

BİREYSEL GELİŞİM VE KÜLTÜREL FARKINDALIK

İLETİŞİM



İLETİŞİM

- İLETİŞİMDE EMPATİ
- AKTİF DİNLEME
- İLETİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER
 - EŞLER ARASI İLETİŞİM SORUNLARI
 - SAĞLIKLI İLETİŞİM
 - ANNE BABA ÇOCUK İLETİŞİMİ
 - ANNE BABA- VE AKRABA İLİŞKİLERİ
- ETKİLİ BİR İLETİŞİM NE YAPMALI
 - ORTAK HEDEFLER
 - TEBESSÜM
- BEŞ SEVGİ DİLİ

Aile Nedir?

- Akrabalık ilişkisi olan
- Psikolojik
- Sosyal
- Ekonomik
- Cinsel gereksinimlerin karşılandığı temel toplumsal birimdir.


İletişim Nedir?

Bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma sürecidir.



İLETİŞİM

Kendimizi anlatma ve karşımızdakini anlama çabası ile sözlü ya da sözsüz olarak kurulan ilişki biçimidir.



İLETİŞİM METODLARI



Aile içi iletifim nedir?

Aile yelerinin birbirleriyle olan etkilefimleridir.



İletişim kurmanın amacı

- Kişide yeni bir tutum geliştirmek
- Varolan tutumun şiddetini arttırmak
- Varolan tutumu tamamen değiştirmek

İLETİŞİMDE EMPATİ (DUYGUSAL BANKA HESABI)

EMPATİ (Karşılıklı Anlayış)

Anlaşılma arzusu sevilme arzusu kadar şiddetlidir.”

John POWYS

ÖNCE DİNLEYİN VE ANLAYIN SONRA ANLAŞILMAYI BEKLEYİN.

ETKİLİ (EMPATİK) DİNLEME

- Duygusal boşalırma ve duyguların fark edilmesini sağlar
- Ana baba ve çocuk arasında sıcak iletişimin oluşmasını sağlar
- Dinlenenin gerçek sorununu açmasını sağlar
- Gençin kendisi hakkında farkındalığının artmasını sağlar
- Gençleri anne babalarını dinleme konusunda daha istekli yapar

Aktif dinleme

- Dinleyen kişi konuşanın ne anlatmaya çalıştığını daha iyi anlar anlattıklarını tekrar eder
- Konuřan kişi söylediklerini dinleyenin ağzından **duyduğunda** “anlaşıldım” duygusunu yaşar konuşmaya devam eder

AKTİF DİNLEME

- **KONUŞANIN YÜZÜNE DOĞRU BAKMAK**
- **BEDEN OLARAK ONA YÖNELMEK**
- **GÖZLE İYİ BİR İLİŞKİ KURMAK**
- **KONUŞANA DOĞRU EĞİK DURMAK**
- **DİNLERKEN RAHAT OLMAK GEREKİR**
- **SESSİZLİK (SÖZ KESMEDEN)**
- **ANLAMAYA ÇALIŞMAK**
- **KOŞULSUZ KABULLE DİNLEMEK**
- **DÜRÜST OLARAK DİNLEMEK (TUZAK KURMADAN DİNLEMEK)**
- **ANAHTAR SÖZCÜKLERİN TEKRARLANMASI İLE,**
- **TEK SÖZCÜKLÜ TEKRAR ETTİRİCİLER İLE,**
(HIHI,EEE,SONRA,BAŞKA)
- **KISA SORULARIN SORULMASI İLE. (NASIL OLDU?)**

NEREDE YANLIŞ YAPIYORUZ ?

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI -1-

Zıtlaşmayın ve tartışmayın

Dinlerken başka şeylerle uğraşmayın

Konuşmayı yarıda kesmeyin

Karar vermeye, yorum yapmaya zorlamayın

Savunmaya geçmeyin;
Sadece dinleyin

Kişiler hakkında yorum yapmayın

Saldırgan tavırlar takınmayın

Duygularınızı gizlemeye çalışmayın

Yargılamayın ve Eleştirmeyin

Birisi ağlamaya başladığında tedirgin olmayın


Anlatılanlara gülmeyin;
utandırmayın

Konuşmaları yarıda kesmeyin

Çok fazla konuşmayın

İletişimi Engelleyen Faktörler

- Öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek
- Yargılamak, eleştirmek
- Soru sormak, araştırmak, incelemek

- 
- Teşhis koymak, tahlil etmek
 - Teselli etmek, konu değiştirmek

Eşler arası iletişimde yaşanan sorunlar

- Cinsel sorunlar
- İletişim yetenekleri
- Zaman paylaşımı
- İş ve çevrenin etkileri
- Sadece eşe yoğunlaşmak

