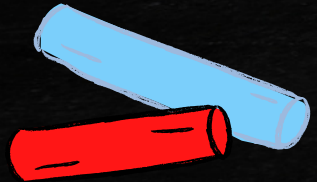


ETKİLİ DİNLEME

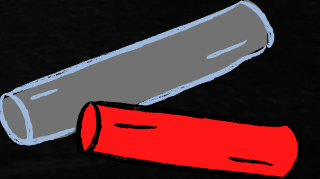
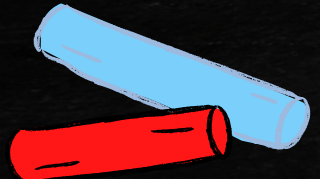


SİVAS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



DİNLEME

İyi bir iletişim kurmanın temel yolu karşıdaki kişiyi etkili bir biçimde dinleyebilmektir.



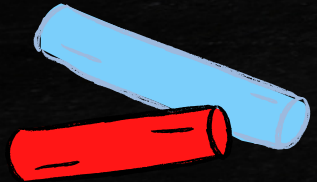
ETKİLİ DİNLEME NEDİR?



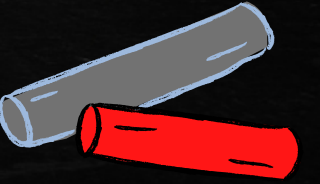
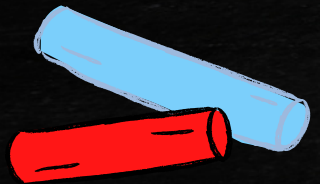
- Verilen bilgiyi özümsemek,
- Konuşmayı takip ettiğini göstermek,
- Anlatımın devam etmesini sağlamaktır.

Etkili iletişim = etkili dinleme + etkili konuşma

Etkili dinleme, konuşanın anlattığının, anlaşıldığı ve anlatımına devam etmesini sağlamayı içeren bir süreçtir.

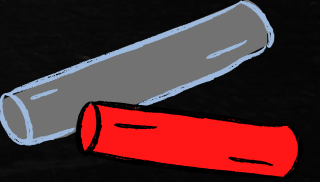
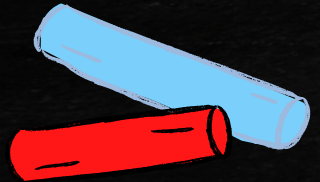


TEMEL SORUN: DİNLEMİYORUZ



DİNLEME SÜRECİNİN AŞAMALARI

- Duyma
- Anlama
- Anımsama
- Değerlendirme
- Yanıt verme

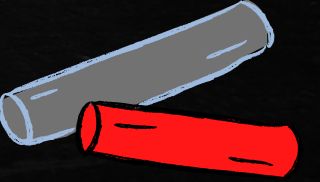
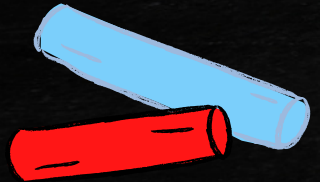


DİNLEME SÜRECİNİN AŞAMALARI

- **Duyma**

İşitmek esas olarak tüm dinleme sürecinin bir ön şartıdır.

DUYMAK DİNLEMEDİR DEĞİLDİR

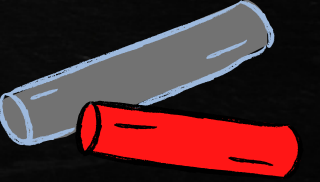
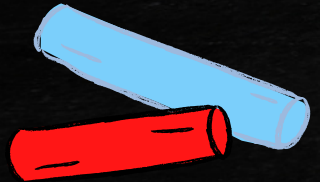


DİNLEME SÜRECİNİN AŞAMALARI

- **Anlama**

Konuşmacının düşüncelerinin ve duygularının ne anlama geldiğini öğrendiğimiz aşamadır,

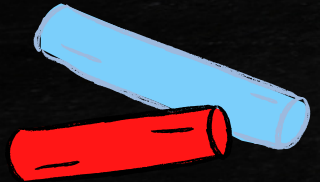
- Soru sorma
- Özetleme kullanılabilir.



