

**İLETİŞİM BECERİLERİ ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ**

İLETİŞİM VE ALGI

Anlatabildikleriniz

Karşınızdakinin

Anladıkları ile sınırlıdır.

**KOŞMA YAVAŞ YÜRÜYELİM**

**NE İSTEDİĞİNE ODAKLAN, NE İSTEMEDİĞİNE DEĞİL.**

İstemediğiniz şeylere odaklandığınızda, o istemediğiniz şeyden daha fazla gerçekleştirirsiniz. Çocuklara, bunu yapma şunu yapma dediğimiz halde yine de yapılmamasını istediğimiz şeyleri yapmaları bir itaatsizlik değildir. Onları yapmayın dediğimiz şeylere biz programlıyoruz. Kendinize olduğu gibi çocuğunuza da yapılmaması gereken şeyleri değil, yapılmasını istediğiniz şeyleri söyleyin.



**BAĞIRMA  SESSİZ OLALIM**

 **BEDENİMİZ KONUŞUYOR**

Bir şeyi ifade ederken beden dili karşımızdaki kişi daha çok etkilemektedir. Ne söylediğimiz değil, nasıl söylediğimiz önemlidir.

GÖZ KONTAĞI

Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir.

YÜZ İFADESİ

Yüz ifadesi memnuniyet, mutluluk, kızgınlık, coşku, merak vb. Duyguların mimiklerle anlatılmasıdır.

**Etkili olabilmesi için sırayla:**

**ETKİLİ İLETİŞİMİN TEMEL UNSURLARI**

* Etkin dinleyici olmak.
* Hoşgörülü ve önyargısız olabilmek.
* Empati kurabilmek.
* Beden dili, hitap, ses tonu ayarlamak.
* Kendimizi doğru ifade edebilmek.
* Eleştiriye açık olmak.
* Doğal olmak
* Eleştiriye açık olmak.
* Doğal olmak.
1. Olumsuz duyguların yaşandığı kişiye davranış veya durum tanıtılır.

“Ben konuşurken sözüm kesilince …”

1. Tanımı yapılan davranışın kişi üzerindeki etkisi belirtilir.

“Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum …”

1. Duygular dile getirilir.

“Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalmak beni kızdırıyor”