

 esenyurtram.meb.k12.tr

 [Instagram.com/Esenyurtram](https://www.instagram.com/Esenyurtram)

 x.com/EsenyurtRam

 facebook.com/esenyurtram

 youtube.com/@EsenyurtRAM



**ESEN YURT
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN;

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLUN.

EMPATİ KURUN

GÖZ KONTAĞI KURUN

BEN DİLİ KULLANIN

İNSANLARA MERAK DUYUN

MİZAHIN ETKİLİ GÜCÜNDEN
FAYDALANIN

AŞIRI BİLGİ YÜKLEMESİNDEN KAÇININ

DÜRÜST OLUN



AİLE İÇİ İLETİŞİMDE ÖNERİLER



ÇOCUĞUNUZA ZAMAN AYIRIN.

ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTEYKEN TÜM
DİKKATİNİZİ ONA YOĞUNLAŞTIRIN.

SUÇLAMAK, ELEŞTİRMEK YERİNE
ÇOCUĞUNUZU DİNLEYİN.

DİNLENDİĞİNİ DÜŞÜNEN ÇOCUK,
KABUL EDİLDİĞİNİ DOLAYISIYLA
SEVİLDİĞİNİ DÜŞÜNEN ÇOCUKTUR.

GÖZ KONTAĞI KURARAK,
GÜLÜMSEYEREK KABUL BELİRTİSİNİ
BEDEN DİLİYLE PEKİŞTİRİN.

ANNE BABASININ KENDİSİNİ
DİNLEDİĞİNİ BİLEN ÇOCUK
DUYGULARINI İFADE EDEBİLME İMKANI
BULUR.

ÇOCUĞUNUZA KARŞI
DAVRANIŞLARINIZDA TUTARLI OLUN.

ÇOCUK ANNE BABASI TARAFINDAN
ÖNEMSENMEYE, DEĞERLİ BİR İNSAN
OLARAK KABUL EDİLMEME İHTİYAÇ
DUYAR.

ÇOCUKLA ETKİLİ İLETİŞİM KURMANIN FAYDALARI

ZAMANLA KENDİSİNİ DAHA İYİ
İFADE EDEBİLMİYİ ÖĞRENİR.

DUYGULARINI KONUŞARAK İFADE
EDEBİLEN ÇOCUK SALDIRGANLIĞA
VE AĞLAMAYA DAHA AZ MEĞLEDER.

OLUMSUZ DAVRANIŞLARIN
ÖNÜNE GEÇER.

KARŞISINDAKİNİ DİNLEMİYİ
VE ONA SAYGI DUYMAYI
ÖĞRENİR.

KELİME HAZİNESİ GELİŞİR VE
DİL GELİŞİMİ HIZLANIR.

ÖZGÜVENİNİN GELİŞMESİNE
KATKI SAĞLAR.

