



İLETİŞİM BECERİLERİ

Etkinliğin Adı: “Sen mi? Ben mi?”

Kazanım : Ben Dilini kullanarak çatışma çözme becerisi kazanma.

Oturum Numarası : 2. Oturum

Hedef Kitle: Veli

Katılımcı Sayısı: 14-18 Kişi

Araç- Materyal: “Sen Dili, Ben Dili Formu”

Giriş :

Uygulayıcı önceki oturumda, “İletişimde Engel Davranışlar” ile bütünlük sağlayacak olan iletişimde kullandığımız dilin, iletişim sürecini nasıl etkileyeceği ile ilgili etkinlik yapacağı bilgisini vererek, aşağıdaki yönergeyi ebeveynler ile paylaşılır.

Süreç (Uygulama) :

1. Uygulayıcı “- **Hepimiz bugüne kadar yaşamımızda pek çok sorunla karşılaşmış olabiliriz. Bu sorunlar kendimizle, aile içi ilişkilerle, çocuklarımızla ve çevremizle ilişkili olabilir. Bu sorunlar karşısında hepimizin sergilediği davranışlar, kullandığı iletişim dili farklılık gösterir.**” dedikten sonra, ebeveynlere çocukları ile hangi durumlarda çatışma yaşadıklarını ve yaşadıkları çatışmaların onlara kurdurduğu cümleleri paylaşmalarını ister.

2. Ebeveynlerin genel olarak hangi konularda çocuklarıyla çatışma yaşadıkları ve çatışma sırasında kullanılan ifadeler tartışılır.

3. Daha sonra, uygulayıcı tarafından, aşağıdaki şekilde “Sen Dili” ile ilgili tanımlama yapılarak, örnek olay katılımcılar ile paylaşılır.

“Sen Dili: 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.”

4. Örnek Olay: **Çocuğun, babaya ödevi ile ilgili sorduğu bir soruya karşılık, babanın «git başımdan şimdi seninle uğraşamam, işim başımdan aşkın zaten bir de sen çıkma» şeklinde ifade ettiğinde çocuk bundan «babam yorgun, dinlenmeye ihtiyacı var mesajını alamıyor. Bunun yerine «kendini suçlu hissetme» mesajını alıyor.**

5. Katılımcılardan kendilerini çocuğun yerine koyduklarında, örnek olayda babanın kullandığı dil karşısında, yaşayabilecekleri duygu ve düşünceleri paylaşmaları istenir.

6. Uygulayıcı, katılımcılardan aldığı dönütlerden sonra, aşağıdaki şekilde “Ben Dili”ni tanımlayarak, “Sen Dili”ni kıyaslar.

“Ben Dili Kişinin karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır.” “ Sen dili suçlayıcı, yargılayıcı iken ben dili sadece kişinin kendi duygularını ortaya koyar.

7. Uygulayıcı daha sonra EK-2’ de yer alan “Sen Dili, Ben Dili Formu”ndan birer tane katılımcılara dağıtarak, her katılımcıdan formda yer alan ifadelerden bir tanesini, Sen Diline mi, Ben Diline mi karşılık geldiğini belirtmelerini ister.

8. Katılımcıların seçtiği ifadelerin numarası not alınarak, formda geriye kalan ifadeler bitene kadar, öncelikle gönüllü katılımcılardan, sonrasında ise kalan katılımcıların sürece katılmaları teşvik edilerek, ifadeler üzerinde tartışılır.

9. Uygulayıcı, EK-2 Formunun 19. maddesinde Sen Dili olarak belirtilen ve 20. maddesinde Ben Dili olarak belirtilen boşlukların katılımcılar tarafından uygun ifadeler kullanılarak doldurulmasını ister. Katılımcılar, örnek ifadelerini grupla paylaşmaları için teşvik edilir.

10. Uygulayıcı, yaşanan herhangi bir çatışma durumunda, Sen Dili ve Ben Dilini aşağıda belirtilen şekilde karşılaştırıp, Ben Dili’ni kullanmanın önemine değinerek, katılımcılara teşekkür ederek etkinliği sonlandırır.

Sen dili tahrik edicidir; ben dili sakinleştiricidir. Sen dili şiddet taraflısıdır ve öfkeyi kabartır. Öfkesine kapılan kişinin sağlıklı düşünmesi ve öyle hareket etmesi beklenemez. Öfke, nefret duygularını körükler ve kişiyi suça iter. Buna karşılık ben dili, sorun ne kadar büyük olursa olsun çözüme odaklandığından kişiye yardımcı düşünür. Böylece sorunun çözümünde, sorunun bir parçası olan kişiyi de çözüme ortak eder.

Etkinliği Hazırlayan: Merve YILDIZ, Sadık Kemal AYYILDIZ, İbrahim KONAL

EK-2 SEN DİLİ, BEN DİLİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Aşağıda yer alan, Sen ve Ben Diline örnek ifadelerin hangi dile karşılık geldiğini, yanında yer alan kutuya (X) işareti kullanarak doldurunuz. Teşekkür ederiz.

SIRA	ÖRNEK İFADELER	SEN DİLİ	BEN DİLİ
1.	Üzüldüğün zamanlarda ağlaman çok saçma. Bebek misin sen?		
2.	Sorumsuz davranmaktan başka bir şey yapmıyorsun.		
3.	Uslu bir çocuk olursan, seni severiz.		
4.	Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun		
5.	Üzgün olduğun için ağlamamı anlıyorum. Seninle iletişim kuramadığım için üzülüyorum.		
6.	Sorumluluklarını yerine getirmeni istiyorum. Bunlar senin hayatını kolaylaştıracaktır.		
7.	Yeter artık yapma şunu.		
8.	Böyle düşünmen çok saçma.		
9.	Notlarını böyle düşük görünce başarısız olacağını düşünerek kaygılanıyorum.		
10.	Sinir bozucu davranıyorsun.		
11.	Bu ne biçim karne böyle.		
12.	Zaten hep böylesin.		
13.	Odanı sürekli dağınık bırakıyorsun.		
14.	Odan dağınık olunca kendimi huzursuz hissediyorum.		
15.	Sen her zaman beni dinlemiyorsun zaten.		
16.	Ben bu durumda endişelendiğimi fark ettim.		
17.	Bunlar hep senin suçun.		
18.	Duygularını benimle paylaştığın için mutlu oldum.		
19.		SEN DİLİ	
20.			BEN DİLİ

Boş bırakılan 19. Maddeyi **Sen Dili** ile ilgili örnek bir cümle kurarak doldurunuz.

Boş bırakılan 20. Maddeyi **Ben Dili** ile ilgili örnek bir cümle kurarak doldurunuz.