

**İLETİŞİM**



**BECERİLERİ**

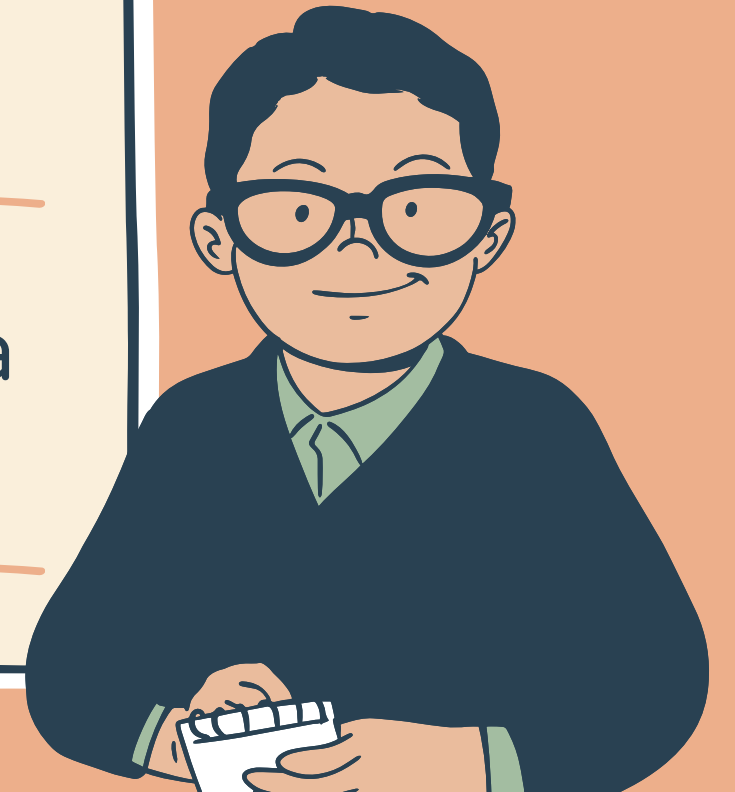
## İLETİŞİM NEDİR VE NEDEN ÖNEMLİDİR?

İletişim, insanlarla duygu ve düşüncelerimizi paylaşmamızı sağlayan çok önemli bir beceridir.

Günlük hayatımızda arkadaşlarımızla konuşurken, sınıfta öğretmenlerimizi dinlerken ya da bir tartışma sırasında kendimizi ifade ederken iletişim becerilerimizi kullanırız.

Bu beceriler, hem okulda başarılı olmanızı hem de sosyal ilişkilerinizi güçlendirmenizi sağlar.

İletişim becerilerinizi geliştirmek, hayatınızın her alanında daha rahat ve etkili bir birey olmanıza yardımcı olacaktır.



# ETKİLİ İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

- İletişim, düşüncelerinizi, hislerinizi ve bilgilerinizi başkalarıyla paylaşma sanatıdır.

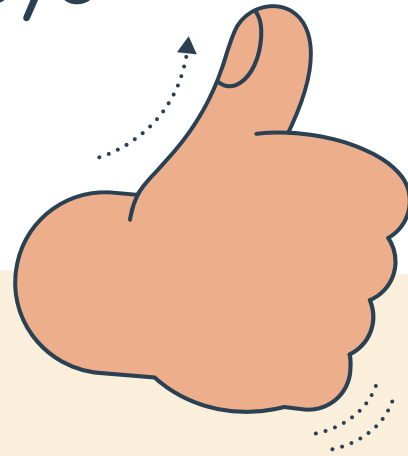
- İyi bir iletişim, sizi daha anlaşılır ve etkili kılar. Sınıfta kendinizi ifade etmenizi, sorularınıza cevap almanızı ve tartışmalarda doğru bir şekilde yer almanızı sağlar.

- Aynı zamanda, başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamanızı kolaylaştırır. Bu da daha sağlıklı ve güçlü arkadaşlıklar kurmanıza yardımcı olur.

# İLETİŞİM BECERİLERİNİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

## 1. Dinleme Becerisi

- İletişimde başarılı olmanın ilk adımı, iyi bir dinleyici olmaktır.
- Karşınızdaki kişi konuşurken onu dikkatle dinleyin. Göz teması kurarak, söylediklerini anladığınızı gösterebilirsiniz.
- Dinlerken onun sözünü kesmemeye özen gösterin



## 2. Kendinizi Açık ve Net İfade Etme

- Düşüncelerinizi ve duygularınızı açık, kısa ve net bir şekilde ifade edin.
- Karşı tarafa saygılı bir şekilde konuşun ve yargılayıcı bir dil kullanmaktan kaçının.
- Örneğin, bir arkadaşınıza bir durumla ilgili fikrinizi söylerken “Bence bu fikir daha iyi çünkü...” gibi açıklayıcı ifadeler kullanabilirsiniz.



