



## HATAY İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ PDR BÜLTENLERİ

### İLETİŞİMDE BEN DİLİ

#### Ben Dili Nedir ?

Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. Kendimizi “ben”li cümlelerle anlattığımız zaman karşıımızdaki incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.





Duygu ve düşüncelerimizi sözel olarak ifade etmek iletişimin başlangıcı için önemli bir adımdır. Bunların hangi dille ifade edildiği de iletişimin doğru ilerleyebilmesi için oldukça önemli bir etkidir. Ben dili ile konuşmak, kişinin kendisinden söz etmesi ya da kendisini övmesi demek değildir. Ben dili, kabul edilmeyen davranışın tanımlandığı, davranışın karşıdaki kişiyi nasıl etkilediğinin ve ne tür duygular uyandırdığının açıklandığı dürüst ve sorumlu bir kızgınlık ifadesidir. Örneğin; baba işten yorgun gelmiştir, ancak çocuk oyun oynamak istemektedir. Baba bu durumda “Beni çok yoruyorsun” şeklinde bir sen dili mesajı göndermek yerine; “Çok yorgunum”, “Canım oynamak istemiyor”, “Dinlenmek istiyorum” şeklinde ben dili mesajları gönderdiğinde çocuk, babasının yaşadığı duyguları anlayacaktır. Sen dili mesajları duyguları iletmede yetersiz kalır.

Ben dili ile sen dili arasındaki en önemli fark; ben dilinin anne-babanın, o anda kendilerinde oluşan gerçek duygularını ifade etmeleridir. Duyguların ifade edilmesinde suçlama ve yargılamanın olmayışıdır. Sen dilinde ise suçlama ve yargılama vardır.

**Etkili bir ben dili üç öğeyi içermelidir. Bunlar:**

**1. Kabul edilmeyen ya da hatalı olan davranışın yargılamadan ve suçlamadan tanımlanması.**

“Oyuncaklarla oynadıktan sonra onları topladığın zaman.....”

“Ben konuşurken sözümü kesince .....”

“Televizyonun sesini çok yüksek açınca.....”

“Salonda top oynayınca.....”

**2. Kabul edilmeyen ya da hatalı olan davranışın anne-baba üzerindeki somut, gerçek ve kesin etkisinin söylenmesi.**

“Başım ağrıyor.”

“Yoruluyorum.”

“Okuduğumu anlamıyorum.”

“Kapının çalındığını duyamıyorum.”

**3. Kabul edilmeyen ya da hatalı olan davranışın anne-babada yarattığı duyguların ifade edilmesi.**

“Öfkeleniyorum.”

“Üzülüyorum.”

“Kızıyorum.”

“Mutlu oluyorum.”

Etkili bir ben dili mesajı şöyle olabilir:

‘‘Arkadaşım ile konuşurken sürekli bir şeyler sorduğum zaman (davranış) öfkeleniyorum (duygu). Çünkü ne söyleyeceğimi unutuyorum (somut etki).’’

### **Ben Dili ile Konuşmanın Yararları**

#### ***Anne – Babaya Sağladığı Yararlar***



1. Ben dilinde duygu ve düşünceler anında iletildiği için anne-babayı rahatlatır. Öfke, kızgınlık gibi duyguların birikimini önler.

2. Olumsuz davranışın kendileri üzerindeki somut etkisini düşünen anne-baba, bazen belirgin bir etkenin olmadığını fark eder. Kızgınlığın çocuğun davranışından

kaynaklanmadığını düşünürler. Böylece kızgınlığının iş yerindeki sorunlardan, yorgunluktan ya da başka bir etkenden duyulan öfke gibi özel yaşantılarında karşılaştıkları durumlardan kaynaklanabileceğini anlarlar. Bu durum anne-babanın çocuğun davranışını kabulünü artırır.

### ***Çocuğa Sağladığı Yararlar***

1. Davranışın tanımlanmış olması, çocuğun hangi davranışının anne-babasından sorun yarattığını anlamasını sağlar.
2. Davranışın somut etkisinin ve yaşanan duygunun ifade edilmesi; çocuğun, anne-babasının da bazı haklarının, beklentilerinin ve duygularının olduğunu anlamasını sağlar. Böylece çocuk, davranışının anne-babası üzerindeki etkisini fark ederek bu davranışı değiştirmek için daha istekli hale gelir.
3. Ben dili mesajları çocuğun başkalarını düşünerek bencillikten kurtulmasına yardımcı olur.
4. Ben dili mesajları çocuğun benlik saygısını ve kişiliğini zedelemeyi, kendisine olan güven duygusunu da sarsmaz.
5. Ben dili mesajlarında suçlama ve yargılama olmadığı için çocuk savunucu bir tutum içerisine girmez.
6. Ben dili mesajları çocuğa anne-babanın duygularını iletir. Ancak davranışının değiştirip değiştirmeme konusunda çocuğu özgür bırakır, sorumluluk çocuğa aittir. Bu durum da çocuğun büyümesine ve davranışının sorumluluğunu almasını öğrenmesine yardımcı olur.
7. Ben dili mesajları, çocuğun da ileride kendisini ben dili mesajları ile ifade etmesini sağlar.
8. Ben dili mesajları ile gerçekleştirilen iletişim, anne-baba ve çocuğu birbirlerine daha çok yaklaştırır.

## Ben Dilini Kullanırken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Çocuk davranışın neden kabul edilmediğini ve yarattığı duyguyu anlayamaz. Ben dili mesajları çocuğa tam iletilmelidir.
2. Anne-babalar ben dili mesajlarında çocuklarına, o an hissettikleri birincil duyguyu dile getirmelidirler. Örneğin, kalabalık bir mağazada çocuğunun kaybeden annenin birincil duygusu endişedir. Ancak çocuğunu bulunca ikincil duygu olan kızgınlık ortaya çıkar. Bu nedenle annenin ben dili mesajı “Seni göremeyince korktum” gibi duygu içerikli olmalıdır.
3. Ben dili mesajlarında duygular çocuğun anlayabileceği şekilde açık ve net olmalıdır.
4. Ben dili mesajları anne-babanın gerçek duygularını yansıtmalıdır. Duygular eksik ya da abartılı ifade edilmemelidir. Örneğin, çocuğun sabah kalktığında yatağının düzeltmemesi anneyi sinirlendiriyor ise anne, “Sinirleniyorum” demeli aynı davranışı bir daha tekrarlamasın diye ”Çok kızgınım” dememeli.
5. Ben dili mesajları sadece olumsuz duyguları belirtmek için değil, olumlu duyguları belirtmek için de kullanılmalıdır.



## KAYNAKÇA

- CÜCELOĞLU, Dođan. *Yeniden İnsan İnsana*. 18. Basım. İstanbul:Remzi Kitabevi. 1998.
- ÇAĞLAR, Dođan. *Uyumsuz Çocuklar Ve Eğitimi* Ankara:A.Ü. EBF Yay. No:103 1981.
- DÖKMEN, Üstün. *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. 2. Baskı. İstanbul:Sistem Yayıncılık. 1995
- YAVUZER, Haluk. *Çocuk Psikolojisi* Kitabevi.2002

