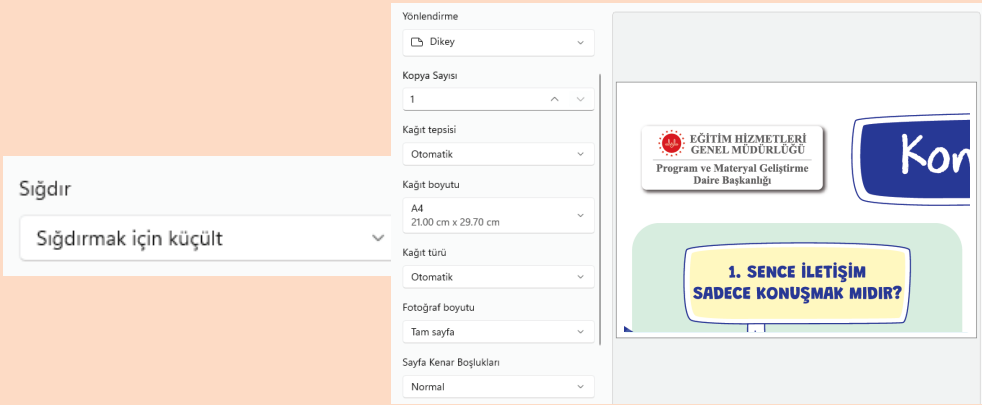
MODÜLER PANO

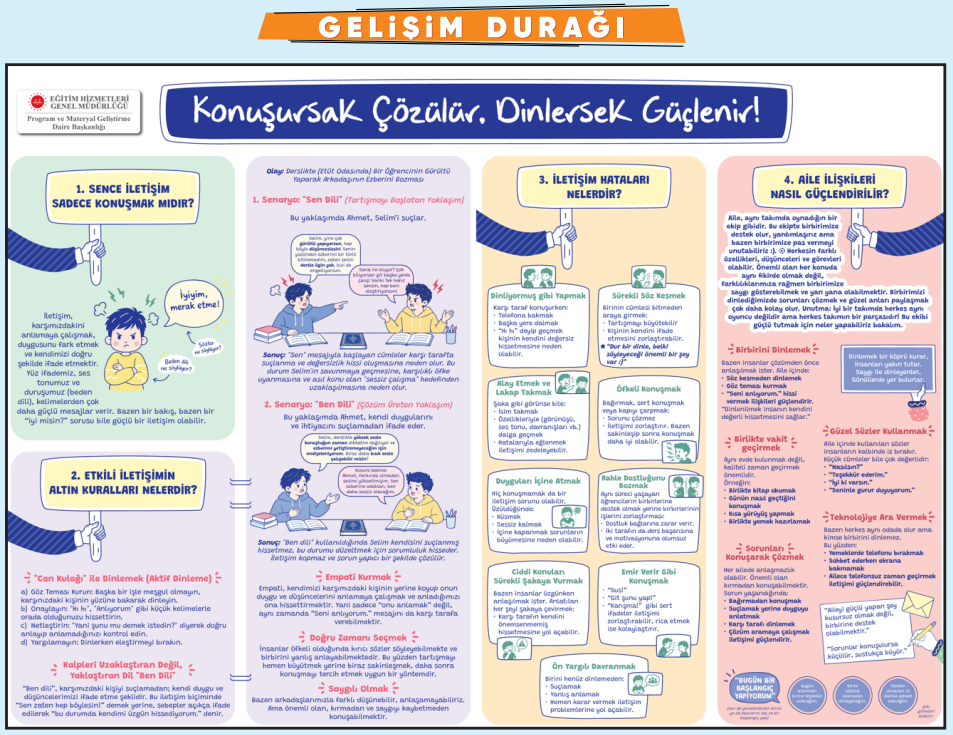
- Modüler panomuz 16 adet A4 sayfadan oluşmaktadır.
- Sayfaları renkli olarak yazdırınız.
- Beyaz kenarlıkları kesiniz.
- Sayfaları ilk görselde gösterilen 1–16 numara sıralamasına göre birleştiriniz.
- Sayfaları aralarında boşluk kalmayacak şekilde hizalayıp sabitleyiniz.
- Oluşturduğunuz modüler panoyu sergilemek istediğiniz alana asınız veya panoya sabitleyiniz.

ÇIKTI ALMADAN ÖNCE DİKKAT!

