



ÖZEL EFDAL İLKÖĞRETİM OKULU REHBERLİK BÜLTENİ- MAYIS 2010

BİRBİRİMİZİ ANLAMAK

Birbirimizden Neler Bekleriz?

Nesiller öncesinden alınan reçete: Karşılıklı sevgi ve saygı!

Konular farklı da olsa birbirimizden beklediğimiz sevgi ve saygıdır. Konumuz yaşlı-genç, üst-ast, anne-baba-çocuk, öğretmen-öğrenci, eşler, arkadaşlar, bilim insanları... vb. olabilir; sevgi ve saygıyı soyut bir kavram olmaktan çıkarıp yaşama geçirmek ve insanlar arasındaki ilişkilerde somut adımlar atmak zorundayız!

Somut adımlar, karşısındakinden neler beklediğinin farkında olma ve buna uygun davranmaktır. Böylece, sevgi ve saygı aşınmış bir kavram olmaktan çıkarılabilir ve çevreyle kurulan ilişkiler sıcak ve anlamlı kılınabilir.

Karşıdakinin Yansıttığı Kişiliği Kabul Etmek

Kabul kavramını şöyle tanımlayabiliriz: "Bir insanın, kendisinin ve başkalarının değiştirilemez geçmişini ve şu anda değiştirilmesi mümkün olmayan birtakım özelliklerini fark etmesi ve anlamlı bulmasıdır. Şu anki bilgimizle birey, kendisinden önceki olayları değiştiremez, ancak **bunları algılama şeklini değiştirebilir.**

İlişkileri bozmak için geçerliliği kanıtlanmış formül, karşısındakini değiştirmeye çalışmaktır. Altın anahtar ise kişinin yansıttığı kişiliği kabul etmekten geçer. Bir insanın davranışını reddetmek onun kişiliğini reddetmek demektir.

Eleştirilmek kimse için hoş değildir, eleştiri kişinin iyiliği adına yapılıyor olsa bile. Karşınızdaki kişiye yönelik eleştirileriniz varsa, kabul ettirmenin ve yanlışları düzeltmenin tek yolu o kişinin olumlu özelliklerini fark etmek ve bu özellikleri vurgulayarak ona yaklaşmaktır.

Karşıdakine Seçim Hakkı Tanımak

Kimse kimseye yaşamı reçete edemez. Yaşam deneyimimiz ve birikimlerimiz ancak karşımızdaki kişi ona gereksinim duyar ve sorarsa, onun açısından bir anlam taşır. Herkes hayatı "kendi yanlışlarını" yaparak öğrenir. "Bir tek doğru var, o da benim söylediğimdir" anlamı taşıyan mesajlar karşısında direnç oluşması kaçınılmazdır. Çünkü insanlar, kendilerine seçim hakkı verildiğini hissettikleri durumda, karşısındaki kişinin kendilerine sundukları seçenekleri kabul etmeye daha hazır olurlar.

Aslında yaşam olması istenen gibi değil, olmasını istediğimiz gibi olmalıdır. Bunun bedeli ağır olabilir; ama hiçbir bedel, başkasının yaşamını yaşamaktan daha ağır değildir... (<http://www.ergir.com>)

Yaşamda başarı seçmekle başlar. Seçen insanın yaşamı anlamlıdır, kişi coşkuludur ve güçlüdür! Yaşamının anlamını coşku ve güçlü kılan kişi, meslek ve aile başarısına ulaşır! (Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu, 2006).



ÖZEL EFDAL İLKÖĞRETİM OKULU REHBERLİK BÜLTENİ- MAYIS 2010

Çocuklukta ne giyeceğine kendisi karar veren kişi, büyüyünce arkadaşını, mesleğini, eşini, evini, yöneticisini, milletvekilini güçlü bir iradeyle seçer.

Karşıdakini İyi Dinlemek

Dinleyen, söyleyenden arif gerek!

Bütün insanlar söyleyeceklerinin önemli ve değerli olduğuna inanırlar. Kişiye verdiğimiz değerın göstergesi, ona ayırdığımız **süre ve dinleme** biçimimizdir. Dinlemek için zamanımız yoksa açıkça belirtmek ve uygun bir zaman aramak gerekir. Birini dinlerken onu anladığımızı gösteren davranışlarda bulunmak etkilidir.

Durur, durur dinlerim! (Mustafa Kemal Atatürk)

Karşıdakini Övmek ve Onaylamak

Övmek veya onaylamak, insanların kendilerini mutlu ve onurlu hissetmelerini sağlayan en emin ve hızlı yöntemlerden birisidir. Sağlıklı ilişkiler içinde olmanın yolu insanların olumlu özelliklerini fark etmek ve bu konuda geri bildirimde bulunmaktır.

Çağdaş anlayış yanlışları değil, doğruları yakalamaktır. Doğruları yakalayıp paylaştıkça karşılıklı güven artar. İnsanları övmek ve onaylamak onların kendilerine verdiği değeri yükselten, davranışlarını güçlendiren ve bize yardım etmeyi ya da bizimle işbirliği yapmayı arzu etmelerini sağlayan en güvenilir yoldur.

Karşıdakine Yardım Etme Fırsatı Vermek

Kendisine gereksinim duyulduğunu bilmek herkesi mutlu eder. İnsanlar kendilerini kanıtlayabilmeleri için çevreye bir şeyler verme konusunda istek duyarlar. Çevrenize size yardımcı olmaları için fırsatlar sunun.

Karşıdakini Utandırmamak

İnsanlar çocuk, genç ya da yetişkin, ne yaşta olursa olsunlar utandırılmaktan hoşlanmazlar. Utanmalarına yol açan kendi yanlışlarını düşünmek yerine, kızgınlıklarını kendilerini utandıran kişiye yöneltirler. Yanlış ne olursa olsun, başkalarının yanında utandırdığınız, teşhir ettiğiniz kişilerle aranızdaki bütün köprüler atılabilir.

Gülen insan, güzel insandır. Güldüğü zaman çirkinleşen insan yoktur! (Prof. Dr. Aytaç Açıklalın)

KAYNAKÇA

ÜSTÜNDAĞ, TÜLAY (2010). Efdal Okulları Değerler Sistemi Öğretmen Oturumu. İstanbul.