

## 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 :

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

## İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

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



## AYYILDIZ 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, nesnelere, 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 hissedirdim?
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