DİNLEME SÜRECİNİN AŞAMALARI

- **Anımsama**

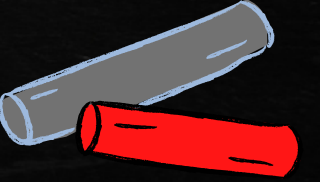
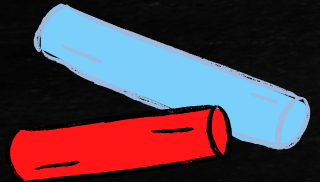
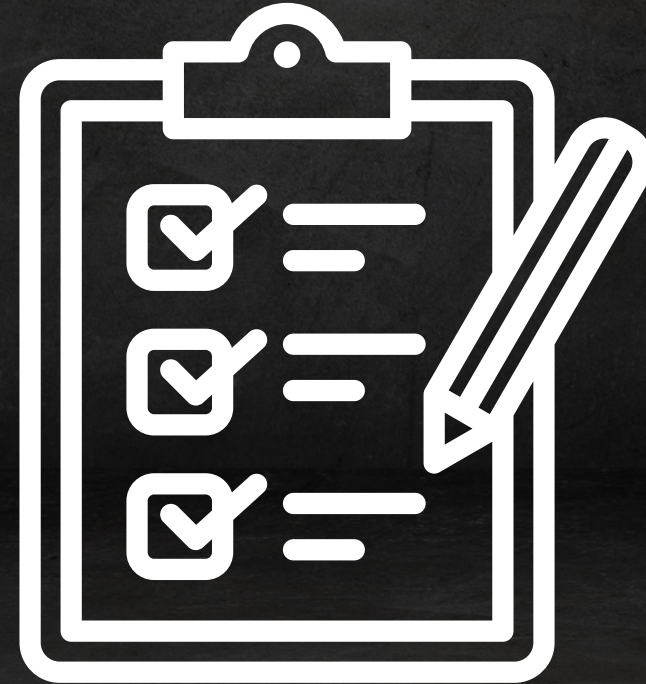
Anlaşılan mesajların akılda tutulması ve geri bildirim verirken kullanılması aşamasıdır.



DİNLEME SÜRECİNİN AŞAMALARI

- **Değerlendirme**

Dinleyicinin sahip olduğu algılar, tutumlar, değerler, geçmiş deneyimler ile alınan mesajın yorumlanması aşamasıdır.

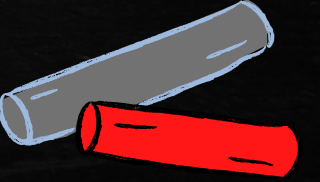
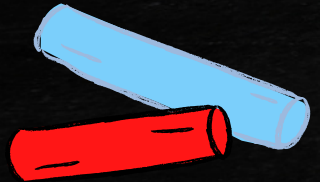
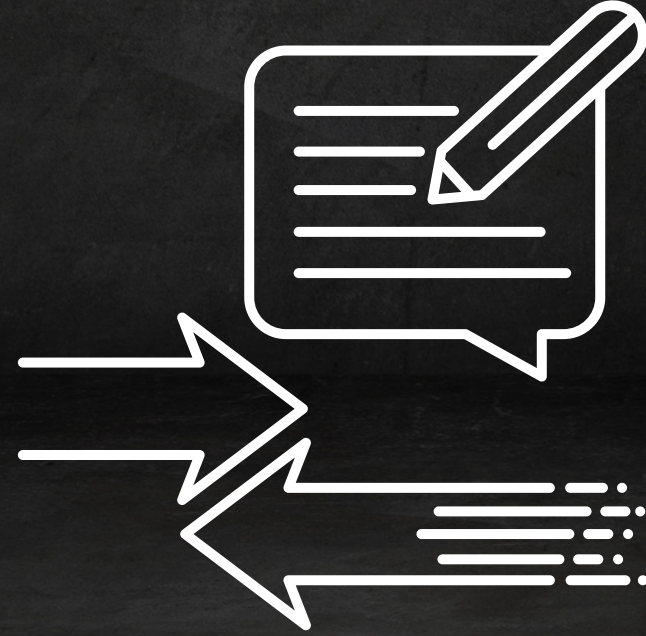


DİNLEME SÜRECİNİN AŞAMALARI

- Yanıt verme

Konuşmacının konuşmasından ne anladığının iletilmesi aşamasıdır.

