

ŞIRNAK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



İLETİŞİMDE BEN DİLİNİN ÖNEMİ

İletişim çağında yaşadığımız en büyük sorun , iletişimsizlik veya iletişim bozukluklarıdır. İletişim teknolojilerinin bu kadar ileri gittiği ve sözde her şeyin insana hizmet ettiği bir dünyada, iletişimde böyle çaplı sorunların çıkması düşündürücüdür. Elbette bunun birçok nedeni vardır. Bu e-bültenimizin amacı, bu sorunlar üzerinde durmak değil ancak iletişimsizliği ortadan kaldırmak veya iletişim bozukluklarını gidermek için önerilen iletişim becerilerinden biri üzerinde düşüncelerimizi ortaya koymak ve kimi hatırlatmalarda bulunmaktır.

Faydalı olması temennisiyle;

Keyifli okumalar...

Bu Bültende Yer Alanlar:

- İLETİŞİM NEDİR?
- İLETİŞİM ENGELLERİ
- SEN DİLİ VE ETKİLERİ
- BEN DİLİ
- BEN DİLİ İLE KONUŞMANIN ETKİLERİ

İletişim Nedir?



İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, insanların duygu, düşünce ve bilgileri başka kişi veya kişilere ortak sembollerle aktarma sürecidir.

İletişim, bir paylaşmadır. İnsanın duygularını, düşüncelerini, bilgi ve becerilerini başkalarıyla paylaşabilmesi ve anlatabilmesi iletişim yolu ile olur. İletişim, insanların bir arada yaşamasının ve sosyal bir varlık olmasının gereğidir. Bireylerin birbirleriyle ilişkilerinin gücü, iletişim yeterliği ve iletişim kurmadaki başarısı ile doğrudan ilişkilidir.

İnsan, yaşamını iletişim kurarak sürdürür. Yaşam bir bakıma iletişim kurma serüvenidir. Normal zihinsel fonksiyonlara sahip bir insan, iletişim kurmadan yaşayamaz. İletişim, insanın bireysel ve sosyal yaşamının vazgeçilmez unsurudur. İnsan günlük yaşamında diğer insanlarla, kurumlarla, kuruluşlarla, gruplarla veya kendisiyle iletişim kurarak yaşar.

İletişim etkinliği insanları gerektirir yani iletişim ancak insanların birbirlerini anlama ihtiyaçları sayesinde kurulabilir.

İletişim, paylaşmayı gerekli kılar yani iletişimde gönderici ve alıcı, mesajın ortak bir anlamı üzerinde anlaşmalıdır.

İletişim semboliktir. İletişimdeki semboller; jestler, mimikler, sesler, harfler, rakamlar ve sözcüklerdir.

Sağlıklı bir ilişki içine giren tarafların ilk uyması gereken kural, karşılıklı birbirlerini değerli görmek ve kabullenmek, bununla birlikte iletişim ve etkileşim kanallarını sonuna kadar açık bulundurmandır.



İLETİŞİM ENGELLERİ NELERDİR ?

Aile içinde güven ve sevgi ortamının oluşmasında ve bunun hayata yansımada en önemli etken iletişimidir. Olumlu iletişimin olmadığı bir ortamda güven ve sevgi oluşması düşünülemez. Her şeyden sakındığımız çocuklarımızın bilinçli olarak sevgi, güven ortamından uzak büyümesini, bu ortamdan mahrum kalmasını istemese de farkında olmadan onlarla kurmuş olduğumuz iletişim, onlara uzattığımız yardım eli, içlerinde buldukları durumun daha da zorlaşmasına neden olabilmektedir.

Özellikle aile içi iletişim de iletişim yollarını çocuklarının eğitiminde kullanan ailelerde; babaların öğüt veren anneler teşhis koyan, mantıklı yollar arayan, eleştiren vb. iletişim yollarını kullanması farkında olmadan çocukları ile olan iletişim yollarını kapatmaktadır. Anne, baba ve çocuk arasında süregelen güç savaşı, birbirini dinlememeleri ve duymamaları iletişim engellerinin en büyük nedenlerindedir. Ne yazık ki bu nedenleri anne ve babalar çoğu zaman fark etmeden ama kendileri oluştururlar. Unutulmamalıdır ki insanlar arasında en kolay iletişim çocuklarla kurulmaktadır.

