



# Öğrenci Rehberlik Bülteni

Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu  
Rehberlik Servisi

İletişim Becerileri

Başarı İçin Hedefin Olsun...

Görmek İçin Göz Şart Değil...

Sudoku

Haftanın Filmi: Koro

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## İletişim;

Karşılıklı etkileşim sürecidir.

Duygu, düşünce ya da bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasıdır.



## Etkili İletişim;

Karşı tarafın karar verme ve harekete geçme sürecini istenilen şekilde yönlendirmeyi sağlayan iletişimdir.

Etkili iletişim için etkin dinleme, tepki verme, olumlu yaklaşım ve ben dili kavramları önem taşımaktadır.

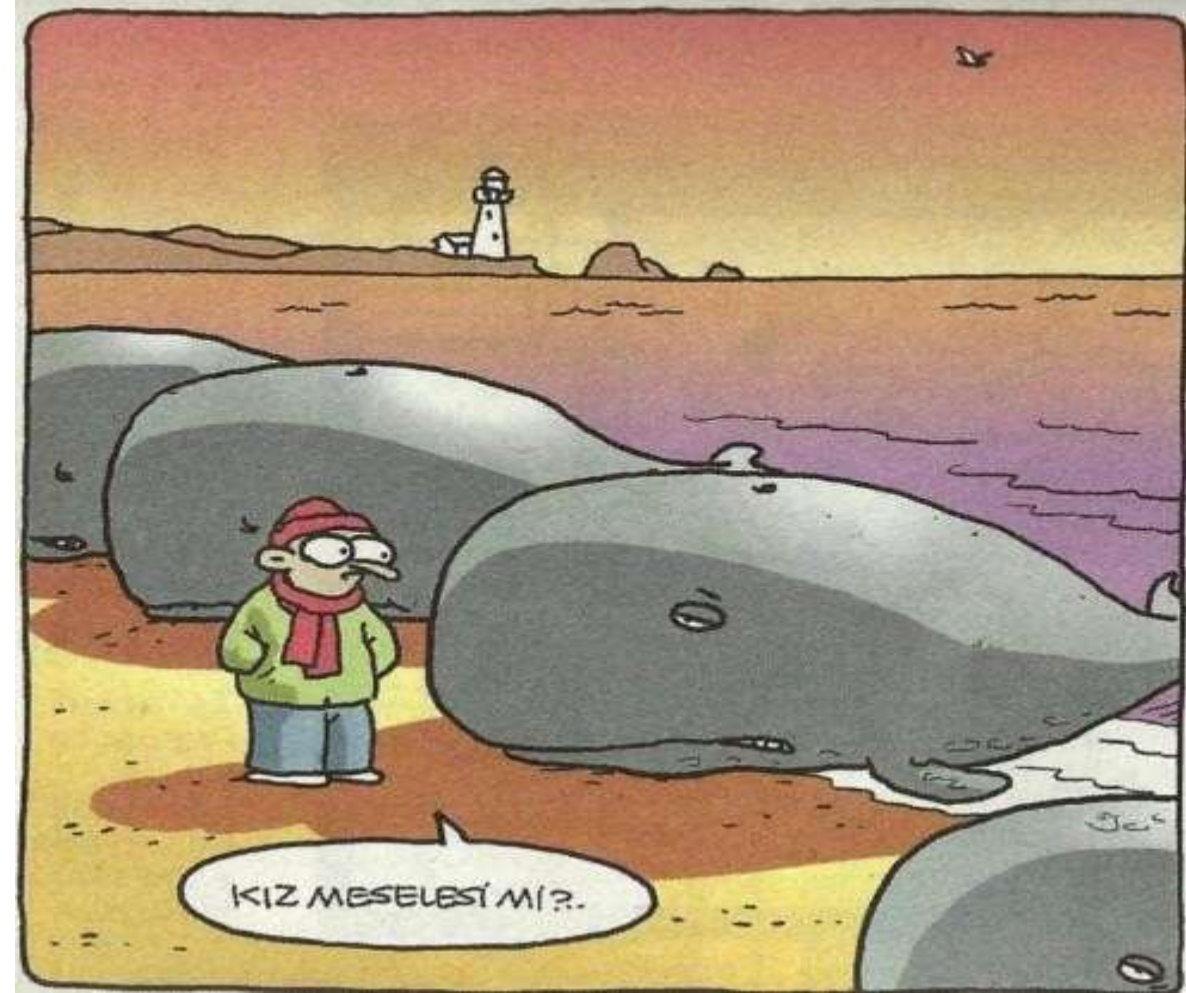


## *Etkili İletişim Ne İşimize Yarar?*

Kendimizi doğru ifade etmemizi sağlar.

Karşımızdakini doğru anlamamızı sağlar.

Olumlu ilişkiler geliştirmeyi, başkalarını tanımayı, anlamayı sağlar.



## ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN;

**1 Saygı Duymak:** Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.

**2 Doğal Ve İçten Davranabilmek:** Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.

**3 Açık iletişim:** İma etmeden, kırmadan, saldırmadan düşüncelerimi duygularımı gizlemeden uygun ifadelerle paylaşmak.

**4 Paylaşım:** Geçmişte yaşadığınız benzer sıkıntıları ifade etmek, o zamanki duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak.

**5 Etkili İletişim Becerilerini Kullanmak**



## *Etkili İletişim Becerileri;*

1. Etkin Dinleme
2. Etkin Soru Sorma
3. Empati
4. Ben Dili Kullanmak

Etkili iletişimde;

Sözcükler : % 10  
Ses Tonu : % 30  
Beden Dili : % 60 oranında etkilidir.



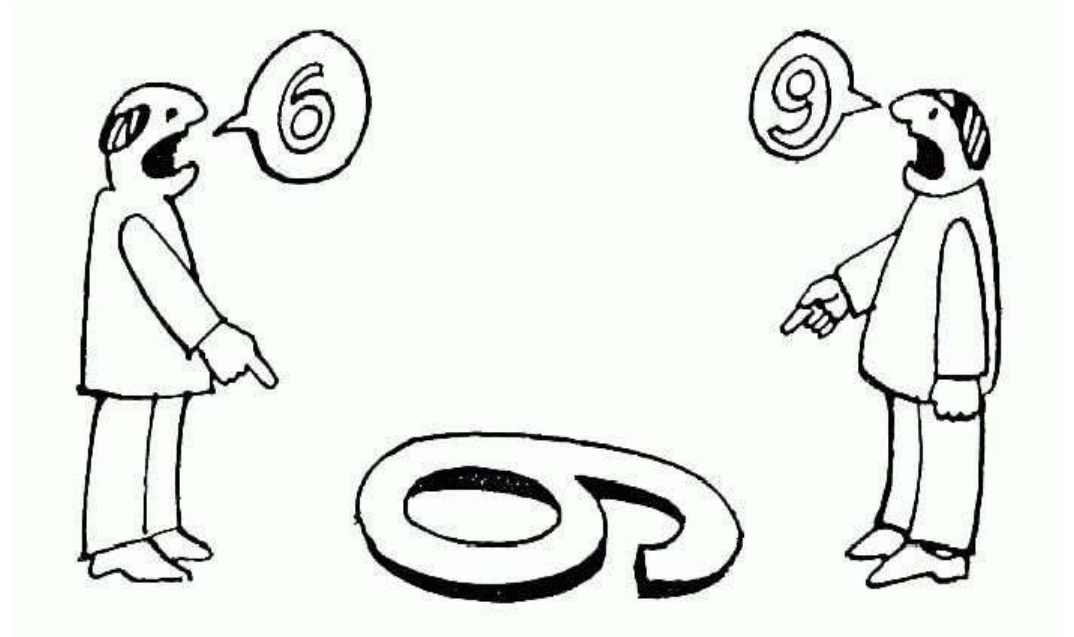
## *Etkin dinleme için;*

- ▮ Dinlemeye gerçekten istekli olun.
- ▮ İlgili olun.
- ▮ Acele etmeyin.
- ▮ Soru sorun.
- ▮ Dinlediğinizi beden diliyle belli edin.
- ▮ Tartışmaya değil, anlamaya çalışın.
- ▮ Önce dinleyin sonra konuşun.

## *Empati;*

Yunanca "En-" ( iç, içine, içinde) ve "-patheia" (duygu, acı, hissetme, algılama) anlamındadır.

\*Aynı duyguları hissetmek demektir.







# *BEN DİLİ KULLANMAK*

## *Sen Dili*

- ▣ Kişiliğe yöneliktir.
- ▣ Kişiyeye kendisi ile ilgili bir şeyler söyler
- ▣ Benlik saygısını zedeler.
- ▣ Öfke ve nefret duyguları oluşturur.
- ▣ Çekingen ya da saldırgan insanlar yaratır.

## *Ben Dili*

- ▣ Davranışa yöneliktir.
- ▣ Dinleyenle ilgili bir şey söyler.
- ▣ Benlik saygısını olumlu etkiler.
- ▣ Dinleyende yardım isteği doğurur.
- ▣ Etkin insanlar yaratır

## Bazı İletişim Engelleri

- Emir Vermek, Yönlendirmek,
- Akıl Vermek, Çözüm Önerileri Getirmek,
- Ad Takmak, Alay Etmek,
- Sürekli Övmek,
- Uyarmak, Gözdağı Vermek,
- Ahlak Dersi Vermek,
- Nutuk Çekmek ...



## İletişimi Engelleyen İfade Örnekleri;

- “Yakınmayı bırak ödevini yap.”
- “Kesinlikle doğru yolda ilerliyorsun, böyle devam et.”
- “Sen güçlü birisin, bir şekilde halledersin.”
- “Ben senin yerinde olsam oraya gitmezdim.”
- “Sen çok sabit fikirli bir insansın.”
- “ Böyle devam edersen olacaktan ben sorumlu değilim.”
- “Hadi bakalım Süpermen görelim seni.”