Konuşma sonunda ya da konuşma süresince geri bildirim verilebilir





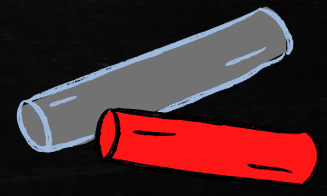
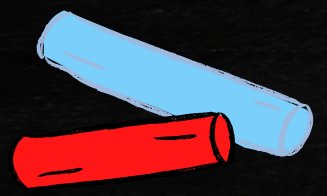
DUYMA



ANLAMA

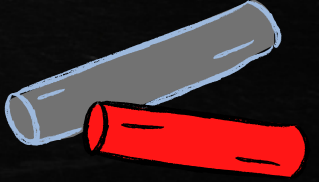
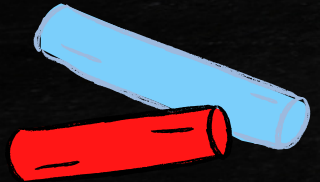


KULLANMA



DİNLEME TÜRLERİ

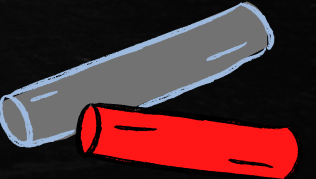
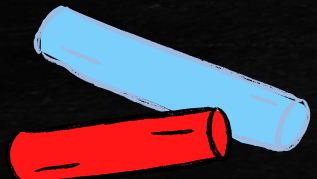
- Katılımcı dinleme
- Empatik dinleme
- Eleştirel dinleme
- Derinlemesine dinleme



DİNLEME TÜRLERİ

- **KATILIMCI DİNLEME**

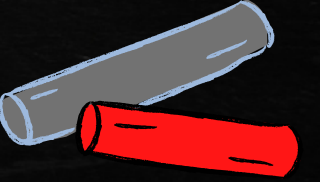
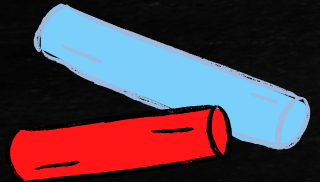
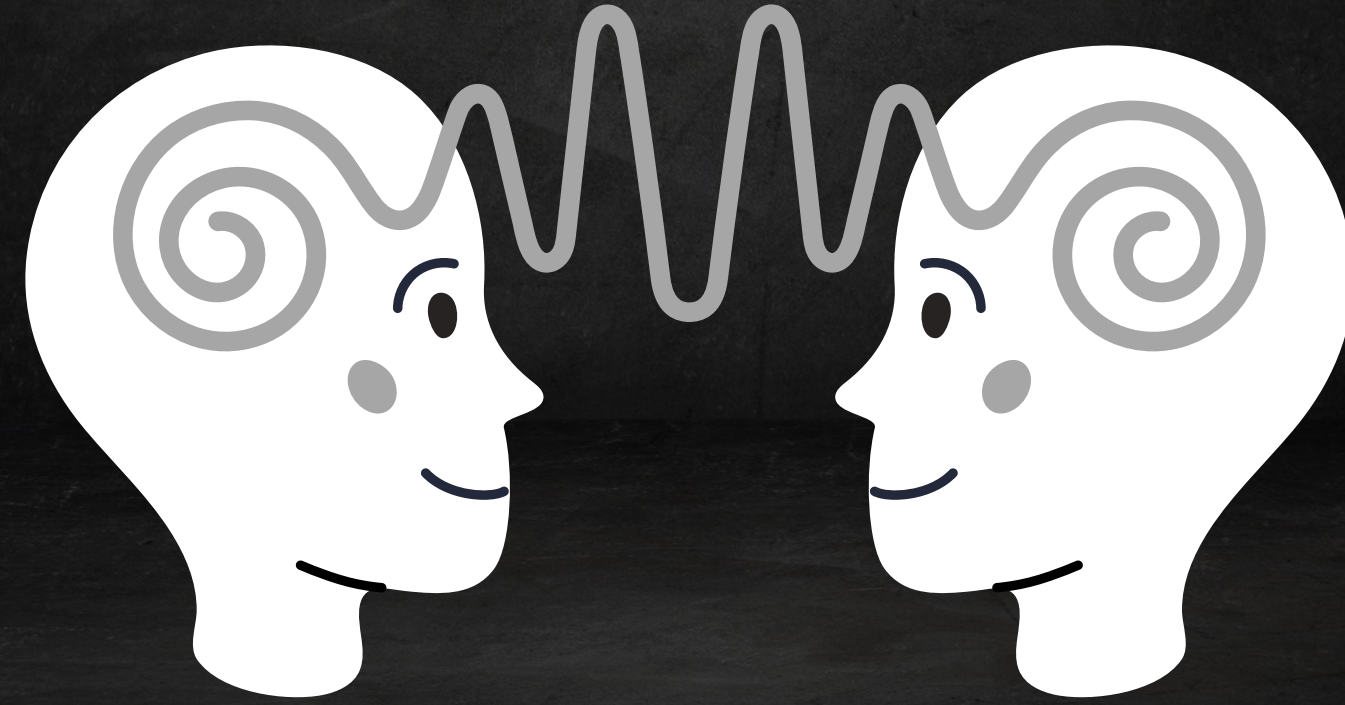
- Fiziksel ve zihinsel olarak orda bulunmak !!
- Dinleyen kişi, dinlediklerini tekrar eder, özümser ve yansıtır.
 - Anlıyorum, evet, doğru....vs.
 - Göz teması, yüz ifadesi



