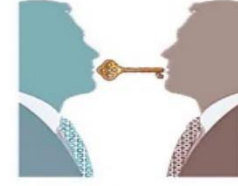


PSİKOLOJİK DANIŞMAN
MUSTAFA KALENDER

iletişim



İletişim kurabilme yetisi, insanları diğer canlılardan ayıran en önemli farklardan biridir. Kimi zaman ses, kimi zaman sesin tonlamaları, kimi zaman da beden dili etkin olur, kendimizi ifade etmemizde. Ancak önemli olan, iletişim sürecinde seçtiğimiz araçların, iletişim kurmaya çalıştığımız tarafta da aynı anlamları çağrıştırmasıdır. Yoksa tüm anlattıklarımız karşımızdakinin anladığı kadardır.



İletişim Engelleri

Karşımızdakini daha iyi anlamak ve kendimizi daha iyi dile getirmek için bu engelleri aşmalı..

iletişim engelleri neler?

Emir Vermek
Yönlendirmek

Uyarmak
gözdağı vermek

Ahlak Dersi vermek

Öğüt vermek
çözüm ve öneri
getirmek

Nutuk çekmek
mantıklı
düşünceler
önermek

Yargılamak
Eleştirmek
Suçlamak

Ad Takmak
Alay Etmek

Yorumlamak
Analiz Etmek
Tanı Koymak

Güven Vermek
Avutmak

ÜZÜLME BU KADAR . NE YAPALIM BAŞA
GELEN ŞEKİLİR .



YAPILACAK HİÇ BİRŞEY YOK .
BAK DÜNYA
YİNE
DÖNÜYOR...



YILDIZLAR BÜTÜN GÜZELLİĞİYLE
YİNE PIRIL PIRIL PARLIYOR...



BENİ TAKAN YOK
ZATEN BİLİYORDUM...



Soru Sormak

Sinamak

Çapraz

Sorgulamak

Oyalamak-alay etmek
şakacı davranmak
konuyu saptırmak

Sağlıklı İletişimin Vazgeçilmez Öğeleri

Koşulsuz Kabul (saygı)

