

ADIM ADIM



SAĞLIKLI İLETİŞİM

Yaşam döngüsü içinde, hayatta kalabilmek için olmazsa olmazlarınız nelerdir diye sorsak, beslenme, uyku, barınma, güvenlik gibi pek çok hayati faktör gelecektir aklınıza. Peki, iletişimin de, tıpkı bu ihtiyaçlar kadar önemli ve hayati olduğunun ne kadar farkındayız?

İletişim öyle büyük bir ihtiyaç ki, bireylerin yeterli iletişime maruz kalmadığında, diğer fiziki ihtiyaçlarını giderebilmelerine rağmen, hayatta kalmayı başaramadıklarını gösteren deneyler bile mevcut. İletişim insanlar için olmazsa olmazlardandır. Psikologlar, insanlar arası ilişkilerde iletişim yokluğunun kötü bir iletişimden daha olumsuz sonuçlara yol açtığını gözlemlemişlerdir (Zillioğlu, 1993:183).

Şimdi durup bir düşünün.

Gün içinde kimlerle, nasıl iletişim kuruyorsunuz? Kurduğunuz bu iletişim ne kadar sağlıklı? Karşınızdaki kişilerin sizinle iletişim kurma şekli nasıl? Söyledikleri veya söylemedikleri sizleri nasıl etkiliyor, size nasıl hissettiriyor? Doğru iletişimin nasıl olması gerektiğine dair bilginiz var mı?

Peki, hayatınız için bu kadar önemli olduğunu söylediğimiz iletişimi, doğru ve sağlıklı şekilde gerçekleştirebilmek adına yeni bilgiler edinmek ister misiniz?

Okumakta olduğunuz bu kitapçık, yukarıdaki soruların tümü için bir yanıt niteliğinde olacak. Eğer son soruya cevabınız “evet” ise, hazırladığımız bu kitapçık, yaptığınız ya da karşılaştığınız tüm iletişim hatalarını ve bunları düzeltme yollarını keşfetmek için bir rehber niteliğinde olacaktır.

İlk olarak iletişimin tanımının ne olduğunu öğrenerek başlayacağız. Ardından doğru ve sağlıklı iletişim kurmamızı engelleyen “iletişim engelleri”nden bahsedeceğiz. Bu aşamada amacımız size, gün içinde kullandığınız iletişim engellerini fark ettirmek olacak. Ardından duyguları tanıma, empati ve dinleme becerileri gibi, sağlıklı iletişimin en temel unsurlarından bahsedeceğiz. Son olarak, sen dili-ben dili konusunu anlatacağız.

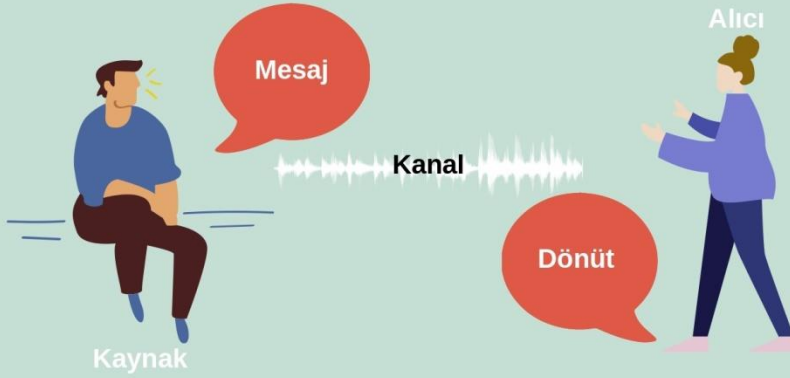
Tüm bu öğrenme sürecini eğlenceli kılabilmek adına, oyunlar, etkinlikler ve diyaloglarla kitapçığımızı eğlenceli hale getirmeye çalıştık.

Umarız bu iletişim yolculuğu sizin için de keyifli geçer.

İLETİŞİM NEDİR?

En genel tanımı ile iletişim; ne olursa olsun en az iki kişi arasında duygu, düşünce, tasarım paylaşmadır (Güzel, 2006:107).

İletişim sürecini bir şema üzerinde gösterecek olursak;



Yukarıdaki şemayı kısaca şu şekilde özetleyebiliriz. İletişim süreci; kaynaktan alıcıya bir mesajın iletilmesi ve alıcının kaynağa geri bildirim vermesi şeklinde devam eden bir döngüyü ifade etmektedir. Peki, bu haliyle bakıldığında oldukça basit ve sade görünen iletişim sürecini zorlaştıran nedir?