DİNLEME TÜRLERİ

• EMPATİK DİNLEME

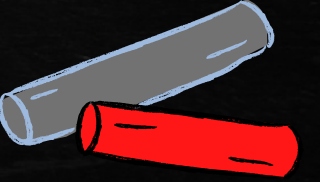
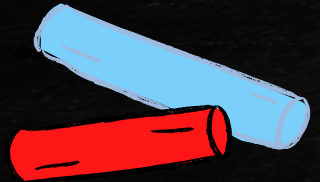
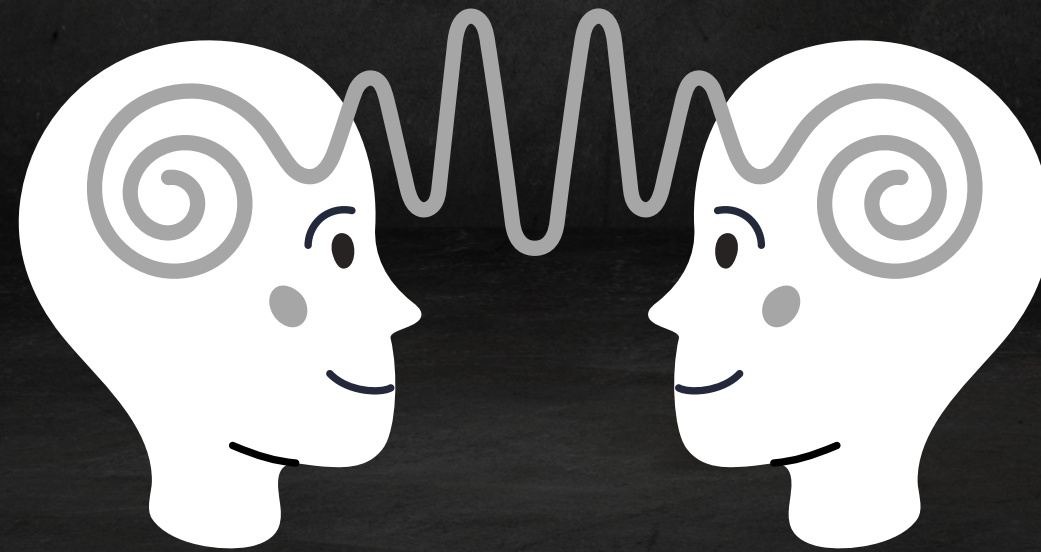
- Konuşmacının yaşantı ve duygularının dinleyici tarafından anlaşılması ve iletilmesidir.
- Empatik dinleme ile kişi anlaşıldığını hisseder.



