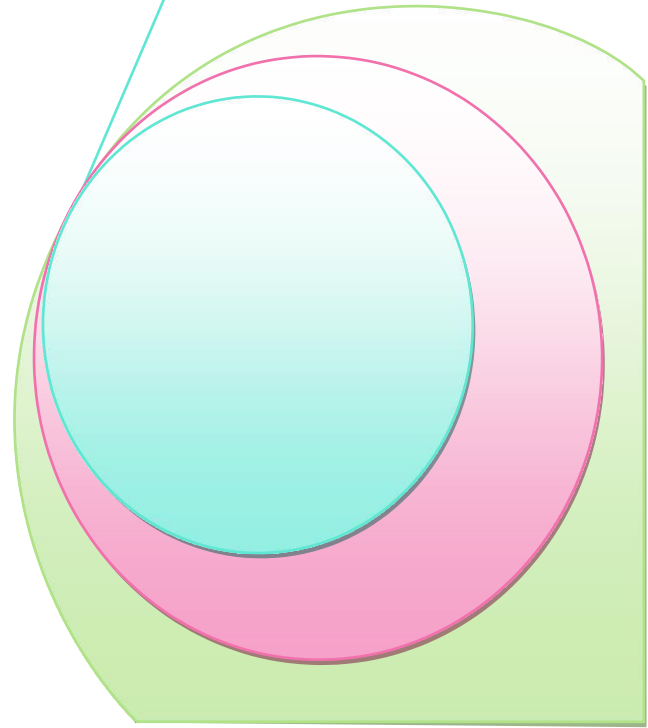
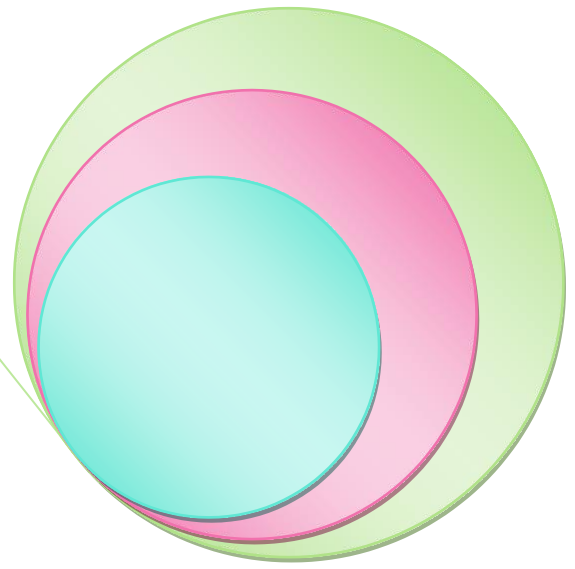


# ETKİLİ İLETİŞİM

Grup Rehberlik Kitapçığı

(İlkokullar için)

ÇORLU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
2021



## ETKİLİ İLETİŞİM

OTURUM	SÜRE	SÜREÇ	AMAÇLAR	ARAÇLAR
1. OTURUM BAŞLANGIÇ	10'	1. Giriş: Grup çalışmasının tanıtımı	1. Grup kurallarını oluşturma, bu kurallar doğrultusunda ortak bir amaç geliştirme ve bu kurallara uyma 2. Üyelerin neden grubun bir parçası olmak istediklerini ve neyi öğrenmeyi umduklarını belirlemek 3. Duygu ve düşüncelerini paylaşabilme 4. Üyelerin bilgileneşine ve grup yapısı içinde kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olmak	Yazı tahtası veya büyük karton Kalem Ek 1 İp yumağı Fotoğraf makinesi
	15'	2. Tanışma etkinliğı		
	10'	3. Gruba katılım amacı ve beklentiler		
	10'	4. Sonlandırma		
Toplam	45'			
2. OTURUM DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME	5'	1. Giriş	1. Grup üyelerinin duygunun ne olduğunu anlamalarını sağlamak 2. Grup üyelerinin farklı duyguları tanımlarını ve ifade etmelerini sağlamak 3. Grup üyelerinin duygulara ilişkin kelime dağarcığını arttırmak 4. Aynı durumlar için farklı kişilerin farklı duygularının olabileceğini fark etmelerine yardımcı olmak 5. Duyguları ifade etmenin önemini kavratmak	EK 2 (Uygulayıcı kendi kartını hazırlayabilir) Müzik çalar (ya da uygulayıcı da şarkı söyleyebilir) Şapka Tahta kalemi
	10'	2. Etkinlik 1: Sandalye oyunu		
	10'	3. Duyguların tanıtılması		
	15'	4. Etkinlik 2: Şapka		
	5'	5. Sonlandırma		
Toplam	45'			
3. OTURUM İLETİŞİMİN TEMEL UNS. (ETKİN DİNLEME)	5'	1. Giriş	1. Etkin dinleme yetilerinin, iletişim becerilerindeki önem ve yerinin kavratılması 2. Üyelere etkin dinleme becerilerinin kazandırılması	4 adet A4 kağıt Ek 3
	10'	2. Etkin Dinleme		
	20'	3. Etkinlik 1: Etiketli dinleme		
	5'	4. Sonlandırma		
Toplam	40'			
4. OTURUM İLETİŞİMİN TEMEL UNS. (BEN DİLİ SEN DİLİ)	5'	1. Giriş	1. Duyguların tanınmasını sağlama, 2. 'Ben' mesajları kurabilme	Bilgisayar Ek 4 Ek 5
	10'	2. Ben dili - Sen dili		
	20'	3. Ben mesajı		
	5'	4. Sonlandırma		
Toplam	40'			
5. OTURUM İLETİŞİMİN TEMEL UNS. (EMPATİ)	5'	1. Giriş	1. Empati ve iletişim arasındaki bağı anlamalarını sağlamak 2. Empati kavramının içeriğini kavratmak 3. Empatik olmanın ilişkilerimizde bize neler kazandıracığını fark ettirmek 4. Nasıl empati kurulabileceğini çeşitli yollarını göstermek	Bilgilendirme notları Göz bağı
	15'	2. Etkinlik 1: Ev sahibi - Kiracı		
	15'	3. Empati - Etkinlik 2: Güven oyunu		
	5'	4. Sonlandırma		
Toplam	40'			
6. OTURUM İLETİŞİM ENG. - SONLANDIRMA	5'	1. Giriş	1. İletişim, iletişim yolları ve iletişim engelleri konusunda bilgilendirmek 2. Sağlıklı iletişim kurabilme için dikkat edilmesi gereken hususları kavratmak	İletişim engelleri yönergelerinin yazıldığı kağıtlar (Ek 6)
	10'	2. Etkinlik 1: İskele sancak		
	10'	3. Etkinlik 2: Satıcı - Müşteri		
	20'	4. Grubun sonlandırılması		
Toplam	45'			

# ETKİLİ İLETİŞİM

İletişim becerisi, insanın toplum içerisinde yaşamını etkili bir şekilde sürdürebilmesi için gereken sosyal becerilerdendir. İlkokul döneminde öğrencilerimizin etkili iletişim yöntemlerini fark etmelerini sağlamak, onların yaşadıkları toplum içerisinde verimli, mutlu ve etkili bireyler olmasına katkıda bulunacaktır. Bu minvalde hazırlanan grup etkinliklerinin amacı da ilkokul çağındaki öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımalarını sağlamak, duygularının farkına varmalarını sağlayarak kendilerini doğru ifade etmelerine yardımcı olmak, diyalog içinde olduğu kişileri etkin ve ilgi ile dinleme ve empati kurma becerilerini geliştirmek, hoşgörülü ve önyargısız olmanın iletişimdeki önemini kavratmak, eleştirilere karşı açık olmak, beden dili, göz kontağı gibi sözlü iletişim dışındaki becerilerin geliştirilmesini sağlamaktır.

