

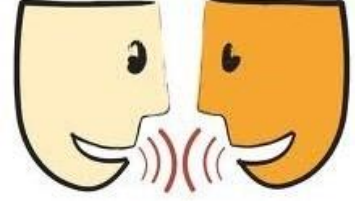
# ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU

## REHBERLİK SERVİSİ

NİSAN 2023

### ETKİLİ İLETİŞİM VE EMPATİ

- ETKİLİ İLETİŞİM
- İLETİŞİMİN ÖGELERİ
- ETKİN DİNLEME BECERİLERİ
- EMPATİ
- SAĞLIKLI İLETİŞİMİ ENGELLEYEN UNSURLAR
- BEDEN DİLİ



### ETKİLİ İLETİŞİM

Etkili iletişim için öncelikle;

- \*İletişim kurulan kişiyi olduğu gibi kabuletme,
- \*Etkin dinleme,
- \*Empati,
- \*Ben dili kullanımı,  
gerekli unsurlardır.



Eleştirel, suçlayıcı, yargılayıcı konuşmalar iletişimin kalitesini düşürür.



### İLETİŞİMİN ÖGELERİ

\* KAYNAK: Matematik öğretmeni

\* ALICI: Tüm sınıf

\* MESAJ: Birinci sınavın yapılacağı

\*KANAL: Konuşma (sözlü iletişim)

\*DÖNÜT: 'Sınavda nereye kadar sorumluyuz?' sorusu.



Mesajın net, açık, anlaşılır olması iletişimin kalitesini artırır.



## ETKİLİ İLETİŞİM VE EMPATİ

### ETKİN DİNLEME BECERİLERİ

Dinleme iletileri doğru bir şekilde anlama ve yorumlama çabasıdır. Bu yönüyle işitmekten farklı bir süreçtir.

Dinleme bir amaç doğrultusunda yapılır ve bireyin anlama çabası içinde olduğu aktif bir süreçtir.

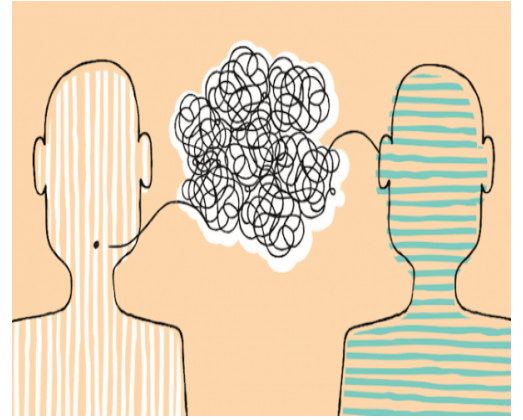
Etkin bir şekilde dinlemek, iletişimin kalitesini artırır ve daha etkili cevaplar

verilir.



**Konuşmak bir ihtiyaç ise, dinlemek bir sanattır.**

**Van Goethe**



### EMPATİ

*Konuşma sanatını bilen adam düşündüklerinin hepsini söylemez. Fakat söylediklerini düşünür de söyler.*



Empati, bir kişinin duygularını da o kadar kendisini karşısındaki anlamaya yatkın kişinin yerine koyarak olduğumuz sonucunu olaylara onun bakış ortaya çıkarmıştır. açısı ile bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve durumu ona iletmesi sürecidir.

Araştırmalar kendi duygularımıza ne kadar açıksak, başkalarının

**Empati yapmanın en önemli unsurlarından biri de anlaşıldığını karşı tarafa söylemek veya hissettirmektir.**

Farklılıklar zenginlik doğurur.





İletişim neyi, nerede, nasıl söyleyeceğimizi bilme sanatıdır.



İletişimde beden dilini doğru kullanmak, ses ve tonlamaya dikkat etmek iletişimin kalitesini artırır.

İletişim kurarken verilen mesajın karşı taraftan doğru anlaşılıp

anlaşılmadığı kontrol edilmelidir.

Ön yargılı şekilde karşı tarafla iletişime geçmek, verilen mesajın içeriğine göre değil bireyin kendi kafasındaki yargılara göre verilen mesajı algılamasına neden olur.

## SAĞLIKLI İLETİŞİMİ ENGELLEYEN UNSURLAR

- \* Emir vermek, yönlendirmek.
- \* Uyararak, göz dağı vererek tehditkar konuşmak.
- \* Yargılayıcı ve suçlayıcı konuşmalar.
- \* Lakap takmak, alay etmek.
- \* Söylenenleri ön yargı ile yorumlamak.
- \* Göz teması kurmadan konuşmak.
- \* Farklı düşüncelere saygılı

**Ben dili kullanmak iletişimin kalitesini artırır. Ben diliyle kurulan iletişimin karşı tarafın fikirlerine değer veren, olumlu, suçlayıcı olmayan bir tarzı vardır.**

## BEDEN DİLİ

Beden dili duygu ve düşüncelerimizin yansımasıdır.

İnsanları yüz yüze kurdukları ilişkide kelimeler %10, ses tonu %30, beden dili %60 önem taşır.