DİNLEME TÜRLERİ

• EMPATİK DİNLEME

1. Konuşmacının anlatmak istediklerini başka sözcüklerle açıklamak,
“ne yapacağımı bilemiyorum, keşke durum netleşse rahatlayacağım”
-“ne yapacağını bilemiyorsun”
-“kararsızsın”
-“belirsizlikten yaşıyorsun”



DİNLEME TÜRLERİ

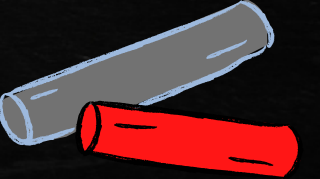
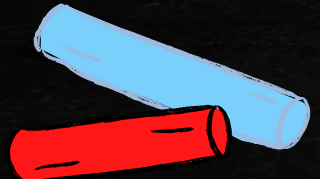
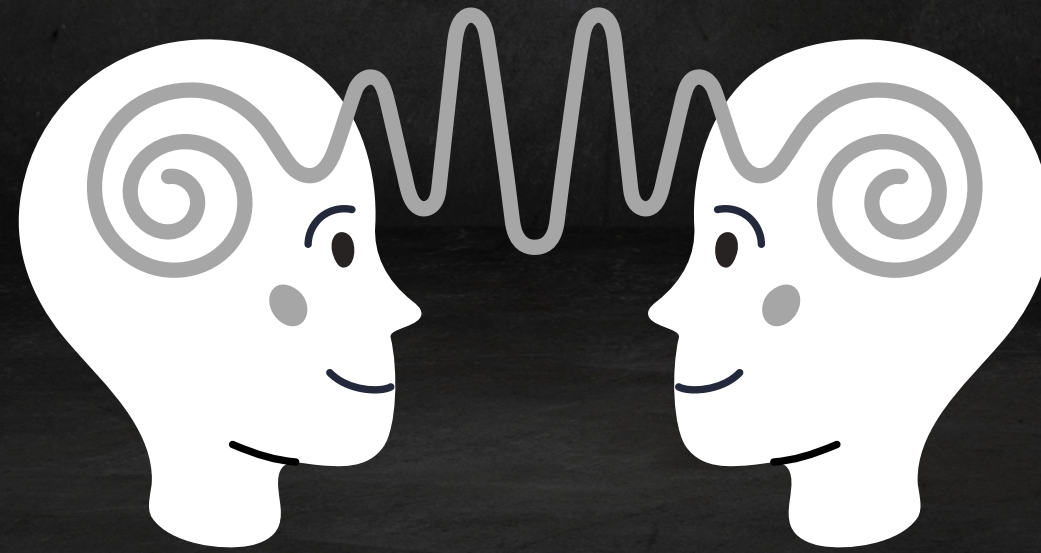
• EMPATİK DİNLEME

2. Konuşmacıya duygularının anlaşıldığını ifade etmek,

“ne yapacağımı bilemiyorum, keşke durum netleşse rahatlayacağım”

-“kendini rahatsız hissediyorsun”

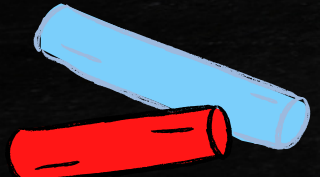
-“Huzursuzsun”



DİNLEME TÜRLERİ

• ELEŞTİREL DİNLEME

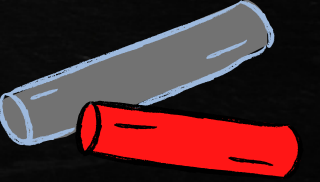
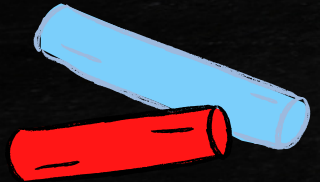
Eleştirel dinleme, sorgulama içerir. Dinleyicinin, konuşmacının mesajlarını çok yönlü bakış açısıyla objektif bir şekilde değerlendirdiği ve karşılaştırdığı dinleme biçimidir. Eleştirel dinlemede amaç kendi doğrularını bulmaktır. Bu sebeple dinleyici zihinsel süreçlerin bütün aşamalarını kullanır.