## Grubun Amaçları

1. Öğrencilerin duygularını tanımalarını ve duygularının farkına varmalarını sağlamak,
2. Kendini uygun, anlaşılır ve etkili bir şekilde ifade etme becerisi geliştirmek,
3. Başkalarının duygularını anlama ve onların sınırlarına saygı duyma becerisini geliştirmek,
4. Ve bütün bunları sosyal çevrede kullanabilecekleri bir yaşam becerisi haline getirmek.

## Gruba Üye Seçimi

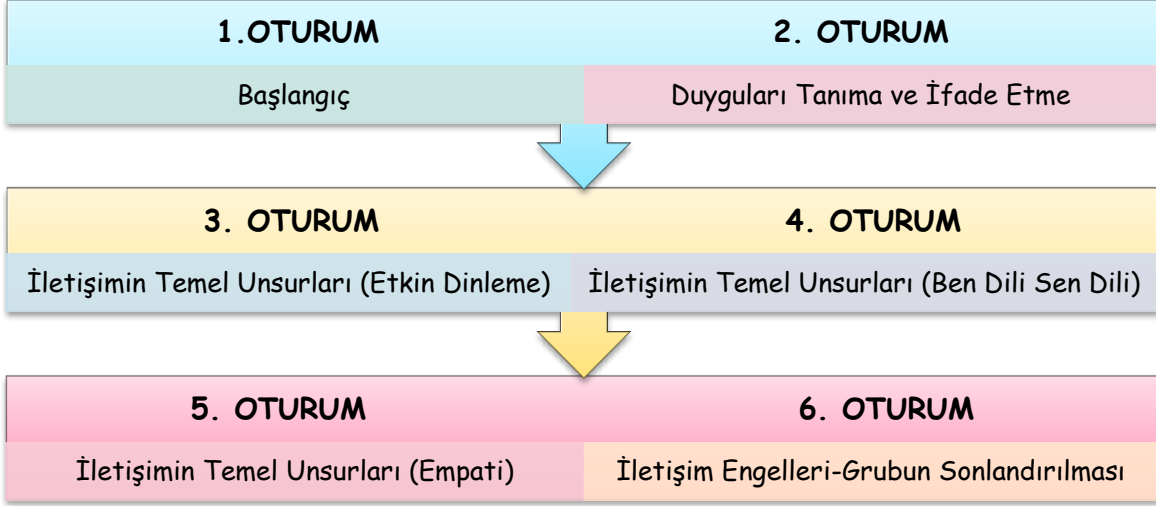
Gruba öğrenci seçerken aşağıdaki kriterler yol gösterici olabilir.

1. Sınıflarda kendini ifade etmekte zorlanan bireyler.
2. İletişim konusunda sorun yaşayan bireyler.
3. Gönüllü olarak gruba katılmak isteyen bireyler.
4. 3. ve 4. sınıf öğrencileri daha uygun olacaktır.

Ayrıca yukarıdaki kriterler dışında grup dinamiğini oluşturmak için sosyal iletişimi kuvvetli bireyler de gruba dâhil edilebilir. Uygun rol modelleri grupta önemli olduğu için halihazırda pozitif becerileri olan öğrencileri de dahil ederek grubu dengelemek önerilir.

## Oturum Sayısı

"Etkili İletişim" grup rehberliği etkinliği 6 oturumdan oluşmaktadır.



## Gruptaki Kişi Sayısı

Gruptaki kişi sayısı 10-12 kişi olmalıdır.

## Fiziki Koşullar

Grup çalışmasının yapılacağı yerin ısı ve ışık düzeyinin yeterli olması önemlidir. Ayrıca çalışma ortamının üyelerin rahat edebileceği şekilde düzenlenmiş olmasına dikkat edilmelidir.

## Grup Liderine Not!

Grup lideri grup üyelerinin kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlamak için grup üyeleri ile göz teması kurmalı, eşit konuşma hakkı vermeli, bazı grup üyelerinin grubu yönlendirmelerine izin vermemelidir. İlk oturumlar üyeler arasında bir güven duygusu geliştirmek için kullanılabilir. Ayrıca grup lideri üyeler gelmeden önce ortamı, malzemeleri, daire şeklindeki oturma düzenini hazırlamalıdır.

Gruba seçilecek üyeler belirlendikten sonra üyelerin ailelerinden yazılı izin alınmalıdır (Ek-A).  
Ayrıca grup rehberliğinin içeriği ile ilgili aileler bilgilendirilmelidir.

## VELİ İZİN DİLEKÇESİ

Psikolojik Danışman.....tarafından..... İlkokulu'nda  
yürütülecek olan "Etkili İletişim Psikoeğitim Programı'na velisi  
olduğum.....T.C nolu..... isimli öğrencinin 6 hafta  
boyunca  
.....günü..... saatleri arasında katılmasına izin veriyorum.

.../.../2021

Veli

Tel:

Adres:

İmza:

Veli Adı Soyadı

## ÖĞRETMEN GÖZLEM FORMU

Gözlemcinin Adı Soyadı:

Gözlenen Sınıf:

Gözlem Konusu:

Gözlem Tarihi:

Gözlem Koşulları:

Aşağıda maddeler halinde yer alan davranışları gösteren her öğrenci için, arka sayfada isminin ve bu davranışın kesiştiği kutucuğa "X" işareti koyunuz.

1. Arkadaşları ile sohbet eder, oyun oynar.
2. Bir grubun başı ya da ebesi olur.
3. Sohbet ederken/ oyun oynarken istemediği durumlarda "hayır" der.
4. İnsanı geliştirici sert tartışmalara katılır.
5. Yeni tanıştığı insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşur.
6. Karşı cinsten birisi ile rahatlıkla konuşur.
7. Sohbet/ oyun sırasında soru sorar.
8. Duygularını açık ve samimi bir şekilde ifade eder.
9. Övüldüğü durumlarda duygu ve düşüncelerini belirtir.
10. Fikirlerini açıkça ifade eder.
11. Kızgınlığını açıkça ifade eder.
12. Birisi kurallara uygun olmayan bir davranışta bulunduğu anda bunun yanlış olduğunu söyler.

