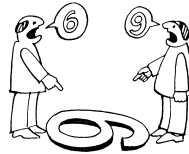


BEN – SEN DİLİ

BEN DİLİ	SEN DİLİ
<ul style="list-style-type: none">✓ Bir olay karşısındaki kişisel tepkiyi duygu ve düşüncelerle açıklamaktır. Karşımızdaki kişiye ne hissettiğimizi iletmeektir.✓ Davranışa yöneliktir.✓ Ben saygısına olumlu katkısı vardır.✓ Mesajı alan kişi, yardım etme isteği duyar.✓ Girişken bireyler yaratır.	<ul style="list-style-type: none">✓ Bir olay karşısında, karşımızdaki kişiye suçlayıcı, yargılayıcı, eleştirici mesajlar göndermedir.✓ Kişiliğe yöneliktir✓ Benlik saygısını zedeler✓ Mesajı alan kişi, öfke ve kızgınlık duyar.✓ Çekingen ya da saldırgan bireyler yaratır.

Empati Kurma



Basit tanımıyla kendimizi karşımızdakinin yerine koymak, onun duygu ve düşüncelerini anlamak.

ALTIN KURAL: "Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkasına yapma."

Etkin Dinleme

Karşısındaki duygularını ve düşüncelerini ona yansıtıp anlaşıldığını hissettirecek.

"Çok ilginç, demek öyle, peki sen ne yaptın, ne hissettin" gibi kapı aralayıcı cümleler kurup karşısındaki kişiyi teşvik ederek.

Baş sallayıp, hı hı, devam et şeklinde onaylayarak.

Konuyla ilgili sorular sorarak.

ETKİN BİR ŞEKİLDE DİNLEMİŞ OLURUZ!

Aile, her türlü iyilik ve kötülüğün öğretildiği bir okuldur.

Voltaire

ATATÜRK ORTAOKULU

AİLE İÇİ İLETİŞİM



REHBERLİK SERVİSİ

Adres: Çubuklu Mahallesi Vatan caddesi No2 Beykoz / İstanbul

TEL: 0216 322 54 14

WEB: <http://beykozataturkortaokulu.meb.k12.tr>

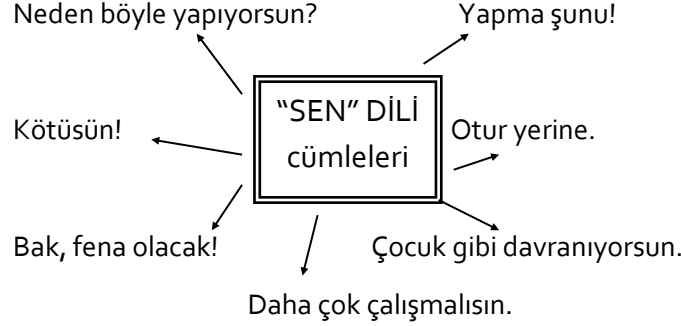
Kaynak: <http://hakkariram.meb.k12.tr>

İLETİŞİM ENGELLERİ

- ! Git çabuk ödevlerini yap. (emir vermek)
- ! Bu yılda başarısız olursan seni okuldan alacağız. (tehdit etmek)
- ! Okumak herkese nasip olmaz, kıymetini bil. (ahlak dersi vermek)
- ! Üniversite mezunu lise mezunundan daha fazla para kazanır. (nutuk çekmek)
- ! Çok tembelsin, hiç çalışmıyorsun. (yargılamak)
- ! Hippi gibi konuşuyorsun. (ad takmak, alay etmek)
- ! Çabalamadığın için derslerden kalıyorsun (yorumlama)
- ! Okumadan ne yapacaksın, nasıl kendine bakacaksın. (sorgulama, sinama)

Çocuğunuzun başarılı olmasını istiyorsanız, yukarıdaki iletişim engellerini kullanmamak faydalı olacaktır.

Çocuğunuza ulaşmanızı engelleyen en büyük neden "Sen" dilidir.



SEN DİLİ



'SEN' dili iletilerini alan kişi

- Davranışını değiştirmeye karşı direnir.
- 'Bana yardım edecek bir yol bulacaklarına inanmıyorum.' diye düşünür.
- Sevilmediğini düşünür.
- 'Sen de kötüsün', 'Sen de dır dır ediyorsun.' gibi tepkiler verir.

BEN' dili nasıl kullanılır?

"Eve çok geç geldin kızım. Merak ettim seni ve başına bir şey gelir diye endişelendim."

- İstenmeyen davranış nedir? (Eve geç gelme)
- Size nasıl bir etkisi vardır? (Merak etme)
- Size nasıl hissettiriyor? (Korku, endişe)

BEN DİLİ ÖRNEKLERİ

BEN DİLİ



1. Karşınızdakini suçlamak yerine, duygularınızı anlayın.
— Nerede kaldın saatin kaç olduğunu farkında mısın?

Yerine

- 'Nerede kaldın seni çok merak ettim.'

2. Tehdit edeceğinize duygularınızı açıklayın.
— Bıktım artık, seni döveceğim.

Yerine

- 'Böyle yapınca sinirleniyorum.'

3. Suçlayacağınıza o davranışı tanımlayın.

- Sivri zekalı, tembel.

Yerine

- 'Derslerine çalışmadığın zaman endişeleniyorum ve üzülüyorum.'

4. Cezalandıracağınıza o davranışı benimseyin ve ona yol gösterin.

- Bir kez daha geç kalırsan asla arkadaşlarına gidemezsin.

Yerine

- 'Bir kez daha geç kalırsan telefon edip haber verebilirsin.'