*Söz ola kese savaşı  
Söz ola kestire başı  
Söz ola oğulu aşı  
Balla yağ ede bir söz..*

Yunus Emre



## *Başarı İçin Hedefin Olsun...*

Hedefin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecek aşamaların ilk ve en önemlilerinden biridir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedefleri olduklarını desteklemektedir. Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Eğer hedefleriniz için bir şey yapmaz eyleme geçmezseniz, hedefleriniz hayalin ötesine geçemeyecektir.

Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder. Hedefinizin olması başarılı olmanızı ve hedefe ulaşmanızı garantilemez. Hedefi olan herkes başarılı olamayabilir fakat başarıya ulaşmış tüm insanların kesinlikle hedefleri vardır. Eğer siz nereye gideceğinizi biliyorsanız, hazırlıklarınızı ona göre yaparsınız ve amacınız için neye katlanılması gerekiyorsa ona katlanırsınız.

**Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız, vardığınız yerin önemi yoktur.**



Özetle söylemek gerekirse hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar fayda etmez. Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Hedefleriniz, çok kolay ulaşabileceğiniz kadar düşük olmamalıdır. Hedefiniz potansiyelinize göre düşük olduğunda fazla çaba göstermeden de hedefinize ulaşacağınız için gelişmenizi engelleyecektir. Hedefleriniz, ulaşamayacağınız kadar yüksek de olmamalıdır. Çok yüksek olduğunda hedefinize ulaşamayacağınızı düşünür ve çabalamayı bırakırsınız. Bu nedenle hedef belirlemek kadar doğru hedef belirlemek de önemlidir.

Unutmayın! Bazen tüm çaba ve emeklerinize rağmen hedeflerinize ulaşamayabilirsiniz. Böyle durumda hedeflerinizi gözden geçirip, neden ulaşamamam nedenlerinizi tespit etmeli ve gerekirse hedeflerinizi güncellemelisiniz. Hedeflerinizi değiştirmek, güncellemek pes ettiğiniz anlamına gelmez. Kendi ilgi ve yeteneklerinize daha uygun bir hedef seçtiğiniz anlamına gelir.



# Görmek İçin Göz Şart Değil...

Adamın biri, ilk defa gittiği bir kasabada şaşkın şaşkın gezindikten sonra yol kenarında duran bir arabanın yanına sokulmuş ve arka koltukta tek başına oturan çocuğa:

– Buraların yabancısıyım, demiş. Parkın hemen yanı başındaki fırını arıyorum. Çok yakın olduğunu söylediler.

Çocuk arabanın penceresini iyice açtıktan sonra:

– Ben de buraya ilk defa geliyorum, demiş. Ama sağ tarafa gitmeniz gerekiyor herhalde.

Adam, çocuğun da yabancı olmasına rağmen bunu nasıl anladığını sormuş ister istemez.

Çocuk:

– İhlamur çiçeklerinin kokusunu duymuyor musunuz? diye gülümsemiş. Kuş cıvıltıları da oradan geliyor zaten.

– İyi ama, demiş adam. Bunların parktan değil de bir tek ağaçtan gelmediği ne malum?

– Tek bir ağaçtan bu kadar yoğun koku gelmez, diye atılmış çocuk. Üstelik manolyalar da katılıyor onlara. Hem biraz derin nefes alırsınız, fırından yeni çıkmış ekmeklerin kokusunu da duyarsınız.

Adam, gözlerini hafifçe kısarık denileni yaptıktan sonra, cebinden bir kağıt para çıkartıp teşekkür ederken fark etmiş onun kör olduğunu.

Çocuk ise, konuşurken bir anda sözlerini yarıda kesmesinden anlamış, adamın kendisini fark ettiğini.

Işığa hasret gözlerini ondan saklamayı çalışırken:

– Üç yıl önce kaza geçirmişt看, demiş. Görmeyi o kadar çok özledim ki... Sizinkiler sağlam, öyle değil mi?

Adam çocuğun tarif ettiği yerde bulunan fırına doğru yönelirken:

– Artık emin değilim, demiş. Emin olduğum tek şey, benden daha iyi gördüğün...





# Sudoku

	3			8	7			
5		9		6				
2		7		3	5			
8		3					2	4
	2	6	7		4	1	8	
7	4					5		9
			8	4		9		2
				7		3		6
			1	9			7	

	5	7		6	3			1
						2		3
				4		8	7	
6				2		3	5	
	3	8	7		4	6	1	
	4	2		1				8
	2	6		8				
3		4						
7			1	3		4	8	



## *Haftanın Filmi: Koro*



*Her arayan bulamaz ama  
bulanlar yalnızca arayanlardır.*



*Keyifli, sağlıklı günler 😊*