- Yazdırma ekranındaki Ölçeklendirme ayarlarını kontrol ediniz.
- "Sayfayı Doldur" seçeneğini kullanmayınız.
- Bu seçenek tasarımın kenarlarının kırpılmasına neden olabilir.
- Ölçeklendirme bölümünden "Sığdırmak İçin Küçült" seçeneğini seçerek çıktı alınız.







EĞİTİM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Program ve Materyal Geliştirme
Daire Başkanlığı

Kon

1. SENCE İLETİŞİM SADECE KONUŞMAK MIDIR?

uşursaK Çözülür

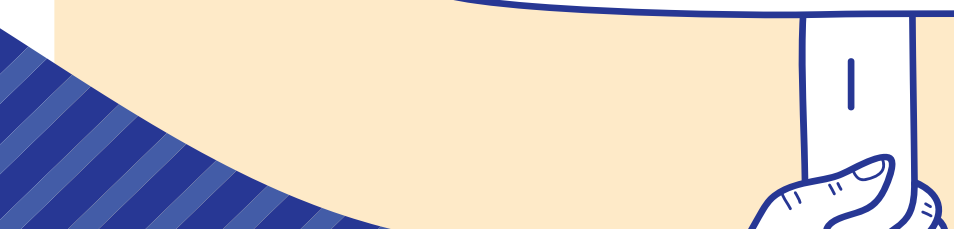
Olay: *Derslikte (Etüt Odasında) Bir Öğrencinin Gürültü Yaparak Arkadaşının Ezberini Bozması*

1. Senaryo: "Sen Dili" *(Tartışmayı Başlatan Yaklaşım)*

Bu yaklaşımda Ahmet, Selim'i suçlar.

...Dinlersek Güçle...

3. İLETİŞİM HATALARI NELERDİR?



enir!

4. AİLE İLİŞKİLERİ NASIL GÜÇLENDİRİLİR?

Aile, aynı takımda oynadığın bir ekip gibidir. Bu ekipte birbirimize

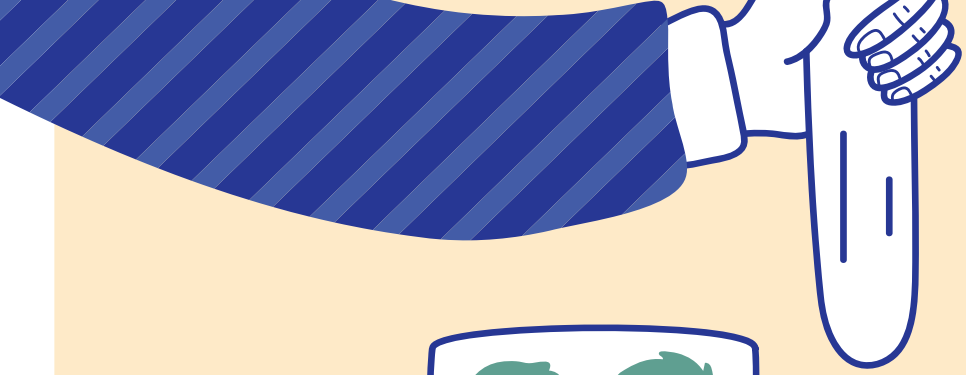
İletişim, karşımızdakini anlamaya çalışmak, duygusunu fark etmek ve kendimizi doğru şekilde ifade etmektir. Yüz ifademiz, ses tonumuz ve duruşumuz (beden







Sonuç: *"Sen" mesajıyla başlayan cümleler karşı tarafta suçlanma ve değersizlik hissi oluşmasına neden olur. Bu durum Selim'in savunmaya geçmesine, karşılıklı öfke uyanmasına ve asıl konu olan "sessiz çalışma" hedefinden uzaklaşılmasına neden olur.*





Dinliyormuş gibi Yapmak

Karşı taraf konuşurken:

- Telefona bakmak
- Başka yere dalmak
- "Hı hı" deyip geçmek kişinin kendini değersiz hissetmesine neden olabilir.



Sürekli Söz Kesmek

Birinin cümlesi bitmeden araya girmek:

- Tartışmayı büyütebilir
- Kişinin kendini ifade etmesini zorlaştırabilir.