Öğrencinin Adı Soyadı	Gözlenen Davranış												Toplam
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. Öğrenci													
2. Öğrenci													
3. Öğrenci													
4. Öğrenci													
5. Öğrenci													
6. Öğrenci													
7. Öğrenci													
8. Öğrenci													
9. Öğrenci													
10. Öğrenci													
11. Öğrenci													
12. Öğrenci													
13. Öğrenci													
14. Öğrenci													
15. Öğrenci													
16. Öğrenci													
17. Öğrenci													
18. Öğrenci													
19. Öğrenci													
20. Öğrenci													
21. Öğrenci													

## Veli Gözlem Formu

Öğrencinin Adı		EVET	BAZEN	HAYIR
Soyadı: Gözlemcinin				
Adı Soyadı: Gözlem				
Konusu: Gözlem				
Tarihi:				
Gözlem Koşulları:				
1	Arkadaşları ile sohbet ettiği/ oynadığı görülüyor mu?			
2	Bir grubun başı ya da ebesi olduğu görülüyor mu?			
3	Sohbet ederken/ oyun oynarken istemediği durumlarda "hayır" diyebilir mi?			
4	Yeni tanıştığı insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşur mu?			
5	Karşı cinsten birisi ile rahatlıkla konuşur mu?			
6	Sohbet/ oyun sırasında soru sorabilir mi?			
7	Duygularını açık ve samimi bir şekilde ifade edebilir mi?			
8	Birisi kurallara uygun olmayan bir davranışta bulunduğu zaman bunu yanlış olduğunu söyleyebilir mi?			
9	Fikirlerini açıkça ifade edebilir mi?			
10	Hiçbir şey söylemediği zamanlar olur mu?			
11	Kızgınlığını açıkça ifade edebilir mi?			
12	Övüldüğü durumlarda duygu ve düşüncelerini belirtebilir mi?			
Değerlendirme:				



## BAŞLANGIÇ

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
10'	1. Giriş: Grup çalışmasının tanıtımı	- Anlatım - Soru/cevap
15'	2. Tanışma etkinliği	- Oyun
10'	3. Gruba katılım amacı ve beklentiler	- Anlatım - Soru/cevap
10'	4. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap -Ek 1
<b>Toplam: 45'</b>		

## AMAÇ:

- ✚ Grup kurallarını oluşturmak, bu kurallar doğrultusunda ortak bir amaç geliştirmek ve bu kurallara uyulmasını sağlamak.
- ✚ Üyelerin neden grubun bir parçası olmak istediklerini ve neyi öğrenmeyi umduklarını belirlemek.
- ✚ Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaşmak.
- ✚ Üyelerin bilgilenmesine ve grup yapısı içinde kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olmak.

## ARAÇ:

- ✚ Yazı tahtası veya büyük karton, kalem, Ek-1, ip yumağı, fotoğraf makinesi

## SÜREÇ:

## 1. Giriş: Etkili İletişim Grup Çalışmasının Tanıtımı

"Merhabalar, hepiniz hoş geldiniz. "

"Benim adım ..... Psikolojik Danışmanım ( Rehber Öğretmenim). Bugün sizlerle birlikte '**Etkili İletişim**' adını verdiğimiz bir çalışmaya başlıyoruz. Bugün ilk

oturumda hangi konuları konuşacağımızı ve oturumlarda neler yapacağımızı özetlemek istiyorum. Ardından grup kurallarımızı belirledikten sonra bir tanışma etkinliği yaparak, birlikte nasıl çalışacağımızı, çalışmadan ve birbirimizden beklentilerimizi konuşacağız.

'Etkili İletişim' konulu çalışmamız 6 hafta olarak planlanmıştır. İkinci hafta duygularımızı tanıma ve ifade etme, üçüncü hafta iletişimin temel unsurları (etkin dinleme), dördüncü hafta ben dili ve sen dili, beşinci hafta empati, altıncı hafta iletişim engelleri ve bu öğrendiğimiz becerileri hayatımızda nasıl kullanabileceğimizi konuştuğuktan sonra grup çalışmamızı sonlandıracağız."

### **Grup Kurallarının Belirlenmesi:**

- Grup üyeleri çok zorunlu durumlar dışında her oturuma katılırlar. (Devam)
- Grup tartışmalarında grup lideri ve üyeler birbirlerine saygılı davranırlar.
- Grupta her üye dikkatle dinlenir, kendini ve diğerlerinin onu anlamasına özen gösterir.
- Grupta söylenen ve yapılan her şey grup içinde kalır. (Gizlilik)

*Şimdi grup kurallarını birlikte belirleyelim:*

- 1) Çalışmaya zamanında geleceğiz.
- 2) Söz alarak konuşacağız.
- 3) Konuşan kişiyi dinleyeceğiz.
- 4) Burada konuşulanları kimseye söylemeyeceğiz, konuştuğumuz her şey gizli kalacak.
- 5) Arkadaşımızın söyledikleri ile alay etmeyecek ve gülmeyeceğiz.

### **Grup Liderine Not!**

Grup kuralları tahtaya veya büyük kartona yazılarak herkesin görmesi sağlanabilir.

## **2. Tanışma Etkinliği**

Grup lideri aşağıdaki tanışma oyunlarından istediğini seçip uygulayabilir.

Grup lideri "6 hafta birlikte çalışacağız öncelikle birbirimizi tanıyalım" şeklinde bir giriş yapabilir.



### **Etkinlik 1: Yumak Oyunu (15dk.)**

**Yönerge:** "Şimdi bir daire oluşturalım. Önce bir kişi ortada bulunan yumağı alacak ve kendi ismini söyledikten sonra, yumağı karşısındaki ve ya yanındaki istediği diğer bir arkadaşına atacak. Yumağı alan kişi parmağına bağlayıp adını söyleyerek istediği başka bir arkadaşına atacak" denir. Tüm grup üyeleri bittiğinde ortaya bir ip ağı çıkar.



### Etkinlik 1: İsim Zinciri (15dk.)

**Yönerge:** "Şimdi halka şeklinde oturalım. İlk önce herkes tek tek kendi ismini söylesin" denir. İkinci aşamada "şimdi ilk üye kendi ismini söylesin, ikinci üye önce birincinin ismini sonra kendi ismini söylesin" denir. Üçüncü üye önce birincinin, sonra ikincinin, sonra da kendi ismini söylesin. Oyun en son üyeye kadar bu şekilde devam eder.

### 3. Gruba Katılım Amacı ve Beklentiler

"Etkili İletişim grubuna katılmadaki amaç ve beklentileriniz nelerdir?" sorusunu sorulur, grup üyelerinin çalışmaya katılmadaki amaç ve beklentilerini açıklamaları sağlanır.

İletişim kavramına, iletişim becerisine iletişimin günlük yaşamdaki değerine değinilir. Aşağıdaki hikayeyi anlatıp, üyelerle hikayenin mesajı hakkında konuşulur.

#### ARKADAŞLIK

Arkadaşlarıyla iyi anlaşamayan bir çocuk varmış. Bir gün babası ona çivilerle dolu bir torba vermiş.

- "Arkadaşların ile tartışıp kavga ettiğin zaman her sefer bu tahta perdeye bir çivi çak" demiş.

Çocuk, ilk günde tahta perdeye 37 çivi çakmış. Sonraki haftalarda kendi kendini kontrol etmeye çalışmış ve geçen her günde daha az çivi çakmış. Nihayet bir gün gelmiş ki hiç çivi çakmamış. Babasına gidip söylemiş. Babası onu yenidoğan tahta perdenin önüne götürmüş. Çocuğa:

"Bugünden başlayarak tartışmayı kavga etmediğin her gün için tahta perdelerden bir çivi çıkart." demiş.