Eşler arası iletişimde yaşanan sorunlar

- Çocukluktan yetişkinliğe geçiş
- Birbirlerini tanıma ve maske takma
- Aldatma
- Otorite mücadeleleri

Eşler arası iletişimde yaşanan sorunlar

- Kadınların hassas dönemleri
- Sorumluluklar
- Bir tarafın kendini feda etmesi
- Alkol, uyuşturucu ve madde kullanımı

Eşler arası iletişimde yaşanan sorunlar

- Sınırları belirlemek-KURALLAR
 - Her kırgınlık kurallar ihlalidir
- Birbirinize kızdığınızda dikkat edin sizi rahatsız eden karşınızdakinin davranışları değil sizin kurallarınızdır.
- Hangisi daha önemli ilişkimiz mi kurallar mı?
 - Karşınızdakinin kurallarını öğrenin
 - Sizinkileri açıklayın
- Beklenti düzeyleri

Eşler arası iletişimde yaşanan sorunlar

- Farklı kişilikler ve bakış açısı
- Yöresel ve kültürel farklar
 - Temizlik
 - Diş macunu
 - Mutfak..

FARKLILIKLARLA ANLAŞMAZLIKLARDAN ÇOK ONLARI İLETİŞ BİÇİMİMİZ ACI VERİR VE İNCİTİR.

Eşler arası iletişimde yaşanan sorunlar

- Fazla yaş farkı ve fiziksel uyumsuzluk
- Ekonomik zorluklar
- Ailenin müdahalesi
- Aileye aşırı düşkünlük
- İletişim dilini bilmeme

Eşler arası sağlıklı İletişim ölçütleri

- Tam olarak neyi kastettiğinizi hissettirin
- Bir keresinde bir konuyu tartışın
- Karşınızdakini dinleyin
- **Ben dilini kullanın**
- Emir vermeyin, rica edin

İLETİŞİMDE SEN DİLİ BEN DİLİ

“SEN” DİLİ YERİNE BEN DİLİ MESAJI

“ben” dili

Kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır.

“ Çok kabasın her zaman sözümü kesiyorsun.”

(**SEN DİLİ**)

“ Bir şey söylemeye başlayıp da
bir türlü sonunu getiremediğim zaman
çok rahatsız oluyorum”

(**BEN DİLİ**)

- **BEN DİLİ**
- “Ben dili” duygu, düşünce ve isteğin açıklanmasını sağlar. 4 kısımdan oluşur.
- **Ne zaman** (davranışı betimleyin)
- **Duygularınızı** belirtin. “ hissediyorum”
- **Çünkü** (durumunuzdaki somut etki veya sonuç)
- **İsteğinizi belirtin.** (Ben Tercih ederim)

Örnek :

“Cümlemin ortasında,

- konuşmamı kestiğın zaman(davranış)
- kızıyorum (duygu).
- Çünkü dikkate alınmadığımı ve önemsenmediğimi hissediyorum (somut etki veya sonuç).
- Cevap vermeden önce beni dinlemeni tercih ederim (istek).

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI -2-

Geribildirim verin

Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun

Göz teması kurun

Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun

Empatik, sabırlı ve kabul edici olun

Basit ve anlaşılır bir dil kullanın

Daha iyi anlamak için sorular sorun

Çocukla yüz yüze konuşun gerekirse eğilin

Uygunsa kişiye dokunun ve sarılın

Dikkatli dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin

Açık uçlu sorular sorun

Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin

Eşler arası sağlıklı iletişim ölçütleri

- Duygularınız sizi yanıltmaz
- Anlayışlı olun
- Dürüst olun
- Ara sıra işi şakaya vurun
- Net ve açık mesajlar verin

■ **DESTEK OLUN TÜM ENGELLER AŞILIR**

KAYBEDEN YOK YÖNTEMİ

Sorun yaratan davranış karşısında aktif dinleme ve ben mesajları kullanmamıza rağmen her iki taraf içinde sorun **hala** devam ediyorsa yani çatışma yaratıyorsa "Kaybeden yok yöntemi " kullanıyoruz.

