U-GUIDANCE
UVEM (Uğur Veli Eğitim Merkezi)

İLETİŞİM BECERİLERİNİ GELİŞTİREREK PSİKOLOJİLERİNİ GÜÇLENDİRİN

KASIM
1. ÇEYREK
BÜLTENİ

Sevgili velilerimiz; sıklıkla vurgulanan 21. yüzyıl becerileri ağırlıklı olarak teknolojik yenilikler ve yazılım, yapay zekâ, dijital dünya yetkinlikleri olarak anılmakla birlikte sosyal beceriler, takım çalışması, yaratıcılık, eleştirel düşünme vb. becerilerle birlikte iletişim ve psikolojik kaynakların da oldukça önem kazandığı bir döneme girmekteyiz. Özellikle pandemi dönemi yaşantısı ile ön plana çıkan psikolojik uyum, dayanıklılık, sosyal beceriler ve sosyal dayanışma gelecekte daha çok gereksinim duyacağımız konular gibi görünüyor. Bu nedenle sürdürülebilir bir yaşam kalitesi için, dünyanın iyi bir yer olması için daha çok duyguya, yaşam kalitesi için, anlamaya, anlaşılmaya ve duygu düşünce paylaşımına gereksinim duyulacaktı.

Bu yetkinliklere dikkat çektiğimiz yazılarımız bültenin ilerleyen sayfalarında. Keyifli okumalar...

21. YY BECERİLERİ

1. Dijital çağ okuryazarlığı,
2. **Eleştirel düşünme ve problem çözme,**
3. İletişim,
4. **Yaşam boyu öğrenen olmak,**
5. Öz yönlendirme ve kişisel yönetim,
6. **İş birlikçi çalışma ve liderlik,**
7. Yaratıcılık ve inovasyon,
8. **Sosyal sorumluluk,**
9. Kültürel, evrensel ve çevre farkındalığı,
10. **Karmaşık problem çözme,**

21. yüzyılın temel eğitim/öğrenme ilkeleri, 21. yüzyıl ekonomilerinin hızla değişen taleplerine ve iş gücü gereksinimlerine ayak uydurabilmek için günümüzde okullarda öğretilen beceriler ve yeterlilikler üzerinde yeniden düşünmemiz gerektiği fikrine dayanmaktadır. Araştırmaların gösterdiğine göre, günümüzde 12 yaşındaki çocukların %65'i aslında şu an var olmayan işlerde çalışıyor olacaklar. Bu, 21. Yüzyıldaki becerileri onlar için sahip oldukları entelektüel birikimden daha da önemli yapan bir durumdur. 21. yüzyıl Becerileri için Ortaklık (Partnership for 21st Century Skills) isimli STÖ'nün ifadesine göre, "Öğrenme ve yenilik alanındaki beceriler, giderek artan bir şekilde, kendilerini çok daha karmaşık bir yaşam ve çalışma ortamına hazırlayan öğrenciler ile böyle bir hazırlık yapmayan öğrencileri birbirinden ayıran beceriler olarak kabul görmeye başladılar.

Yaratıcılık, eleştirel düşünme, iletişim ve iş birliği alanlarına odaklılık öğrencileri geleceğe hazırlamak için elzemdir."

YAŞAM BECERİLERİ NELERDİR?

Yaşam becerileri Dünya Sağlık Örgütü tarafından bireyin hayatında büyük önem taşıyan beceriler olarak görülmekledir.

Yaşam becerilerini tanılamadan önce beceri nedir diye baktığımızda; beceri "bireyin, yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak, bir işi başarma, bir işlemi gereğine uygun olarak, gerektiği gibi sonuçlandırma yeteneği, elinden iş gelme durumu, ustalık" olarak tanımlanmaktadır. Motor beceriler, iletişim becerileri, bilişsel beceriler gibi farklı beceri türleri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra teknik olan ve olmayan beceriler de bulunmaktadır.

Teknik beceriler (hard skills) bir işi yapabilmek için gerekli olan teknik yetenek ve bilgiyi içermektedir. Genellikle bir işle ilgili olup, kolay gözlenebilir becerilerdir.

