

- ☺ Şimdi kendini her şeyin yolunda olduğu, mutlu bir anın içinde hayal et. Tüm mutlu sesleri, kokuları, duyguları hatırla. İşte öfkelenildiğinde, hayal ettiğin bu mutlu anı düşünerek kendine sakinleşmek için zaman tanıyabilirsin.
- ☺ Kullanılmış bir kâğıdı üzerine karala. Kâğıdı buruşturarak top haline getir. Öfkeni bu topun içine koy ve kafandan at. Bu kimseye zarar vermez ve sen de kendini daha iyi hissedersin. Topu uzağa fırlat! (Sonra onu çöpe atmayı unutma; )
- ☺ Seni öfkeliendiren kişiye düşüncelerini söyleyebilirsin. "Sen ..... yaptığında, ben ..... hissediyorum. Çünkü....."

### UNUTMA!

Herkes öfkelenir. Arkadaşına, kardeşine, annene, babana, öğretmene kızmış olabilirsin. Önemli olan kızdığımız kişiye zarar vermeden, onu kırmadan öfkemi zi uzaklaştırmaktır. Nasıl uzaklaştıracığından, öfkenden nasıl kurtulacağından bahsettik. Öfkeli bir anında bunlardan birini denemeyi **unutma!**



**Başına gelenleri  
her zaman kontrol edemezsin,  
ama kendi yaptıklarını  
ve düşündüklerini kontrol edebilirsin.**

## HAYDİ KENDİNİ DEĞERLENDİR

EVET	HAYIR	
		İnsanlarla göz teması kurarım
		Karşımdaki kişiyi iyi dinlerim
		Karşımdaki kişinin sözünü kesmem
		Ses tonumu uygun şekilde kullanırım
		Empatik olabilirim
		İletişim kurarken duygularımı
		İletişim kurarken beden dilinin

### Sana Kitap Tavsiyemiz:

- (1) Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum - Marge Eaton Heegard
- (2) Küçük Prens - Antoine De Saint
- (3) Şeker Portakalı - Jose Mauro De Vasconcales

### ÜMRANİYE RAM BASIN-YAYIN KOMİSYONU

Dilek SÖYLEMEZ - 30 Ağustos MTAL  
Ece BULUT GÖKDEMİR - Hasan Tahsin İlkokulu  
Gülşen ÖZGEN - Hasan Tahsin İlkokulu  
Kasım HERZEM - Ümraniye Cumhuriyet MTAL  
Müge Büşra ALGAN - Emine Koçulu İlkokulu  
Tuğçe ALTUNBAŞ - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.  
Zehra KAHRAMAN - Ümraniye Reh. ve Araş. Merk.



# NEDİR BU İLETİŞİM?

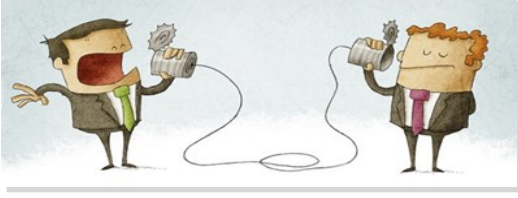


"En uzak mesafe ne Afrika'dır, ne Çin, ne Hindistan, ne seyyareler, ne de yıldızlar geceleri ışıldayan... En uzak mesafe; iki kafa arasındaki mesafedir birbirini anlamayan...."

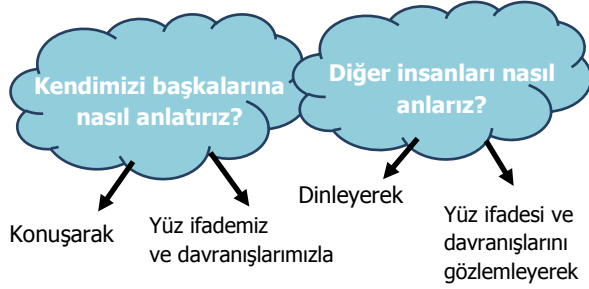
Can YÜCEL

ORTAOKUL  
ÖĞRENCİ BÜLTENİ

## NEDİR BU İLETİŞİM?



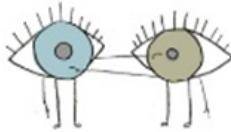
İnsanların kendilerini başkalarına anlatabilmesi ve başkalarını anlayabilmesine iletişim diyoruz.