KAYBEDEN YOK YÖNTEMİ BASAMAKLARI

- Sorunu tanımlama
- Olası çözümler üretme
- Olası çözümleri değerlendirme
- Olası çözümler içinden her iki taraf içinde en uygun olana karar verme
- Kararın nasıl uygulanacağını belirleme
- Kararı uygulamaya koyma
- Uygulamayı izleme ve başarısını değerlendirme

KAYBEDEN YOK YÖNTEMİ KULLANDIĞIMIZDA

- Uzun gelecekte zaman kazanırız
- Aynı sorunun bir kez daha yaşanma olasılığını da azaltmış oluruz
- Her iki tarafta mutlu olur
- Her iki tarafta çözümün gereklerini yerine getirmek ve çatışmayı çözmek için davranış değişikliği isteği duyar

■ HEDEF BELİRLEYİN

HEDEF BELİRLEMEK

- HER A-B YE HAYALİNİ SÖYLESİN
- NEREYE GİDECEĞİNİ BİLMİYORSAN GİTTİĞİN YERİN HİÇBİR ANLAMI YOK
- HEDEFLER **TOMBUL** OLMALI
 - **T**ATMİN EDİCİ
 - **O**RTAK DOWN SENDROMU YARIŞMASI
 - **M**MANTIKLI
 - **B**BELİRGİN
 - **U**ULAŞILABİLİR
 - **L**LİMİTLERİ BELİRLİ

KİŞİLİĞİNİZİ ORTAYA ÇIKARAN FAKTÖRLER

• SAĞLAM KİŞİLİK

- SÖZÜ SAĞLAM
SÖYLEMEK-USTALAR
- MASKELE RDEN
KURTULMAK
- BİÇİLMİŞ ROLLERİ
OYNAMAMAK
 - REKLAM VE TÜKETİM
 - 25.KARE

• OLUMLU DÜŞÜNCE

- A-B YE GÖZ RENGİNİ
SORSUN
- KIZIN GÖZÜN RENGİ
- GÖZLERİNDE NE
GÖRÜYORSUN AŞK MI?
- DİRDİNİZ Mİ ÇOK
- BEYİN NEYLE KAPLIYSA
ODUR
- GÜLÜMSE
 - A-B GÜL

İLİŞKİNİZE Dikkatinizi verin

- FIRSAT HER YERDEDİR! Ve ortaya çıktıklarında fark edebilmek için dikkatinizi vermelisiniz.
- “Yeniden bakmayı deneyin göreceksiniz”

Anne-Baba ve Çocuk İlişkileri

- Her çocuk bir bireydir ve çocuk kişiliğini geliştirmeye bebeklikten başlar
- Çocuk yetiştirmenin sırrı;pedagoji, psikoloji ve biraz da otoritedir
- Sevgi ve övgüyü de unutmamak gerekir
- ÇOCUKLAR BİZİ YANSITIR

Eşlerin Aile Büyükleri ile İlişkileri

- Aileler arasındaki sınırlar belirlenmelidir
- Psikolojide kanıtlanmış bir gerçek vardır. Anne-oğul ve baba-kız ilişkileri daha yoğun yaşanmaktadır. En çok sıkıntı anne-oğul yakınlaşmalarında ortaya çıkar.

ÇÖZÜM:
BİRLİK VE BERABERLİK.

Birbirinizin sevgi dilini konuşmayı öğrenin

- Aynı dili konuşamayan insanlar anlaşamazlar.

İNSANLAR FARKLI SEVGİ DİLLERİYLE KONUŞURLAR

5 SEVGİ DİLİ

- 1- **H**İZMET DAVRANIŞLARI
- 2- **O**NAY SÖZLERİ
- 3- **N**İTELİKLİ BERABERLİK
- 4- **F**İZİKSEL TEMAS
- 5- **H**EDİYE ALMA

1-SEVGİ DİLİ “HİZMET DAVRANIŞLARI” İSE NE YAPMALI

- **EŞİNİZE HİZMET EDEREK ONU MEMNUN
ETME**

**“DÜNYANIN EN İYİ EV KADINIDIR. MÜKEMMEL BİR
AŞÇIDIR. ELBİSELERİMİ YIKANMIŞ VE ÜTÜLENMİŞ
TUTAR. ÇOCUKLARLA MÜKEMMEL İLGİLENİR.”**

1- SEVGİ DİLİ “HİZMET DAVRANIŞLARI” İSE NE YAPMALI.

- **EV İŞLERİNDE ONA YARDIMCI OLUN**

(O iş yaparken oturup TV izlemeyin)

- **ONUN İÇİN ÖZEL YEMEK PİŞİRİN**
- **MASAYI HAZIRLAYIN**
- **BULAŞIKLARI YIKAYIN**
- **EVİ SÜPÜRÜN**
- **ÇÖPLERİ DÖKÜN**
- **HER TARAFI TEMİZ TUTUN**
- **O GELDİĞİNDE ÇAYINI HAZIRLAYIN SERVİS YAPIN**
- **YATAKLARI YAPIN YA DA TOPLAYIN**

2- SEVGİ DİLİ “ONAY SÖZLERİ” İSE NE YAPMALI

- ONDAKİ FARKLILIĞI GÖRÜN VE SÖYLEYİN (Saçların böyle mükemmel olmuş./ Bu elbiseyle çok hoş görünüyorsun.)
- GÜZEL YAPTIĞI ŞEYLERİ TAKDİR VE TEŞVİK EDİN (Ne kadar da çok çalışıyorsun./ Çocukla ne güzel de ilgileniyorsun.)
- BAŞKASININ YANINDA YADA YALNIZKEN ONU ÖVÜN.
- SEVECEN BİR TAVIR VE SES TONUyla KONUŞUN.(İçeri girip- bağırarak sevdiğini söyleme)
- ONA SÖZLERİNİZLE CESARET VERİN
- SEVGİNİZİ İLETECEK GÜZEL SÖZLER SÖYLEYİN (Canım, bir tanem, güzelim, hayatım, seni seviyorum, seni çok özledim.)