Teknik olmayan beceriler (soft skills) ise bireyi kendisi ile aynı bilgi ve deneyime sahip olan diğer bireylerden ayıran kişisel özelliklerdir. Genellikle kişinin sosyal gelişimi ve ilişkileri ile ilgili olup teknik becerilere oranla ölçülmesi daha karmaşık olan becerilerdir. Yabancı bir dilde akıcı konuşabilmek teknik bir beceri (hard skills) iken diğer bireylerle etkili iletişim kurabilmek teknik olmayan (soft skills) bir beceridir. 21. yüzyılda özellikle bu zamanda teknik olmayan beceriler bazen teknik becerilerin de önüne çıkabilmektedir. Örneğin teknik becerisi çok iyi olan fakat iletişim ve grupla çalışma becerisi düşük olan birisinin bazen tüm emekleri karşılık bulamayabilmektedir. O nedenle artık karmaşık belirsiz bir dönemde çok yönlü biçimde öğrencilerin kendilerini geliştirmesi, bu yetkinlikleriyle diğerlerinden fark yaratması gerekmektedir.

PEKİ, ÇOCUKLARIMIZ YETKİNLİKLERİYLE **NASIL FARK YARATABİLİR?**

Kendini tanıyan, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olan, problem çözme becerisine sahip, yaratıcı, çevresi ile olumlu ilişki kurabilen ve bu ilişkileri sürdürebilen bireylerin yetişmesi tartışmasız hem birey hem de toplum açısından önem taşımaktadır. Bu beceriler bilinçli çalışma ile gerçekleşebilir. Akademik açıdan yapması gerekenleri yapan bir lise öğrencisi sınıfta derse katılmakta, verilen görevleri eksiksiz yerine getirmeye çalışmaktadır. Ancak gelecek planları üzerinde herhangi bir çalışma yapmıyor ve diğer alanlarda kendini geliştirmeye çalışmıyorsa, bir yanı eksik kalacaktır. Bu öğrencinin, iletişim, sunum yapma, dijital yetkinlikler, kariyer planı gibi konularda da artık kendisini hazırlaması gerekmektedir. Bu hazırlıklar da uygun eğitim programlarına katılım ve bir vizyon geliştirmekle mümkün olacaktır. Buna yönelik çalışmaları da bir plan dâhilinde yürütmeyi hedeflemektedir.

YAŞAM BECERİLERİ NEDİR?

• Dünya Sağlık Örgütü (1993, 1997, 1999) tarafından bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklar, sorumluluklar ve olumsuzluklar karşısında uyum sağlamalarını ve olumlu davranış sergilemelerini sağlayan beceriler olarak tanımlanmaktadır. Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu (UNICEF) (2003) ise yaşam becerilerini bireylerin sağlıklı ve 8 üretken bir yaşama sahip olabilmesi için sahip oldukları psikososyal ve kişiler arası ilişkilerdeki beceriler olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre yaşam becerileri, bireylerin yaşamlarında denge sağlayabilmek için bilgi, davranış ve becerilerinde gerçekleştirdikleri değişimleri de içermektedir. Bu tanımdan yola çıkarak yaşam becerilerini etkili iletişim kurma, bilinçli karar verme, baş etme becerilerini geliştirme ve özdenetim olarak sıralayabiliriz. Yetişkin Eğitimi İçin Avrupa Derneği (2018) yaşam becerilerini sosyal, kültürel ve çevresel bağlamda yaşama ve çalışma için gerekli olan yetenekler olarak tanımlamaktadır. Bu dernek tarafından geliştirilen tanımda beceri ifadesi yerine yetenek ifadesi kullanılmakta, yetenek ifadesinin daha az sınırlandırıcı olduğunun altı çizilmektedir. Yaşam becerileri ile ilgili farklı tanımlamalar olsa da tanımlar ortak bir şekilde yaşam becerilerini bireyin bir hedefe ulaşmak veya bir amaç doğrultunda bilgi, beceri, davranış, değerler ve uzmanlığını kullanabilmesi şeklinde ifade etmektedir (Birleşmiş Milletler Eğitim Bilim ve Kültür Örgütü [UNESCO], 2004). Kurumlar veya örgütler tarafından ele alınan farklı yaşam becerileri değerlendirildiğinde bazı becerilerin ortak olduğu görülmektedir. Bu beceriler aşağıda sıralanmaktadır (Cimatti, 2016): - Temel beceriler (okur yazarlık, sayıları kullanma, teknolojiyi kullanma vb.) - Kişilerle ilgili beceriler (iletişim, kişiler arası iletişim, takım çalışması vb.) - Bilişsel beceriler planlama vb.) - Kişisel beceriler (sorumluluk sahibi olma, esnek olma, kendine güvenme vb.) - İş hayatı ile ilgili beceriler (girişim becerileri, inovasyon becerileri vb.) Yaşam becerileri genel olarak aşağıdaki üç özelliğe sahiptir (UNESCO, 2001): a) Kavramsal düşünme becerisine sahip olma ve bu düşünme becerisini somut davranışa yansıtma. b) Çevre ve toplum ile etkili bir ilişki içerisinde olma ve bunu sürdürebilmek için gerekli motivasyona sahip olma. c) Problem çözme, eleştirel düşünme ve öz güven sahibi olma gibi bazı psikolojik ön koşul davranışlara sahip olma. Yaşam becerileri ayrı bir alan olarak değil bireysel gelişim ve yaşam boyu öğrenme sürecinde önemli olan bilgi, beceri, değerler ve tutumların kesişen bölümleri olarak 9 görülmektedir (UNESCO, 2004). Yaşam becerileri uzun yıllar sağlık ve sosyal beceri alanlarının geliştirilmesi olarak algılanmakta iken günümüzde çevre eğitimi, barış eğitimi, gelir sağlama eğitimi gibi alanlarla da bağlantılı bir konu olarak görülmektedir. Özetle yaşam becerileri, bireylerin kendilerini koruma, geliştirme, sağlıklı olma, sosyal ilişkiler kurma gibi alanlarda yetkin olmasını sağlayan ve tüm yaşamları boyunca ihtiyaç duyacağı becerileri kapsayan becerilerdir. Bireyler ancak yaşam becerileri aracılığı ile toplumun aktif ve üretken bir üyesi hâline gelebilmektedirler. Bu beceriler birey tarafından deneyimlendiğinde veya öğrenildiğinde kazanılabilmektedir. Bu becerilerin öğrenilebilmesi için belirli bir yaş veya gelişim evresi tayin etmek doğru bir yaklaşım olarak kabul edilmemektedir (Laureta, 2018). Çünkü yaşam becerileri doğumdan ölüme kadar aile, eğitim, çalışma, iş, eğlence, toplum gibi yaşam alanlarında yaşam boyu öğrenmeye ve yaşamla bütünleşmeye dayanmaktadır.