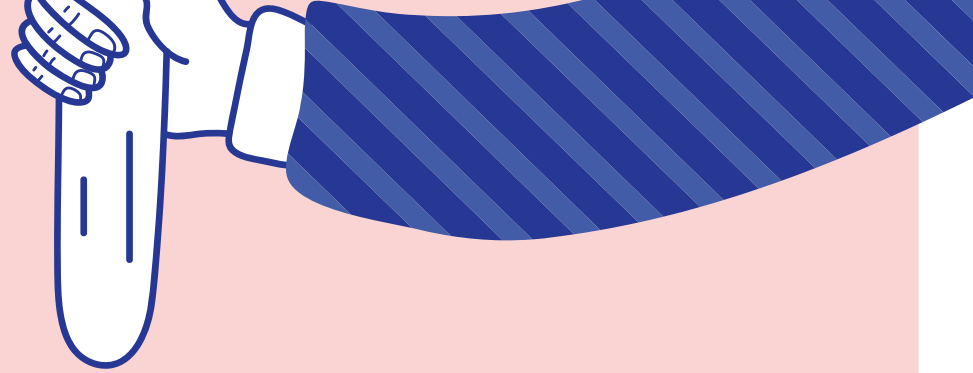
★ ***"Dur bir dinle, belki söyleyeceği önemli bir şey var :)"***



Alay Etmek ve Lakap Takmak

Öfkeli Konuşmak

destek olur, yardımlaşırız ama bazen birbirimize pas vermeyi unutabiliriz :). ⚽ Herkesin farklı özellikleri, düşünceleri ve görevleri olabilir. Önemli olan her konuda aynı fikirde olmak değil, farklılıklarımıza rağmen birbirimize saygı gösterebilmek ve yan yana olabilmektir. Birbirimizi dinlediğimizde sorunları çözmek ve güzel anları paylaşmak çok daha kolay olur. Unutma: İyi bir takımda herkes aynı oyuncu değildir ama herkes takımın bir parçasıdır! Bu ekibi güçlü tutmak için neler yapabiliriz bakalım.



Birbirini Dinlemek

Bazen insanlar çözümden önce anlaşılmak ister. Aile içinde:

- **Söz kesmeden dinlemek**
- **Göz teması kurmak**
- **"Seni anlıyorum." hissi**

Dinlemek bir köprü kurar,
İnsanları yakın tutar.
Saygı ile dinleyenler,
Gönüllerde yer bulurlar.

dili), kelimelerden çok
daha güçlü mesajlar verir. Bazen bir bakış, bazen bir
"iyi misin?" sorusu bile güçlü bir iletişim olabilir.

2. ETKİLİ İLETİŞİMİN ALTIN KURALLARI NELERDİR?



2. Senaryo: "Ben Dili" *(Çözüm Üreten Yaklaşım)*

Bu yaklaşımda Ahmet, kendi duygularını ve ihtiyacını suçlamadan ifade eder.



Sonuç: *"Ben dili" kullanıldığında Selim kendisini suçlanmış hissetmez, bu durumu düzeltmek için sorumluluk hisseder. İletişim kopmaz ve sorun yapıcı bir şekilde çözülür.*

Şaka gibi görünse bile:

- İsim takmak
- Özellikleriyle (görünüşü, ses tonu, davranışları vb.) dalga geçmek
- Hatalarıyla eğlenmek iletişimi zedeleyebilir.

Bağırmak, sert konuşmak veya kapıyı çarpmak:

- Sorunu çözmez
- İletişimi zorlaştırır. Bazen sakinleşip sonra konuşmak daha iyi olabilir.



Duyguları İçine Atmak

Hiç konuşmamak da bir iletişim sorunu olabilir. Üzüldüğünde:



- Küsmek
- Sessiz kalmak
- İçine kapanmak sorunların büyümesine neden olabilir.

Rahle Dostluğunu Bozmak



Aynı süreci yaşayan öğrencilerin birbirlerine destek olmak yerine birbirlerinin işlerini zorlaştırması:

- Dostluk bağlarına zarar verir.
- İki tarafın da ders başarısına ve motivasyonuna olumsuz etki eder.

vermek ilişkileri güçlendirir.
"Dinlenilmek insanın kendini değerli hissetmesini sağlar."



