

İLİŞKİLER VE İLETİŞİM

“Ailem, eşim, sevgilim, arkadaşlarım, patronumla sürekli iletişim sorunları yaşıyorum.”

“İnsanların beni anlamadığını ya da kendimi anlatamadığımı hissediyorum.”

“Dinlenmediğimi hissettiğim zaman sinirleniyorum ve kendimi kapatıyorum.”

“Beni rahatsız eden şeyleri ne kadar istesem de dile getiremiyorum.

Sürekli aynı sorunları yaşıyorum.”



Etkili iletişim ve sağlıklı ilişkiler için dikkat edebileceğiniz birkaç nokta:

- Beden dilinize dikkat edin. Karşınızdaki ile mutlaka göz kontağı kurun.
- Kendinizi açık ve net bir şekilde ifade edin. Böylelikle karşınızdaki kişi için de bir rol model olacaksınız.
- Dinleyin. O anda cep telefonu, televizyon gibi dikkatinizi dağıtan şeylerden uzak durun. Karşınızdaki kişiye, o anda onun söyleyeceklerini dinlemekten daha önemli bir işiniz olmadığını hissettirin.
- Empati kurun. Karşınızdakine hak vermenize gerek yok, sadece onun neden bu şekilde davrandığını, hissettiğini anlamaya çalışın.
- Tartışmalarda, karşınızdaki kişinin karakterine değil, davranışına odaklanın. Davranışlar değişebilir, ancak karakter özellikleri daha sabittir.
- İlişkinizde bir problem yaşıyorsanız, karşınızdaki kişiye sorunu ifade edin. Ne hissettiğinizi paylaşın ve ondan ne istediğinizi söyleyin. Birlikte bir çözüm bulabileceğinizi belirtin.



İlişki ve iletişim danışmanlığı seansları ile yaşadığınız sorunları irdeleme ve değişim için bir adım atma şansını yakalayabilirsiniz. Daha fazla bilgi için lütfen benimle irtibata geçin.

Rengin IŞIK, Uzman Psikolog

www.uzmanpsikologistanbul.com

info@uzmanpsikologistanbul.com