İLETİŞİM ENGELLERİ

Günlük hayatta farkında olmadan pek çok iletişim engeli kullanıyoruz. Tüm bunlar, karşımızdaki kişi ile iletişimimizi güçsüzleştiren ve ilişkimizi de yıpratan etmenler olarak karşımıza çıkıyor.

İletişim engellerinden bazılarını aşağıda listeledik. İlk olarak listeye bir göz atın ve ardından 5 dakikanızı, bu engellerden hangilerini, kimlere karşı, sıklıkla kullandığınızı bulmaya çalışın.

Emir Vermek

Tehdit Etmek

Öğüt Vermek

Alay Etmek

Yargılamak

Çözüm Yolları
Önermek

Konuyu
Değiştirmek

Sorgulayıcı Sorular
Sormak

Abartılı Şekilde
Övmek

Kıyaslamak

Avutmak

Şimdi biraz daha yakın zamana gidip somut bir şekilde, yaşadığınız olaylar üzerinden düşünmenizi istiyoruz.

İlk olarak son 1 hafta içinde yaşadığınız diyalogları düşünerek, iletişimde olduğunuz kişilerden, size yöneltilmiş iletişim engellerinden 2 tanesini bulmaya çalışın. Bulduğunuz iletişim engelini ve bu diyalogun size ne hissettirdiğini yazın.

Ardından Son 1 hafta içinde yaşadığınız diyalogları düşünerek, iletişimde olduğunuz kişilere, sizin tarafınızdan yöneltilmiş iletişim engellerinden 2 tanesini bulmaya çalışın. Bulduğunuz iletişim engelini ve bu diyalogun karşınızdaki kişiye ne hissettirmiş olabileceğini yazın.

Aşağıda, çeşitli iletişim engellerini içeren örnek durumlar verilmiştir. Bu diyalogları okuyarak, var olan iletişim engellerini bulunuz.

Örnek Durum;

Bütün gün evde olmaktan sıkıldığını fark ettiğiniz çocuğunuzu, yarım saatliğine parka götürmeye karar verdiniz. Odasında oynayan çocuğunuzun yanına gidip, haydi parka gidelim, biraz hava almış oluruz dediniz. Heyecanla hazırlandı ve birlikte parka doğru yol aldınız. Yarım saatin sonunda çocuğunuza artık eve gitme vakti geldiğini söylediniz. Ama çocuğunuz sizinle aynı fikirde değil.



Bulunan _____
İletişim _____
Engelleri _____

Örnek Durum;

İşten çıktınız, eşinizle haberleşip çocukları okuldan beraber aldınız ve hep birlikte eve geldiniz. Akşam yemeğini yedikten sonra çocuklarınız ödevlerini yapmak için odalarına geçtiklerinde eşinize, onunla konuşmak istediğinizi söylediniz. Eşiniz, akşam izlemek istediği bir maç olduğunu söyleyerek sonra konuşmayı teklif etti. Siz konuşmak için ısrar edince dinlemeye çok hevesli görünmese de kabul etti.



Bulunan _____
İletişim _____
Engelleri _____

Örnek Durum;

İşten eve geldiniz. Yoğun ve yorucu bir gün geçirdiniz. En büyük ihtiyacınız ayaklarınızı uzatıp biraz dinlenmek. Bunun hayali ile kapının anahtarını çeviriyorsunuz ve açıldığında gördüğünüz manzara; kapının arkasında heyecanla eve gelmenizi bekleyen 6 yaşındaki çocuğunuz. Eve girdiğiniz andan itibaren konuşmaya başlıyor. O gün okuldayken yaşadığı, onu çok mutlu eden bir olayı anlatıyor ve bir yandan da elinizden tutup o gün okulda yaptığı resmi göstermek için sizi odasına götürmeye çalışıyor.



Bulunan _____
İletişim _____
Engelleri _____

Verilen bu örneklerden size tanıdık gelen oldu mu? Sizin de yaşadığınız bunlara benzer durumlar var mı? Okurken, evet böyle bir olayı yaşamıştım, buna benzer bir şey benim de başıma gelmişti dediniz mi? peki sizce bu örnek durumlarda iletişimi çıkmaza sokan engeller neler?

İletişim engelleri olarak adlandırdığımız bu durumlar, aslında farkına varmadan pek çoğumuzun kullandığı, iletişimi çıkmaza sokan hatta bazen büyük zararlar verebilen durumlardır. Bu nedenle kullandığımız iletişim engellerinin farkına varıp bunları düzeltmek, ilişkilerimizi olumlu yönde değiştirmek için atacağımız en önemli adımlardan biridir.