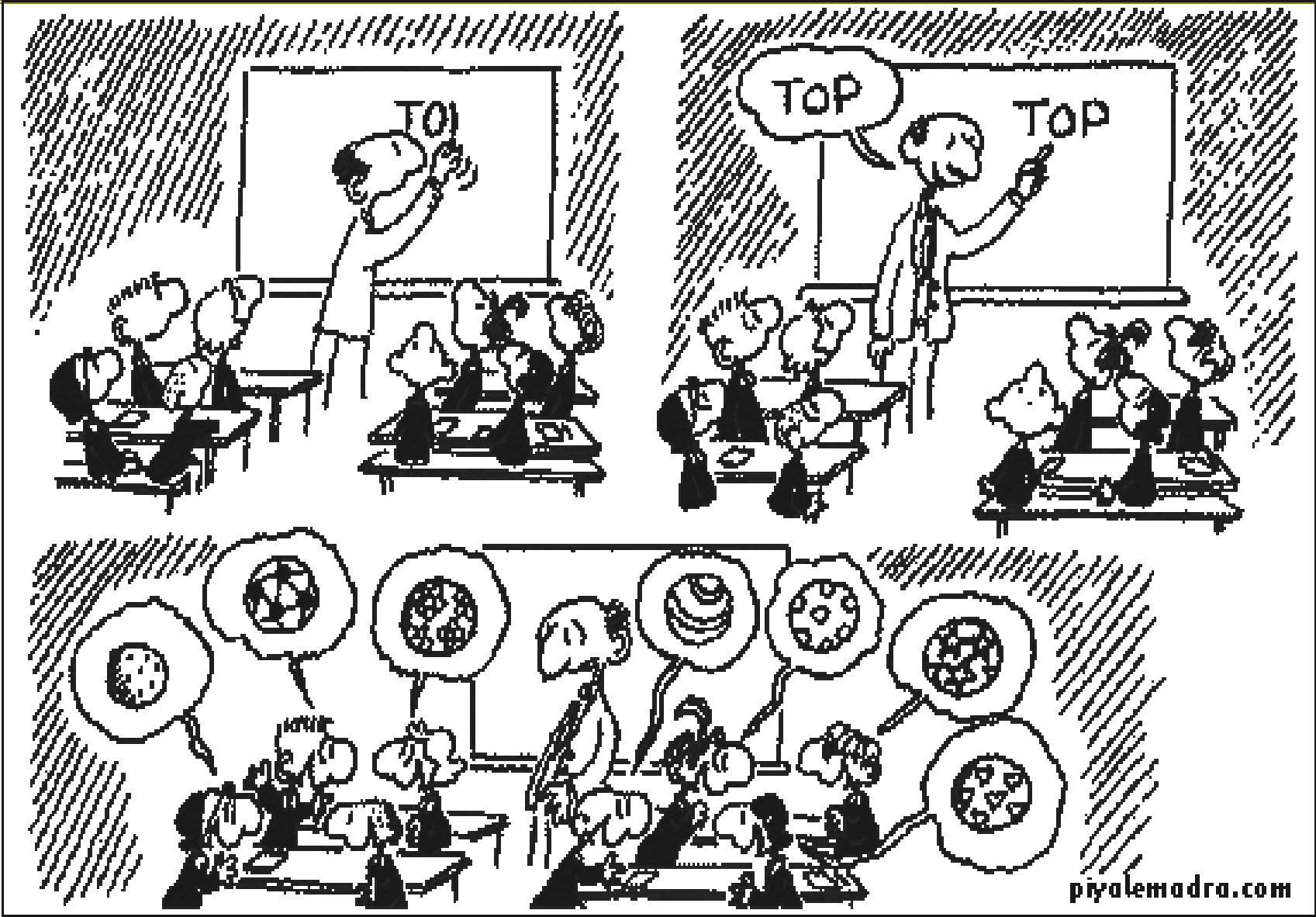
*İnsanların statüleri, eğitimleri, yetenekleri eşit değildir. Ama
her insanın onuru eşittir*

İçtenlik ve Dürüstlük

Ne Söylediğiniz Kadar Nasıl Söylediğiniz de Önemli

Empati

Çocuđa her zaman yardım ederek aramızdaki
bađı güçlendirmek mi?
Çocuđa destek olarak çocuđu güçlendirmek mi?



Kaliteli İletişim Kurmanın Koşulları

- *Kendini dinlemeye açık olmak.
Ben ne hissediyorum, ne düşünüyorum..
- *Açık iletişim. İma etmeden, kırmadan, saldırmadan düşüncelerimi duygularımı yutmadan uygun ifadelerle paylaşmak

Ben Dilini Kullanmak

Ben Dili Nedir?

Sen Dili Nedir?

**Neden Ben dili iletişim için
uygun dildir?**

Eleřtiri ya da Övgüde Toptancı Davranmamak

Hatalı davranışı eleştirmek
Doğru davranışı övmek

Sevgiyi koşulsuz vermek

Topyekün sevmek ve topyekün
eleştirmekten kaçınmak

Hatalı davranışa katılmadığını
ifade etmek

Sevgiyi koşula bağlamaktan
kaçınmak

Dinleme

İletişim kurarken etkin veya edilgen dinlemek.

Dinleme sırasında kabul tepkileri vermek karşıdakini yüreklendirebilir.



**Karşımızdakini
doğru anlamak için
kendimizi onun
yerine koyabiliyor
muyuz** ?

empati; bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.



empati empati empati empati empati empati empati empati

Empati;

bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.

OLAYLAR VE DURUMLAR
AYNI OLSADA
DÜŞÜNCELER FARKLI
OLABİLİR.

HOŞGÖRÜ; FARKLI DÜŞÜNCELERDEKİ
İNSANLARIN BİRBİRLERİNE OLAN
SAYGISIDIR. FARKLI FİKİRLERİ
HOŞGÖREBİLEN TOPLUMLAR EN BÜYÜK
MEDENİYETLERİ KURMUŞLARDIR.