Günler geçmiş. Bir gün gelmiş ki tahta perdede hiç çivi kalmamış. Babası ona:

"Aferin iyi davrandın ama bu tahta perdeye dikkatli bak, çok delik var. Artık hiçbir şey geçmişteki gibi güzel olmayacak. Arkadaşlarla tartışıp kavga edildiği zaman kötü kelimeler söylenilir. Her kötü kelime bir yara, bir delik aynen kalacak, kapanmayacaktır. Bir arkadaş ender bir mücevher gibidir. Seni güldürür, yüreklendirir sen ihtiyaç duyduğunda yardımcı olur seni dinler sana yüreğini açar" demiş."

**Not:** Bu hikâyeden sonra grup üyelerinin fikirlerini paylaşmaları sağlanmalıdır!

### 4. Sonlandırma

Ek-1 bütün üyelere dağıtılır ve doldurmaları istenir.

Oturumun kısaca özetini yapılır, oturum sona ermeden önce üyelere, söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığını sorulur ve gelecek oturumun konusundan kısaca bahsedilir. Üyelere gizlilik kuralını ve bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sona erdirilir.

#### Grup Liderine Not!

Grup lideri eğer isterse bir sonraki oturum için grup üyelerinin duygu ifadelerini belirten fotoğraflarını çekip kendi duygu kartlarını hazırlayabilir ya da başka duygu kartları kullanabilir.

## KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

Aşağıdaki ifadeleri size uygun bir biçimde doldurunuz.

	<i><b>EVET</b></i>	<i><b>BAZEN</b></i>	<i><b>HAYIR</b></i>
Arkadaş canlısı			
Kavgacı			
Şakacı			
Alıngan			
Çabuk küsen			
Çekingen			
Sessiz			
Yaramaz			
Yardımsaver			
Çok konuşan			
Heyecanlı			
Kıskanç			
Başarılı			
Sevilen biriyim			

Yapacağımız bu grup çalışmasında, yukarıda işaretlediğiniz özelliklerden hangilerini değiştirmeyi istersiniz? Neden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Giriş	- Anlatım - Soru/cevap
10'	2. Etkinlik 1: Sandalye oyunu	- Oyun
10'	3. Duyguların tanıtılması	- Anlatım - Soru/cevap - Ek 2
15	4. Etkinlik 2: Şapka	- Oyun
5'	4. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
<b>Toplam: 45'</b>		

## AMAÇ:

- ✚ Grup üyelerinin duygunun ne olduğunu anlamalarını sağlamak
- ✚ Grup üyelerinin farklı duyguları tanımlarını ve ifade etmelerini sağlamak
- ✚ Grup üyelerinin duygulara ilişkin kelime dağarcığını arttırmak
- ✚ Aynı durumlar için farklı kişilerin farklı duygularının olabileceğini fark etmelerine yardımcı olmak
- ✚ Duyguları ifade etmenin önemini kavratmak

## ARAÇ:

- ✚ EK-2 (Grup lideri eğer isterse bir önceki haftadan grup üyelerinin duygu ifadelerini belirten fotoğraflarını çekip kendi duygu kartlarını hazırlayabilir ya da başka duygu kartları kullanabilir.), müzik çalar (ya da uygulayıcı da şarkı söyleyebilir), şapka, tahta kalem

## SÜREÇ:

## 1. Giriş

1. oturumda belirlenen grup kurallarını üyelere sorarak eksik kalan kısımlar hatırlatılır. Bu oturumun konusu ve içeriği hakkında grup lideri tarafından kısaca bilgilendirme yapılır.

## 2. Etkinlik 1: Sandalye Oyunu



### Etkinlik 1: Sandalye Oyunu (5dk.)

Üyeler, U şeklinde oturur, bir kişi ayağa kalkar, onun sandalyesi U düzeninden çıkarılır, (örneğin, 12 kişilik bir grupta 11 sandalye kalmalı), ayaktaki üye arkadaşlarına örnekteki türden yönergeler verir, yönergeye uygun özellikleri olanlar yer değiştirirken ayaktaki üye de onlardan birisinin sandalyesine oturmaya çalışır, ayakta kalan başka bir yönerge verir. Lider, yönergelerin uygulanır olup olmadığına dikkat etmeli, gerektiği yerde örnekler vererek üyelere yardımcı olmalıdır. Ayrıca üyelerin yer değiştirirken birbirlerine çarpmamaları, tehlikeli davranışlarda bulunmaması için de gerekli önlemleri almalıdır.

#### Yönerge Örnekleri:

"Maltepe'de oturanlar yer değiştirsin..."

"Üzerinde kırmızı renk olanlar yer değiştirsin."

"Kendisinden küçük kardeşi olanlar yer değiştirsin."

"..... İlkokulunda üye olanlar yer değiştirsin."

"4. Sınıfta olanlar yer değiştirsin vb."

## 3. Duyguların Tanıtılması

Grup lideri, gündelik hayatımızda karşılaşılabileceğimiz çeşitli örneklerle duygular konusuna giriş yapar, onların cevaplarını yorum yapmadan dinler ve farklı cevaplar verdiklerinde duygunun ne olduğunu belirtir. Grup lideri isterse bu örnekleri kendisi de çoğaltabilir.

"Sınavdan yüksek not aldığımızda ne hissederiz? (Seviniriz, mutlu oluruz)"

"Arkadaşın bugün okula gelmedi, öğrendin ki: 'Düşmüş, ayağı kırılmış'. Bu durumda ne hissadersin? (Üzüntü)"

"Teyzen sana bir hediye verdi, paketi açtın, içinden bir bebek kıyafeti çıktı. Bu durumda ne hissadersin? (Şaşkınlık)"

"Pazar günü ailecek pikniğe gitme planınız vardı ama Pazar sabahı uyandığında yağmur yağdığını gördün. Ne hissadersin? (Hayal kırıklığı)"

"....."

Grup lideri , bu yönergelerden sonra şu soruyu sorar: "Peki öyleyse duygu nedir?" Üyelerden paylaşımında bulunmak isteyenleri dinledikten sonra duyguyu tanımlar:

"**DUYGU:** Duyularla algılanan histir." der. Ardından aşağıdaki yönerge ile devam eder:

"Ne tür duygular vardır? "

Söyledikleri duyguları tahtaya yazıp , eksik olanları duygu listesinden tamamlar. Sonra duygu kartlarını tek tek göstererek hangi tür duyguya karşılık geldiklerini sorar. Anlaşılması zor duygular için beden dilini kullanarak minik canlandırmalar yapılabilir. Bazı duyguların az-çok-daha çok oranda olmasının farklı şekillerde adlandırıldığına örnek vererek dikkat çekilir. (Hoş/sevinçli/tutkulu - Sinirli/kızgın/öfkeli - gibi)

## DUYGU LİSTESİ

Sevinçli /Mutlu	Üzgün/Hüzünlü	Sinirli/Kızgın/Öfkeli	Heyecanlı
Korkmuş	Utanmış/Utangaç	Suçlu	Yorgun
Kıskanç	Hoşlanmak	Umutlu	Can Sıkıntısı/Canı sıkılmış
Gururlu	Pişman	Hayal Kırıklığı	Şaşkın



### Etkinlik 2: Şapka/şapkadaki duygu kartını tahmin etme (15dk.)

Grubun yuvarlak bir şekilde oturmasını sağlayın. Duygu kartlarını bir şapkanın içerisine koyun. Bir müzik açın ya da şarkı söyleyin. Üyeler, şapkayı sırayla elden ele dolaştırırlar. Müzik durduğunda şapka kimdeyse, şapkanın içerisinden bir kart seçmesini ve seçtiği duygu kartını üyelerin canlandırarak, hayal gücünü kullanarak, yüz ifadelerini, beden dilini kullanarak ya da duygunun adını söylemeden sözlü ifadelerle anlatmasını ve diğer üyelerin bu duyguyu tahmin etmesini sağlayın. Seçilen kartı tekrar şapkaya koymayın. Gruptaki tüm üyelerin en az bir kart seçerek konuşmuş olmalarına ve tüm kartların seçilmesi için süreyi dikkatli kullanmaya özen gösterin. Paylaşımlar esnasında gerek gördüğünüz yerlerde aynı durumlar için farklı insanların farklı duyguları olabileceğini vurgulayın.