İletişim engellerini ortadan kaldırabilmek için bazı bilgi ve becerilere sahip olmalıyız. Örneğin empati yapabilme, etkin dinleme, sen dili-ben dili gibi konularda kendimizi geliştirmek, sağlıklı bir iletişim kurmak için oldukça önem taşımaktadır. Tüm bunların yanı sıra duygularımızı tanımak da sağlıklı iletişimin önemli bir parçasıdır.

İletişim engellerinden kurtulmak ve sağlıklı iletişim için atacağımız ilk adımla başlayalım!

Yanlıř dűřűnebilirsin, yanlıř anlayabilirsin, yanlıř yapabilirsin
ama yanlıř hissedemezsin.
Bernard Shaw

DUYGULARI TANIMA

Gűn içinde pek çok duyguyu yaşıyoruz. Her olay, her insan bizde başka bir duygunun canlanmasına sebep oluyor. Hatta bazen tek bir olay karşısında birden fazla duyguyu aynı anda yaşıyoruz. Peki, bunları fark etme konusunda ne kadar iyiyiz?

Size 80'den fazla duygu olduğunu sűylesek ne derdiniz? Aslında birçoğumuz, gűn içinde başımıza gelen olaylar hakkında konuşurken, o kadar sınırlı duygularla ifade ediyoruz ki kendimizi. Ŗfke, sevinç, korku, şaşkınlık. Bu saydıklarımızın yanına kaç farklı duygu daha ekleyebilirsiniz?

Duygularınızı ne kadar iyi tanırsanız, kendinizi tanımanız ve anlatmanız da o kadar kolay olacaktır. Empati dediğimiz becerinin temelinde de duyguları tanımak yatar aslında.

Duyguları ifade edebilmenin en Ŗnemli faydası da ilişkilerdeki yıpranma payını azaltması ve yaşanabilecek olası bir tartışmanın seyrini değiştirmesidir.

Ŗrneėin, o gűn arkadařlarınızla buluřtunuz, birlikte kahve itiniz, biraz yűrűyűř yaptınız, gűzel bir gűn geçiriyorsunuz. Arkadařlarınızdan biri, bir sohbet esnasında canınızı sıkacak, sizi űzecek bir řey sűyledi. Gűzel bir gűn geçirmeyi hayal ederken bir anda tűm keyfiniz katı. Akřaműstű arkadařlarınızdan ayrılıp eve geldiniz. Eřiniz de evde sizi bekliyor. O gűn aldıėı gűzel bir haberi paylařmanın heyecanıyla sizinle konuřmaya alıřıyor.

Ama sizin aklınız hala arkadaşınızın söylediği, sizi üzen cümlelerde. Bir türlü eşinizin anlattığı konuya odaklanamıyorsunuz. Eşiniz, canın mı sıkkın diye soruyor. Yok bir şey, yorgunum diyerek geçiştiriyorsunuz. Onu dinlemediğinizi düşündüğü için eşiniz de öfkeli davranmaya başlıyor. Onun için önemli olan bu habere yeteri kadar ilgi göstermediğinizi söylüyor ve tartışmaya başlıyorsunuz. Bu tartışma uzadıkça konu, bambaşka konulara eviriliyor ve bir anda büyük bir kavganın ortasında buluyorsunuz kendinizi.

Sizce bu hikâyede eksik olan ne?

Duyguları doğru şekilde tanıma ve ifade etme. Eşiniz size canın mı sıkkın diye sorduğunda, yok bir şey demek yerine, yaşadığınız üzücü olayı ve bunun karşısında hissettiğiniz duyguları ifade etseydiniz, sizce bu hikâye nasıl devam edebilirdi?

Eve geldiniz, eşiniz sizinle konuşmak istiyor. Ona; anlatacağın şey sanırım senin için çok önemli fakat ben kötü bir gün geçirdim. Güzel bir zaman geçirmeyi beklerken kötü sonlanması bende biraz hayal kırıklığı yarattı. Bu yüzden kendimi mutsuz hissediyorum. Sanırım anlattıklarına odaklanmakta zorlanabilirim. İstersen bu konuşmayı, ben kendimi biraz daha iyi hissetmeye başladıktan sonra yapalım, ne dersin?

Muhtemelen, siz kendinizi bu kadar açık ifade ettikten sonra eşiniz de size anlayış göstererek anlatacağı konuyu biraz daha bekletebilir, hatta kendinizi iyi hissetmek için ihtiyaç duyduğunuz desteği eşiniz verebilir. Böylelikle sorun yaşamadan, her ikiniz de birbirinizi daha iyi anlayarak, doğru zamanda doğru şekilde iletişime geçmiş olursunuz.

Sadece bu hikâye bile duyguları tanıma ve ifade etmenin, ilişkinizi büyük çıkmazlara girmekten kurtaracağının önemli bir örneği.

