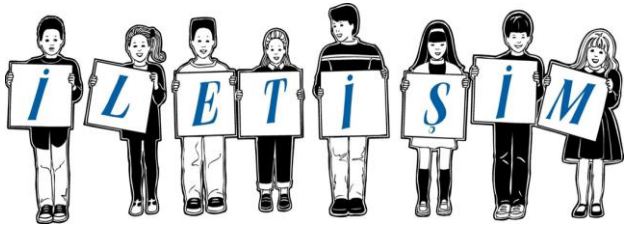
ERFELEK YUNUS EMRE ORTAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

ETKİLİ İLETİŞİM VE EMPATİ

Gün içerisinde birçok canlıyla iletişim kuruyoruz. Anlatmak ve anlaşılmak amacıyla kullandığımız iletişimin ne olduğunu öğrenmekle başlayalım. İletişim düşüncelerin, duyguların ve bilgilerin bireyler ya da gruplar arasında kelime, yazı, yüz ve beden ifadeleri, çeşitli teknolojik yöntemler yoluyla karşılıklı olarak aktarılmasıdır. İletişim eğer etkili biçimde kullanmayı öğrenirsek bize çok fayda sağlayacak hayatımızda önemli yer kaplayan ve bir süreçtir.

#ÖÃÙÜ ÕÓÈıćÓÔÈÒdñÐÕ$ÛÒÐÓÐ



*$ÛÒÐÓÐ ÐÓÌÛÐıÐÔÐÕ ÐÓÒ ÈËćÔć ÒÌÕËÐÔÐáÐ ÛÈÕćÔÈÒÛćÙÕ ' ÈÕÎÐ ËÜÙÜÔÓÈÙËÈćÒ ÕÌ ÏÐÚÚÌÛÛÐÃÐÔÐáÐ (mutlu, Òćáĺćõó heyecanóć vb.) ne ËĹıĹÕËĹÃĹÔĹáĹ ÝÌ ÕÈÚćÙ ËÈÝÙÈÕËćÃćÔćáćÕ ÍÈÙÒćÕËÈ ÖÓÔÈÒ ÒÌÕËÐÔÐáÐ ËÖÃÙÜ ÐÍÈËÌ ÌÛÔÌÔÐáÌ àÈÙËćÔÉćÙ ÖÓÙÜÕ ! Ü ıÌÒÐÓËÌ ÐÕÚÈÕÓÈÙćÕ ÉÐáÐ ËÖÃÙÜ ÉÐÙ ıÌÒÐÓËÌ ÛÈÕćÔÈÚćÕćÙ ÚÈÃÓÈàÈÙÈÒ ÚÈÃÓćÒÓćÙ ÉÐÙÐÓÌÛÐıÐÔin ÒÜÙÜÓÔÈÚćÕćÕÙáÌÔÐÕÐÕÐÙÖÓÜıÛÜÙÜÙuz.

* * ÌÕËÐÔÐáÐÙ ÛÈÕćÔÈÒÙ ÒÈËÈÙÙ ñÌÝÙÌÔÐáËÌÒÐÙ ÐÕÚÈÕÓÈÙćÙ ËÈÙ ÛÈÕćÔÈÒÙ ġÕÌÔÓÐËÐÙÕÙ ÐÓÌÔÐáËÌÒÐÙ ÒÐıÐÓÌÙÐÕÙ ÝÌÙ ÈÙÒÈËÈıÓÈÙćÔćáćÕÙ ÏÈÕÎÐÙ ËÈÝÙÈÕćıÓÈÙËÈÕÙ ÏÖıÓÈÕćÙ× ÏÈÕÎÐÙ ËÈÝÙÈÕćıÓÈÙËÈÕÙ ÙÈÏÈÚÚćáÙ ÖÓËÜÃÜÕÜÙ ÉÐÓÐÙÚÌÒÙ ÖÓÈÚćÙ ÈÕÓÈıÔÈáÓćÒÓÈÙËÈÕÙ ÝÌÙ ÛÈÙÚćıÔÈÓÈÙËÈÕÙ ËÈÏÈÙ ÜáÈÒÙ kalabiliriz.

