

Aralık Bülteni

SEN DİLİ- BEN DİLİ

Etkili konuşmak; istekleri, duyguları, düşünceleri, beklentileri saldırgan ya da pasif olmadan anlatabilmek demektir. Bunun için, aşağılayıcı, suçlayıcı, savunucu "sen dili" kullanmak yerine; ne düşündüğünü, ne hissettiğini ifade edebilecek "ben dilini" kullanmak gerekmektedir.

SEN DİLİ:

Suçlama içerir ve karşımızdaki kişi doğal bir savunmaya geçer. Dolayısıyla sonuç anlaşılammama, tartışma, kavgaya kadar gidebilir. Çocuklarımızla konuşmalarımızda 'ne kadar yaramazsın, ne kadar sabırsızsın, kendinden utanmalısın, ne kadar anlayışsızsın' ifadeleri kullanıyorsak sen dilini kullanıyoruzdur.

Sen dili genel olarak:

- Suçlayıcıdır. Yargılayıcıdır. Eleştiri yüklüdür.
- Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir. Kızgınlığın gerçek nedenini açıklamaz.
- Kişiye anlaşılmadığını hissettirir.
- Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.
- Neye kızıldığının anlaşılmamasına neden olur.
- Kişiyi incitir, kırar.
- Kişinin direnmesine, yani savunucu iletişime neden olur. Savunucu iletişim ise, ilişkinin bir savaşa,bir kazanma sorununa dönüşmesine neden olacaktır.

Bunun yerine çocuklarımızla iletişimimizde ben dilini kullanmak bize daha olumlu sonuçlar kazandırır. Peki, ben dili nedir şimdi onu görelim.

BEN DİLİ:

Bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. Kendimizi "ben"li cümlelerle anlattığımız zaman karşımızdakini incitmemiş ve kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz. Duyguların ifadesi karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar. Sorunların çözümünde "sen iletileri" yerine "Ben iletileri" daha etkilidir.

Ben dilinin etkili olabilmesi için üç öğeyi içermesi gerekmektedir:

1-Sorun olan davranışın açık bir tanımı yapılmalıdır.

Çantayı odanın ortasında bırakınca...

2-Sorun olan davranışın birey üzerindeki etkileri belirtilmelidir.

Çantayı odanın ortasında bırakınca evin içinde rahat dolaşamıyorum ve takılıp düşeceğimden...

3-O davranışa yönelik duygular ifade edilmelidir.

Çantayı odanın ortasında bırakınca evin içinde rahat dolaşamıyorum ve takılıp düşeceğimden endişe duyuyorum.

Özet olarak Ben dili:

- Savunmaya itmez.
- Suçluluk hissettirmez.
- Yakınlaşmayı sağlar.
- Anlaşmazlıkları azaltır.
- Konuşan kişiyi rahatlatır
- Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.
- Ben iletişimi alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.

Ben dili kullanılan iletişim örnekleri

- * Kardeşine ayakkabılarını giydirdiğin için zamanında evden çıkabildik bu yüzden çok memnun oldum.
- * Sen günaydın demeden yanımdan geçtiğinde sana toplum kurallarını öğretmediğimi düşünüp rahatsız oluyorum.