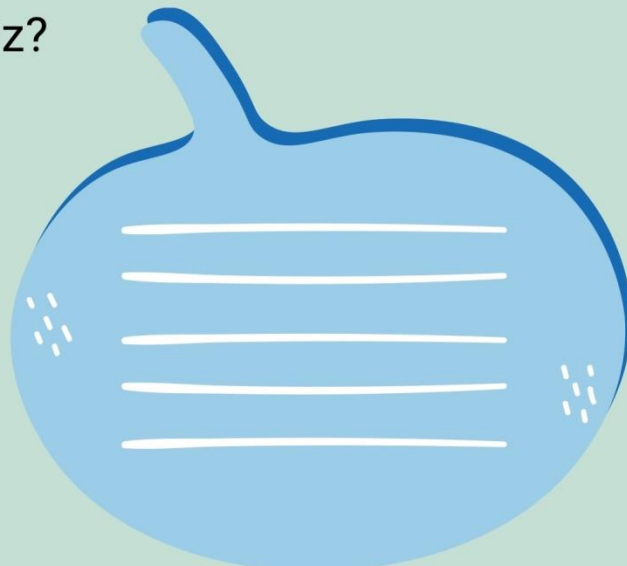
Duyguları tanıma ile ilgili kendinizi geliştirmek istiyorsanız, bunun bir beyin jimnastiği olduğunu unutmayın. Yaşadığınız durumlar karşısında ne hissettiğinizi bulmaya ve gerekiyorsa karşınızdaki kişiye ifade etmeye çalışın. Duygularınızı bulmakta başta zorlanabilirsiniz. Ama bu tıpkı bisiklete binmek gibidir. Başta herkes zorlanır, ama sonrasında ayağınızı nereye koymanız, frenleri ne zaman sıkmanız ve pedala ne zaman basmanız gerektiğini düşünmeden yapmaya başlarsınız.

Biraz alıştırma yapmaya ne dersiniz?

Şimdi, aşağıdaki örnek durumları inceleyerek, duyguları bulmaya çalışmanızı istiyoruz.

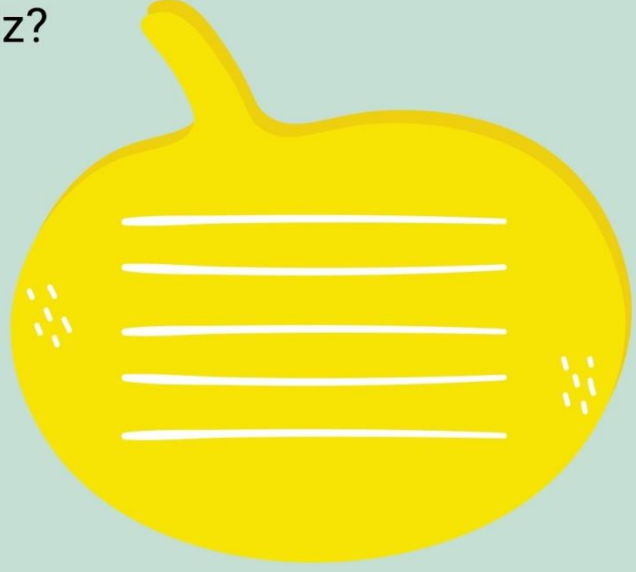
Bir hafta boyunca gece gündüz demeden elinizdeki projeyi bitirmeye çalıştınız. Sonunda iyi bir iş çıkardığınızı düşünüyorsunuz. Pazartesi günü keyifli bir şekilde uyandınız, hazırlanıp işe gittiniz. Projenizi teslim etmek için patronunuzun yanına gittiniz ama o yaptığınız işi hiç beğenmedi. Üstelik sürekli hatalar buldu ve otoriter bir ses tonuyla odadan hemen çıkmanızı söyledi.

Neler hissederdiniz?



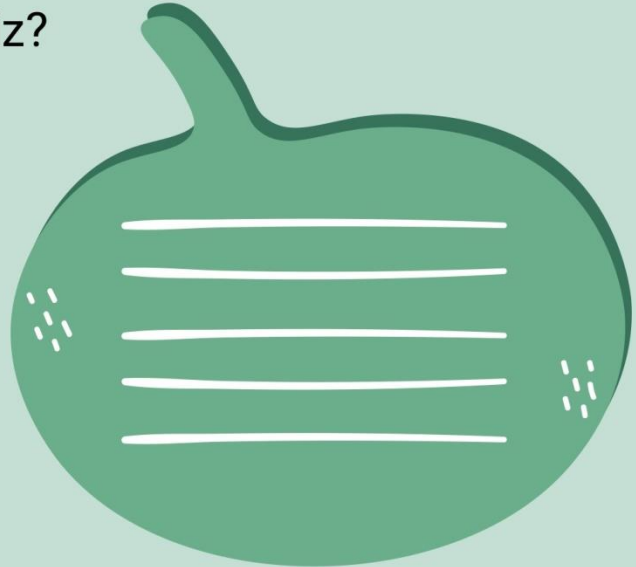
Yıllar sonra üniversite yıllarından arkadaşlarınızla buluştunuz. Her şey güzel ve hoş bir sohbetle ilerlerken arkadaşlarınızdan biri, bir anda hiç de hoşunuza gitmeyecek bir cümle söyledi. Duyduğunuz şeyden çok rahatsız oldunuz ama belli etmemeye çalıştınız. Bir an önce oradan ayrılmak istediniz ama diğer arkadaşlarınızı da huzursuz etmek istemiyorsunuz.