Çocuklar özellikle anne ve babalarıyla olan iletişimlerinden hiç sıkılmazlar, bıkmazlar, yanlış yapmanızdan dolayı uzun süre üzülmenize gerek kalmayacak kadar kısa sürede geçmişteki hataları unuttur şimdiki yaşarlar. Böyle güzel bir davranışa sahip olan çocuk diye yargıladığımız çoğu zaman dikkate almadığımız varlıkların başarabildiği bu davranışı, bizim için sonsuz değerde olan varlıklar için yapmak, onların hayatları boyu mutlu olmaları yolunda atılacak büyük bir adım olacaktır. Çoğu zaman olumsuz iletişim yollarını fark etmeden uygularız. Bu iletişim engelleri ile ilgili örnekleri ve çocuğumuza yansımalarını şu şekilde sıralayabiliriz.

• *Çocuğunuza güvenin; onda sınırlar ve sorumluluk bilinci geliştirmenin tek yolu, ona güvenmekten geçer. Ona güvenin ve onunla sürekli iletişim içinde olun.*
Doğan Cüceloğlu

Emir Vermek, Yönlendirmek

1

- Arkadaşının annesinin izin vermesi beni hiç ilgilendirmez, sen gece sokağa çıkamazsın.
 - Televizyonun önünden kalk ve doğru odana gidip dersini çalış.
- Korku ya da aktif direnç yaratabilir. Söylenenin tersini denemeye davet edebilir. İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir. Çocuğa kendini önemsiz hissettirir.



Uyarmak, Gözdağı Vermek

2

- Eğer bir cümle daha söylersen fena olacak.
 - Eve zamanında dönmezsen bir daha izin alamazsın.
- Korku ve boyun eğme yaratabilir. Söz konusu edilen sonuçların gerçekten olup olmayacağını denemeye yol açabilir. Gücenme, kızgınlık ve isyankarlığa neden olabilir. Kendisine saygı duyulmadığını düşündürür.



Ahlâk Dersi Vermek

3

- Yalan söylemek çok kötü bir şeydir.
 - İki kişi konuşurken araya girmek ayıptır.
- Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır. Çocuğun durumunu daha da şiddetle savunmasına yol açar. Çocuğun sorumluluk duygusuna güvenilmediği izlenimini verir. Onun değerlerinin önemli olmadığını hissettirir.



4

Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek

- Bence bu sorunu öğretmene açmalısın.
- Önce dersini çalış, sonra televizyon izle.

Sorunlarını kendi başına çözemeyeceğini düşündüğümüzü gösterir. Çocuğun sorununu bütünüyle düşünüp, çeşitli çözümler üretilip seçenekler denemesine engel olabilir. Bağımlılık ya da direnç yaratır.

5

Öğretmek, Nutuk Çekmek, Mantıklı Düşünceler Önermek

- Eğer çocuklar küçükken evle ilgili bazı sorumluluklar alırlarsa, büyüdüklerinde herkesin beğenisini kazanan yetişkinler olurlar.
- Bu konuya birde şu açıdan bak, evet test tekniği düşünceyi geliştirmiyor ama üniversiteye girebilmenin tek anahtarı olduğu da bir gerçek. Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır. Çoğunlukla çocuğun büyüğüyle iletişimini kesmesine ve artık onu dinlememesine neden olabilir. Bıkkınlık ve nefret uyandırabilir.

6

Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmamak

- Kocaman kız oldun, odanı toplamayı halâ öğrenemedin.
- Bu çok çocukça bir davranış.

Genellikle çocuklar yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar. Benlik saygısını aşındırır ve karşı eleştiri için kışkırtır.

7

Övmek, Olumlu Değerlendirmeler Yapmak, Aynı Düşüncede Olmak

- Sen çok, çok güzel bir kızsın.
- Yaptığın resim fevkalâde olmuş, geleceğin sanatçısısın.

Kendinden beklenenin çok fazla olduğunu düşündürür. İstenilen davranışı yaptırabilmek için kullanılan bir manevra gibi algılanabilir. Çocuğun kendini algılayışı ile övgü birbirine uygun değilse kaygı ve kızgınlık yaratabilir. Alışkanlık yapar. Yokluğu eleştiri olarak algılanabilir.

8

Ad Takmak, Alay Etmek

- Her şeyi de sen bilirsin, bilgiç.
- Şu kılığına bak, tıpkı bir palyaçosun.

Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir. Çocuğun özüne saygısı üzerinde çok olumsuz etkileri olabilir. Genellikle karşılık vermeye kışkırtır.

9

Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak

- Bu davranışı benim ilgimi çekmek için yapıyorsun.
- Sen aslında arkadaşını kıskanıyorsun.

Tehdit edici, tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir. Çocuk kendisini korumasız ve köşeye kısırlanmış hisseder.

10. Güven Verme, Destekleme, Avutma, Duygularını Paylaşma

- Her şey düzelecek, yarın kendini daha iyi hissedeceksin.
- Merak etme, öğretmenin bu kadarlık şey için seni cezalandırmaz.

Çocuğun kendini anlaşılmaz hissetmesine neden olur.

Kızgınlık duyguları uyandırır. Çocuk genellikle mesajı "kendimi kötü hissetmem yanlış" biçiminde algılar.

11. Soru Sormak, Sınama, Çapraz Sorgulama

- Bu duyguları ilk ne zaman fark ettin?
 - Ne kadar çalıştın, bir saat mi? Bu kadar çalışma ile iyi not alabileceğini mi düşünüyorsun?
- Yarı doğru yanıtlamaya, kaçamak yapmaya, yalana yol açabilir. Korku kaygı yaratabilir. Konuşma özgürlüğünü sınırlar. Büyüğün endişesinden doğan sorunlara yanıt vermeye çalışan çocuk, kendi sorununu gözden kaçırabilir.

Anne-baba çocuklarıyla sorun yaşadıkları zaman onlara karşı nasıl davranacakları konusunda kararsız kalırlar. Çocuklarına öğüt vermenin, onları eleştirmenin, bazen de onun yerine düşünmenin, hatta arada bir tehdit etmenin ve şiddet uygulamanın tek çözüm olduğunu düşünürler. Daha da ileri gidip iletişimi kesmenin en büyük çözüm olduğu yanlına düşerler. Bu durum iletişimsizliğe yani; çocuğunuzun tamamen içine kapanmasına, sizinle sorunlarını konuşmamasına ve ileride bir çok sorunun temelini atılmasına neden olacaktır. Anne baba ve çocuk arasında oluşan iletişim problemleri kısa sürede ortadan kalkmaz. Var olan sorunların ortadan kalkması için özellikle anne-babanın zaman harcaması ve çaba göstermesi gerekmektedir. Bu da uygun iletişim teknikleriyle mümkün olmaktadır.

Günlük hayatta iletişim kurarken genellikle karşıımızdaki kişiye duygularımızı düşündüklerimizi hislerimizi aktarmaya çalışırız. Ancak bunu yaparken bazen istemeyerek bazen de bilerek karşıımızdaki kişiyi kırıcı tavırda konuşabiliriz. Genellikle insanlar için suçlayıcı bir dil kullanmak daha kolay ve ilk akla gelen olur. Kendi hissettiklerimizi düşündüklerimizi anlatmaktan ziyade karşı tarafı suçlayıcı bir tavırla yaklaşıldığında asıl konunun üzerinde durmak yerine tartışma üzerine odaklanırız. Durum böyle olunca asıl konu çözülmez ve bireyler birbirlerini kırmış ve üzümüş olurlar. İnsanlar arası iletişimde kullanılan dilin çok büyük bir önemi vardır. Tatlı söz yılanı deliğinden çıkarır atasözü bile buna bir örnektir aslında. Konuşmalarımızda her zaman empati yaparak ve karşı tarafında duygu düşüncelere yer vererek konuşmalıyız. Bunu yapmanın yolundan biride aslında ben dili kullanarak konuşmaktır.

SEN DİLİ



Sen dili, karşıımızdaki kişiyi suçlamaya ve yargılamaya yönelik bir konuşma tarzıdır. Karşıımızdaki insanın hoş görülme, kabul edilmeyen davranışları karşısında eleştiri ve töhmet mesajları içeren bir dildir. Sen dilinde cümleler ikinci tekil şahsa göre çekimlenir. Bu konuşma tarzı davranışa ve duyguya değil, kişiliğe yöneliktir. Bu nedenle karşıımızdaki insanı savunmaya iter, karşıımızdaki insanın kendini suçlu hissetmesine ve bizi tam olarak anlayamamasına neden olur. Sen dili, genellikle tepkisel ve öç almaya yönelik davranışları ortaya çıkarır.