Birbirinize karşı nazik ve sevecen olmalısınız ki
kimse kendisini başkasından üstün görmesin
veya zarar vermesin.
Hz. Muhammed



• KARŞINDAKİ KİŞİNİN VARLIĞINA VE FİKİRLERİNE
SAYGILI OL

• DÜNYANIN SENİN ÇEVRENDE DÖNMEDİĞİNİ
UNUTMA



sivasram.gov.tr



Sen
ne kadar
çabalarsan
çabala anlattığın
karşındakinin anladığı
kadardır.



ALAY ETMEK BASİT İNSANLARIN KULLANDIĞI EN BASİT SİLAHTIR. SADECE KALP KIRAR

İNSANLARA GÜZEL ÖZELLİKLERİ İLE HİTAP ETMEYE ÇALIŞIN.

Alay etmenin çok kötü bir davranış olduğunu, dalga geçen sözleri söylemenin karşıdaki kişiyi ne kadar rencide edeceğini hepimiz biliyoruz. Ancak bazı kişiler kendi ayıbını görmeden insanların bir açığını yakaladığında dalga geçip alay ederler. Bu tür insanların kişilikleri oturmamıştır. Kişiliklerindeki manevi eksikliği başkalarının kusurlarıyla alay ederek gidermeye çalışırlar. Dini açıdanda, toplumsal açıdanda, ahlak açısındanda hoş olmayan bir durumdur.



PNR
Psk. Dan. Yaser MERT

**İYİ GEÇİNMEK;
İKİ KİŞİNİN KUSURSUZ
OLMASIYLA DEĞİL;
BİRBİRLERİNİN KUSURLARINI
HOŞ GÖRMESİYLE OLUR.**
OĞUZ ATAY



Arkadaşlık ve dostluklar kişilerin duygusal olarak birbirlerini anlamaları, destek olmaları ve paylaşımlarda bulunmaları ile pekişen ilişkilerdir. Karşılıklı saygı, sevgi ve hoşgörü bu ilişkilerin olmazsa olmazıdır.

Psik. Dan. Yaser MERT



**ARKADAŞ
DEDİĞİN
YANLIŞ
YOLDA
YÜRÜTMEZ**



**Kötülük edene iyilik eden,
gelmeyene giden, uzak durana
yaklaşan, yemek vermeyene yemek
veren, en üstün olandır. Affedin,
ayıp örtün, merhamet edin ki
merhamete kavuşun! İnsanlara karşı
iyi huylu olanı severim ve insanlara
onu sevdirim.**
HZ. MUHAMMED

SEN DİLİ-BEN DİLİ

Ben dili karşımızdaki kişiyi suçlamaz oysa sen dili suçlayıcı ve yargılayıcıdır. Ben dili duygu ve düşüncelerimizi açıklamak, anlaşmazlıkları çözmek için en etkili yöntemdir.



Sen Mesajları



Ben Mesajları

Kes şunu baş belası

Kolumun çekştirilmesinden hoşlanmıyorum

Çok kabasın her zaman sözümü kesiyorsun

Konuşmaya başlayıp sonunu getiremeyince sinirleniyorum

Niçin kapıyı hep açık bırakıyorsun

Kapının açık kalması beni rahatsız ediyor.

KENDİ ÖZELLİKLERİMİZİ VE BUNLARDAN KAYNAKLANAN FİKİRLERİMİZİ ÜSTÜNLÜK OLARAK KARŞIMIZDAKİNE KABUL ETTİRMEYE ÇALIŞMA ÇATIŞMA DOĞURUR.