(bilgiyi toplama ve organize etme, problem çözme,

U-GUIDANCE

UVEM (Uğur Veli Eğitim Merkezi)

YAŞAM BECERİLERİ

Temel Beceriler
- Okur yazarlık Sayıları Kullanma
- Teknoloji / Dijital

Kişilerle İlgili Beceriler
- İletişim
- Takım Çalışması
- Liderlik

Bilişsel Beceriler
- Bilgi
- Analiz Sentez
- Problem Çözme
- Araştırma

Kişisel Becerler
- Sorumluluk Sahibi Olmak,
- Esnek Olmak
- Öz Saygı
- Dürtü Kontrolü/Hazzı Erteleme
- Öz Düzenleme

İş Yaşamı ile İlgili Beceriler
- Girişimcilik İş Yetkinlikleri
- İletişim
- Takım Çalışması
- Liderlik
- Profesyonel

YAŞAM BECERİLERİNİN ÖNEMİ

- Bir adaya düştüğünüzde nelere ihtiyacınız olur düşünün. Önce beslenme, sonra barınma ve hayatta kalmak ve daha sonra da o adadan kurtulmak için yardım veya araç bulmak gibi. Yaşama adımı attığınızda da mutlaka yaşamda kalma dürtüsü devreye girerek çaba içinde oluruz. Örneğin aç kalınca ağlamak gibi.

- Temel ihtiyaçlarımızın tamamını karşılamak için karmaşık hâle gelen 21. yüzyıl yaşam serüveninde daha çok donanıma sahip olmamız gerektiği sık sık vurgulanıyor. Bunların önemine ve sizlere neler kazandıracağına ilişkin paylaşımda bulunacağız. Üstteki tabloda yer alan beceriler sürekli güncellenmekte ve iş dünyasının gereklerine, insanı etkileyen tüm çevresel olaylara göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin deprem ülkesinde olduğumuz için sürekli bu alanla ilgili olarak uyanık olmak ve krizlere karşı hazırlıklı olmamız gerekiyor. Bunun gibi pandemi de yeni ihtiyaçlar ve gelişme alanları getirdi. Hızla buna da adapte olmamız gerekiyor. Tamamında da iletişim ve sosyal beceriler etkili olmaktadır.

