

# ETKİN DİNLEME BEN DİLİ VE SEN DİLİ

Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu  
Rehberlik Servisi

# DİNLEME

**1** ETKİN DİNLEME

**2** EDİLGİN DİNLEME



# ETKİN DİNLEME

Karşınızdaki kişinin söylediklerini doğru anladığınızı iletmenin etkili bir yoludur.



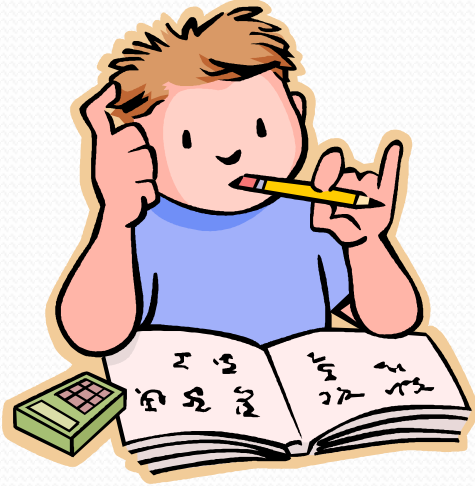
# ETKİN DİNLEME

Etkin dinleme  
çocuğun ne söylemeye  
çalıştığını anlamaya  
çalışıp, çocuğun  
söylediklerine ayna  
tutarak ona geri  
iletmektir.



# ETKİN DİNLEME

Çok aptalım, hiçbir zaman başarılı olamayacağım



Yeterince akıllı olmadığını düşünüyorsun, bunun için hiçbir zaman başarılı olamayacağına inanıyorsun.

# ETKİN DİNLEME

Kardeşim beni  
deli ediyor, yine  
eşyalarımı  
karıştırmış

Eşyalarını  
karıştırdığı için  
kardeşine çok  
kızıyorsun



# ETKİN DİNLEMENİN FAYDALARI

- Çocuğun mesajı test edilir.
- Çocukları daha iyi tanımamızı sağlar.
- Çocukların düşüncelerinin saygıyla karşılandığını, anlaşıldığı ve kabul edildiği gösterilir.

- Duyguların açılmasına yardımcı olur.
- Çocuklara duygularının doğal ve insanca olduğunu gösterir.
- İletişimin devamı için yüreklendirir.
- Gerçek ve altta yatan sorunların tanımlanmasını kolaylaştırır.



- Çocukun düşünerek sorununa çözüm bulmasını sağlar.
- Etkin dinlenen çocuklar da yetişkinleri dinler.
- Yetişkin sorunun sorumluluğunu tamamen üstlenmiş olmaz.

# ETKİN DİNLEME KONUSUNDA UYARILAR

- Çocuğun duyguları yoğun olmalıdır.
- Sorunun kaynağından dolayı ve değiştirilmek istenen davranışlarda işe yaramaz.
- Çocuğun kendi çözümünü bulması önemlidir.
- Sık kullanılmamalıdır.

# Etkin Dinleme Örnekleri

- Duyguların yansıtılmasına örnekler :
  - ☐ Bana tanıdığı en iyi kişi olduğumu söylediğinde ne yapacağımı bilemedim.
  - ☐ Söylediklerini duyunca hem utandın, hem de sevindin.

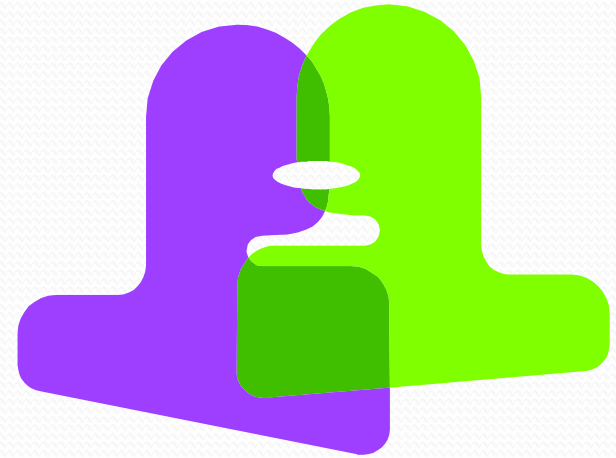
# Etkin Dinleme Örnekleri

- Okul rezil, ödevler ağır, öğretmenler yardımcı olmuyor.
- Öfkelisin ve kendini engellenmiş hissediyorsun.