Neler hissederdiniz?



Eşinizle beraber ailenizin yanına ziyarette gittiniz. Akşam yemeği esnasında annenizle bir konuda tartışma yaşadınız. Anneniz sesini yükseltti ve bu durum karşısında siz de susmayı tercih ettiniz. Evinize döndüğünüzde, eşinizle akşam yaşananları konuşmaya başladınız. Annenizle olan tartışmanızda haklı olan tarafın kesinlikle siz olduğunu düşünüyorsunuz. Bu konuda eşiniz ise annenizi destekliyor ve onun haklı olduğunu söylüyor.

Neler hissederdiniz?





Duyguları tanıma ile ilgili ailecek izleyebileceğiniz bir film önerimiz var! Ters Yüz. Orijinal adı ise Inside Out. Film 11 yaşındaki bir kız çocuğunun yaşadıklarını, 5 farklı duygu üzerinden anlatıyor. Bu animasyon filmini ailecek izleyerek hem keyifli vakit geçirebilir hem de duygular hakkında daha çok bilgi edinebilirsiniz.

EMPATİ

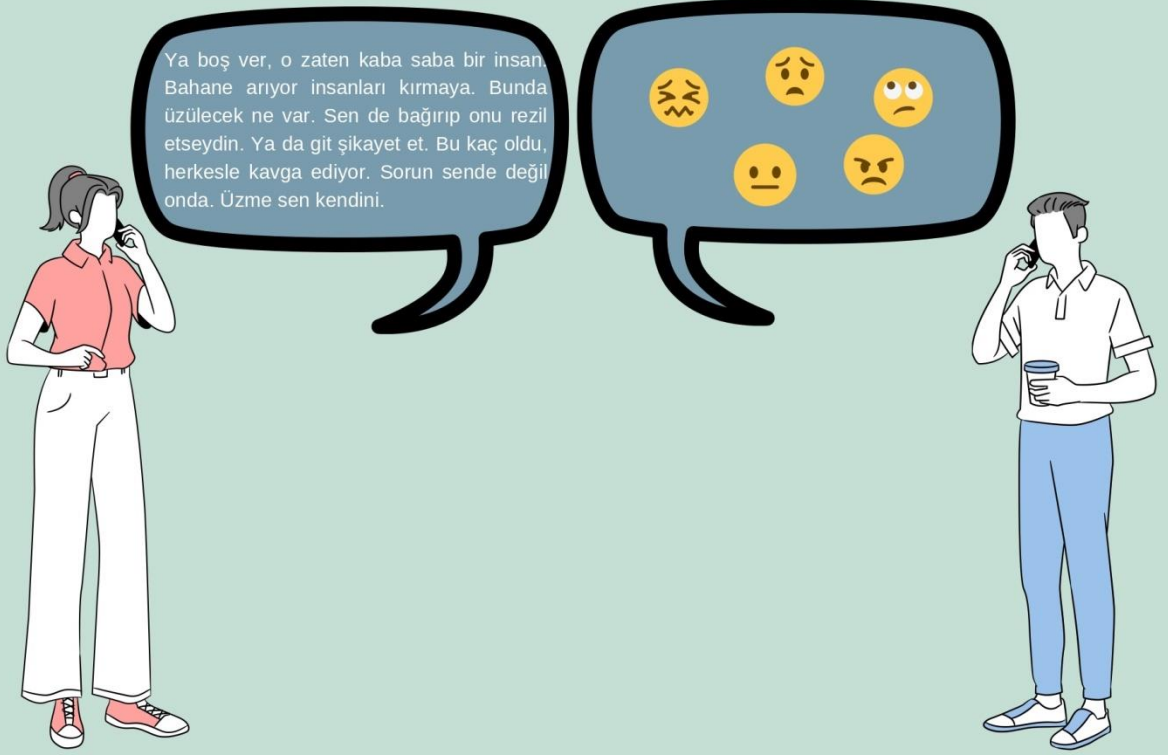
Şimdiye kadar iletişimi güçleştiren iletişim engellerinden ve iletişimi güçlendirmek için atacağımız ilk adım olan duyguları tanıma ve ifade etme becerisinden bahsettik. Şimdi de empati becerisi üzerinde duracağız.