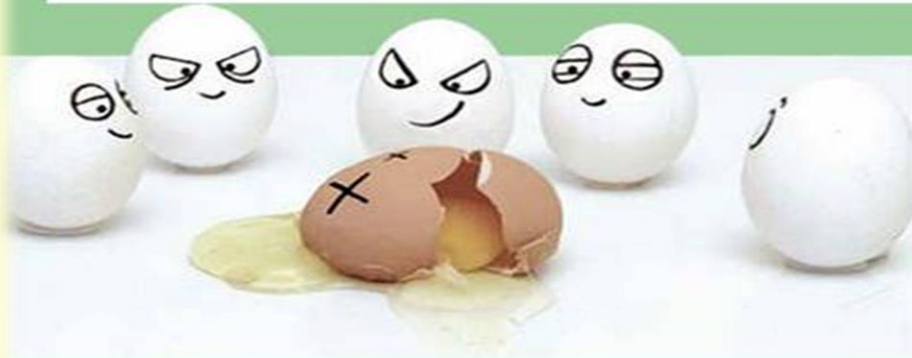
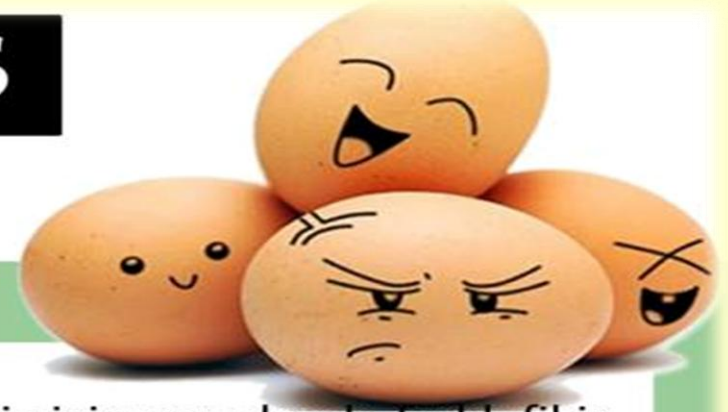


A R K A D A Ş

Arkadaşlık nedir?

Arkadaşlık; birbirine yardım etmek, muhabbet etmek, paylaşmak, birbirini dinlemek, birbirine güç vermek, birbiriniz için var olmak, farklı fikir ve kültürlerden olursa da birbirinizi olduğunuz gibi kabul etmek... gibi daha birçok anlam içerir.

Gerçek arkadaşlar; ender bulunur, eşsizdirler, biraz da sevgili gibidirler çünkü onlardan kopamayız, bazen kızılır ama kızgınlıklar asla süzun sürmez çünkü gerçek arkadaşlık ebedidir. Tek bir kelimeyle gerçek arkadaşlık: çok özel ve farklı birşeydir. <http://ugurkilic.blogcu.com/arkadaslik-nedir/86543> yazıdan alındı.



Kötü kimselerle arkadaşlık etme,
sonra haberin olmadan senin
huyun, onların huyundan
kötülük çalar. (Eflatun)



Psk. Dan. Yaser MERT

İ

L

İ

Ş



T

İ

E

M

Yargılamadan, suçlamadan dinleyin...

Ön yargılı olmayın...

Eleştirilere açık ol... Karşınızdakinin sözünü kesmeyin...

Dinlerken başka bir işle meşgul olmayın...

Kendinizi karşınızdakinin yerine Göz koyun...

Dikkatli bir şekilde Göz teması kurun...



İLETİŞİM

İletilen bir bilginin gönderici ve alıcı tarafından anlaşıldığı bir ortamda göndericiden bir alıcıya aktarılma sürecidir. Bizi ilgilendirense iki kişi arasındaki etkileşim, bilgi aktarımı, bir sorunun çözümüdür. Ve iletişimin bir çok yolu vardır.

İletişim becerileri konusunda sıkıntı mı yaşıyorsunuz ?

REHBERLİK SERVİSİ SENİ BEKLİYOR

SAGLIKLI VE UYUMLU SOSYAL İLİŞKİLER İÇİN

Her insan çevresi ile sosyal problemler yaşayabilir. Bu problemler bazen kişisel bazen genel nedenlerden kaynaklanır. Sosyal problemlerle başa çıkmak için farklı bir tutum ve davranış sergilmek gerekebilir.



Uyumlu ve sorunsuz ilişkiler geliştirmeniz,
DOĞRU İLETİŞİM TEKNİKLERİNİ
öğrenmeniz için sizlerin **YANINDA...**
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