EVLİLİKLERİN DUYGUSAL HAVASINI DEĞİŞTİRECEK ANAHTAR

**“EŞİNİZDE BEĞENDİĞİNİZ ŞEYLERİ
SÖZLERLE TAKDİR EDİN VE
HOŞLANMADIĞINIZ ŞEYLERLE İLGİLİ
ŞİKAYETLERİ ŞU AN İÇİN ASKIYA
ALIN.”**

NE YAPMAMALI?

- **KESİNLİKLE OLUMSUZ SÖZLER SÖYLEMEMELİ**
- **BAŞKALARININ YANINDA KÜÇÜK DÜŞÜRMEYELİ**
- **SÜREKLİ ELEŞTİRMEYELİ**
(Eğer eleştirici ve kınayıcı söz kalıplarına sahipseniz bu sizin için zor olabilir, aşmalısınız.)

3- SEVGİ DİLİ “NİTELİKLİ BERABERLİK” İSE NE YAPMALI

- **YILDA EN AZ BİR KEZ AİLENİZLE TATİLE ÇIKIN**
- **EVE GELİNCE GÜNÜNÜZÜ ANLATIN, ONUN GÜNÜN NASIL GEÇTİĞİNİ SORUN** (20 dakika bütün dikkatinizi vererek onun gözlerinin içine sevgiyle bakarak konuşun. TV – gazete yok.)
- **NİTELİKLİ SOHBET**
Deneyimlerini, düşüncelerini, duygularını ve arzularını dostça ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda paylaşın. (DİNLEMEK)
- **YALNIZ İKİNİZ BİR YÜRÜYÜŞE ÇIKIN**
- **YEMEĞE GİDİP BİRBİRİNİZE BAKARAK KONUŞUN**
- **YAPMAKTAN HOŞLANDIĞI BİR ŞEYİ BİRLİKTE İÇTENLİKLE YAPIN.**
- **ONA ZAMAN AYIRIN**
- **ARACINIZA ATLAYIN HAFTA SONUNU BAŞBAŞA GEÇİRİN**

4-SEVGİ DİLİ “DOKUNSAK TEMAS” İSE NE YAPMALI

**“BİR KİŞİNİN EŞİNE OLAN SEVGİSİNİ
YA DA NEFRETİNİ BELİRTME YOLUDUR”**

- **ŞEVKATLE SARILMA**
- **YÜZE VURULAN BİR TOKAT**

4- SEVGİ DİLİ “DOKUNSAK TEMAS” İSE NE YAPMALI

- **FİZİKSEL TEMAS KURUN**
EL ELE TUTUŞMA,SARILMA
- **AĞLARKEN ONA SARILIN**
- **SAÇLARINA DOKUNUN**
- **ELLERİNİ TUTUN**
- **SIRTINA DOKUNUN**
- **O İŞ YAPARKEN GİDİN ONA SARILIN**

5- SEVGİ DİLİ “HEDİYE ALMA” İSE NE YAPMALI

HEDİYE

- ONU DÜŞÜNME
- SEVİLDİĞİNİ ANLAMA

EĞER GEÇMİŞTE ALDIĞINIZ ARMAĞANLARINIZI ELEŞTİRDİ VEYA VERDİĞİNİZ HİÇ BİR ŞEY KABUL GÖRMEDİYSE O ZAMAN ARMAĞAN ALMA KESİNLİKLE ONUN BİRİNCİL SEVGİ DİLİ DEĞİLDİR.

5- SEVGİ DİLİ “ARMAĞAN ALMA” İSE NE YAPMALI.

- **ÖNEMLİ GÜNLERİ KESİNLİKLE İHMAL ETMEYİN**
- **EVE GELİRKEN ARADA BİR ÇİÇEKLE GELİN**
- **SIKINTILI ZAMANLARDA MUTLAKA YANINDA OLUN (Doğum – ölüm)**
- **KENDİNİ ARMAĞAN ETME**

Kriz zamanlarında (ölüm, doğum) fiziksel varlığınız ona verebileceğiniz en değerli armağandır.