BİRÇOK LİSE MEZUNUNUN EKSİK OLDUĞU YETKİNLİK ALANLARI

- **ÖLÇÜTLER PUANINIZ HEDEFİNİZ**
- **HEDEF KOYMA / KISA / ORTA / UZUN**
- **ZAMAN YÖNETİMİ**
- **İNGİLİZCE**
- **SUNUM TEKNİKLERİ**
- **GRUP ÇALIŞMASI / PROJE ÇALIŞMASI**
- **ANALİZ SENTEZ**
- **PROBLEM ÇÖZME YETİLERİ**
- **UZUN VADELİ ÖDÜLLERE ODAKLANMA**
- **BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ / DİJİTAL**
- **DİKKATİNİ YÖNLENDİRME /SÜRESİ**
- **UZUN SÜRE KONSANTRASYON**
- **ARAŞTIRMA YETKİNLİKLERİ (MERAK)**
- **BİLGİYE ÖNEM VERME**
- **ARKADAŞ İLİŞKİLERİ / SAYGI / UZLAŞMA**
- **ETİK DEĞERLER (HAK ETMEK)**
- **SOSYAL VE ÇEVRESEL BİLİNÇ**
- **GERÇEK HAYAT DENEYİMİ VE BİLİNCİ**
- **HOŞGÖRÜ (FARKLILIKLARA SAYGI)**

Üstte gördüğünüz maddeler için çocuklarınızı değerlendirin ve 21. yüzyıl gereksinimlerine ne kadar hazır olduklarını yoklayın. Bu beceriler artık 21. yüzyılda ayakta kalma ve kaliteli yaşam sürdürme konusunda gereklidir. Hiç biri lüks değil. Amaç edinilirse öğrenilebilir ve başka alanlara da transfer edilebilir becerilerdir.

İLETİŞİM

• Bir kaynaktan (kişi, kişiler veya organizasyon), bir araçla (yazılı, sözlü, görsel veya beden dili ile); bilgi, haber, düşünce, durum, duygu veya kültürün bir başka insan veya insan topluluklarına aktarılmasıdır.

İLETİŞİM İLE NE ELDE EDERİZ?

- BİLGİ
- İKNA
- ANLAMA
- YÖNETİM
- BİLGİ PAYLAŞIM
- FARKLILIKLARI PAYLAŞIM
- EĞLENCE
- DEĞİŞİM
- PROBLEM ÇÖZME
- İŞ BİRLİĞİ
- KENDİNİ İFADE ETME
- ANLATMA

İLETİŞİM KURMAMIZIN TEMELİNDE

İletişim becerileri, kişinin karşı tarafında yer alan kişi ya da kişilere etkili ve doğru bir iletişimi sağlayarak aralarında sürecek bir iletişim ilişkisi başlatan ve devam ettiren becerileri kapsar. Bu becerileri dinleme, iyi diksiyon kullanma, karşı tarafla iletişim hâlinde olduğunu unutmama, doğru beden dili kullanma gibi birçok etmeni içerir. İletişim becerileri uygulamak hangi alanda çalışırsa çalışsınlar hem çocuklarımızın kariyerini hem de kişisel hayatlarını kuracağı iletişim için edinmesi gereken yetkinlikler dizisidir.

Bu yetkinlikleri tanımak ve geliştirmek iyi bir konuşmacı, dinleyici ve iletişim kurucu görevinde olmalarını ve ön plana çıkmalarını sağlayacaktır.

İLETİŞİM KURMAMIZIN TEMELİNDE ASLINDA NE VAR?

- ➤ Umursanmak
- ➤ Kabul Görmek
- ➤ Değerli Olmak
- ➤ Yeterlilik
- ➤ Sevilmek
- ➤ İhtiyaçlarımız
- ➤ Var Olmak (İnsani İlgi)

TEMEL İHTİYAÇLARIMIZDAN BİRİ

İLGİ GÖRMEK

Olumlu İlgi: Doğal, samimi ve içtenlikle karşımızdakinin durumunu önemseyen ilgi.

Olumsuz ilgi: Karşımızdaki kişinin duygusunu ve durumunu önemsemeyen ve bunu ona negatif biçimde, olumsuz bir eleştiri ile yansıtan ilgidir.

İlgisizlik: Dikkate bile alınmamak, değer vermemek, kendi hâline bırakmak. Olumsuz ilgiden daha tehlikeli bir durum.

İLGİNİN PSİKOLOJİK VE FİZYOLOJİK ETKİLERİ

ETKİLER	Fiziksel	Psikolojik	Yarattığı Duygu
OLUMLU	Kucaklama, dokunma, şefkatle yaklaşma...	Övme, teşekkür, takdir, terfi, göz kırpma...	Güven, mutluluk...
OLUMSUZ	Şiddet, itme...	Eleştiri, küçümseme, tepeden bakma...	Korku, öfke...
İLGİSİZLİK	?	Küçülme, değersizlik duygusu...	Değersizlik, önemsenmemek...

