

# "SEN DİLİ" YERİNE "BEN DİLİ"

**SEN** kelimesi, sen-dilidir. Bu ifade fiziksel cezalardan daha olumsuz etki yapar. Sen dili kızgınlığın gerçek nedenini açıklamaz.

- ✓ Sana bin kere tembih ettim
- ✓ Senin yüzünden azar işittim.
- ✓ Yaramazsın.
- ✓ Neden dikkat etmiyorsun
- ✓ Bunu yapmamalısın. Çocuk gibisin
- ✓ Bütün günümü berbat ettin
- ✓ Ne yaramaz çocuksun
- ✓ Dikkat çekmek için mi bunları yapıyorsun?

**BEN** mesajını duyan kişi, karşısındakine ne hissettirdiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi isteğiyle davranışını değiştirir ya da değiştirmez. Yani **davranışının sorumluluğu** tümüyle kendine aittir.

- ✓ Ortalığı toplamışken dağıtman beni üzdü
- ✓ Evde fazla gürültü olunca komşular rahatsız olacak diye endişeleniyorum
- ✓ Ayakkabılarını kapının önünde bırakmandan rahatsız oluyorum, çünkü her seferinde takılıyorum, düşecek gibi oluyorum.
- ✓ Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

**"Yapma" derken bir nedeniniz yoksa o davranışı durdurmanız zordur.**

Davranışın Tanımı	Yetişkin Duygusu	Davranışın Somut Etkisi
..... yaptığında	Ben ..... hissediyorum	Çünkü ..... oluyor
Eşyalarını kapının önüne bıraktığın zaman	Rahatsız oluyorum	Çünkü ayağım takılıyor ve düşecek gibi oluyorum

Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür.

Ne dersiniz?...