- “Kabahat sana inananda, senin ipinle kuyuya inende, sana değil kendime kızıyorum.” Sen Dili
- “Konuşurken gözüme bile bakmıyorsun. Çok kabasın.” Sen Dili
- “Bin defa söyledim. Hala aynı şeyi yapmakta ısrar ediyorsun, kapa şu telefonunu daha kaç kere ısıtmam gerekiyor yemekleri?” Sen Dili
- Baba: “Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi? Yaramaz ve şımarık bir çocuk gibi davranıyorsun!” Sen Dili

BEN DİLİ



Ben dili; kişinin merkezinden çıkıp, karşıımızdaki insanın vicdanına ve yüreğine ulaşan dildir. Yani ben dilini yürek yüreğe iletişim olarak tasvir edebiliriz. Ben dilini kullanan kişi kendisi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşıımızdaki insanla paylaşmak isteğindedir. Kişinin karşıımızdaki insanı yargılamadan, suçlamadan sadece kendi duygu ve düşüncelerini anlattığı bir dildir. Bu konuşma tarzı karşıımızdaki insana kendisini değerli hissettirir. Ben dili ile kurulan cümleler; yaşanan durumu, durumun ne düşündürdüğünü ve ne hissettirdiğini içerir. Bu sayede karşıımızdaki insan yaşanan duygunun nedenini anlar ve sağlıklı bir iletişim ortaya çıkar.

- “Randevulaştığımız yere gelmediğinde kendimi çok kötü hissettim, bana haber vermeni çok isterdim.” Ben Dili
- “Konuşurken gözüme bakmadığın zaman beni dinlenmediğini, ciddiye almadığını düşünüyorum. Bu da beni kırıyor.” Ben Dili
- “Yemek hazır, arkadaşına yemekten hemen sonra arayacağını söylersen beni ne kadar mutlu edersin, çok açım, lütfen.” Ben Dili
- Baba: “Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.” Ben Dili



BEN DİLİ İLE KONUŞMANIN ANNE-BABA İÇİN FAYDALARI

- Ben dilinde duygu ve düşünceler anında iletildiği için anne-babayı rahatlatır. Öfke, kızgınlık gibi duyguların birikimini önler.
- Olumsuz davranışın kendileri üzerindeki somut etkisini düşünen anne-baba bazen belirgin bir etkinin olmadığını fark eder. Kızgınlığın çocuğun davranışlarından kaynaklanmadığını düşünür. Bu durum anne-babanın çocuğun davranışını kabulünü artırır.

BEN DİLİ İLE KONUŞMANIN ÇOCUĞA SAĞLADIĞI FAYDALARI

- Kabul edilmeyen davranışın tanımlanmış olması, çocuğun hangi davranışının anne-babasından sorun yarattığını anlamasını sağlar.
- Kabul edilmeyen davranışın somut etkisinin ve yaşanan duygunun ifade edilmesi; çocuğun anne-babasının da bazı haklarının, beklentilerinin ve duygularının olduğunu anlamasını sağlar. Böylece çocuk, sorun yaratan davranışının anne-babası üzerindeki etkisini fark ederek bu davranışı değiştirmek için daha istekli hale gelir.
- Ben dili mesajları çocuğun başkalarını düşünerek bencillikten kurtulmasına yardımcı olur.
- Ben dili mesajları çocuğun benlik saygısını ve kişiliğini zedelemeyiz. Kendisine olan güven duygusunu da sarsmaz.
- Ben dili mesajlarında suçlama ve yargılama olmadığı için çocuk savunucu bir tutum içine girmez.
- Ben dili mesajları çocuğa anne-babasının duygularını iletir. Ancak davranışını değiştirip değiştirmeme konusunda çocuğu özgür bırakır; sorumluluk çocuğa aittir. Bu durum da çocuğun büyümesine, davranışının sorumluluğunu almasını öğrenmesine yardımcı olur.
- Ben dili mesajları çocuğun da ileride kendisini ben dili mesajları ile ifade etmesini sağlar.
- Ben dili mesajları ile gerçekleştirilen iletişim, anne-baba ve çocuğu birbirlerine daha çok yaklaştırır.