**Yönerge:** "Şimdi sizinle müzikli bir etkinlik yapacağız. Etkinliğin adı: Şapkadaki Duygu Kartını Tahmin Etme

- Elimdeki şapkada duygu kartları var. Müzik çalarken şapkayı elden ele dolaştırın. Müzik sesi kesildiğinde şapka kimdeyse o, bir kart seçsin ama arkadaşlarına göstermesin.

- Seçtiği kartı duygunun adını söylemeden davranışlarla, yüz ifadeleriyle, ya da sözle anlatarak anlatmaya çalışsın. Diğerleri de bu duygunun ne olduğunu bilmeye çalışsın. Duygu bulunduğu elindeki kartı bana versin.

- Şimdi bir örnek yapalım; bakın ben bir kart seçiyorum. (Şapkadan kartı seçin) Siz bu duygunun ne olduğunu bulmaya çalışın. (Duyguyu canlandırın) Anladınız mı? Şimdi başlayalım."

#### 4. Sonlandırma

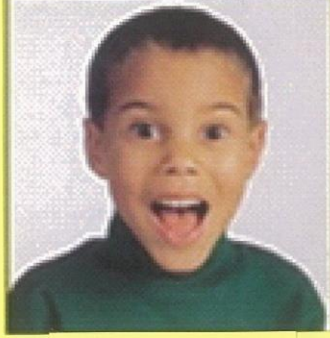
Oturumun sonunda grup lideri üyelere, oturumun kısa bir özetini yapar. Oturum sona ermeden önce üyelere bu oturumda sizi en çok etkileyen/en beğendiğiniz/en beğenmediğiniz kısım neydi? Şeklinde bir soru yönelterek kısaca bir cümle ile cevapları yorum yapmadan alır. Üyelere, gelecek oturumun konusundan kısaca bahseder. (Gelecek hafta "Etkin Dinleme" konusunda etkinlikler yapacağız, doğru dinleme nasıl olmalı vs. bunlar öğreneceğiz.) Üyelere, gizlilik kuralını ve bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırır.



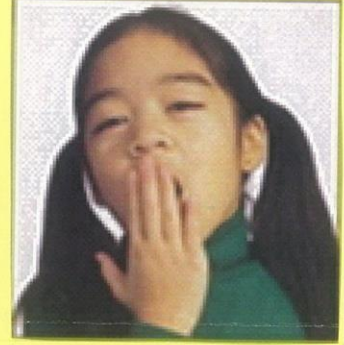
# DUYGU KARTLARI



**Üzgün / Hüzünlü**



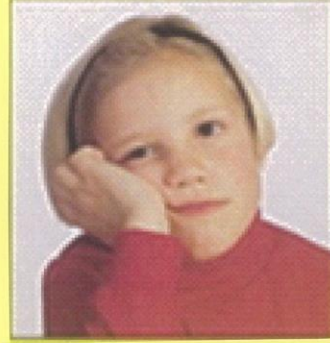
**Heyecanlı**



**Yorgun**



**Sevinçli / Mutlu**



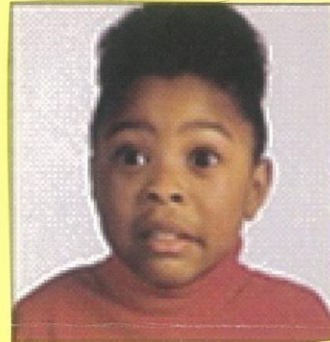
**Canı sıkkın**



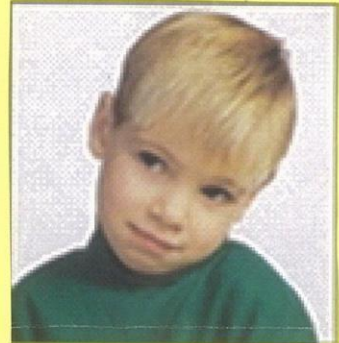
**Suçlu**



**Kıskanç**



**Korkmuş**

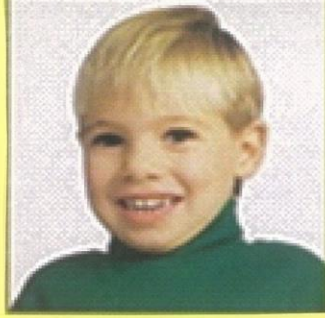


**Utanmış**

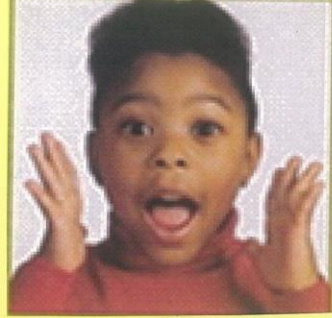
# DUYGU KARTLARI



**Hayal kırıklığı**



**Gururlu**



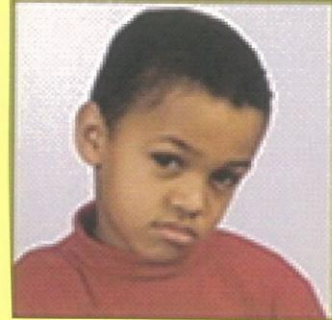
**Şaşkın**



**Umutlu**



**Hoşlanan**



**Pişman**



**Sinirli / Kızgın / Öfkeli**

## İLETİŞİMİN TEMEL UNSURLARI (ETKİN DİNLEME)

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Giriş	- Anlatım - Soru/cevap
10'	2. Etkin dinleme	- Anlatım - Soru/cevap
20'	3. Etkinlik 1: Etiketli dinleme	- Oyun - Ek 3
5'	4. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
<b>Toplam: 40'</b>		

## AMAÇ:

- ✚ Etkin dinleme yetilerinin, iletişim becerilerindeki önem ve yerinin kavratmak.
- ✚ Üyelere etkin dinleme becerilerini kazandırmak.

## ARAÇ:

- ✚ 4 adet A4 kağıdı, Ek 3

## SÜREÇ:

## 1. Giriş

Oturumun konusu ve içeriği hakkında grup lideri tarafından kısaca bilgilendirme yapılır.

## 2. Etkin Dinleme

Grup Lideri etkin dinleme hakkında bilgi verir.  
Dört farklı A-4 kağıdına aşağıdaki talimatlar yazılır.

- ❖ İlgili ile dinleyin.
- ❖ Sözü kesin.

- ❖ Söyledikleriyle alay edin.
- ❖ Başka şeylerle ilgilenin.