Sağlıklı iletişimin en önemli ayaklarından biri de empati yapabilmektir. İletişim dediğimiz döngü, kendimizi ifade etmek ve karşımızdakinin ifade ettiği şeyi anlamak üzerine kuruludur. Bu döngüde duyguları ifade etmenin ne kadar önemli olduğunu da gördük. Bu durumda karşımızdaki kişinin ifade ettiklerini ve duygusunu anlamak da iletişimin sağlıklı olabilmesi açısından çok önemlidir.

Empati; kelime anlamı ile “eşduyum”dur. Yani, karşımızdaki kişinin içinde bulunduğu duygu ve düşüncüyü fark etmek ve bunu uygun şekilde ifade edebilmektir.



Örneğin; bir gün telefonunuz çaldı ve iş yerinden bir arkadaşınızın aradığını gördünüz. Telefonu açtığınızda, öfkeyle size bir şeyler anlatmaya çalışan sesi ile karşılaştınız. Ortak bir tanıdığınızın onu ne kadar kırdığından ve hatta daha da ileri giderek ona hakaret ettiğinden bahsediyor. Üstelik sebebi de koridorda yürürken onu görmediği için yanlışlıkla çarpıp üzerine elindeki çayı dökmüş olması.



Telefondaki arkadaşınıza yukarıdaki cümlelerle cevap verdiğinizde empati kurmuş olur musunuz? Sizce nasıl bir tepki vermek, empatik bir yaklaşım sergilemenizi sağlardı?



İlk örnekteki cümleler yerine ikinci örnekteki gibi bir tepki vermek hem karşınızdaki kişiye kendini anlaşılmış hissettirir hem de sorunun çözümüne yönelik adım atmaya teşvik eder. Karşınızdaki kişi size bir sorundan bahsettiğinde, bir çözüm önerisi, avutulmak ya da pohpohlanmak gibi şeylerden ziyade anlaşılmaya ihtiyaç duymaktadır. Empati yapmak ise tam olarak bu ihtiyacı karşılamayı sağlar.

Eşinizle, çocuğunuzla, ebeveynlerinizle veya çevrenizdeki diğer insanlarla konuşurken empati kurmaya çalışmak, iletişiminizi kuvvetlendirerek ilişkinizi güçlendirecektir. Özellikle karşınızdaki kişiye onu anladığınızı, duygusunu paylaştığınızı ifade ettiğinizde o da kendini size açarken daha rahat hissedecektir. Özellikle çocuklar, duygularını tanıma ve ifade etme konusunda yetişkinler kadar yetkin değildirler. Bu nedenle çocuklarınızla yapacağınız konuşmalarda empati kurmaya özen göstermek, onun duygularını isimlendirmesine yardımcı olmak, ileride kendini daha iyi ifade eden, yapıcı bireyler yetiştirmenizde büyük rol oynayacaktır.

ETKİN DİNLEME BECERİLERİ

Karşınızdaki kişiyi dinliyor musunuz yoksa konuşmak için sıra mı bekliyorsunuz?
Sigmund Freud

Etkin bir dinleme becerisine sahip olmak, iletişimin sağlıklı olması için olmazsa olmazlardandır. Karşınızdaki kişiye sizin için önemli olan bir konudan bahsettiğinizi düşünün. Siz heyecanla anlatırken o sürekli sözünüzü kesiyor, bazen telefonuna bakıyor, göz teması kurmuyor veya söylediklerinizi anladığını ifade eden dönütler vermiyorsa anlatmak için ne kadar istekli olabilirsiniz? Böyle bir tavır karşısında kendinizi nasıl hissedersiniz?

Etkin bir dinleme ile hem karşınızdaki kişiyi daha iyi anlar hem de iletişimde sürekliliği sağlamış olursunuz. Peki, etkin bir dinleme gerçekleştirebilmek için, iletişim sürecinde dikkat etmeniz gereken şeylerin neler olduğunu biliyor musunuz?

Gelin hep beraber bir göz atalım.

... Karşınızdaki kişiyi dinlerken mümkün olduğunca göz teması kurmaya çalışın. Eğer karşınızda bir çocuk var ise, onunla aynı boy hizasında olmaya çalışın. Bu konuda evinizde bir canlandırma yapmanızı istiyoruz. Eşiniz size bir konuyu ifade ederken ayakta olsun ve siz ondan daha aşağıda olacak şekilde konumlanın. İletişimdeyken neler hissediyorsunuz?