*İletişim,
öğrenebileceğiniz
bir beceridir;
bisiklete binmek ya
da yazmak gibi.
Üzerinde
çalışmaya
istekliysen,
hayatının her
kısmının kalitesini
hızla
artırabilirsin.
Brian Tracy*

*Dünyanı sözlerini
değiştirerek
değiştirebilirsin...*



Çocukla iletişimde temel unsur, çocuğu kabul etmektir ve empati sağlıklı iletişimin temelidir. Çocuklarla iletişimde çocuğun yaşadığı sıkıntıları anlayabilmek, duygularını fark edebilmek ve bunu ona yansıtmak yani ona empatik duyarlılıkla yaklaşmak çocuğun anlaşıldığını hissetmesi ve rahatlaması açısından önemlidir. Dürüstlük, bireyin rol yapmaması, maske takmaması ve olduğu gibi görünmesidir. İyi bir iletişimin sırrı, tutarlı olarak tüm durumlarda elimizden geldiğince dürüst olmak yani kendimiz olmaktır. Çocuklarla iletişimde, çocukların ne söyleyeceklerini ya da onlara ne cevap verileceğini bilmeden, onlara bir şey söylemeden önce, çocukları çok dikkatli ve sabırlı bir şekilde dinlemek gerekir. Çocukları dinlemek onların kendilerini açmalarına fırsat verir. Çocukla konuşurken, sen dilini değil, ben dilini tercih etmek son derece önemlidir. Ben dili, çocuğu rahatlatır, davranışı değiştirme sorumluluğunu karşı tarafa verir, çocuğa kendini kötü hissettirmez, direnci azaltır, benlik algısını zedelemeyiz, çocuğun başkalarıyla iletişimde ben dilinin kullanmasını sağlar.

Ben dili ile kurulan iletişim her zaman daha sağlıklı ve anlayışlıdır. Bunu çocuklar üzerinde inceleyecek olursak şöyle düşünebiliriz. Çocuğunuz bir yaramazlık yaptığında ona kızarak sen ne yaptın diye yaklaşırsanız göreceksiniz ki çocuk direkt kendini savunmaya geçecektir. Bunun yerine çocuğun yaptığı davranışın sizde hissettiklerini ve sizi neden üzdüğünü çocuğa aktarırsanız çocuk size duygusal yaklaşacaktır ve bir daha o davranışı tekrarlamamak istemeyecektir. Ben dilini kullanmaya ne kadar küçük yaşta başlarsak çocuğun hayatında kişisel ilişkilerini destekler ve güçlü ilişkiler kurmasına da katkı sağlarız. Aynı şeyi kendi üzerimizden de düşünecek olursak birisi size suçlayıcı sen dili ile yaklaşırsa direk kendinizi savunmaya geçersiniz oysaki bu yaptığın beni üzdü benim kendimi kötü hissetmeme sebep oldu diye söylendiğinde kendinizde duygusal bir şekilde karşı tarafın hislerine odaklanırsınız ve çözüm yolu ararız. Hayatımızda ben dili kullanmaya özen göstererek çocuklarımızda örnek olmayız.

Sonuç olarak; anne babalar, dünyanın en değerli hazinesi olan çocuklarıyla konuşurken onları yargılamadan, eleştirmeden, nasihat etmeden sevgi dolu cümlelerle iletişim kurmalıdırlar. Ve en önemlisi çocuklarımızı gerçekten dinlediğimizde, onlara zaman ayırdığımızda, konuşurken onları yüreklendirdiğimizde, onlarla ilgilendiğimizde, onlara fırsat verdiğimizde ve en önemlisi onları koşulsuz kabul edip takdir ettiğimizde iletişim problemleri ortadan kalkacaktır.

*“Çocuklar büyüklerini dinlemede asla iyi değildirler. Ama onların davranışlarını benimsemeye ve taklit etmede kusursuzdurlar.”
James Baldwin*

“Eğer bir anne-babaysanız, çocuğunuza bilinmezliğin kapılarını açın ki keşfetmeyi öğrensin. Çocuğunuzun bilinmezlikten ürkmeyin; tersine, bu yolculukta ona destek olun.” Osho

KAYNAKÇA:

http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/etkili%20%C4%B0leti%C5%9Fim.pdf

<http://www.sorularlaaile.com/ben-dili-ve-sen-dili-nedir-ornekleri-nelerdir-0>

https://salihliram.meb.k12.tr/icerikler/ben-dili-ve-sen-dili-nedir_8550270.html

https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_2554.htm