# Etkin Dinleme Örnekleri

- İçeriğin yansıtılmasına örnekler :
  - ☐ Burada insanlar bir şey yapmamıza izin vermiyor.
  - ☐ Özgür değilsin.
  - ☐ Dersini seviyorum. Öğretmen iyi hazırlanıyor. Tartışma ortamı sağlıyor.
  - ☐ Yeterli bir öğretmen.



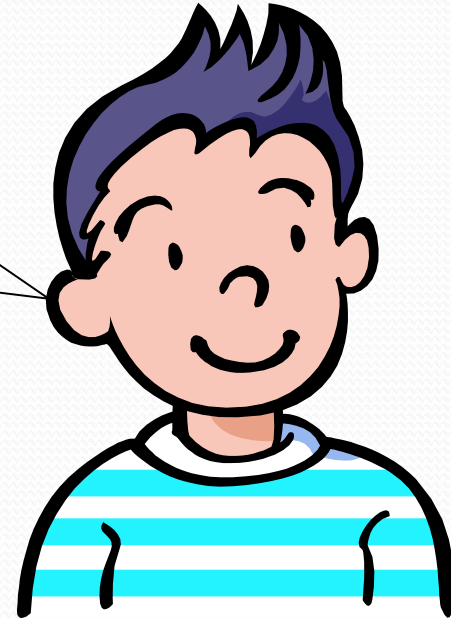
# Etkin Dinleme Alıştırılmaları

- Odamı temizlemeyeceğim. Oda temizlemekten nefret ediyorum. Burası benim odam, istediğim gibi kullanırım.



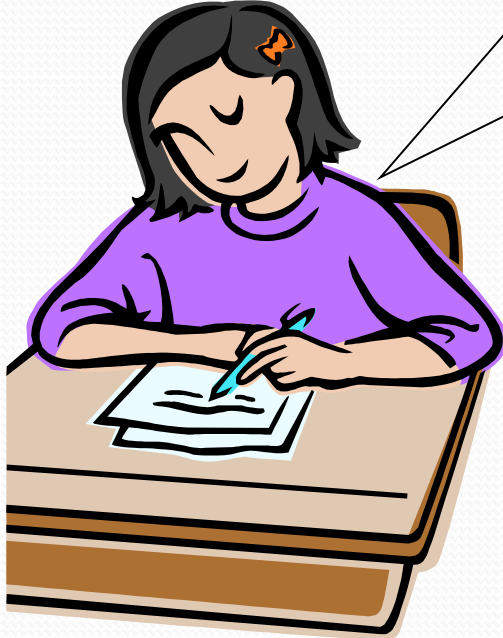
# Etkin Dinleme Alıştırılmaları

Keşke çocuk olmasaydım. Bir an önce büyümek istiyorum, büyüyünce her istediğimi yapacağım.



# Etkin Dinleme Alıştırmaları

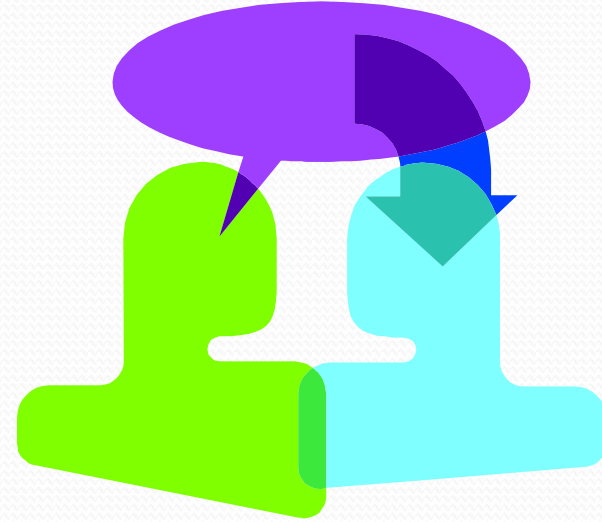
Ödevlerden nefret  
ediyorum. Niye bu kadar  
çok ödev veriyorlar.  
Hiçbirini  
yetiştiremeyeceğim.





# EDİLGİN DİNLEME

Sözle tepki  
vermeden, mesajı  
yollayan kişiyi  
dinlemektir.



# SEN DİLİ

- Genellikle kızgınlık ifadeleri sen-dili ile yapılır.
- Sen-dili ile kurulan iletişimin çocuk üzerinde düzeltici bir etkisi pek olmaz.

