



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

ALTIN KURAL: "Kendine yapılmasını istemediğin birşeyi başkasına yapma."



ETKİN DİNLEME

Karşındakinin duygularını ve düşüncelerini ona yansıtıp anlaşıldığını hissettirerek.

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

Baş sallayıp, hıhı, devam et şeklinde onaylayarak.

Konuyla ilgili sorular sorarak.

ETKİN BİR ŞEKİLDE DİNLEMİŞ OLURUZ!



AİLE İÇİ İLETİŞİM



Ana babaların çocuklarına göstereceği en büyük sevgi, onlarla kuracağı arkadaşlıktır.

Henry F...

Aile, her türlü iyilik ve kötülüğün öğretildiği bir okuldur.

Voltaire

**KAYIKÇILAR ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

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, suçlama)

Çocuğumuzun başarılı olmasını istiyorsak, yukarıda ki iletişim engellerini kullanmıyoruz.

Çocuğunuza ulaşmanızı engelleyen en büyük neden 'SEN' dilidir.



'SEN' dili iletilerini alan kişi



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



'BEN' dili nasıl kullanılır?

— Eve çok geç geldin kızım. Merak ettim seni vebaşına 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

1. Karşınızdakini suçlamak yerine, duygularınızı anlayın.

— Nerede kaldın saatin kaç olduğunun 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.'

BEN Dili	SEN Dili
*Davranışa yöneliktir.	*Kişiliğe yöneliktir.
*Kendimiz ile ilgili bir şeyler söyler.	*Karşınızdaki ile ilgili bir şeyler söyler.
*Söyleyene yardım isteği doğurur.	*Öfke-nefret duyguları oluşturur.
*Güvenli insanlar yaratır.	*Çekingen ya da saldırgan insanlar yaratır.