Birlikte vakit geçirmek

Aynı evde bulunmak değil, kaliteli zaman geçirmek önemlidir.
Örneğin:

- **Birlikte kitap okumak**
- **Günün nasıl geçtiğini konuşmak**
- **Kısa yürüyüş yapmak**
- **Birlikte yemek hazırlamak**

Sorunları Konuşarak Çözmek

Güzel Sözler Kullanmak

Aile içinde kullanılan sözler insanların kalbinde iz bırakır.
Küçük cümleler bile çok değerlidir:

- **"Nasılsın?"**
- **"Teşekkür ederim."**
- **"İyi ki varsın."**
- **"Seninle gurur duyuyorum."**

Teknolojiye Ara Vermek

Bazen herkes aynı odada olur ama kimse birbirini dinlemez.
Bu yüzden:

- **Yemeklerde telefonu bırakmak**
- **Sohbet ederken ekrana**

"Can Kulağı" ile Dinlemek (Aktif Dinleme)

a) Göz Teması Kurun: Başka bir işle meşgul olmayın, karşınızdaki kişinin yüzüne bakarak dinleyin.
b) Onaylayın: "Hı hı", "Anlıyorum" gibi küçük kelimelerle orada olduğunuzu hissettirin.
c) Netleştirin: "Yani şunu mu demek istedin?" diyerek doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin.
d) Yargılamayın: Dinlerken eleştirmeyi bırakın.

Kalpleri Uzaklaştıran Değil, Yaklaştıran Dil "Ben Dili"

“Ben dili”, karşımızdaki kişiyi suçlamadan; kendi duygu ve düşüncelerimizi ifade etme şeklidir. Bu iletişim biçiminde “Sen zaten hep böylesin!” demek yerine, sebepler açıkça ifade edilerek “bu durumda kendimi üzgün hissediyorum.” denir.

Empati Kurmak

Empati, kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyup onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmak ve anladığımızı ona hissettirmektir. Yani sadece “onu anlamak” değil, aynı zamanda “Seni anlıyorum.” mesajını da karşı tarafa verebilmektir.

Doğru Zamanı Seçmek

İnsanlar öfkeli olduğunda kırıcı sözler söyleyebilmekte ve birbirini yanlış anlayabilmektedir. Bu yüzden tartışmayı hemen büyütmek yerine biraz sakinleşmek, daha sonra konuşmayı tercih etmek uygun bir yöntemdir.

Saygılı Olmak

Bazen arkadaşlarımızla farklı düşünebilir, anlaşamayabiliriz. Ama önemli olan, kırmadan ve saygıyı kaybetmeden konuşabilmektir.

Ciddi Konuları Sürekli Şakaya Vurmak

Bazen insanlar üzgünken anlaşılmak ister. Anlatılan her şeyi şakaya çevirmek:

- Karşı tarafın kendini önemsenmemiş hissetmesine yol açabilir.



Emir Verir Gibi Konuşmak

- “Sus!”
- “Git şunu yap!”
- “Karışma!” gibi sert ifadeler iletişimi zorlaştırabilir, rica etmek ise kolaylaştırır.



Ön Yargılı Davranmak



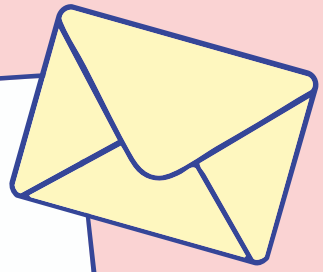
Birini henüz dinlemeden:

- Suçlamak
- Yanlış anlamak
- Hemen karar vermek iletişim problemlerine yol açabilir.

Her ailede anlaşmazlık olabilir. Önemli olan kırmadan konuşabilmektir. Sorun yaşandığında:

- **Bağırmadan konuşmak**
- **Suçlamak yerine duyguyu anlatmak**
- **Karşı tarafı dinlemek**
- **Çözüm aramaya çalışmak iletişimi güçlendirir.**

- **bakmamak**
- **Ailece telefonsuz zaman geçirmek iletişimi güçlendirebilir.**



"Aileyi güçlü yapan şey kusursuz olmak değil, birbirine destek olabilmektir."

"Sorunlar konuşulursa küçülür, sustukça büyür."



"BUGÜN BİR BAŞLANGIÇ YAPIYORUM"

(sen de yandakilerden birini ya da bazılarını seç ve bir başlangıç yap)

Bugün ailemden birine teşekkür edeceğim.

Birini sözünü kesmeden dinleyeceğim.

Telefon olmadan 15 dakika sohbet edeceğim.

gibi görevleri alabilir.


GELİŞİM


DURAĞI