*dÓÌÚÐıÐÔËÌÙ ËÖÃÙÜÙ ÈÕÓÈÔÈÒÙ ÐñÐÕÙ ÌÕÙ ġÕÌÔÓÐÙ ÌÛÒÌÕÓÌÙËÌÕÙ ÉÐÙÐÙ ËÌÙ ËÐÕÓÌÔÌÒÌÚÐÙÚÙ *ÈÙıćÔćáËÈÒÐÙ ÒÐıÐàÐÙ ËÐÒÒÈÛÓÐÙ ËÐÕÓÌÔÌËÐÃÐÔÐáËÌÙ ÖÕÜÙ ËÖÃÙÜÙ ıÌÒÐÓËÌÙ ÈÕÓÈÔÈÒÙ ÝÌÙ onunla ÈÕÓÈıÈÉÐÓÔÌÒÙ ÔĹÔÒĹÕÙÖÓÔÈÔÈÒÛÈËćÙÕ

ą$ÛÒÐÕÙËÐÕÓÌàÌÉÐÓÔÌÒÙÐñÐÕÙÒÈÙıćÔćáËÈÒÐÙÒÐıÐÙÝÌàÈÙ ÒÐıÐÓÌÙÓÌÙÎġá ÛÌÔÈÚćÙÒÜÙÔÈÒÙÝÌÙÉÌËÌÕÐÔÐáÐÙÖÙÒÐıÐÙ ÝÌàÈÙ ÒÐıÐÓÌÙÌÙ àġÕÌÓÛÔÌÒÙ ÎÌÙÌÒÐÙÕÙ *ÈÙıćÔćáËÈÒÐÙ ÒÐıÐàÌÙ?ÚÌÕÙËÐÕÓÌÔÌàÌÙËÌÃÌÙÚÐÕ?Ù ÔÌÚÈÑćÕćÙÝÌÙÔÌÒ ġÕÌÔÓÐËÐÙÕ

* - Ì Úġà0ÌËÐÃÐÔÐáËÌÕ ñÖÒÙ ÕÈÚćÓÙ Úġà0ÌËÐÃÐÔÐáÙ ġÕÌÔÓÐËÐÙÕ ! ÜÙÚÌÉÌ×0ÌÙÜàÎÜÕÙàĹáÙÐÍÈËÌÓÌÙÐà0ÌÓÙ ÌÓ-kol hareketleriyle ve ses tonuyla kelimeleri daha ÈÕÓÈÔÓćÙ ÏÈÓÌÙ ÎÌÛÐÙÌÉÐÓÐÙÐáÙ ÝÌÙ àÈÕÓćıÙ ÈÕÓÈıćÓÔÈÙ ÖÓÈÚćÓćĀćÕćÙÌÕÙÈáÈÙÐÕËÐÙÌÉÐÓÐÙÐáÕ

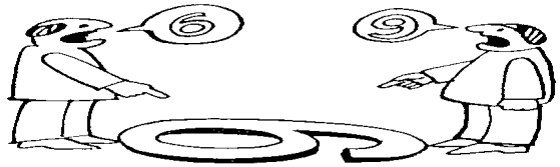
Sen Dili – Ben Dili

Kendimizi ifade ederken kullandığımız seçtiğimiz dil de çok önemlidir. Sağlıklı iletişim kurmak için ben dilini kullanmak gerekir.

Ben dili kişinin sadece kendi duygu ve düşüncelerini karşı tarafı yargılamadan, suçlamadan iletmesidir. Ben dili ile yaşanan durum, o durumla ilgili duygu ve düşünce aktarılır. Karşı taraf yaşanan durumu anlar, yargılanmadığı ve suçlanmadığı için kendini değerli hisseder Bu şekilde etkili bir iletişim ortaya çıkar.

Sen Dili	yerine	Ben Dili
Kes şunu! Çekiştirip durma kolumu.	⇒	Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyor-sun!	⇒	Bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.
Hatalısın, beni çok üzüyorsun.	⇒	Davranışın karşısında incindim, üzüldüm.

Empati diye bir şey var.



İnsanların en temel ihtiyaçlarından birisi olan anlaşılma isteği deyince akla empati kavramı geliyor.

Empati, bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun duygularını, düşünce yapısını anlamasıdır. Karşımızdaki kişiyi anlamak kadar anladığımızı, o kişiye uygun bir dille iletmek de önemlidir. Böylelikle anlaşılan kişi ile empati yapan kişi arasında etkili bir iletişim kurulmuş olur.

İnsanlara, hayvanlara, doğaya karşı empati kurabilen bir kişi, hem çevresindekilerle iyi anlaşacak hem de etrafındaki canlılara nasıl davranması gerektiğinin farkında olacaktır. Bir öğrenci, arkadaşının değer verdiği kolyesini kaybettiği için üzüldüğünü gördüğünde arkadaşına eşyasını aramasında yardım etmesi empatik davranışa örnektir Sizler de empatik davranış örneklerini çoğaltabilir ve hayatınızda kullanabilirsiniz.