



ŞEHİT ADEM YAVUZ ORTOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

İLETİŞİM BECERİLERİ ÖĞRENCİ  
BROŞÜRÜ



İLETİŞİM VE UYUM  
(İletişim)

- 1)Bireylerin İletişim Sorunları ve İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi
- 2) İletişimi Engelleyen Faktörler
- 3)Etkili İletişim
- 4)Sen-Ben Dili

### İletişim Becerisi Yetersizliğinin Bazı Nedenleri

Ülkemizde yapılan araştırmalarda iletişim becerisi yetersizliğinin nedenleri genel olarak:

- 1)Ailenin ve çevrenin çocuktan beklentileri
- 2)Kuşak çatışması ve kuşaklararası anlayış farkı
- 3)Savunucu iletişimdir

### 1)Ailenin ve çevrenin çocuktan beklentileri

- a)Çocuğun yaşına ve gelişim çağına uygun olmayan beklentiler
- b)Beklentilerin gerçekleşmesi için uygulanan şiddet ve baskı

Sonuç; yetişkinler arası iletişim bozukluğu.

### 2)Kuşak çatışması ve kuşaklararası farklılıklar



- a)Genç ve yetişkin kuşak arasındaki gönderilen iletilerin çözülüp anlaşılmamasından; yani iletişim kopukluğundan
- b)Ailenin ve çevrenin gençle kurup sürdürdüğü iletişimde ve verilen iletilerde çelişmeden Kaynaklandığı vurgulanmaktadır

Aile bir yandan çocuğun büyüdüğünü, sorumluluk yüklenmesinin gerekli olduğunu vurgulamakta; öte yandan daha çocuk olduğu ifade edilerek davranışları kısıtlanır. Bu da gence yansır.



Bu zaman genç; istediği zaman kendini koca adam olarak görmekte , istemediği durumda ben daha çocuğum mantığıyla sorumluluktan kaçmaktadır.

Sonuç; bu durumlar çocuğun iletişim becerisini olumsuz yönde etkilemektedir.

### 3)Savunucu iletişim



Bu süreç bireyin benlik bilincini koruma ihtiyacından çıkmıştır. Bireyin kendini savunma özeliği arttıkça iletişimdeki verimin düştüğü azaldıkça iletinin anlamına ve yapısına daha çok dikkat edildiğinden bahsedilebilir.

Bireylerin etkili iletişim kurabilmeleri için öncelikle güven ortamının oluşması gerekiyor.

Başarılı iletişim kuran yetişkinlerin kişilik özeliği incelendiğinde kendilerine güven duyan, duygusal ve düşünsel yönden olgunlaşmış kişiler olduğu gözlenmektedir.

#### Başarılı bir iletişimde;

- Empati
- Saydamlık
- Etkin dinleme
- Kabulkarlık

Özelliklerinin bulunması gerektiği söylenebilir.

## İLETİŞİM BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ



İletişim becerilerinin geliştirilmesi amacıyla **ATILGANLIK EĞİTİMİ YÖNTEMİ** geliştirilmiştir.

Atılganlık eğitimi yöntemi danışanın o davranışı kaygılanmadan yapabilmesini uygulama sırasında kendine güvenin artacağını, danışanın kendi durumunun kötüye gitmeyeceğini öğrenmesini sağlar.

Bu tür bir eğitimle çok çekingen ve saldırgan davranışları yüzünden bireylerarası sorunları bulunan kişilere yardım edilebileceği söylenmiştir.

### OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

**MERVE ÖZTÜRK**