

Ben Dili ve Sen Dili Karşılaştırılması

Sen Mesajları

- Kişiliğe yöneliktir.
- Bütüne ve genele yöneliktir.
- Karşımızdaki kişi ile ilgili olumsuz değerlendirmeler içerir.
- Karşımızdaki kişinin özgüvenini zedeler.
- Öfke ve nefret gibi olumsuz duygular uyandırır.
- Çekingen ya da saldırgan insanlar yaratır.

Ben Mesajları

- Davranışa yöneliktir.
- Özele ve o ana yöneliktir.
- Gönderen kişinin duygu ve düşüncelerini içerir.
- Özgüvene olumlu katkısı vardır.
- Gönderene yardım isteği uyandırır.
- Atılgan insanlar yaratır.
- İletişimi ve ilişkiyi geliştirir.



Rahatsız olunan bir davranış sonrası, kendini etkili ifade etmek için 3 noktanın vurgulanması gerekir:

Davranışın tanımı, **hissedilen duygu** ve **yaşanan somut etki**.

Somut etki; para, emek, zaman, enerji, vb. kaybı olabilir.



Örnek: Çok geç kaldın, beni çok endişelendirdin. (Sen dili)

Örnek: Geç kalınca başına bir şey geldiğini düşünerek çok korktum. (Ben dili)

Örnek: Odan çok dağınık, hemen topla şu odağı. (Sen dili)

Örnek: Odanın dağınık olmasından hoşlanmıyorum. (Ben dili)



Empatik olunuz.



Empati nedir?

Kendini benim yerime koy değişimi empatiyi çok iyi anlatır. Empati, olaylara karşımızdaki kişinin gözüyle bakabilmektir.

Ünye Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Kaledere Mah. Çınarlık Cad. Mehmet Akif Ersoy

Ortaokulu Ek Bina No: 79/4 Ünye / Ordu

Tel: 0 452 324 40 24

Eposta: unyeram@meb.k12.tr

Web: <http://unyeram.meb.k12.tr>



İletişim

ve

Ben Dili



**Ünye Rehberlik ve
Araştırma Merkezi**

Ünye, 2015

İletişim ve İlişki Kavramları

İletişim = Mesaj + Yanıt



İki insan birbirlerini beş duyuvarının herhangi biriyle fark ettikleri anda "iletişim" başlar. İlişki ise; en az iki kişi arasında kişilere özel önceki ve o andaki mesaj ve yanıt alışverişlerinin toplamıdır.

İlişkiyi Başlatabilme İhtiyacı

Günlük hayatta farklı şifrelere sahip insanlarla iletişim kurarız. Çocukların da iletişimde farklı şifreleri olması son derece doğaldır.

Günlük hayatta yaptığımız törenselle davranışlar (merhaba, günaıydın, güle güle vs.) bulunulan kültürel yapıya, eğitim düzeyine ve çevreye göre farklılıklar gösterir.

Sözlü ve Sözsüz İletişim Becerileri

İletişimin İki Türü: Sözlü ve Sözsüz İletişim

İletişim uzmanlarına göre sözsüz iletişimin sözlü iletişime göre daha etkili olduğu savunulmaktadır.

Sözsüz İletişim: Sesli, sessiz ve nesnelere olmak üzere üç bölüme ayırabiliriz.

Sesli(sözsüz): Hıım, yaa, şışt! gibi söz olmayan ifadeleri kullanma.

Sessiz(sözsüz): Beden dilini kullanma, jest ve mimikler,

Nesnelere iletişim ise giydiklerimiz, takılarımız, kullandığımız renkler, saçımız, bıyığımızın iletişime olan etkileridir.



İletişimde Engel Olabilecek Davranışlar

- Emir vermek
- Tehdit etmek
- Öğüt vermek
- Yargılamak
- Ad takmak
- Alay etmek
- Göz teması kurmamak



Etkin Dinleme

İletişimde dinlemek en önemli beceridir. Beden dili ile dinlediğinizi belirtmeniz, konuşulanların içeriğinin yeniden söylenmesi ve yaşanan duygunun ifade edilmesi kişiye kendini iyi hissettirir.



Örneğin:

Ergen: "Okulda arkadaşlarım saçlarımla dalga geçti."

Ebeveyn: "Arkadaşların saçlarımla dalga geçti. (içerik yansıtması)

Bu durumun seni üzdüğünü düşünüyorum. (duygu yansıtması)



Bu şekilde, bireyler önemsendiklerini hissederler, bu durum yakınlaşmayı sağlar ve güveni artırır.

Kendini İfade Etme

Kendimizi ifade ederken dikkat edeceğimiz en önemli nokta; karşımızdakini yargılayıcı, kişiliğini hedef alan suçlayıcı ifadeler kullanmamaktır.

Örneğin; Sen yaramazın birisin!, Sen çok dağınıksın! ifadeleri yargılayıcı ve suçlayıcı ifadelerdendir.