İLGİ NE ZAMAN ETKİLİ OLUR?

Bilinen İlgi (Beklenen)

a. Önceden bilinir.
b. Beklenti dâhilindedir.
c. Zaman zaman yağcılık olarak anlaşılabilir.
d. Rutin olabilir.

Bilinmeyen (Beklenmedik Anda Gösterilen) İlgi

a. Sürprizdir.
b. Doğaldır.
c. Daha sıcak ve keyiflidir.

İlgiler yaşamımızı farkına varmadan yönlendiren bir birikim gibidir. Olumlu ve olumsuz olanlar biriktirilir. Yaşamımızın her alanında çeşitli ilgi türleri ile karşılaşırız. Kısacak bir anımsayacak olsak son 24 saat içinde bile birçok kez olumlu/olumsuz ve ilgisizlikle karşılaşmışızdır. Bunları anımsarız. Ancak öyle durumlar olur ki yaşam boyu sizi etkiler. Bunların tamamı gün sonunda sizi mutlu ya da mutsuz eden bir hal alabilir.

OLUMLU VE OLUMSUZ GERİ BİLDİRİMDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

YAPIN

- **Herkesin ilgiye ihtiyacı vardır.**
- **İlgi dürüst samimi ve doğal olmalı, kişiye ve**

YAPMAYIN

- Asla "kaybeden" kişiyi daha fazla zor duruma sokmayın.

şartlara uygun olmalı.
- Dikkati karşımızdaki kişiye vermeliyiz. Beden dilimizle de tutarlı bir bütün oluşturmak.
- Basmakalıp ifadelerden kaçınmalıyız. Doğal akış içinde ilgi gösterecek anlar yakalamak.
- Bir hizmet aldığınızda hizmet konusundaki izlenimleriniz gördüğünüz ilgi ile alakalıdır.
- Önce olumlu ilgi göstererek eleştirinizi de dile getirebilirsiniz...

- Olumsuz geri bildirimi başkalarının (hele arkadaşlarınızın) yanında yapmayın.
- Genelleme yapmayın. (Sen böylesin gibi...)
- Yanlış davranışların sonuçlarını açıklayın.
- Eski hataları gündeme getirmeyin. Kendi gözlem ve bilginize göre geri bildirim verin.
- Başkalarından aldıklarınızla hareket etmeyin. (Falanca söyledi zaten) Sonuç olarak aynı şeylerin tekrarlanmaması konusunda anlaşın.

İLETİŞİMDE BAZEN ENGELLER VARDIR

- İLETİŞİM İÇİN HAZIR OLMAK
- TUTARLILIK VE NİYET
- KENDİNİ İYİ İFADE ETMEK
- BEDEN DİLİ
- GERİ BİLDİRİM ALMAK
- EMPATİ
- BEN DİLİ

İLETİŞİM TÜRLERİ

- SÖZLÜ İLETİŞİM
- SÖZSÜZ İLETİŞİM
- YAZILI İLETİŞİM

Dille iletişimde kişiler, ürettikleri bilgileri birbirlerine ileterek anlamlandırırlar. Sık kullanılan ve en fazla bilinen iletişim biçimini sözlü iletişim oluşturuyor.

SÖZLÜ İLETİŞİM

Sözlü iletişim, iletişimin ve insanın doğasında olan etkileşim için söze, konuşmaya gerek duyan bir iletişim türüdür. Bütün bu iletişim türleri, iletişimin insan tarafından farklı kullanımlara ihtiyaç ve istek duymasına uygun olarak geliştirilmesi ile ortaya çıkmıştır. Günlük ve sosyal hayatta kullandığımız iletişim, anlam ve anlamlandırma çabamızı karşı taraf ya da taraflara iletme noktasını oluşturur. Bu iletiler belli türler ile kendini gösterir. İletişim türleri, insanın geçmişten bugüne kullandığı ve işlevselliğini gösterdiği için devamlılığı olan iletişimi sürdürebilecek kendi şekillerini oluşturur. İletişim türleri bizim kullanmak istediğimiz amaca, karşı tarafa ve imkânlara göre değişir ve kullanılır. Sözle kurulacak iletişimde yanlış kullanımlar ise iletişimi bitirebilir ya da başlatmaya yeterli olmayabilir.