DİNLEME TÜRLERİ

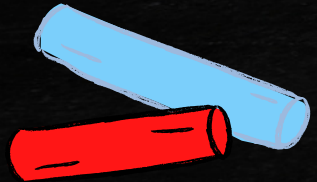
• DERİNLEMESİNE DİNLEME

Konuşmacının sözlerini en ince ayrıntısına dahi dikkat ederek konuşmacıya tamamen kendisini vererek, konuşmacının sözlerini derin manalarla yorumlama şeklindeki dinleme türüdür.



ETKİLİ DİNLEME

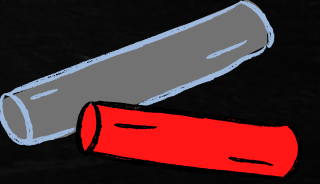
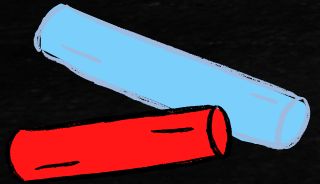
- Konuşmacıya dönün ve göz teması kurun,
- Dikkatinizi konuşmaya yoğunlaştırın,
- Açık görüşlü olun,
- Anlatılanlarını zihninizde canlandırın,
- Konuşmayı bölmeyin,
- Konuşmacıya durakladığında açıklayıcı sorular sorun,
- Konuşmacıyla empati kurun,
- Beden dilini okuyun,
- Not alın, özet çıkarın.



SORU SORMAK

Sorular

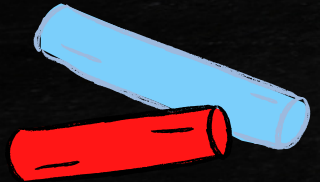
- **Açık uçlu**
(Kim, Nerede, Ne zaman, Nasıl, Neden)
- **Kapalı uçlu**
(Evet/Hayır, Doğru/Yanlış)



CEVAPLAR

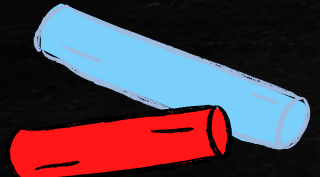
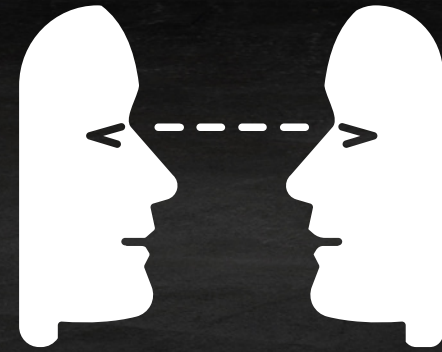
Sorular

- Dürüst ve açık
- Yalan
- Konuyla ilgisiz yanıt
- Kısmi cevap
- Cevap vermeme



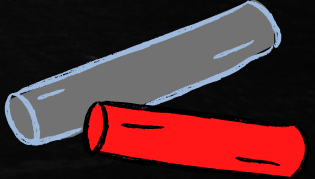
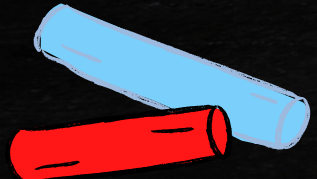
GÖZ TEMASI KURUN

- Gözler kalbin aynasıdır, yalan nedir bilmez onlar...
- Konuşmacının dinleme sürecinde gözlerine bakmak onunla bağ kurmayı sağlayan en önemli etkidir. Bu sayede konuşmacı sizin onu duyduğunuzu ve anlamaya çalıştığınızı anlar.
- Göz teması kurmak söylenen şeye ilgi gösterdiğinizi belli eder.
- Bu arada başınızı sallamanız da aynı şekilde konuşmayı takip ettiğinizi gösteren bir göstergedir.