### 3. Beden Dili Kullanımı

- İletişim sadece sözlerle olmaz; beden diliniz de çok önemlidir.
- Konuşurken karşınızdakine dönük durun, uygun jest ve mimiklerle düşüncelerinizi destekleyin.
- Gerektiğinde başınızı sallayarak ya da gülümseyerek konuşan kişiyi anladığınızı gösterebilirsiniz.

### 4. Empati Kurma

- Karşınızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışın.
- “Onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim?” sorusunu kendinize sorarak empati becerinizi geliştirebilirsiniz.
- Bu, daha güçlü arkadaşlıklar kurmanızı sağlar ve tartışmalardan kaçınmanıza yardımcı olur.



## 5. Çözüm Odaklı Olma

- Bir sorunla karşılaştığınızda suçlamak yerine çözüm arayın.
- Örneğin, bir grup çalışmasında fikir ayrılığı yaşandığında, “Hadi birlikte bir çözüm bulalım” diyerek durumu olumlu bir şekilde yönlendirebilirsiniz.

## 6. Olumlu ve Saygılı İletişim

- Kibar bir dil kullanarak saygılı bir şekilde konuşmaya özen gösterin.
- Sert ve kırıcı ifadelerden kaçının. Karşınızdaki kişiyle iyi bir diyalog kurmak istiyorsanız, nazik ve yapıcı olun.

## 7. Sorular Sorarak Anlamaya Çalışın

- Karşınızdakini daha iyi anlamak için sorular sorun.
- Örneğin, bir arkadaşınız size bir şey anlattığında “Bunu biraz daha açıklar mısınız?” gibi bir soru sorabilirsiniz. Bu, karşı tarafa değer verdiğinizi hissettirir.



## İLETİŞİMDE KARŞILAŞABİLECEĞİNİZ ZORLUKLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

- **Çekingenlik:** Kendinizi ifade etmektan çekiniyorsanız, küçük adımlarla başlayın. Öncelikle yakın arkadaşlarınızla konuşarak kendinize güven kazanın.
- **Yanlış Anlaşılmalan:** Birinin sizi yanlış anladığını düşündüğünüzde, sakin bir şekilde kendinizi tekrar açıklayın.
- **Tartışmalan:** Bir tartışmada sakin kalmak önemlidir. Soruna değil, çözüme odaklanmaya çalışın.

**Sizin çözüm önerileriniz neler?**

# GELİŞİMİNİZ İÇİN BAZI AKTİVİTELER

- **Rol Yapma Oyunları:** Arkadaşlarınızla farklı senaryolar üzerinden diyalog çalışmaları yapabilirsiniz.
- **Kitap Okuma ve Tartışma:** Okuduğunuz bir kitabın konusunu tartışmak, hem düşünce paylaşımınızı hem de ifade gücünüzü artırır.
- **Grup Çalışmaları:** Grup etkinliklerinde aktif bir şekilde rol alarak hem dinleme hem de kendinizi ifade etme becerilerinizi geliştirebilirsiniz.

İletişim halindeyken vücut dilimiz bize ne söylüyor?





# SÖZSÜZ İLETİŞİM (BEDEN DİLİ)



## SÖZSÜZ İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, sadece konuşarak gerçekleşen bir süreç değildir.

Konuşmadan da karşımızdaki insanlara pek çok mesaj  
iletebiliriz.

Bu duruma “sözsüz iletişim” (beden dili) denir.

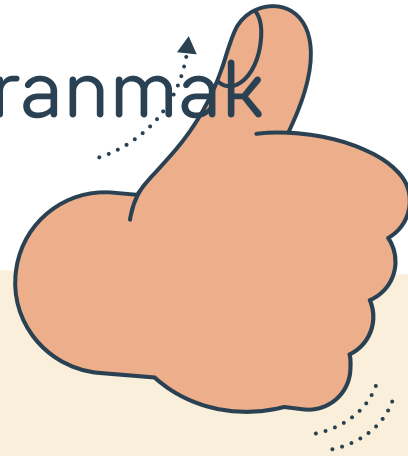
Sözsüz iletişim, jestlerimiz, mimiklerimiz, duruşumuz, ses  
tonumuz ve göz temasımız gibi pek çok öğeyi içerir.