# SEN DİLİNİN SAKINCALARI

- Kızgınlığın gerçek nedenlerini açıklamaz.
- Olumsuz davranışın anne-baba üzerindeki belirgin etkilerini ortaya koymaz.

- İfade edilen kızgınlıklar davranışa değil de kişiliğe yöneliktir. Bu nedenle çocukta/gençte kırılmalara, gücenmelere neden olur.

- Tekrar bu mesajlarla karşılaşmamak için çocukta/gençte anne-baba ile iletişime girme isteği azalır.

- Çocuđa/gence yöneltelen kızgınlık mesajları çocukların ve gençlerin kimlik duygusunu ve özgüvenini azaltır.

- Özellikle küçük çocuklar “geri zekalı, aptal, tembel” gibi küçük düşürücü ifadelerin gerçek olduğuna inanabilirler.

- Sen dili ile ifade edilen hoşnutsuzluk, eleştiri sözleri, çocuğun direnmesine, karşı gelmesine, kızmasına ve söz dinlememesine neden olur.



# BEN DİLİ

- Çocukların olumsuz duyguları yaşamamaları için yapılması gereken Ben–Dili ile konuşmadır.
- Ben dili ile konuşmak kişinin kendinden konuşması veya kendini övmesi demek değildir.

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

- Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade eden sözcüklerdir.
- Anne-babanın olumsuz davranış sırasında yaşamakta olduğu olumsuz etki ve duyguları açıklayan dürüst ve sorumlu bir kızgınlık ifadesidir.

- Konuşan kişinin gerçek düşünce ve duyguları ile ilgili iletilimleridir.
- Başkaları hakkında değerlendirme ve yorumlar değil, kişisel duygu ve yaşantıları açıklar.

## BEN DİLİ İLE KONUŞMANIN YARARLARI

- Duygu ve düşünceleri anında ilettiği için kullanan kişiyi rahatlatır.
- Kızgınlık ve öfke birikimlerini önler.

- Duyguların açıklanmasını, durumun daha iyi anlaşılmasını sağlar.
- Çocukların kendilerini, anne-babanın, öğretmenin yerine koyarak düşünmelerini sağlar.

- Çocuğun savunucu tutuma geçmeden, durumdaki rolünü ve sorumluluğunu görmesine yardımcı olur.
- Olumsuz davranışın değişmesini sağlar.
- Anne-baba ile çocuk arasında yakınlığın artmasını ve birbirlerine daha saygılı, sevgi dolu bir birlikteliğin yaşanılmasını sağlar.

## BEN DİLİ İLE KONUŞMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Çocukların düşünme yeteneklerinin arttırır.
- Sebep sonuç ilişkilerini daha iyi anlarlar.
- Sorumluluk sahibi bireyler olurlar.



- Çocukların daha sağlıklı gelişmesine ve özgüvenlerinin sarsılmamasına yardımcı olur.
- İç denetim kazanır.
- Başkalarını düşünmeyi, bencil olmamayı, kendi istek ve tepkilerini de ben-dili ile ifade etmeyi öğrenir.

## ÇOCUKLA SAĞLIKSIZ İLİŞKİ KURMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Çocuğun benlik gelişimini zedeler.
- Bazı olumsuz duyguların gelişmesine neden olur.

- Çocukun / gencin kendisi ile ve dolayısıyla çevresi ile sağlıklı ilişki kurmasını da engeller.
- Utanç ve suçluluk duyguları gelişir.

- Utanç duygusu ise insanı içten içe kemiren yok eden bir duygudur.
- Bu duygunun temeli çocuğu yetiştiren aile tarafından atılır.

- Yaşam boyunca kişiyi mutsuz eden bir duygu olarak varlığını korur.
- Utanç duygusu içinde olan kişi kendisi ve dış dünya ile sağlıklı ilişkiler kuramaz.



## Sen Mesajları

Kes şunu baş belası

Çok kabasın her zaman sözümü kesiyorsun

Niçin kapıyı hep açık bırakıyorsun

## Ben Mesajları



Kolumun çekştirilmesinden hoşlanmıyorum

Konuşmaya başlayıp sonunu getiremeyince sinirleniyorum

Kapının açık kalması beni rahatsız ediyor.

**KENDİ ÖZELLİKLERİMİZİ VE BUNLARDAN KAYNAKLANAN FİKİRLERİMİZİ ÜSTÜNLÜK OLARAK KARŞIMIZDAKİNE KABUL ETTİRMEYE ÇALIŞMAK ÇATIŞMA DOĞURUR.**

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİM

