

*“İnsanların çoğu duvar, çok azı da aralarında köprü kurarlar”*

- *Dominique Pire*

- Dinlemek ve duymak aynı şey değildir. Karşınızdaki kişinin söylediklerini duymak isteyin.
- Duyguları sizinkinden ne kadar farklı olursa olsun, onları kabul edin.
- Duyguların sürekli değil, geçici olduğunu bilin ve anlık tepkinizi ona göre verin.
- Herkesin farklı inanç ve düşüncelere sahip olabileceğini kabullenin.
- Kimseye ahlak dersi vermeyin, gerekirse doğru sorularla çözümünü kendisinin bulmasını sağlayın.

*Psikolojik Danışman Aydan Nazlı*

# BEN DİLİ MESAJININ ÜÇ ÖĞESİ

- Rahatsız olunan davranışın suçlayıcı olmayan bir ifadeyle tanımlanması
- Rahatsız olunan davranışın kişi üzerindeki belirgin etkisi
- Rahatsız olunan davranış ve belirgin etkisi hakkında kişinin hissettiği duyguları açıklaması



Sen dili: Beni incitmekten zevk alıyorsun  
Ben dili: Bu davranışın beni çok incitti

Sen dili: Zaten bana hiç zaman ayırmazsın, hep çok işin var  
Ben dili: Bana daha çok zaman ayırırsan mutlu olurum

## İDDİALİ DAVRANIŞ VE ETKİLİ İLETİŞİMİN ON TEMEL KURALI

Neyi istediğiniz konusunda  
açık olun.

1

2 Akılcı olun.

Açık ifade  
edin.

3

4 Soğukkanlı ve  
akılcı olun.

Sınırlarınızı ve  
seçeneklerinizi  
ortaya koyun.

5

6 Hissettiklerinizi  
açığa vurun.

Yan yollara  
sapmayın.

7

8 Yer ve  
zamanınızı  
seçin.

Gereksiz özürler  
değil, mantıklı  
sebepler sunun.

9

10 Uzlaşma için hazırlanın  
ya da ihtiyacınızdan  
vazgeçin.

Psikolojik Danışman  
Aydan Nazlı

# ALTI ŐAPKALI DÜŞÜNME TEKNİĞİ

## BEYAZ

### ŐAPKA:

Somut ve tarafsız, dıŐ etkilerden arınmıŐ mutlak bilgiyi yani objektifliği temsil eder.

## KIRMIZI

### ŐAPKA:

Bireyin kendi öznel duygularını temsil eder.

## SİYAH ŐAPKA:

Mantıklı ancak olumsuz düşünme duygularına yer verilmez. Sembolü karamsarlıktır.

## SARI ŐAPKA:

Mantıklı ve pozitif düşünme. Bardağın dolu tarafına bakar.

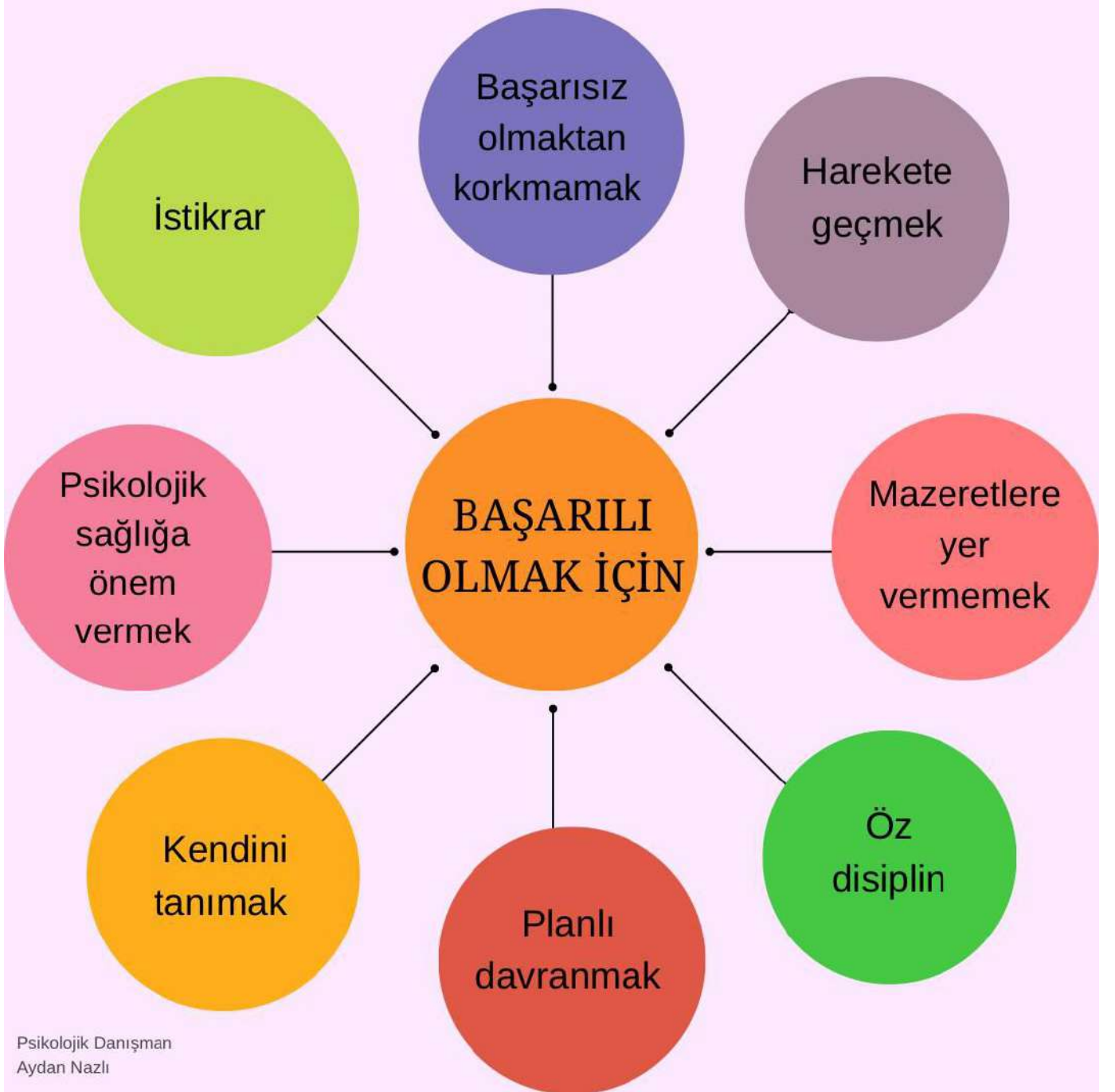
## MAVİ ŐAPKA:

Problem çözümünde yönetici pozisyonda olma. Bütüncül yaklaşma

## YEŐİL

### ŐAPKA:

ÜretkenliĐi, yaratıcı olmayı, yenilikçiliği temsil eder.



# KONUŞMA ESNASINDA ETKİLER

İYİ BİR KONUŐMACI KONUYU DİNLEYİCİLERE AKTARIRKEN  
AYNI ZAMANDA BEDEN DİLİNİ DE ETKİLİ  
BİÇİMDE KULLANIR

%10

KELİMELEER

%30

SES TONU

%60

BEDEN DİLİ

Psikolojik Danışman  
Aydan Nazlı

# ETKİN DİNLEMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

*Farklı bakış açıları ve önyargılar*  
*Düşünsel tembellik*  
*Konuşma arzusu*  
*Dikkat dağılması ve akla başka şeylerin takılması*  
*Konuşmaya karşı tepkiler*  
*Fiziksel yorgunluk ve rahatsızlık*



Çocuklarınıza kurabileceğiniz iyi hissettiren bazı cümleler;

- Seni olduğun gibi seviyorum. Sevgimi kazanmak için herhangi bir şey yapmana gerek yok.
- Sen benim çocuğumsun ve benden farklısın. Benim duygularımın senin duyguların olması gerekmez.
- Problemler karşısında doğru çözümü bulacağına inanıyorum. Senin için buradayım.





# ETKİN DİNLEMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

*Farklı bakış açıları ve önyargılar*  
*Düşünsel tembellik*  
*Konuşma arzusu*  
*Dikkat dağılması ve akla başka*  
*şeylerin takılması*  
*Konuşmaya karşı tepkiler*  
*Fiziksel yorgunluk ve rahatsızlık*

GENEL İLETİŞİM: Merkez konumundaki kaynak kişinin mesajını, geniş bir alıcı grubuna yöneltmesidir

ODAK İLETİŞİM: İki arkadaşın sohbeti, eşler arasındaki konuşmalar, öğretmenin bir öğrencisine ders anlatması gibi

AÇILIMLI İLETİŞİM: Temel yaklaşımı, anlamak ve yeni bir iletişim boyutuna geçmektir

ENGELLİ İLETİŞİM: “Saat birde geleceğini umuyordum, seni bekledim” yerine “Saat birde geleceğini umuyordum ama biliyorum ki sen her zaman beklenenin dışında şeyler yaparsın”

TIKANIK İLETİŞİM: Yemeğin sert bir şekilde tabaklara konması, kapının hızlı çarpılması, acele adımlarla uzaklaşma, hiç konuşmadan yemek yenmesi gibi

# ETKİLİ İLETİŞİM

NEDİR?

Anlamayı başarmadır.

NEDEN ÖNEMLİ?

Değişimi başlatır ve birleştirici güçtür.

NEDEN BU KADAR ZOR?

Kişiler arası dinamikler algılarımızı ve anlayışımızı önyargı ile etkiler.

NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?

- Açık ve dürüst olarak
- Etkin dinlemeyi kullanarak
- Tahminlerinin geçerliliğini kontrol ederek
- Geri bildirim vererek ve alarak

# Çocuklarınızı daha etkili dinlemek için neler yapabilirsiniz?

- O an bir işle uğraşıyorsanız onu bırakıp çocuğunuza yönelmelisiniz.
- O an dinleyemeyecek durumdaysanız, çocuğunuzu ne zaman dinleyebileceğinizi ona söylemeli ve söylediğiniz zaman gerçek anlamda (dikkatle) dinlemelisiniz.
- Dinleme sırasında çocuğunuzla aynı hizaya gelip onun yüzüne bakmalısınız. Hislerini paylaşmalısınız (hak vermeniz gerekmez, hislerini anladığınızı ona hissettirebilirsiniz).