# SÖZSÜZ İLETİŞİM ÖĞELERİ

## 1. Göz Teması

- Göz teması, karşınızdaki kişiyle iletişim kurarken dikkat ettiğinizi ve onu önemseydiğinizi gösterir.
- Konuşurken gözlerinizi kaçırmak, güvensizlik veya ilgisizlik mesajı verebilir. Ancak göz teması kurarken aşırıya kaçmamak ve doğal bir şekilde davranmak önemlidir.



## 2. Yüz İfadeleri (Mimikler)

- Yüz ifadelerimiz, duygularımızı ifade etmenin en etkili yollarından biridir.
- Örneğin, birine gülümsediğinizde ona pozitif bir mesaj göndermiş olursunuz. Ancak asık bir surat veya hoşnutsuz bir ifade, istemeden yanlış mesajlar verebilir.



### 3. Jestler (El ve Kol Hareketleri)

- El ve kol hareketleri, söylediklerimizi destekleyen önemli bir unsurdur.
- Örneğin, bir konuyu açıklarken ellerinizi kullanmanız, anlatımınızı daha etkili kılabilir. Ancak jestleri aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmak dikkat dağıtabilir.

### 4. Duruş

- Duruşunuz, sizin özgüveninizi ve iletişime açık olup olmadığınızı gösterir.
- Dik bir duruş, karşınızdakine güvende olduğunuzu ve söylediklerinize inandığınızı ifade eder. Eğik bir duruş ise özgüven eksikliği veya ilgisizlik mesajı verebilir.

### 5. Fiziksel Mesafe

- İnsanlarla iletişim kurarken aranızdaki mesafeye dikkat etmelisiniz. Çok yakın durmak rahatsızlık verebilir, çok uzak durmak ise ilgisiz bir mesaj gönderebilir.
- Arkadaşlarınızla iletişimde daha yakın bir mesafede, resmi bir ortamda ise daha uzak bir mesafede bulunmanız gerekir.



## 6. Ses Tonu ve Hız

- Konuşma tonunuz ve hızınız da sözsüz iletişimin bir parçasıdır.
- Nazik ve dengeli bir ses tonu, karşınızdaki kişiye güven verir. Çok yüksek sesle konuşmak agresif, çok düşük sesle konuşmak ise güvensiz bir izlenim bırakabilir.

## 7. Dokunma

- Dokunma, duyguları ifade etmekte güçlü bir iletişim yöntemidir. Örneğin, bir arkadaşınıza destek olmak için omzuna dokunmanız olumlu bir mesaj gönderebilir. Ancak dokunma, karşı tarafın sınırlarına saygılı bir şekilde yapılmalıdır.



## SÖZSÜZ İLETİŞİM ÖĞELERİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

- 1. Aynada Çalışın:** Kendinizi aynada izleyerek yüz ifadelerinizi ve beden dilinizi kontrol edebilirsiniz. Konuşma sırasında doğal ve olumlu bir ifadeye sahip olmaya çalışın.
- 2. Bilinçli Olun:** Günlük hayatta iletişim kurarken beden dilinize dikkat edin. Göz teması kurup kurmadığınızı, dik durup durmadığınızı kontrol edin.
- 3. Geri Bildirim Alın:** Ailenizden veya öğretmenlerinizden beden diliniz hakkında geri bildirim isteyebilirsiniz. “Sence kendimi yeterince açık ifade ediyorum mu?” gibi sorular sorabilirsiniz.
- 4. Rol Yapma Egzersizleri:** Arkadaşlarınızla farklı senaryolar canlandırarak jest ve mimiklerinizi nasıl kullanacağınızı pratik edebilirsiniz.

# SÖZSÜZ VE SÖZLÜ İLETİŞİM DENGESİ

- Sözsüz iletişim, söylediklerimizi güçlendiren bir araçtır. Ancak, beden dili sözlü iletişimle uyumlu değilse yanlış anlaşılmalara neden olabilir.
- Örneğin, birine “Seni dinliyorum” derken başka bir yöne bakmanız, karşınızdaki kişiye ilgisiz olduğunuzu düşündürebilir. Bu yüzden sözlerinizle beden dilinizin uyumlu olmasına dikkat edin.

# UNUTMAYIN:

İletişim bir sanattır ve sürekli pratik yaparak geliştirilebilir. İyi bir iletişim kurduğunuzda hem kendinizi daha iyi ifade edebilir hem de çevrenizde saygı ve sevgiyle karşılanabilirsiniz.





# MERVE BAYRAM

OKUL REHBER ÖĞRETMENİ