... Karşınızdaki kişi size bir şeyler anlatırken, yapmakta olduğunuz bir iş varsa bırakın. Bütün ilginiz dinlediğiniz kişide olsun. Örneğin; evde siz bir işle ilgilenirken çocuğunuz size başka bir odadan seslendiğinde, bulunduğunuz yerden ayrılmadan "Tamam işim bitince geleceğim" diyerek cevap verin. Bir de işinize ara verip çocuğunuzun yanına gidip göz teması kurarak bunu ifade edip arada bir fark var mı deneyimleyin.

... "Hmmm" , "evet" gibi sözcüklerle konuşmayı takip ettiğinizi belirtin.

... Karşınızdaki bir sorundan bahsediyorsa hemen çözüm önerisi getirmeyin. Bu konuda ne yapmayı düşünüyorsun diyerek sorunu çözmesine destek olun. Özellikle karşınızda çocuğunuz varsa, problem çözme becerilerini geliştirmek adına bu çok önemli bir adım olacaktır.

... Anlatıcının konuşmasını kesmekten kaçının. Söyleyeceklerinin bitmesine izin verin.

... Karşınızdaki kişiyi yargılamayın, anlamaya çalışın. İçinde bulunduğu duyguları dönütler vererek seslendirin.

SEN DİLİ – BEN DİLİ

İletişim engellerini aşmak için bilgi sahibi olmamız gereken konulardan biri de Sen Dili- Ben Dili'dir. Şimdiye kadar pek çok yerde karşınıza çıkmış bir kavramdır muhakkak. Peki, sağlıklı bir iletişim için neden bu kadar önemli? Sen dili yerine ben dilini kullandığımızda iletişimimiz nasıl daha sağlıklı hale geliyor?

Sen dili dediğimiz iletişim şekli, suçlayıcı ve yargılayıcıdır. Yapılan davranışa yönelik değil direk kişiliğe yöneliktir. Bu nedenle karşıdaki kişiye kendini kötü hissettirir ve iletişime kapatır. Örneğin “ne laf anlamaz çocuksun!”, “sen bunu nasıl yaparsın?” gibi ifadeler sen dilini kullanarak verilmiş tepkilerdir.

Ben dili ise davranışa yöneliktir. Yıkıcı değil yapıcıdır. Durumu anlamayı kolaylaştırır. Örneğin müziğin sesini sonuna kadar açmış çocuğunuza, sestten dolayı duyduğunuz rahatsızlığı ifade ederken; “Kes şu müziğin sesini, ne kadar gürültücüsün!” demek sen dili ile verilmiş bir tepki iken, “Müzik bu kadar yüksek açılınca dikkatimi toplayamıyorum ve başım ağrıyor” demek ben dili ile verilmiş bir tepkidir.

Ben mesajları bizim gerçek yaşantı ve duygularımızı çocuğu suçlamadan ortaya koyduğundan, onun bizi ve gereksinimlerimizi daha iyi görebilmesine ve savunucu tutuma geçmeksizin durumdaki sorumluluğunu kabul etmesine yardımcı olur. (Sürücü, 2005)

Özetle; ben dili karşımızdaki kişi ile olan iletişimimizin kalitesini arttırır ve bizi yakınlaştırırken, sen dili aramıza mesafeler koyarak duvarlar örmektedir.

Günlük yaşamda kullandığınız iletişim şekli yoğun olarak sen dili'ni içeriyorsa bu konuda kendinizi geliştirmeniz gerekiyor demektir. Daha sağlıklı iletişim kurabilmek adına, aşağıda sen dili ile verilmiş diyalog örneklerini, ben diline çevirerek, bazı alıştırmalar yapabilirsiniz. Bu kullanım şeklini ne kadar alışkanlık haline getirirseniz, ilişkilerinizin de o kadar kolaylaştığını göreceksiniz.

Senin yüzünden her yere geç kalıyoruz, bu kadar yavaş hazırlanmak zorunda mısın?

.....

Her akşam sürekli televizyon izliyorsun. Artık seninle hiçbir şey konuşamıyoruz!

.....

Hata bende ki her defasında sana inanıyorum. Yalan söylemenden bıktım artık!

.....

Yemek hazır diye davetiye mi göndermem gerekiyor? Neden kimse zamanında masaya gelmiyor?

.....

Hayır, seninle oyun oynamak istemiyorum, çok işim var. Git biraz kendi kendine oyna. Neye yetişeceğimi şaşırdım artık!

.....

Hiçbir yerde gerektiği gibi davranmıyorsun. Senin yüzünden sürekli küçük düşünüyorum.