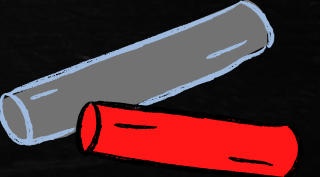
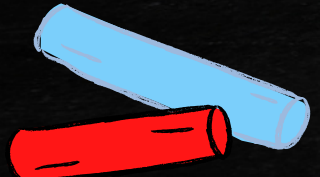
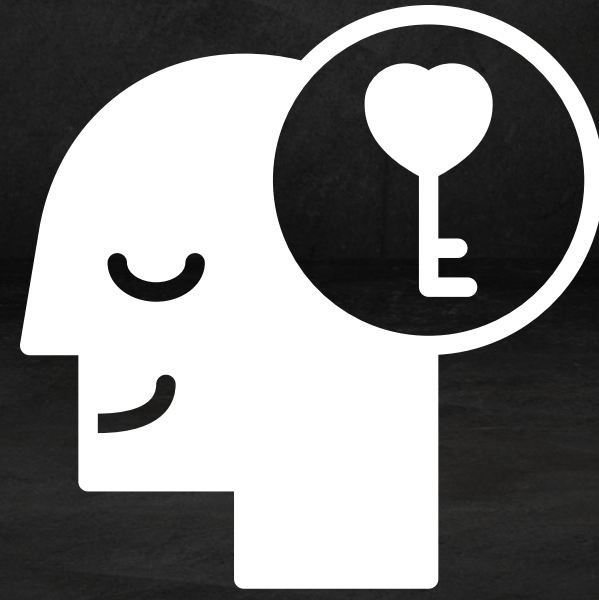
DİKKATİNİZİ YOĞUNLAŞTIRIN

- Yetişkinler için bile bir konu üzerine dikkatini toplamak kolay değildir. Beyin aynı anda pek çok düşünceyi zihninden geçirebilir. İyi bir dinleyici çevredeki dinlemeyi bozan etkenleri dikkate almaz.
- Çevresel gürültü, telefon gibi dikkat dağıtıcıları engelleyin.
- Dikkatinizi konuşmacıya yoğunlaştırmak için önemli bir teknik not tutmaktır. Konuyu özetleyen not tutun.
- Bir diğer teknik ise anlamadığınız konularda soru sormanız ile olur.
- Zihninizde anlatılan konuyu canlandırmaya çalışmanız dikkatinizin dağılmasını engelleyen bir diğer yöntemdir.



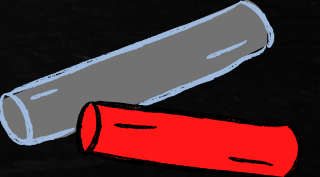
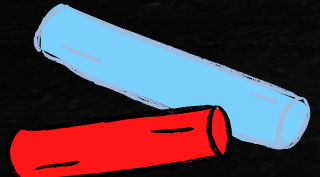
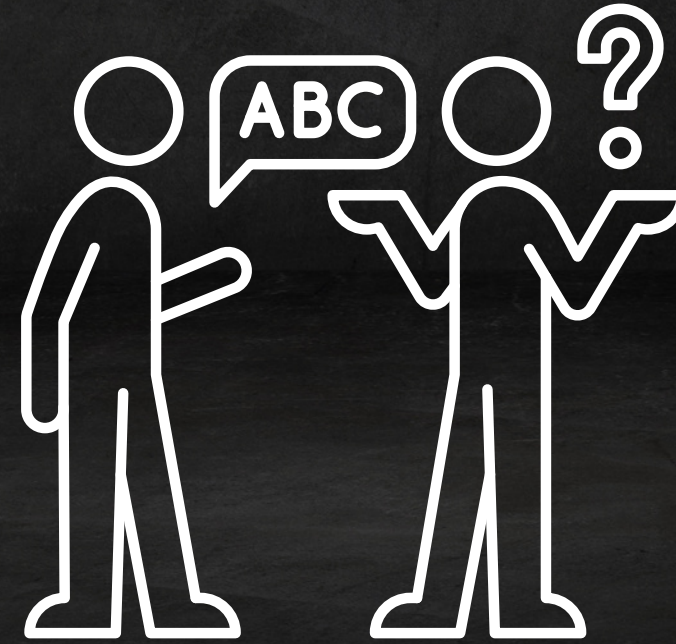
AÇIK GÖRÜŞLÜ OLUN