## 2. Etkinlik 1: Etiketli Dinleme



### Etkinlik 1: Etiketli Dinleme (20dk.)

Grup lideri, etkinliğe başlamadan önce EK 3'te yazılı olan "Etkin Dinlemenin Nasıl Gerçekleştirileceği" ile ilgili olarak, üyelere bilgi verir. Daha sonra etkinliğe geçilir.

Tüm grup içinden 4 gönüllü katılımcı seçilir. Bu gönüllüler diğer üyelere yüzü dönük olarak yan yana oturur. Her birinin 3 dakika süresi vardır ve bu süre içerisinde kendilerinin seçtiği bir konuda diğer üyelere bakarak konuşmaları, bilgi vermeleri istenir. (Bu konu, üyenin sevdiği bir çizgi film karakteri, sevdiği bir kahraman, bir şarkıcı olabileceği gibi, okul, tatil, internet oyunları gibi çeşitlendirilebilir.) Konuşan kişinin arkasından, grup lideri o kişi konuşmaya başladığı an üzerinde talimat yazılı kağıdı (etiketi) karşıdaki dinleyici üyelere gösterir. Bu etiketteki ifadeyi (örneğin: İlgi ile dinleyin) konuşanlar görmemelidir. Dinleyen üyelerin bu ifadeye uygun olarak dinlemeleri sağlanır. Sonra diğer gönüllüye geçilir. Böylece 4 gönüllünün konuşmasına farklı tarzlarda dinleme yapılır. Oyunu yöneten grup lideri farklı talimatlara göre kendi de gruba öncülük edebilir ve rol icabı konuşanı talimata göre dinleyebilir. 4 gönüllü de konuşmasını bitirince tartışma bölümüne geçilir.

### Tartışma Soruları:

Önce konuşmacılara şu sorular yöneltilir ve paylaşım sağlanır:

- ❖ Sizi nasıl dinlediler?
- ❖ Konuşmaya hevesiniz kaldı mı?
- ❖ Günlük hayatta böyle dinlenseniz tepkiniz ne olur?
- ❖ Dinleyicilere talimat verildiğini fark ettiniz mi?

Katılımcı üyelere şu sorular sorulur:

- ❖ Size verilen talimata göre dinlemekte zorlandınız mı?
- ❖ Konuşmacıların dinleme şekliyle ilgili beden dilini fark ettiniz mi?

## 4. Sonlandırma

Oturumun sonunda grup lideri üyelere, oturumun kısa bir özetini yapar. Oturum sona ermeden önce üyelere bu oturumda sizi en çok etkileyen/en beğendiğiniz/en beğenmediğiniz kısım neydi? Şeklinde bir soru yönelterek kısaca bir cümle ile cevapları yorum yapmadan alır. Üyelere, gelecek oturumun konusundan kısaca bahseder ve bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırır.



## ETKİN DİNLEME NASIL GERÇEKLEŞTİRİLİR?

- ✚ Konuşan kişiyle aynı hizaya gelinir, konuşan kişi eğer sizden kısaysa çömelmek, oturmak gerekebilir.
- ✚ Olumlu kafa sallamalar ve uygun yüz ifadeleri kullanılır.
- ✚ Dikkat dağıtıcı faaliyetlerden ve el kol hareketlerinden kaçınmak gerekir.
- ✚ Dinleyen kişi, anlamasını kolaylaştırıcı sorular sorar.
- ✚ Dinleyici, konuşan kişinin söylediklerini, kendi anladığı şekilde tekrar ederek doğru anlayıp anlamadığını kontrol eder.
- ✚ Konuşanın sözünü kesmeden sonuna kadar dinlemek gerekir.

## İLETİŞİMİN TEMEL UNSURLARI (BEN DİLİ SEN DİLİ)

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Giriş	- Anlatım - Soru/cevap
10'	2. Ben dili sen dili	- Anlatım - Soru/cevap - Ek 4
20'	3. Ben mesajı	- Anlatım - Soru/cevap - Ek 5
5'	4. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
<b>Toplam: 40'</b>		

## AMAÇ:

- ✚ Duyguların tanınmasını sağlamak,
- ✚ 'Ben' mesajları kurabilmek

## ARAÇ:

- ✚ Bilgisayar, Ek 4, Ek 5

## SÜREÇ:

## 1. Giriş

Bir önceki oturumun kısaca özeti yapıldıktan sonra oturumun konusu ve içeriği hakkında grup lideri tarafından kısaca bilgilendirme yapılır.

## 2. Ben Dili Sen Dili

Ben Dili ve Sen Dili'nin tanımlarının olduğu slayt (Ek 4) yansıtılır ve sesli olarak okunur. Bu arada grup lideri şöyle bir konuşma yapabilir:

'Bir arkadaşınızın dersi dinlemediğini fark etsem ve ona şöyle kızsam:

'Aklın bir karış havada, neden dersi dinlemiyorsun? Sen benim bütün derslerimde hep başka alemlerdesin zaten. Masal mı anlatıyorum? ' desem arkadaşınız; bana ne kadar sinirlenir değil mi? Oysa "Ders anlatırken farklı sesler duyduğumda derse konsantre olamıyorum ve öğreneceğimiz bilgileri kaçırmaktan dolayı üzülüyorum" dediğimde belki de davranışından vazgeçer.

Duyguların tanımlanmasını sağlamak amacıyla üyelere örnek olaylar, sen dili ve ben dili ile kurulmuş ifade örnekleri ayrı ayrı verilir. Daha sonra "Ben Dili ve Sen Dili" genel olarak tanımlanır.

### Olası Ben Dili İfadeleri

- ❖ Ben biriyle konuşurken sürekli araya girilmesi anlatacağım şeyleri aktarmamı etkiliyor. Sürekli lafımın kesilmesi beni engelliyor ve sinirleniyorum.
- ❖ Odanı dağınık gördüğümde ben toplamak zorunda kalıyorum ve kendi işlerimi yapamıyorum. Bu da beni kaygılandırıyor.
- ❖ Ödevlerinin yapılmıyor olması beni üzüyor, sınıfta kalmanı istemiyorum.
- ❖ Sabah seni serviste göremeyince merak ettim. Her şey yolunda mı? İyi misin?
- ❖ Her gördüğünü istemen beni rahatsız ediyor, beni üzüyor çünkü satılan her şeyi alamayız ve elimizdekilerle yetinmeyi bilmeliyiz.
- ❖ Sözüm kesildiğinde anlatacaklarımı aktarmamı engelliyor ve engellenmek de beni kızdırıyor.

## 2. Ben Mesajı

Üyelerin, ben mesajları kurabilmelerini kolaylaştırmak için ben mesajı kartları (Ek 5) gruplara dağıtılır.

Üyelerin, bu kartları kullanarak grupça ben mesajları kurmaları istenir ve grup etkileşimi sağlanır.

## 4. Sonlandırma

Ben Dili'nin avantajları, Sen Dili'nin dezavantajları nelerdir? Sorusu sorularak üyelerin ifade etmeleri sağlanır.

Oturumun sonunda grup lideri üyelere, oturumun kısa bir özetini yapar. Oturum sona ermeden önce üyelere bu oturumda sizi en çok etkileyen/en beğendiğiniz/en beğenmediğiniz kısım neydi? Şeklinde bir soru yöneltmek kısaca bir cümle ile cevapları yorum yapmadan alır. Üyelere, gelecek oturumun konusundan kısaca bahseder ve bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırır.

