

## SEN DİLİ

Suçlayıcıdır.  
Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.  
Kişiyi anlaşılmadığını hissettirir.  
Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.  
Neye kızıldığının anlaşılmamasına neden olur.

Kişiyi incitir, kırar.  
Kişinin direnmesine, yani savunucu iletişime neden olur.

## Örnekler:

“Yeterince açık konuşmuyorsun.”  
“Yemeğe hep geç geliyorsun.”  
“Çok fazla gürültü ediyorsun.”  
“Dikkatini çalışmana vermiyorsun.”  
“Arkadaşlarına haksızlık ediyorsun.”



## BEN DİLİ

Ben dili özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletilerdir.

Savunmaya itmez.  
Suçluluk hissettirmez.  
Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.  
Ben iletisi alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.  
Yakınlaşmayı sağlar.  
Anlaşmazlıkları azaltır.  
Konuşan kişiyi rahatlatır.

## Örnek:

“Yüksek sesle konuştuğün zaman dikkatim dağılıyor. Böyle olunca da gerginleşiyorum.”

# DERBENT ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

## İLETİŞİM BECERİLERİ



Psk. Dan. Müşerref ASLAN

## Sağlıklı iletişimin ilkeleri:

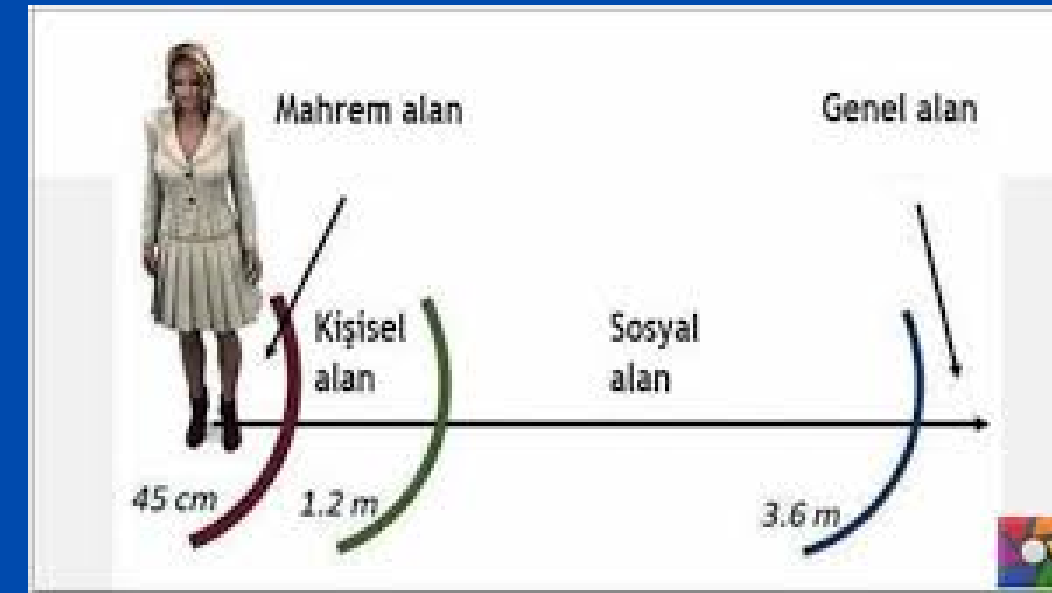
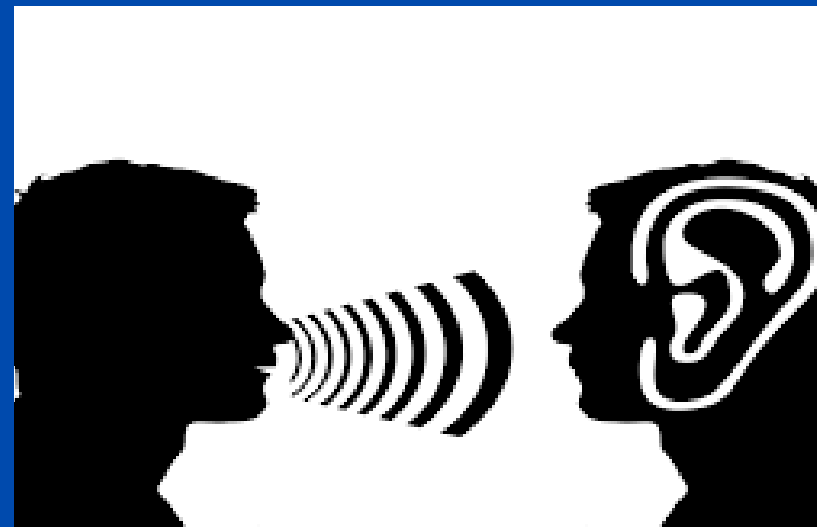
1. Her birey biriciktir.
2. Tüm insanlar saygı değerdir.
3. Herkesi sevemeyebiliriz, ancak bu onlara saygısız davranmamızı gerektirmez.
4. Her birey karar verebilme gücüne ve hakkına sahiptir.
5. İlişkilerde gönüllülük esastır.
6. Gizlilik kişi kendine ya da başkasına zarar vermediği sürece korunmalıdır.

## Kişilerarası ilişkilerinde iletişim becerilerini kullanan kişinin özellikleri:

1. Başkalarını küçük görmez.
2. Kendi haklarını koruduğu gibi başkalarının haklarını da yadsımaz.
3. Kendine güvenir.
4. Başkalarına saygı duyar.
5. Duygu, düşünce ve inançlarını doğrudan, içtenlikle anlatır.
6. Tutarlı ve kararlıdır.
7. Çevresiyle uyumludur.
8. Kendisine uymayan görüşleri karşısındakileri kırmadan reddeder.

## İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Göz teması kurar.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur



**İletişim kurarken mesafeye dikkat edelim!**

Yakın arkadaşlarımızla aramızdaki mesafe kişisel samimi mesafesi olabilir.

Öğretmenlerimizle, müdürümüzle iletişim kurarken aramızdaki mesafe sosyal mesafe kurallarına uygun olmalıdır.

Öğretmenlerimizle ve okuldaki diğer personellerle konuşurken onalara siz diye hitap etmeliyiz ve saygılı olmalıyız

Müdür, Müdür yardımcısı, öğretmenler odası, rehberlik servisine girmeden önce kapıyı çalmalıyız ve girmek için öğretmenimizden onay beklemeliyiz.