

**T.C.**

**İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİMDE DRAMA TEKNİKLERİ**

**VE**

**NLP UYGULAMALARI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Dilek ÖLMEZ**

**1210050007**

**Anabilim Dalı: İLETİŞİM SANATLARI**

**Program: İLETİŞİM SANATLARI**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Rengin KÜÇÜKERDOĞAN**

**Jüri Üyeleri: Prof. Dr. Işıl Zeybek**

**Yrd. Doç. Dr. Ceyda Deneçli**

**OCAK 2016**

## ÖNSÖZ

“Aile içi etkili iletişimde “Drama Teknikleri ve NLP Uygulamaları” adlı tez çalışmamda akademik bilgisine, işine olan sevgi ve özverisine, benimle paylaştığı bilgileri ve deneyimleriyle desteklerini esirgemeyen, yoluma ışık tutan tez danışmanım sayın Prof. Dr. Rengin **KÜÇÜKERDOĞAN**’a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimim boyunca her türlü desteğini gördüğüm sevgili eşim ve çocuklarıma, yola devam etmem konusundaki ısrarları için, annem, babam ve Dudu’ya destekleri için minnettarım.

Çalışmalarım esnasında kaynak olarak kitaplarımdan faydalandığım sevgili arkadaşlarıma ve teknik konularda yardımını esirgemeyen sevgili Onur Salkım’a teşekkürlerimi sunarım.

Dilek ÖLMEZ  
Ocak 2016

## **İÇİNDEKİLER**

<b>GİRİŞ</b>	<b>1</b>
<b>1. BÖLÜM: AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM VE OYUN KAVRAMI</b>	<b>4</b>
<b>1.1. İLETİŞİM KAVRAMI</b>	<b>7</b>
1.1.1 İletişim Sürecinin Yapısal Nitelikleri ve Öğeleri	9
1.1.1.1.Gönderici	10
1.1.1.2.Mesaj	10
1.1.1.3. Kanal	11
1.1.1.4. Alıcı	11
<b>1.2. ETKİLİ İLETİŞİM VE AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM</b>	<b>14</b>
1.2.1. Etkili İletişim Kavramı	14
1.2.2. Aile İçi Etkili İletişim Aşamaları	15
1.2.2.1. Özsaygıyı Koruyucu İletişim	16
1.2.2.2. Birbirleriyle Çelişen, Açık Olmayan Mesajlarve Etkileri	18
1.2.2.3. Çocuklarla konuşurken Kullanılan Dil Kalıpları	18
1.2.2.4. Duyguların İfade Edilmesi	19
1.2.2.5. İletişimde Kabul Dilinin Etkileri	22
1.2.2.6 Aile İçinde Mutluluk Kavramı	24
<b>1.3. AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİMDE OYUN VE TÜRLERİ</b>	<b>25</b>
1.3.1. Oyun Kavramı	
1.3.2.1. Alıştırmalı Oyunlar	26
1.3.2.2. Sembolik Oyunlar	27
1.3.2.3. Kurallı Oyunlar	28
1.3.3.Oyunun Çocuk Üzerindeki Olumlu Etkileri.	29
1.3.4. Aile içi Etkili İletişimde Oyunun Önemi, NLP Uygulamaları	30

## **2. BÖLÜM: “AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM AÇISINDAN NLP (BEYİN DİLİNİN PROGRAMLANMASI) UYGULAMALARI”**

### **2.1.NÖRO LİNGÜİSTİK (NLP) KAVRAMI 33**

2.1.1. Nöro	34
2.1.2. Linguistik (Dilbilim)	35
2.1.3. Programlama	35
2.1.4. NLP'nin kullanım alanları ve amacı	36
2.1.4.1. Bireysel Gelişim	37
2.1.4.2. İşte, Satışta ve Pazarlamada	37
2.1.4.3. Çatışmaları Çözmede	38

### **2.2. NLP (NÖRO LİNGÜİSTİK PROGRAMLAMA/ BEYİN DİLİNİN PROGRAMLANMASI) VARSAYIMLARI VE İŞLEVLERİ 39**

2.2.1. “Harita Bölgenin Kendisi Değildir”	40
2.2.2. “Her Davranışın Özünde Olumlu Bir Niyet Vardır”	42
2.2.3. “Her Deneyimin Bir Yapısı Vardır”	42
2.2.4. “Zihin Ve Vücut Aynı Sistemin Parçalarıdır”	43
2.2.5. “Eğer Bir Kimse Bir Şey Yapıyorsa, Her Hangi Biride Onu Yapmayı Öğrenebilir”	44
2.2.6. “İnsanlar İhtiyaç Duydukları Kaynaklara Sahiptirler”	45
2.2.7. “İletişim Karşıda Yaratılan Etki ve Alınan Karşılıktır”	46
2.2.8. “İnsanlar Her Zaman Kendileri İçin Doğru Kararı Verirler”	47
2.2.9. “Eğer Yaptığın İşe yaramıyorsa Başka Bir Şey Yap”	47

### **2.3. NLP'NİN TEMEL KURAMCILARI 48**

2.3.1. Virgıma SATIR	48
2.3.2. Richard BENDLER	49
2.3.3. John GRINDER	51
2.3.4. Milton ERICKSON	52
2.3.5. NLP ile Telkin Hikayeleri	55

