

İLETİŞİMDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Önyargılardan Kaçınma: Arkadaşlarınız veya tanıştığınız yeni insanlar hakkında önyargılı olmamak, sosyal hayatınızı kolaylaştırır. Farklı düşünceleri ve yaşam tarzlarını kabul etmek, sizi daha açık fikirli yapar ve yeni arkadaşlıklar kurmanıza yardımcı olur.

Kibar ve Saygılı Olma: Her zaman kibar ve saygılı olmak, sosyal ilişkilerinizi korur. Tartışma yaşadığınız anlarda bile nazik bir dil kullanmak, çatışmaları önler ve ilişkilerinizi güçlendirir. Bu sadece arkadaşlarınızla değil, öğretmenleriniz ve ailenizle olan iletişimde de önemlidir.

Söz Hakkı Verme: Kendi fikirlerinizi ifade etmek kadar, başkalarına da söz hakkı tanımak önemlidir. Grup çalışmalarında herkesin fikrini özgürce paylaşmasına olanak tanımak, daha verimli sonuçlar almanızı sağlar ve takım çalışması becerilerinizi geliştirir.



ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

Aktif Dinleme: Belki de bazen kimse sizi dinlemiyormuş gibi hissediyorsunuz, değil mi? Bu noktada aktif dinleme, karşınızdaki kişiye gerçekten değer verdiğinizi gösterir. Siz de arkadaşlarınızı ve ailenizi gerçekten dinlediğinizde, onların size daha açık olmasını sağlayabilirsiniz.

Açık ve Net İfade: Kendinizi ifade ederken ne demek istediğinizi açıkça söylemek, yanlış anlaşılmalara önüne geçer. Bir proje hakkında konuşurken ya da bir arkadaşınızla dertleşirken, düşüncelerinizi net bir şekilde dile getirmek, karşı tarafın sizi anlamasını kolaylaştırır.

Empati Kurma: Bazen anlaşılmadığınızı hissettiğinizde, empati kurmak çok işinize yarar. Başka birinin ne hissettiğini anlamaya çalışmak, hem arkadaşlıklarınızı güçlendirir hem de sosyal ortamda daha kabul edilebilir olmanızı sağlar.

Göz Teması: Birisiyle konuşurken göz teması kurmak, söylediklerinize olan güveninizi gösterir. Aynı zamanda karşınızdaki kişiye değer verdiğinizi hissettirir. Bu, özellikle yeni insanlarla tanışırken ya da öğretmenlerinizle iletişim kurarken işinize yarar.

Beden Dili Kullanımı: Konuşurken beden diliniz, söylediklerinizi destekler ve mesajınızı güçlendirir. Beden dili, sözlü iletişiminizin tamamlayıcısıdır ve duygularınızı ifade etmenin etkili bir yoludur. Örneğin, birine güven vermek istiyorsanız dik durmak ve göz teması kurmak, söylediklerinizi daha etkili kılabilir.

İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, düşüncelerinizi, duygularınızı ve fikirlerinizi başkalarıyla paylaşma yoludur. Bu süreçte, konuşma, yazma, beden dili ve sosyal medya gibi farklı araçları kullanabilirsiniz. İletişim, arkadaşlarınızla olan bağlarınızı güçlendirir, aile ilişkilerinizi geliştirir ve okulda daha iyi bir ortam yaratmanıza yardımcı olur. Kısacası, etkili iletişim, sizi sosyal hayatınızda daha başarılı yapar.



ZONGULDAK İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

İLETİŞİM BECERİLERİ



LİSE
ÖĞRENCİ
BROŞÜRÜ

ÜNAL ULU
PSK. DANIŞMAN

SOSYAL MEDYA VE İLETİŞİM

Dijital Dilin Önemi: Sosyal medyada yazdıklarınız, dijital kimliğinizi oluşturur. Burada kullandığınız dilin açık, net ve saygılı olması, sizi daha olumlu bir şekilde yansıtır. Ayrıca, sosyal medyada paylaşım yaparken dikkatli olmanız, mahremiyetinizi korumanıza yardımcı olur.

Siber Zorbaliğa Dikkat: Sosyal medyada karşılaştığınız kaba veya zarar verici davranışlar, siber zorbalık olarak adlandırılır. Böyle bir durumla karşılaştığınızda, durumu bir yetişkinle paylaşmak önemlidir. Unutmayın, herkesin internet ortamında da saygı görme hakkı vardır.

Mahremiyetin Korunması: Kişisel bilgilerinizi sosyal medyada paylaşırken dikkatli olmalısınız. Güvenliğinizi sağlamak için sadece güvendiğiniz kişilerle bilgi paylaşmalısınız. Unutmayın, internete koyduğunuz her şey orada kalabilir.



Bu dönemde öğrendiğiniz iletişim becerileri, hayatınız boyunca işinize yarayacak. Hem kendinizi daha iyi ifade edebilmek hem de başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak için bu becerileri geliştirmeye devam edin. Unutmayın, iletişim gücünüzdür!



ÇATIŞMA ÇÖZME

Sakin Kalmak: Bazen tartışmalar kızışabilir, ama sakin kalmak her zaman en iyisidir. Sakin kalabilmek, duygularınızı kontrol etmenize ve çatışmaları daha olgun bir şekilde çözenize yardımcı olur.

Sorunu Anlamak: Bir anlaşmazlık yaşadığınızda, sorunun kaynağını anlamaya çalışmak önemlidir. Karşı tarafın ne düşündüğünü ve neden böyle hissettiğini anlamak, daha yapıcı bir çözüm bulmanıza yardımcı olur.

Ortak Çözüm Bulma: Çatışmaları kazanan-kaybeden durumuna dönüştürmek yerine, her iki tarafı da memnun edecek bir çözüm bulmak en iyisidir. Bu, hem arkadaşlıklarınızı güçlendirir hem de sosyal becerilerinizi geliştirir.

