

# İletişimde Sen Dili - Ben Dili

## BEN DİLİ:



Ben dili, "Ben" ifadesini kullanarak duygu ve düşüncelerini ifade ettiğin sağlıklı bir iletişim şeklidir. Ben dili, karşıdaki kişinin seni daha iyi anlamasına ve olası çatışmaların daha yaşanmadan önlenmesine fırsat tanır.



## SEN DİLİ:

Sen dili ile iletişim, iletişimi kurduğumuz kişiye yönelik bir suçlama ve yargıyı içinde barındırır, o kişinin bir hata yaptığını ima eder. Toplumumuzda öfke ve hiddet gibi duygular genellikle "sen" ifadeleri kullanılarak ifade edilir. Suçlayıcıdır. Kişiyi savunmaya iter.

## SEN DİLİ - BEN DİLİ



Sen dili, kişiyi yıpratarak sindirme ve korkutmayla sorunu çözme çabalar ve başarısız olur. Ben dili ise karşıdaki kişinin kişiliğini zedelemeyen davranış ve soruna odaklanarak sorunu çözmeye çalışır.



## SEN DİLİ İFADELERİ;

- Bunlar hep senin suçun.
- Neden işlerini halletmek yerine hala oyalanıyorsun?
- Beni neden bu kadar beklettin?
- Söylediklerim bir kulağından girip öbüründen çıkıyor.
- Hep haklı olduğunu zannediyorsun.
- Sinir bozucu davranıyorsun.
- Böyle düşünmen çok saçma.

- Sen dili: "Çok tembelsin ve bu yüzden sınıfını geçemeyeceksin."
- Ben dili: "Ben senin biraz daha fazla çabalayarak sınıfını geçebileceğine inanıyorum."
- Örneğin; "Evi sürekli dağınık bırakıyorsun." gibi suçlayıcı bir söylem yerine "Ev dağınık olunca kendimi huzursuz hissediyorum." denilebilir.

## Beykoz RAM İletişim Bilgileri

02164654155

Kavacık Mahallesi Otağtepe Caddesi Çan Sokak  
No:1 Kavacık Borsa İstanbul İlkokulu Ek Bina 1. Kat

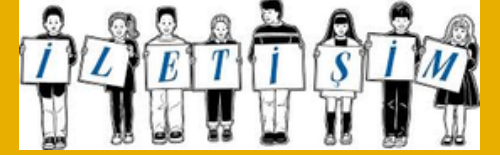
Hazırlayan:

Psikolojik Danışman Aydan ÖZEL



Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

# İletişim Becerileri 2024



İletişim becerilerimizi birlikte geliştirebiliriz.



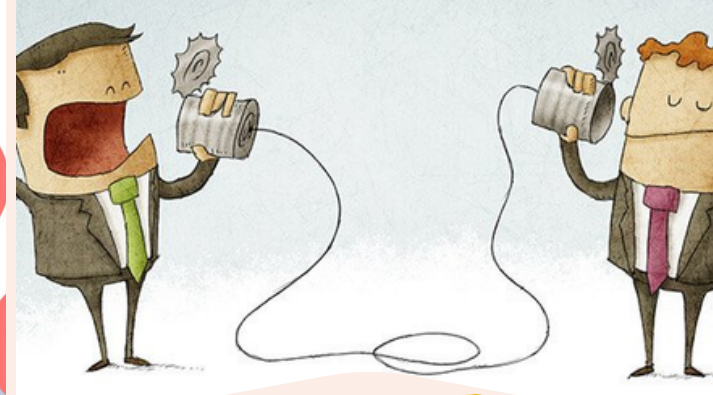


## İletişim

**İletişim;** insanların birbiri ile duygu, düşünce ve bilgi paylaşımlarını sağlayan araçtır. Bizler iletişim kurarken sıklıkla kelimeleri kullanırız. Kelimelerin yanı sıra yüz ifadelerimiz, el-kol hareketlerimiz, bakışlarımız, ses tonumuz ve beden dili ile de iletişim kurarız.

## Etkili İletişim Kurmanın Yolları

- göz teması kurmak
- teşekkür etmek
- selam vermek
- nazik ve kibar olmak
- dinlemek
- gülümsemek



## İletişim Engelleri

Bazı davranışlarımız insanlarla iletişimimizi olumsuz etkiler. Bu davranışlara iletişim engelleri diyoruz.

- Dinlememek bir iletişim engeldir. 'Şu an seni dinlemiyorum. İstersen daha sonra konuşabiliriz.' denilebilir.
- Öfkelenmek bir iletişim engeldir. 'Şu an sana çok öfkeliyim. Bu davranışın beni çok öfkelendirdi. Daha sonra konuşabiliriz.' diyebiliriz.
- Alay etmek bir iletişim engeldir. Karşımızdaki insan ile sağlıklı iletişim kurabilmemiz için kullandığımız kelimelere özen göstermemiz önemlidir.
- Bağırarak konuşmak bir iletişim engeldir. Karşımızdaki insanın bizi anlamamasına, üzülmesine neden olabilir. Bu nedenle konuşurken ses tonumuza dikkat edebiliriz.

## Etkili İletişim Neden Önemlidir?

- Kendimizi ifade etmemiz kolaylaşır.
- Sosyal hayatımız iyileşir.
- Güven ve anlayış ortamı oluşur.
- Ekip çalışmasını ve işbirliğini geliştirir.
- Çatışmaları çözmeye, beklentileri netleştirmeye yardımcı olur.
- İnsanlarla daha iyi ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.



## İletişim Becerileri

**SAYGI DUYMAK:** Etkili bir iletişimde saygı öncelikle bireyin kendini kabul etmesi ve saygı duymasıyla başlar ve kendine gösterdiği saygı ve kabulü başkalarına da göstermesi beklenir.

**SÖZEL DAVRANIŞLARLA SÖZEL OLMAYAN DAVRANIŞLARIN UYUMLU OLMASI:** İletişimde sözlü ve sözel olmayan davranışların uyumlu ve tutarlı olması gerekir.

**EMPATİ:** Empati, kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olayları onun bakış açısından görerek, duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlayabilmesidir.

**KENDİNİ AÇMA:** Kendini açma, kişilerin sevinçleri, üzüntüleri, değerleri, istekleri, yetenekleri gibi kendisi hakkındaki bilgilerini diğer kişilerle paylaşmasıdır.

**SAYDAM DAVRANMA VE MASKE TAKMAMA:** Kişilerarası ilişkilerde saydam davranma doğruluk, dürüstlük, içtenlik anlamına gelir; yani roller, kurgular, hileler ve gizli mesajlar olmadan sadece kendiniz olmaktır.

**SOMUT KONUŞMA:** Kişilerarası ilişkilerde konuşurken genel ifadeler yerine konu ile ilgili belirgin ifadeler seçilmelidir.