



İletişim Nedir?

İletişim, kendimizi ifade etmenin ve başkalarıyla bağlantı kurmanın en önemli yoludur. Konuşma, dinleme, yazma ve beden dili gibi araçları kullanarak çevremizdekilerle bilgi, duygu ve düşüncelerimizi paylaşıyoruz. İletişim sayesinde arkadaşlarımızla daha iyi anlaşılabilir, öğretmenlerimizle daha etkili bir şekilde çalışabilir ve ailemizle daha güçlü bağlar kurabiliriz.

İyi Bir İletişim Neden Önemlidir? İletişim becerileri, hem okulda başarılı olmanıza hem de sosyal hayatınızda mutlu olmanıza yardımcı olur. Kendinizi doğru bir şekilde ifade ettiğinizde, arkadaşlarınızla daha iyi ilişkiler kurar ve okul hayatında da daha başarılı olursunuz.



ORTAOKUL
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

İLETİŞİM BECERİLERİ

ÜNAL ULU
PSK. DANIŞMAN

Sosyal Medya ve İletişim

Güvenli İnternet Kullanımı: Sosyal medyada ve internette dolaşırken dikkatli olmalısınız. Kişisel bilgilerinizi kimlerle paylaştığınızı dikkat edin ve tanımadığınız kişilerle konuşmamaya özen gösterin. İnternette güvenli olmak, sizin için çok önemlidir.

Kibar ve Saygılı Olmak: Sosyal medyada da, gerçek hayatta olduğu gibi kibar ve saygılı olmak gerekir. İnternette yazdıklarınız, herkes tarafından görülebilir, bu yüzden düşünceli olun.

Siber Zorbalık: Eğer internet üzerinden sizi rahatsız eden bir durumla karşılaşırsanız, bunu mutlaka bir yetişkinle paylaşmalısınız. Siber zorbalık, kimse için hoş değildir ve bu duruma karşı dikkatli olmalısınız.



Etkili İletişim Becerileri

Dinlemeyi Bilmek: Dinlemek, iyi bir iletişim için çok önemlidir. Arkadaşlarınız konuşurken onların ne dediğini dikkatle dinlemek, aranızdaki bağı güçlendirir. Dinlediğinizi göstermek için başınızı sallayabilir veya "Evet, seni anlıyorum" gibi cümleler kullanabilirsiniz.

Nazik Olmak: İletişim kurarken her zaman nazik ve saygılı olmalısınız. Kibar kelimeler kullanmak, tartışmaları önler ve daha iyi anlaşılmanıza yardımcı olur. Birine kızgın olduğunuzda bile, kibar olmayı unutmamak önemlidir.

Empati: Empati, başkalarının nasıl hissettiğini anlamaya çalışmaktır. Bir arkadaşınız üzgünse, ona destek olmak için onun ne hissettiğini anlamaya çalışmalısınız. Bu, arkadaşlıklarınızı daha da güçlü yapar.

Göz Teması: Birisiyle konuşurken göz teması kurmak, söylediklerinizi ciddiye aldığınızı ve karşı tarafa değer verdiğinizi gösterir. Bu, özellikle öğretmenlerinizle konuşurken çok önemlidir.

Beden Dili: Beden dili, vücudunuzun konuşmanıza nasıl eşlik ettiğidir. Dik durmak, gülümsemek veya el sallamak gibi hareketler, söylediklerinizi destekler. Beden dilinizi doğru kullanmak, karşınızdaki kişinin sizi daha iyi anlamasına yardımcı olur.



İLETİŞİMDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Önyargılardan Kaçınmak: Arkadaşlarınızı ya da sınıf arkadaşlarınızı tanımadan önce haklarında fikir sahibi olmamak önemlidir. Herkes farklıdır ve bu farklılıklar, sosyal çevrenizi daha zengin hale getirir. Herkesi olduğu gibi kabul etmeye çalışın.

Kibar Konuşmak: Kibar ve saygılı bir dil kullanmak, arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi güçlendirir. Birine kızdığınızda bile, kibar olmayı hatırlamak, yanlış anlaşılmaların önüne geçer.

Başkalarına Söz Hakkı Vermek: Grup çalışmalarında veya oyun oynarken, herkesin fikrini söylemesine izin vermek önemlidir. Herkesin fikrine saygı duymak, birlikte daha iyi kararlar almanıza yardımcı olur.

ÇATIŞMA ÇÖZME

Sakin Olmak: Birisiyle tartıştığınızda veya bir sorun yaşadığınızda, önce sakin olmalısınız. Sakin kalmak, daha iyi düşünmenize ve sorunları daha kolay çözenize yardımcı olur.

Sorunu Anlamak: Bir sorunla karşılaştığınızda, önce sorunun ne olduğunu anlamaya çalışın. Karşı tarafın ne düşündüğünü anlamak, çözüm bulmanıza yardımcı olur.

Ortak Çözüm Bulmak: Bir çatışmayı çözmek için her iki tarafın da memnun olacağı bir çözüm bulmaya çalışın. Bu, hem sizin hem de karşınızdaki kişinin daha mutlu olmasını sağlar.



Ortaokul yıllarınız, iletişim becerilerinizi geliştirmek için harika bir fırsattır. Bu beceriler, sadece okulda değil, hayatınız boyunca size yardımcı olacak. İletişim kurarken nazik, empatik ve açık olmayı unutmayın!