**İLETİŞİMDE ÖNEMLİ KURAL:**

**"Sen" Mesajı Yerine "Ben" Mesajı**

"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. "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. Suçlama olmadığı için "ben" mesajı ile gönderilen iletiler, genellikle gönüllü bir farklı davranma çabasına zemin hazırlayabilir. "Ben" dilinin en önemli yararı ise, karşımızdaki kişiye "ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkese böyle hissettirmeyebilir" anlamını içeren bir ileti gönderildiğinden, onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanımasıdır. Çünkü kesinlik içeren yargılamalar karşısında özellikle çocuklar, ne yapacaklarını bilemezler.

**---“Sen” mesajı yerine…**

***- Anne:*** Kes şunu!! Çekiştirip durma kolumu!!

**---"Ben" mesajı verin...**

**- Anne:** Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.

**---"Sen" mesajı yerine...**

***- Baba:*** Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi? Yaramaz ve şımarık bir çocuk gibi davranıyorsun!

**---"Ben" mesajı verin...**

**- Baba:** Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.

"Sen" mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşımızdaki kişidir. "Ben" mesajı gönderen kişi, kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak isteğindedir. "Ben" mesajları karşımızdaki kişiyi suçlayıcı ifadelerden arınmış ve tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimizi içerdiğinden, iletişimin olumlu sürmesine yardımcı olabilirler. Kızgınlık hissettiğimiz durumlarda, bunu "ben" mesajı ile iletmemiz, karşımızdakinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, kendini kıstırılmış hissetmesini, suçlanmasını ve konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir. Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür. Ne dersiniz?