- İnsan hayatı birbirinden farklı deneyimler içerir. Karşı tarafın anlattıklarını kendi deneyimleri ve hisleri olarak dinleyin. Olabildiğince tarafsız yaklaşın. Kınamayın, eleştirmeyin, yargılamayın. Anlatılanları kişinin kendi bakış açısını yansıtan veriler olarak kabul edin. Her olayın farklı yönleri olabileceğini unutmayın.
- Konuşmacının sorununu ortaya koyabilmesi için doğru soruları sorun.
- Doğru soru, konuşmakta olan kişinin esas soruna bağlı kalmasını sağlayan sorudur.



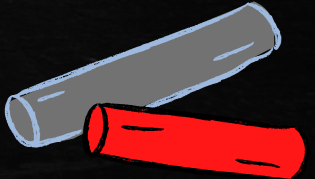
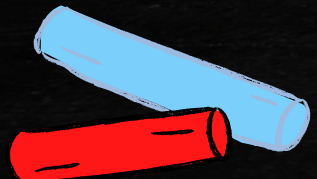
BEDEN DİLİNİ OKUYUN

- **Yüz yüze iletişim içindeyken sözler dışında beden dili de kişi ile ilgili fikir vermektedir.**
- **Hiç konuşmadan bile kişinin sinirli-sakin, mutlu-mutsuz, üzgün-neşeli olup olmadığını anlayabiliriz. Yüz, bakışlar, duruş, oturuş, el kol hareketleri hep beden dili yoluyla kişilerin çevreye bilgi aktarımının kanallarıdır.**
- **Sizin beden diliniz de karşı tarafa olumlu mesaj versin. Konuşmakta olan kişiye doğru eğilerek onun konuşmasına ilgi gösterdiğinizi beden dilinizle de anlatın.**



ÖZET ÇIKARIN

- Hafızanız ne kadar kuvvetli olursa olsun, pek çok ayrıntıyı zaman geçince unutursunuz.
- Etkin dinleme belli aralıklarla konuşulunun özetlenmesini içerir. Bu şekilde konuşmacının fikirlerinin özetini çıkartarak doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edersiniz.
- Bu yöntem konunun dağılmamasını sağlar ve yazıya döküldüğü zaman kalıcı bir not olarak daha sonrası için kayıt niteliği taşır.
- Uzun süre dinlemek yorucu bir eylemdir ve konsantrasyon kaybına sebep olur. Not tutmak konuya yoğunlaşmayı destekleyici bir eylemdir.



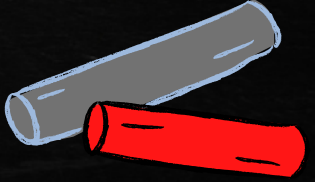
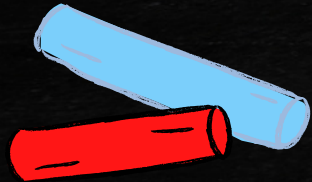
ÖZET ÇIKARMA KURALLARI

- Nereye özet çıkaracaksınız. Önceden belirleyin. Hazırlığınızı yapın.

-Kağıt/kalem

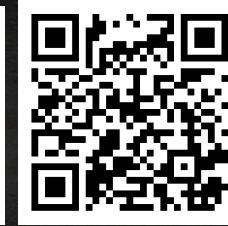
-Bilgisayar/tablet

- Kısaltma kullandığınız zaman sonradan bu kısaltmanın ne olduğunu bilin.
- Özetleyin, önemli konuları, tarihleri, miktar ölçülerini kaydedin.
- Çok önemli olguları vurgulayarak not tutun.
- Eğer atladığınız bir nokta olursa tekrarlatmaktan çekinmeyin.
- Tuttuğunuz notları sistematik bir şekilde kaydedin.





**İLGİYLE DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER...**



SİVAS

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