Yani hem sözlü hem de sözsüz olarak birbirimizle iletişim kurabiliriz. Ailemizle, arkadaşlarımızla, öğretmenlerimizle kısacası tüm insanlarla sağlıklı bir iletişim kurmak için dikkat etmemiz gereken bazı önemli şeyler vardır:



- ☺ Kendimizi ifade ederken ellerimizi ve kollarımızı onları rahatsız etmeden kullanmalıyız,
- ☺ Karşımızdakini ilgili bir şekilde ve sözünü kesmeden dinlemeliyiz,
- ☺ Konuşurken karşımızdaki kişi ile göz teması kurmalıyız. Onların söylediklerine olduğu kadar, ne hissettiklerini anlamak için de yüz ifadelerine dikkat etmeliyiz,
- ☺ Empati kurmalıyız,
- ☺ Saygılı, hoşgörülü ve önyargısız olmalıyız,
- ☺ Eleştirilere karşı açık olmalıyız.



## NEDİR BU EMPATİ?

Sağlıklı iletişimde en önemli şeylerden biri empati kurmaktır. Empati kendimizi başkasının yerine koyup, olaylara onun gözünden bakabilmektir. Birkaç örnekle açıklayalım.

### Hangisini yaparsın?

Akvaryumdaki balığa dokunmanın nasıl bir his olduğunu merak ediyorsun.



- (a) Elimi akvaryuma sokarım.
- (b) Akşama yemek için aldığımız balıklara dokunurum.
- (c) Suyu lavaboya boşaltır, balığı elime alırım.

Sınıfa yeni gelen öğrenci senin yerine oturmuş.

- (a) Yeni öğrenciye "Hey burası benim yerim!" derim.
- (b) Ona benim yerime oturduğunu ve oturabileceği bir yer bulmasına yardım edebileceğimi söylerim.
- (c) Onu iterek yerimden kovarım.

Arkadaşın tatil boyunca ne kadar eğlendiğini anlatıyor.

- (a) Tatilde yaptıkların beni ilgilendirmiyor.
- (b) Ne güzel bir tatil yapmışsın.
- (c) Dur şimdi oyun oynayalım.

Simge hastanede yatıyor. Alp geçmiş olsun ziyaretine gitti. Simge'ye ne söyleyebilir?

- (a) Okulda seni çok özledik.
- (b) Üzgünüm okuldaki turnuvaya katılmayacaksınız.
- (c) O kadar çok ödev birikti ki bakalım nasıl yetiştireceksin.

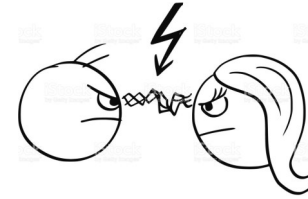
**"Sorulardaki çocuklar için, ben onun yerinde olsaydım ne yapardım? Ben onun yerinde olsaydım bana nasıl davranılmasını isterdim?"** soruları hakkında düşünerek, empati becerini geliştirebilirsin :)

Sağlıklı iletişimin nasıl olduğunu öğrendin! Şimdi de sağlıklı iletişim kurmayı engelleyen bazı önemli durumlardan bahsedelim. Örneğin; öfkeyi kontrol edememek.

## NEDİR BU ÖFKE?

Yetişkinler öfkelenebilir, çocuklar öfkelenebilir ve sen öfkelenebilirsin. Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Bazı insanlar kızgın olduklarında kavga etmek isterler. Vurmak, tekme atmak, ısırarak, bağırarak, kötü kelimeler söylemek isteyebilirler.

**Kontrol edilemeyen öfke sorunlara yol açar!** İnsanlar öfkeli olduklarında eğer kontrollerini kaybederlerse birilerine zarar verebilir, zarar görebilir ya da pişman olacakları şeyler yapabilirler.



Unutma, öfkelenildiğinde etrafındakilere zarar veren kişilerle kimse iletişim kurmak istemez. Kendini ya da başkalarını incitmeden öfkeni boşaltmayı öğrenebilirsin.

## Nasıl mı?

- ☺ Öfkelenildiğinde içinden 10'a kadar sayabilirsin.
- ☺ Kendi kendine 'Sinirliyim, ama kendimi kontrol edebilirim.' diye tekrarlayabilirsin.
- ☺ Derin derin nefes alıp, nefesini verirken öfkenin içinden çıkıp gitmesine izin verebilirsin.
- ☺ Bir yastığa bağırabilirsin. Oyun hamurunu sıkıp ezabilirsin.
- ☺ Sorunlarını güvendiğin bir arkadaşın veya bir yetişkinle paylaşabilirsin.
- ☺ Seni öfkeli kılan kişiden veya ortamdan uzaklaşarak seni sakinleştirecek bir şeyler yapabilirsin. Şarkı söyleyebilir, müzik dinleyebilir, biraz koşabilir, resim yapabilirsin!

