



İletişimde Odaklar

R. ŞAFAK KEKLİK

Kendine
Odaklı

Başkalarına
Odaklı

Karşısındakine
Odaklı

Kendine
Odaklı



Kendine Odaklı:
Karşımdakinin duygu ve
düşüncelerine dair ben ne
düşünüyorum ve ne
hissediyorum?



Karşısındakine Odaklı:
Karşımdakinin duygu ve
düşüncelerine dair kendisi ne
düşünüyor ve ne hissediyor?



Başkalarına Odaklı:
Karşımdakinin duygu ve düşüncelerine dair başkaları ne düşünüyor ve ne hissediyor? Bu konuda yargılar, kalıp düşünceler, önceki neslin bakış açısı nedir?



Başkalarına ya da kendisine odaklı kişilerle sürdürülen iletişim, yapıcı ve geliştirici olmaktan çok, çatışmaya yol açmaya yatkındır.

Empati, kişinin karşısındakine odaklanmasıyla ortaya çıkar. Bu şekilde yapıcı, yardımcı, çözüme yönelik diyaloglar ve anlayışlı, yakın ilişkiler kurulabilir.



Kendine &
Başkalarına
Odaklı

Eleştiriyorum.

Akıl veriyorum.

Teşhis koyuyorum.

Öfkedaşlık yapıyorum.

Kendi duygularımı ifade ediyorum.



Karşıdakine
Odaklı

Destekliyorum.

Soruna eğiliyorum.

Mesaj tekrarı yapıyorum.

Derin duyguları anlamaya
çalışıyorum.

Karşıdakine Odaklı

..destekler.

Karşıdakinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını ve desteklediğini belirtir.

...soruna eğilir.

İfade edilenduygu ya da düşünceye eğilir, konuya ilişkin sorular sorar.

...mesaj tekrarı yapar.

İfade edilen duygu yada düşünceyi özetler. Bu şekilde dinlediği mesajı kaynağına yansıtmış olur..

...derin duyguları anlamaya çalışır.

Kendini karşıdakinin yerine koyarak, onun ifade ettiği ya da etmediği tüm duyguları ve onlara eşlik eden düşünceleri fark eder ve bunu karşıdakine ifade eder.