## BEN DİLİ - SEN DİLİ

"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar.

"Ben" mesajını duyan kişi, karşısındakine ne hissettirdiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi isteğiyle davranışını değiştirir ya da değiştirmez. Yani davranışının sorumluluğu tümüyle kendine aittir. Suçlama olmadığı için "ben" mesajı ile gönderilen iletiler, genellikle gönüllü bir farklı davranma çabasına zemin hazırlayabilir.

"Ben" dilinin en önemli yararı ise, karşımızdaki kişiye "Ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkese böyle hissettirmeyebilir" anlamını içeren bir ileti gönderildiğinden, onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanınmasıdır.

---"Sen" mesajı yerine...

- Baba: Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!

---"Ben" mesajı verin...

- Baba: Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

---"Sen" mesajı yerine...

- Anne: Kes şunu!! Çekiştirip durma kolumu!!

---"Ben" mesajı verin...

- Anne: Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.

---"Sen" mesajı yerine...

- Baba: Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi? Yaramaz ve şımarık bir çocuk gibi davranıyorsun!

---"Ben" mesajı verin...

- Baba: Bugün çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyunu başka bir akşama erteleyelim.

"Sen" mesajı iletişimi engeller.



Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır.

Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşıımızdaki kişidir.

"Ben" mesajı gönderen kişi, kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşıımızdaki kişiyle paylaşmak isteğindedir.

"Ben" mesajları karşıımızdaki kişiyi suçlayıcı ifadelerden arınmış ve tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimizi içerdüğinden, iletişimin olumlu sürmesine yardımcı olabilirler.

Kızgınlık hissettiğimiz durumlarda, bunu "ben" mesajı ile iletmemiz, karşıımızdaki kişinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, kendini kısıtılmış hissetmesini, suçlanmasını ve konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir.

Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür.

**NOT:** Gerekirse grup lideri tarafından kısaltılabilir ya da farklı bir sunum kullanılabilir.

## BEN MESAJI ÇALIŞMA KARTLARI

✚ İki arkadaş konuşurken biri sürekli sözünü kesiyor.

Sen Dili- Çok kötüsün! Ezik gibi her lafa dalıyorsun.

Ben Dili: .....

✚ Sevdiğiniz bir arkadaşınız sürekli derslere geç kalıyor

Sen Dili- Seni uyusuk, gene devamsızlık yapıyorsun... (arkadaşa)

Ben Dili: .....

✚ İki arkadaştan biri diğerinin bazı davranışlarından rahatsız.

Sen Dili- Hayatımda senin kadar şımarık birini görmedim

Ben Dili: .....

✚ Ablan/ağabeyin/kardeşin/arkadaşın, çoraplarını senin yatağının üstüne koyuyor.

Sen Dili - Pis pasaklı

Ben Dili: .....

✚ Arkadaşın sürekli senin sözünü kesiyor.

Sen Dili- Sen insanlarla konuşmayı sadece seni dinlemeleri mi sanıyorsun? Böyle, herkesin sözünü keser misin ?

Ben Dili: .....

## İLETİŞİMİN TEMEL UNSURLARI (EMPATİ)

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Giriş	- Anlatım - Soru/cevap
15'	2. Etkinlik 1: Ev sahibi-kiracı	- Oyun
15'	3. Empati Etkinlik 2: Güven oyunu	- Anlatım - Soru/cevap - Oyun
5'	4. Sonlandırma	- Anlatım - Soru/cevap
<b>Toplam: 40'</b>		

## AMAÇ:

- ✚ Empati ve iletişim arasındaki bağı anlamalarını sağlamak
- ✚ Empati kavramının içeriğini kavratmak
- ✚ Empatik olmanın ilişkilerimizde bize neler kazandıracığını fark ettirmek
- ✚ Nasıl empati kurulabileceğini çeşitli yollarını göstermek

## ARAÇ:

- ✚ Bilgilendirme notları, göz bağı

## SÜREÇ:

## 1. Giriş

Üyeler gelmeden önce ortam grup çalışması için hazırlanır. Bir önceki oturumun kısaca özeti yapıldıktan sonra (istekli üyelere söz hakkı verilebilir) oturumun konusu ve içeriği hakkında grup lideri tarafından kısaca bilgilendirme yapılır.

## 2. Etkinlik 1: Ev Sahibi-Kiracı



### Etkinlik 1: Ev Sahibi-Kiracı (15dk.)

Öncelikle bir ebe seçilir, kalan üyelere bir kısmı ellerini karşılıklı birleştirerek ev sahibi, bir kısmı ise ellerini birleştiren arkadaşlarının arasına girerek kiracı olur ve ebe ev sahibi derse, kiracı olan üyeler yerlerinden kıpırdamazlar fakat ev sahibi olan üyeler şekillerini bozup diğer kiracı olan üyelerin ev sahibi olmak için koştururlar. Bu arada ebe de koşturur ve ev sahibi olmaya çalışır. Tek kalan kişi ebe olur. Eğer ebe kiracı derse, bu sefer de sadece kiracılar yer değiştirip başka ev sahiplerinin kiracısı olmaya çalışırlar ve yine açıkta kalan ebe olur ve oyun, istenilen süre boyunca bu şekilde devam eder.

## 2. Empati

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

Bir insanın karşısındaki bir kişi ile empati kurabilmesi için gerekli olan öğeleri şöyle sıralayabiliriz;

- 1) Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır.
- 2) Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir.
- 3) Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşısındaki kişiye iletilmesi davranışıdır. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile eğer anladığımızı ifade etmezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız.



### Etkinlik 2: Güven Oyunu (15dk.)

Bu aşamada gönüllü iki üye istenir ve üyelere bir tanesinin gözleri bağlanır ve yön duygusunu kaybetmesi için etrafında iki-üç tur dönmesi sağlanır. Bu arada sınıftan sessiz olmaları istenir (gözleri bağlı üyenin sesleri alarak yönünü anlamasını engellemek için) ve gönüllü diğer üyeden arkadaşının koluna girerek ve konuşmayarak sınıfta yavaşça gözleri bağlı olan arkadaşını gezdirmesi istenir. Bir süre sonra aynı gezintiyi etrafındakileri anlatarak yaptırması istenir. Sonra gözleri bağlı olan üyenin gözleri açılır ve neler hissettiğini anlatması istenir.

Diğer üyelere de söz hakkı verilerek arkadaşının neler hissetmiş olabileceğini kısaca anlatmaları istenir.

#### **4. Sonlandırma**

Oturumun sonunda grup lideri üyelere, oturumun kısa bir özetini yapar. Oturum sona ermeden önce üyelere bu oturumda sizi en çok etkileyen/en beğendiğiniz/en beğenmediğiniz kısım neydi? Şeklinde bir soru yönelterek kısaca bir cümle ile cevapları yorum yapmadan alır. Üyelere, gelecek oturumun konusundan kısaca bahseder ve bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırır.