.....

Bu ev neden sürekli dağınık? Neden hiçbir işe yardım etmiyorsunuz!?

.....

Yukarıdaki cümleleri belki siz kurdunuz, belki karşınızdaki kişi size kurdu. Aslında yüksek sesle kendi kendinize yukarıdaki cümleleri tekrar ettiğinizde bile ne kadar rahatsız edici bir söylem olduğunu fark edebilirsiniz. Yukarıdaki gibi tüm sen dili cümlelerinden arınmak için ben dili kullanmayı alışkanlık haline getirmeye çalışın.

İletişimde karşımıza çıkan engelleri fark etmek ve aşmak adına hazırladığımız bu kitapçık, dileriz sizler için faydalı olmuştur.

Tüm iletişim engellerini aşarak birbirimizi daha iyi anladığımız bir yaşam dileğiyle..

Kaynaklar;

SÜRÜCÜ, Ö. G. A. (2005). Anne-baba çocuk iletişimi. ÖĞRETMENİN DÜNYASI, 169.

SÖNMEZ, G. (2014). Ergenlerde İletişim Becerileri ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sosyal Bilimler Enstitüsü. Haliç Üniversitesi. İstanbul

Duyguları tanıma, ifade etme ve empati becerisini geliştirme konusunda çocuklarınızla yapabileceğiniz etkinlik önerileri;

1. Evinizin bir odasında duygu köşeleri oluşturun. Örneğin bir köşeyi mutluluk, bir köşeyi üzüntü, bir köşeyi şaşkınlık vb. şekilde adlandırabilirsiniz. Daha sonra çocuğunuza bir öykü, masal ya da bir olay anlatarak sen olsan bu durumda ne hissederdin diye sorun ve duygusunu anlatan köşeye gitmesini isteyin. Ardından o duyguyu ifade eden yüz şeklini yapmasını isteyin.
2. Çocuğunuzla kitap okurken, kitapta geçen karakterlerin hissettiği duygular üzerine konuşun. Sence bu kişi bu olay karşısında ne hissetmiş olabilir? gibi sorular sormak, duyguları üzerine düşünmesini ve ifade etmeye çalışmasını sağlar.
3. Okuldan ya da herhangi bir etkinlikten döndüğünde; Bu gün seni en çok mutlu eden olay neydi? , Bu gün seni heyecanlandıran bir şey oldu mu? gibi sorular sorarak gün içinde yaşadığı duyguları keşfetmesini sağlayın. Günün nasıl geçti gibi genel bir sorunun cevabı her zaman "iyi" ya da "kötü" şeklinde olacaktır. Yukarıda bahsedildiği gibi soruları daha spesifik sormak, duygularını ortaya çıkarmak için daha işlevseldir.
4. Okuduğunuz kitaplarla ilgili konuşurken, karakterlerin yaşadığı olaylar karşısında çocuğunuza, "ona şimdi, kendini daha iyi hissetmesi için ne söylemek isterdin?" diye sorun.

İletişim Engelleri, 1.Örnek Durum;

- Emir vermek

İletişim Engelleri, 2.Örnek Durum;

-Çözüm yolları önermek

İletişim Engelleri, 3.Örnek Durum;

-Tehdit etmek

-Etiketlemek

Sen Dili-Ben Dili Cümle Örnekleri - Ben Dili Kullanım Şekli

- Planladığımız şeylere geç kalıyor olmaktan dolayı kendimi mutsuz hissediyorum. Vaktinde orada olmak için ne yapabiliriz?

- Evdeyken seninle sohbet etmek istiyorum. Seninle konuşmayı seviyorum. Sana anlatmaktan dolayı mutlu olduğum şeyler var. Bu zamanı nasıl planlayabiliriz?

- Sen bana doğruları söylemediğinde kendimi çok kötü hatta değersiz hissediyorum.

- Hep birlikte yemek yemek, bir arada zaman geçirebilmek için harika bir fırsat. Herkes yemek hazır olduğunda masada olursa, çok daha keyif alabiliriz.

- Bu gün halletmem gereken çok fazla iş var. Ben de seninle oyun oynamayı seviyorum fakat sanırım şu an buna zaman ayıramayacağım. Ben işlerimi bitirene kadar sen tek başına oynasan ve işlerim bittikten sonra bu konuyu tekrar konuşsak olur mu?

- Bu tarz davranışlar sergilediğinde çok üzülüyorum ve bazen ne yapmam gerektiğini bilmiyorum.

- Evin sürekli dağınık olması son zamanlarda beni rahatsız ediyor. Ev işleri konusunda bana destek olmana ihtiyaç duyuyorum. Bunun için ne yapabiliriz?