Bundan dolayı sözcüklerin sizin için anlamlarını ve o an için hangi sözcüğün doğru yere yerleşmesi gerektiğini düşünün ve karşı tarafla kuracağınız etkileşimin değerini de ölçerek kendinizi doğru ifade etmeye gayret gösterin. İletişimi başlatan söz için karşı tarafı iyi tanımalı ve onu incitebilecek, yanlış anlamasını sağlayacak sözcüklerden uzak durarak iletişimi seviyeli bir şekilde sürdürerek etkileşimi de sağlayabilirsiniz. Her zaman için karşı tarafı iyi tanıyabilmek mümkün değil. Böyle durumlarda karşı tarafla iletişimi rastgele başlatarak onun duygu durumunu ve kullandığı sözcükleri tanıma fırsatını yakalayabilirsiniz...

SÖZSÜZ İLETİŞİM

Sözsüz iletişim ise varlığımızı söze dayandırmadan, birtakım semboller, davranışlar, işaretler ile karşı tarafla etkileşim ve iletişim kurulabilmesini sağlar. Yazılı iletişim, sözcükleri yazılı materyallerle birleştirerek yanıt alıp verebilecek bir iletişim türünü oluşturur. Konuşmanın gücü bir yana konuşmadan da birbirimizi anlama ve anlatma becerisini yaratmamız iletişimin çok boyutluluğuna da uygun bir kullanım. Kimi zaman konuşmayı isteyerek sonlandırır veya sürdürmeyiz. İşte böyle durumlarda karşı taraf için beden durumu ve dili incelemesi başlayabilir. Konuşmama isteği bilinçli ya da bilinçsiz olarak alınmış olabilir. Karşı tarafla iletişimi sürdürme aşaması ise hâlâ devam etmektedir.

Bu iletişim jestlere, mimiklere, davranışlara göre biçim alarak sözsüz iletişimi sağlar. Bir iş mülakatında, ilk kez tanıştığınız bir kişide konuşmadan önce ve sonra mutlaka sözsüz iletilerinizin nasıl yorumlandığına dikkat ediniz. Beden dilini kullanan sözsüz iletişim, karşı tarafın dilini kullanmadan anlattığı anlamı içerir. Karşınızda yüzünü buruşturan ve gözlerini başka bir yöne çeviren bir kişi ya sizden hoşlanmıyordur ya da sözlü iletişim kurmak için istekli değildir.

YAZILI İLETİŞİM

İnsanların ilişki sınırlılıklarını genişletmede en etkin iletişim biçimi yazılı iletişimdir. Sözlü ve sözsüz iletişim becerileri kadar önemi üzerinde durulmayan ve kullanımı da buna bağlı olarak doğru şekilde kullanılmayan yazılı iletişim telefonda mesajlaşırken iş ortamında basın bülteni, rapor, evrak, sunum, tutanak, belge oluştururken ve yazılı materyallerden biri olan gazete ve internet gazeteciliği için son derece önem verilmesi ve etkili kullanılması gerekilen bir iletişim türüdür. Yazılı iletişim kullanılırken sözlü iletişime göre daha rahat ve ne yazacağını hesap etmek son derece basit görünse bile yazacağınız her sözcük ve cümlenin düşünülerek ve karşı tarafla olan münasebetinize uygun düşecek şekilde kullanımına özen göstermelisiniz. Yazılarak kurulacak her iletişimde ana dilimiz Türkçeyi etkin ve doğru kullanmak, düşünmek ve iletişimsel hedefinize göre uyarlamanız gerekir. Dilin kullanımını sözlü iletişim kadar yazılı iletişimde de göstererek hem kendinizi hem temsil ettiğiniz kurumu, karşı tarafa daha iyi ifade edebilir ve anlatabilirsiniz.

SÖZSÜZ İLETİŞİM, BEDEN DİLİ

- Yüz ifadesi çevreye olan ilgiyi yansıtır. Donuk ve ifadesiz gözükmekten kaçınılmalıdır.
- İletişimde rahatsız etmeyecek ölçüde, mümkün olduğu kadar çok göz ilişkisi kurulmalıdır.
- Karşıdaki kişi konuşurken sık sık baş hafifçe aşağı yukarı hareket ettirilmelidir. Karşıdaki kişiye anlaşıldığı ve dinlendiği hissettirilmelidir.
- Çok aşırıya kaçmadan jestler kullanılmalıdır.

