

ÇOCUKLARIMIZLA KONUŞMALIYIZ.

NASIL

BEN DİLİ

Karşılaşılan durum ve ya davranış karşısında, kişisel tepkinin duygu ve düşüncelerle açıklanmasıdır.

•**Duyguları açıklayan dürüst ve sorumlu bir kızgınlık hissidir.**
“Yapma” derken bir nedeniniz yoksa o davranışı durdurmanız zordur.

•**Duygu ve düşünceler anında iletiliği için anne ve babayı rahatlatır.Öfke,kızgınlık gibi duyguların birikimini önler.**

•**Anne ve babanın olumsuz davranışın kendileri üzerindeki somut etkisini düşünmeleri, çocuklarının davranışlarını kabullenmelerini arttır.**

•**Çocuğun hangi davranışının anne-babasında sorun yarattığını anlamasını sağlar.**

•**Ben-dili mesajları davranışa yönelik olduğundan çocuğun benlik saygısını ve kişiliğini zedelemesini önler.**

•**Suçlama ve yargılama olmadığı için çocuk savunucu bir tutum içine girmez.**

SEN DİLİ → Köşeye sıkıştırma ve alt etme duygusu hakimdir.

BEN DİLİ→Seni anlamaya ve yardımcı olmaya çalışıyorum mesajı vardır.

Etkili bir “ben dilinin” üç öğesi vardır :

› Sorun yaratan davranışın tanımlanması

› Çocuğun kabul edilemeyen davranışının aile üzerindeki kesin,

gerçek ve somut etkisinin ona söylenmesi

>Duyguların dile getirilmesidir:

Nerelerdesin sen bu saatlere kadar? →SEN DİLİ

Geç saate kadar gelmemen beni kaygılandırdı.→BEN DİLİ

BEN DİLİNİ NASIL KULLANABİLİRİM?

-Konuşmalarınız kişiliğe değil davranışa odaklı olmalıdır.

“Çöpü yine dökmemişsin. Seni sorumsuz. Ne zaman adam olacaksın sen?” (Sen dili)

“Çöp birikmiş Ali. Çöpü dökmemen, işlerimin aksamasına yol açıyor.” (Ben dili)

-Olumsuz cümle yapılarını değil olumlu cümle yapılarını tercih edin.

“Ödevini yapmazsan, dışarı çıkamazsın!” söz dizimi yerine **“Ödevini yaparsan, dışarı çıkabilirsin!”** cümlesinin kullanılması, olumlu iletişimi sağlar.

-Davranışın sizde oluşturduğu duyguyu anlamasını sağlayın.

“Bu davranışın beni çok üzüyor!”

“Evi dağınık görünce kendimi kötü hissediyorum!”

gibi cümlelerle direk olarak karşı tarafı suçlamadan, problemi ortaya koyarak, gerektiğinde bilgilendirerek çözüm için iş birliğine hazır olunduğu izleniminin verilerek duyguların yansıtıldığı “ **Ben dili**” ni kullanmak daha uygun bir tarzdır.

“Gel bunu birlikte çözüme kavuşturalım” mesajını vererek; iletişimi germek ve koparmak yerine iletişimi devam ettirebilmek becerisidir.

Aynı zamanda “ben dili” mesajı veren kişi, kendi duygularını karşıdaki kişi ile paylaştığı için açık ve samimi bir iletişim kurmuş olur.

Bu durumda karşı taraftaki kişi ister eşimiz, ister çocuğumuz, ister arkadaşımız olsun, zıtlaşmak yerine bu davranışının farkına varacak ve bunu değiştirmeye çalışacaktır.

Araştırma bulguları;

Ben-dili mesajları gönderilen çocukların sorumluluk duygularının daha iyi geliştiğini, düşünme yeteneklerinin arttığını ve neden – sonuç ilişkilerini daha iyi kurduklarını ortaya koymaktadır.