

İLETİŞİM BECERİLERİ-2

ETKİN DİNLEME

Karşımızdaki bireyin **sözel olmayan** davranışlarını (vücut duruşu, yüz ifadesi, hareketleri, ses tonu gibi) gözlemlene ve anlama; **sözel mesajları** dinleme(Örneğin; ne söylüyor?) ve anlama(Örneğin; söylenenin anlamı nedir?); **içeriği dinlemeyi**(Örneğin; bize neyi anlatıyor ve neyi anlatmak istiyor?) içermektedir.

- +Yüzünüzü konuşan kişiye dönün.
- +Göz Teması kurun.
- +Başka şeylerle ilgilenmeyin
- +Karşı tarafı dinlediğinizi ona gösterin.(jest-mimiklerle...)
- +Sözünü kesmeyin.

+Anlatılanlarla dalga geçmeyin. Sizi nasıl dinlemelerini isterseniz o şekilde dinleyin.

Günlük hayatta karşı tarafı daha iyi anlamak için Evet/Hayır gibi kısa cevaplı sorular yerine ne hissettiğini/yaşadığını anlayacağınız açık uçlu sorular sorun.

EMPATİ



Durumu diğerinin ayakkabısını giyerek değerlendirmek.

SEMPATİ



Durumu kendi bakış açısından değerlendirmek.

+KENDİNİZİ KARŞI TARAFIN YERİNE KOYUN VE NELER HİSSETTİĞİNİ ANLAMAYA ÇALIŞIN.

EMPATİK DİNLEYİN

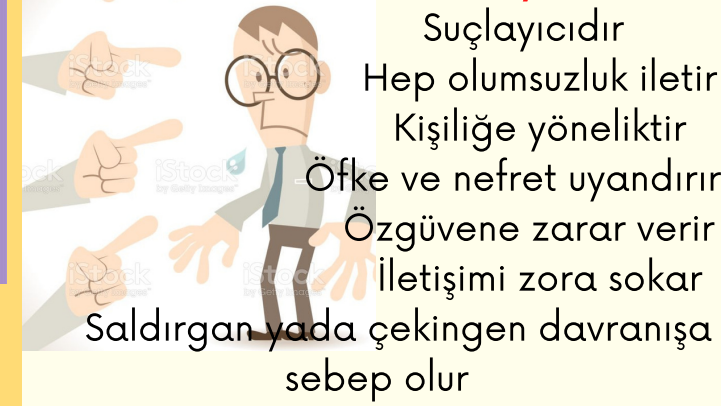
ONUNLA AYNİ DUYGUYU PAYLAŞMAK DEĞİL, O KİŞİ ŞUAN KENDİNİ NASIL HİSSEDİYOR? ACABA DİYE ANLATILANLARI DİNLEYİN.



+Dinlediklerinizle ilgili **Geri Dönüt** verin ve kendimizi duygularınızla ifade edin. Saldırgan ve savunmacı olmadan **olduğu gibi**

ÖR:Benimle sinirli konuştuğun zaman OLAY kendimi kötü hissettim DUYGU yapmam gereken işleri yapamadım. ETKİ

SEN DİLİ kullanmayın



Suçlayıcıdır
Hep olumsuzluk iletir
Kişiliğe yöneliktir
Öfke ve nefret uyandırır
Özgüvene zarar verir
İletişimi zora sokar
Saldırgan yada çekingen davranışa sebep olur

ÖR. Çok tembelsin

Hiç bir işi beceremiyorsun

BEN DİLİ kullanın

Yapıcıdır
Davranışa yöneliktir
Konuşanın duygu ve düşüncelerini iletir
Yardım isteği uyandırır
Özgüveni geliştirir
İletişimi güçlendirir
Atılgan insanlar yapar



ÖR. Daha fazla çalışarak daha yüksek not alabileceğini düşünüyorum

Doğru insana,
Doğru zamanda,
Doğru yerde,
Doğru şekilde,

Doğru şeyi söyleyebilmek.
İşte bilgelik burada.

KONFİÇYUS



Emine Betül BÜLBÜL
Rehber Öğretmen