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN

- Kendinizi tanımak.
- Kendinizi açmak ve kendinizi doğru ifade etmek.
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek.
- Empati kurabilmek. (Kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak.
- Eleştirilere karşı açık olmak.
- Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kurabilmek.

SEN DİLİ / BEN DİLİ

- SEN DİLİ KİŞİYİ SUÇLAYICIDIR,
- DAVRANIŞTAN ÇOK KİŞİLİĞE YÖNELİKTİR,
- YENİDEN KONUŞMA İSTEĞİNİ ENGELLEYİCİDİR,
- KİŞİ KENDİSİNİ ANLAŞILMAMIŞ VE SUÇLANMIŞ HİSSEDER,
- KIZGINLIĞIN NEDENİNİN ANLAŞILMASINI ENGELLER,
- KİŞİYİ KIRAR, DİRENMESİNE NEDEN OLUR.

BEN DİLİ BECERİSİ

- BEN DİLİ SUÇLAYICI DEĞİLDİR.
- KİŞİYE DEĞİL DAVRANIŞA YÖNELİKTİR KİŞİYİ KONUŞMAYA TEŞVİK EDER,
- KIZGINLIĞIN NEDENİNİN ANLAŞILMASINI SAĞLAR,
- KİŞİYİ DÜŞÜNMEYE SEVK EDER,
- DURUMUN DEĞERLENDİRİLMESİ OLANAĞI SAĞLAR,

SİZİ RAHATSIZ EDEN DAVRANIŞ
+
SİZDE YARATTIĞI DUYGU
+
AÇIKLAMA

"ÖDEVİMİ YENİDEN YAPMAMI SÖYLEDİĞİNİZDE ÇOK ÜZÜLDÜM, ÇÜNKÜ O ÖDEV İÇİN GERÇEKTEN ÇOK EMEK SARF ETTİM."

- İLETİŞİMİN SÜRMESİNİ DESTEKLER.

İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

o Emir Vermek
o Tehdit Etmek
o Uyarmak
o Konuyu Saptırmak
o İsim Takmak
o Sınamak
o Öğüt Vermek
o Eleştirmek
o Yargılamak
o Nutuk Çekmek
o Suçlamak
o Alay Etmek

YAKIN ÇEVRELERİ / AKRANLARIYLA İLETİŞİM

Aile içi ilişkilerde ve akran ilişkilerinde doğru ve etkili iletişim önemli bir rol oynamaktadır. Akran ilişkilerinde başarılı olabilmek ve akranlarımızla olumlu iletişim kurabilmek için dikkat etmemiz gereken noktalar nelerdir?

- Empati kurmak.
- Kendini tanımak ve doğru ifade etmek.
- Karşımızdakini etkin dinlemek.
- İyimser bakmak.
- Uyumlu olabilmek.
- Farklılıklara saygı duymak.
- Sorunlara konuşarak çözüm bulmak.
- Olumlu itibar sağlamak.
- Alay ve kızdırma ile başa çıkmak.
- İş birliği kurma becerilerine sahip olmak.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

"Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.
Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür.
Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır.
Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi,

Onun o essiz karakterine katkıda bulunur ."

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

ENGELİ AŞMAK / UFUK KOÇAK

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlamlığı ile doğrudan ilgilidir.
Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞTİRİLEBİLMESİ ANCAK RİSKLİ KOŞULLARIN AÇIĞA ÇIKMASI SÜRECİNDE, ZORLUĞA MARUZ KALMA VE DURUMLA BAŞA ÇIKABİLME UYUM SAĞLAYABİLME İLE DEĞERLENDİRİLEN BİR ÖZELLİKTİR.

Psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi ancak riskli koşulların açığa çıkması sürecinde, zorluğa maruz kalma ve durumla başa çıkabilme uyum sağlayabilme ile değerlendirilen bir özelliktir. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde maruz kalınan, zorlayıcı, stres verici olayların ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında koruyucu faktörlerin bulunması da önemlidir. Zorlayıcı negatif bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini artıran olaylar "risk" faktörleriyken, zorlayıcı olayların kötü koşulların etkilerini azaltan her tür durum "koruyucu faktör" olarak görülmektedir. Çatışmalı bir ailede ya da parçalanmış bir ailede büyümek, erken dönem ebeveyn kayıpları, alkol ve madde kullanımı, eğitimsizlik, bağlanma sorunları, ihmalle geçen çocukluk, şiddete maruziyet, hastalıklar, fakirlik vb. etkenler psikolojik sağlamlık gelişimi açısından risk faktörleriyken, olumlu çocukluk, zekâ, yetenekler, iyimserlik, umut, sosyal beceriler, mizah, akademik başarı, öz yeterlilik, akran desteği gibi kaynaklar strese karşı tampon görevi gören koruyucu faktörlerdir.

Araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler iyimserlik, umut, ahlaki ilkeler, inanç ve maneviyat, zihinsel esneklik, mizah, alternatif çözümler üretebilme, yaşam amaçları belirleyebilme ve sosyal bağ içeren ilişkiler kurabilme gibi özellikleriyle sorunlarıyla baş ederler.

ÇOCUKLARIMIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI GELİŞTİRMEK İÇİN:

1. BECERİLERİNİ GÖZDEN GEÇİRİN.
2. DENEYİMLERİNİ ZENGİNLEŞTİRİN.
3. BAĞLANTI HÂLİNDE KALIN, BAĞ KURUN.
4. BEDEN SAĞLIĞIYLA İLGİLENİN.
5. DOĞAYLA TEMAS HALİNDE KALMALARINI SAĞLAYIN.
6. MANEVİYATLARINI GÜÇLENDİRMELERİNE YARDIMCI OLUN.
7. MÜKEMMELİYETÇİ OLMAYI BIRAKMALARINI SAĞLAYIN.
8. YAŞAMLARINDA ONLARA İLHAM VEREN AMAÇLAR BULARAK, YAŞAMLARINI ANLAMLANDIRMAYA YARDIMCI OLUN.
9. YAŞADIKLARI ZORLAYICI DUYGULARDA DUYGUYA KENDİLERİNİ KAPTIRMAK YERİNE DUYGULARINI KABUL ETMESİNE YARDIMCI OLUN.
10. DEĞİŞİME DİRENMEMEYİ, EŞLİK ETMEYİ SEÇMELERİNE YARDIMCI OLUN.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLILIKLARINI GELİŞTİRMEK İÇİN:

1. Becerilerini gözden geçirmesini sağlayın. Bugün kendine özgü saydığını beceri ve özelliklerini nerede ve ne şekilde geliştirdiğinin farkına varmasına yardımcı olun. Yaşadığı olayların her biri onlarda ne gibi beceriler gelişimini destekledi, kendisine neler öğretti, sıkça değerlendirmeli. Geçmişinden, başına gelen olaylardan öğrensin. "Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?" sorusunu kendilerine yöneltmesini sağlayın.
2. Deneyimlerini zenginleştirin, sıradanlıktan uzaklaşmalı, yaşamınına farklılıklar katmalı ve kendine farklı beceriler ekleyebilmesi yönünde girişimlerde bulunmasını sağlayın.
3. Çocuklarınızla bağlantı hâlinde kalın, bağ kurun. Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilmelerine, onların yalnız olmadığını, her şeye rağmen yanlarında onlara inanan, kendilerini değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularını gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarını geliştirmesi gerektiğini aktarın. Sosyal ilişkilerini geliştirin dostlarıyla ilişkilerini güçlendirmek için emek vermelerini söyleyin. Kendilerine yakın hissetiği ortak amaçlar taşıdığı gruplara ve topluluklara katılmalarını destekleyin.
4. Beden sağlığıyla ilgilenin. Bedenlerini bakın, koruyun, güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel güçlerini artıracaktır.
5. Doğayla temas hâlinde kalmalılar. Doğayı canlıları mevsimleri izlemeli ve doğal akışa eşlik edilmeli, açık havada daha çok çocuklarınızla zaman geçirin.
6. Maneviyatını güçlendirmesine destek olun. Manevi olarak kendilerini daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılmalılar. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olmalarına olanak sağlayın.
7. Mükemmeliyetçi olmayı bırakması gerektiklerini aktarın. Kendileri ile ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarını kutlayarak, daha iyi arayışlarının iyilerini yok etmesine izin vermemesini söyleyin.
8. Yaşamlarında onlara ilham veren amaçlar bularak, yaşamlarını anlamlandırın. Yapmak istediklerini ertelemek yerine küçük adımlardan başlamalı. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine "Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?" sorusu üzerinde birlikte çalışın.
9. Yaşadıkları zorlayıcı duygularda duyguya kendilerini kaptırmak yerine duygusunu kabul edin ve bir an önce, "Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?" vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçmelerine yardımcı olun.
10. Değişime direnmemeyi, eşlik etmeyi seçmeliler. Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendilerinde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak, kendi becerilerini geliştirmek için emek vermelerini sağlayın. Hep birlikte her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.