## İLETİŞİM ENGELLERİ/GRUBUN SONLANDIRILMASI

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Giriş	- Anlatım - Soru/cevap
10'	2. Etkinlik 1: İskele sancak	- Oyun
10'	3. Etkinlik 2: Satıcı-müşteri	- Anlatım - Ek 6 - Oyun
20'	4. Grubun Sonlandırılması	- Anlatım - Soru/cevap - Ek 7
<b>Toplam: 45'</b>		

## AMAÇ:

- İletişim, iletişim yolları ve iletişim engelleri konusunda bilgilendirmek
- Sağlıklı iletişim kurabilme için dikkat edilmesi gereken hususları kavratmak

## ARAÇ:

- İletişim Engelleri yönergelerinin yazıldığı kağıtlar (Ek 6)

## SÜREÇ:

## 1. Giriş

Üyeler gelmeden önce ortam grup çalışması için hazırlanır. Bir önceki oturumun kısaca özeti yapıldıktan sonra (istekli üyelere söz hakkı verilebilir) oturumun konusu ve içeriği hakkında grup lideri tarafından kısaca bilgilendirme yapılır.

## 2. Etkinlik 1: İskele Sancak



### Etkinlik 1: İskele Sancak (10dk.)

Lider, sınıfı fiziksel olarak üçe ayırır, sağ tarafa "iskele", orta kısma "güverte", sol tarafa "sancak" adı verilir. Üyeler bir kısma toplanır ve lider İskele, Sancak, Güverte komutu verdikçe üyeler belirlenen kısma koşar, yanlış kısma koşan üyeler oyunu bitirir kalanlarla devam edilir.

## 2. Etkinlik 2: Satıcı-Müşteri



### Etkinlik 2: Satıcı-Müşteri (10dk.)

Üyelere; ' İletişim Engelleri' üzerine bir etkinlik yapılacağını lider belirtir.

Gönüllü 4 kişi seçip bu üyeler dışarı çıkarılır.

Kalan 8 kişi dükkan sahibi (satıcı) olur.

Dışarıdaki 4 kişi alış veriş yapan kişileri canlandırır.

Alış veriş yapacak dört kişiyi dışarı çıkardıktan sonra içerideki 8 dükkan sahibine ekteki ' İletişim Engelleri' ni küçük kağıtlara yazarak paylaştırılır. Kağıtlardaki yönergeleri (Ek 6) dükkanlarına alış veriş için gelecek müşterilere uygulamaları istenir.

Dışarıdaki 4 üyeyi içeri alın ve onlara sekiz mağaza ve dükkan sahibi olduğunu sıra ile her bireyin iki farklı mağazadan alış veriş yapmaları gerektiğini belirtin. Alış veriş yapılan mağaza müşterinin çıkışı ile kapanır. Aynı mağazadan başka bir müşteri alış veriş yapamaz.

### Etkinliğin Değerlendirmesi:

Lider, tüm mağazalardan alış veriş yapıldıktan sonra müşterilere satıcılar ile iletişimlerinde neler hissettiklerini paylaşmalarını ister.

Müşterilere mağaza sahiplerinin kendilerine niçin hoş gitmeyecek şekilde davrandıkları; kendilerine verilen iletişim engelleri yönergelerini açıklar.

Tüm bu uygulamalar insanlar arasındaki iletişimi olumsuz etkileyen, koparan "İLETİŞİM ENGELLERİ"dir. Dükkanlardan alış veriş yapan müşteriler dükkan sahiplerinin hoş gitmeyecek; ısrarcı, ilgisiz, uygunsuz yaklaşımlarından rahatsız olmuşlardır. Bu durum karşısında ya olumsuz yaklaşım sergileyeceklerdir ya da alış veriş

yapmadan dükkandan bir an önce ayrılmak isteyeceklerdir. Hatta belki bir daha aynı dükkana gitmek istemeyeceklerdir.

"Eğer insanlarla olumlu iletişim kurmak istiyorsak bu engellere dikkat etmeliyiz!" mesajı ile etkinliği tamamlayınız.

#### 4. Grubun Sonlandırılması

Grup lideri bugün neler öğrendik sorusuyla üyelerin oturumu özetlemelerini ister. Bu oturumda işlenen konuların amacı neydi? Konuşulur. Oturumda yaşanan duygu ve düşünceler paylaşılır. Grup lideri genel bir özetle oturumu kapatır.

Lider tarafından, ilk oturumda verilen kendini değerlendirme formu (Ek 7) bu oturumun sonunda üyelere tekrar dağıtılır ve yeniden doldurmaları istenir. Gönüllü üyelerin formu doldurduktan sonra büyük grupla formu ilgi paylaşımında bulunmaları sağlanır. Katılımları için üyelere teşekkür edilir. Grup çalışmasının bitmesine rağmen ihtiyaç duyduklarında üyelere yardım etmeye hazır olduğu hatırlatılır (atmosfer uygun görülüyorsa grup kucaklaşması yapılabilir).



## İLETİŞİM ENGELLERİ YÖNERGELERİ

- ✚ Sürekli emir vererek konuşun
- ✚ Sert, kaba ve asabi olun
- ✚ Sürekli aşağılayarak ve alaycı bir ses tonu ile konuşun, müşterinize isim takın
- ✚ Müşteriniz sizinle konuşurken başka şeylerle uğraşın, kollarınızı kavuşturun ve ilgisiz davranın
- ✚ Laubali bir biçimde müşterinize çok yakın bir mesafede konuşun
- ✚ Müşterinizi sıkboğaz ederek ısrarcı olun ve karar vermeye zorlayın
- ✚ İsteksiz, asık suratlı olun ve konuşurken müşterinizin yüzüne bakmayın
- ✚ Müşterinize akıl verin ve yaptığı seçimleri eleştirin

## KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

-Aşağıdaki ifadeleri size uygun bir biçimde doldurunuz.

	<i>EVET</i>	<i>BAZEN</i>	<i>HAYIR</i>
Arkadaş canlısı			
Kavgacı			
Şakacı			
Alıngan			
Çabuk küsen			
Çekingen			
Sessiz			
Yaramaz			
Yardımsaver			
Çok konuşan			
Heyecanlı			
Kıskanç			
Başarılı			
Sevilen biriyim			

Yaptığımız bu grup çalışmasında, ilk oturumda işaretlediğiniz özelliklerden hangilerini değiştirebildiniz? (Grup lideri, ilk oturumda üyelerin doldurduğu formları da geri dağıtarak iki form arasında ne gibi değişiklikler olduğunu, üyelerin kendilerinde değişen özellikleri fark etmelerine yardımcı olmalıdır).

.....  
.....

.....  
.....  
.....

## ETKİLİ İLETİŞİM

### GRUP REHBERLİK ETKİNLİĞİ BELGESİ

..... tarihinde "Etkili İletişim Grup Rehberlik Etkinliği" Grup Oturumuna Katılan ....., yapılan çalışmayı başarıyla bitirmiştir. Bundan sonraki hayatında ;

- Duygularını tanıyabilecek ve duygularının farkına varacak,
- Kendini uygun, anlaşılır ve etkili bir şekilde ifade etme becerisine sahip olacak,
- Başkalarının duygularını anlama ve onların sınırlarına saygı duyma becerisini geliştirecek,
- Ve bütün bunları sosyal çevrede kullanabileceği bir yaşam becerisi haline getirecektir.

Grup Üyesi

İmza

Grup Lideri

İmza

\_\_\_.\_\_.20\_\_