<b>2.4. NLP TEKNİKLERİ</b>	<b>56</b>
2.4.1. Davranışların Modellenmesi	56
2.4.2. Yetenek ve Kapasitenin Modellemesi	57
2.4.3. İnançların Modellenmesi	57
2.4.4. Modelleme Metodolojisi	58
2.4.5. Çıpa Atma	58
2.4.6. Çağrıştırıcılar	61
2.4.7. Yeniden çerçeveleme	61
2.4.8. Ağız Çabukluğu	62
2.4.9. Seçenekler Yaratmak	63
2.4.10. Bakış Açıları	63
2.4.11. Tersine Çevirmeler	64
2.4.12. Tümevarım-Tümdengelim	64
<b>2.5. EĞİTİMDE DRAMA KULLANIMI VE TEKNİKLERİ</b>	<b>65</b>
<b>2.5.1. EĞİTİM DRAMA TEKNİKLERİ</b>	<b>65</b>
2.5.1.1. Isınma ve Rahatlama Çalışmaları	66
2.5.1.2. Kaynaştırma Çalışmaları	67
2.5.1.3. Oynama (Esas Çalışma)	68
2.5.1.4. Pantomim	68
2.5.1.5. Rol Oynama	69
2.5.1.6. Doğaçlama	71
2.5.1.7. Rahatlama ve Değerlendirme Çalışmaları	72
<b>2.5.2. EĞİTİMDE DRAMA KULLANIMINDAKİ</b>	
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>74</b>
2.5.2.1. Masallar	74
2.5.2.2. Masalımsı Hikayeler	74
2.5.2.3. Hikayeler	75

2.5.2.4. Efsaneler	76
2.5.2.5. Romanlar	77
2.5.2.6. Şiirler	77
<b>2.5.3. YARATICI DRAMA VE İŞLEVLERİ</b>	<b>78</b>
2.5.3.1. Yaratıcı Drama Nedir?	80
2.5.3.2. Yaratıcı Dramanın Genel Amaçları	80
2.5.3.3. Psikodrama	81
2.5.3.4. Eğitici Drama	82
2.5.3.5. Yaratıcı Drama Nasıl Uygulanır	83
<b>3. BÖLÜM : AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİMDE DRAMA TEKNİKLERİ VE NLP ( NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING)</b>	<b>85</b>
3.1. Araştırmanın konusu ve Amacı	85
3.2. Araştırmanın Yöntemi ve Kuramsal Çerçeve Değerlendirmesi (Drama ve NLP Teknikleri)	87
3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem seçimi( Türkiye'deki sorunlu aileler)	90
3.3.1. Neden Sorunlu Aileler Seçildiler?	90
3.3.2. Aynı sorunları yaşayan 10 örnek aile üzerinde, Drama ve NLP teknikleri kullanılarak sorun çözmeye yönelik uygulanan çalışmalar.	91
<b>SONUÇ</b>	<b>101</b>
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>104</b>

<b>Üniversitesi</b>	:	<b>İstanbul Kültür Üniversitesi</b>
<b>Enstitü</b>	:	<b>Sosyal Bilimler</b>
<b>Anabilim Dalı</b>	:	<b>İletişim Sanatları</b>
<b>Tez Danışmanı</b>	:	<b>Prof. Dr. RenginKÜÇÜKERDOĞAN</b>
<b>Tez Türü ve Tarihi</b>	:	<b>Yüksek Lisans Ocak 2016</b>

## **ÖZET**

### **AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİMDE DRAMA TEKNİKLERİ VE NLP ( NÖRO LINGUISTİK PROGRAMING/ BEYİN DİLİNİN PROGRAMLANMASI) UYGULAMALARI**

**Dilek Ölmez**

İnsan sosyal bir canlıdır. Toplumun en küçük birimi olan aile de, sosyal yapılanmanın en önemli parçasıdır. Bu nedenle insanlar arasında kurulan ilişkiler zaman geçtikçe önemini arttırmakta, sosyal problemlerin çıkış noktası olarak da aile ön plana çıkmaktadır. İnsanlar, zamanlarının büyük çoğunluğunu iletişim kurarak geçirirler. Ancak başarılı bir iletişim sanıldığı kadar kolay ve kendiliğinden gelişen bir unsur değildir. Olumlu ve etkili bir iletişim kurmak istiyorsak, karşımızda ki kişilerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını dikkate alarak, empati kurarak ve duyarlı davranarak istenilen sonucu elde edebiliriz. Aile içinde oluşturulan etkili ve olumlu iletişim zaman içerisinde, tüm toplumu etkisi altına alan önemli bir oluşumdur.

Bu çalışmada, aile içinde olması gereken anlayış ve sevgi ortamına katkı sağlayacağı düşünülerek, çözüm odaklı yaklaşım seçeneklerini incelenmiş, bilimsel araştırmalar ve veriler doğrultusunda, göstergebilimsel yaklaşımın temel kavram ve ilkeleri ele alarak, Drama sanatının uygulamalı yöntemleri, oyun ve önemi, NLP teknikleri, örneklerle irdelenmiştir.

Çalışmamızın amacı ise, aile içi olumlu iletişim hedeflenerek, söz konusu çocuklar olduğunda kullanılması gereken yöntem ve uygulamaların, içeriğinde oyun, mizah ve yeniden çerçeveleme (NLP), yöntemleri kullanılarak, hayal gücüne ve yaratmaya dayalı eğlenceli durumların, sorun çözmede daha etkin olduğunun benimsenmesidir. Bu doğrultuda anne-babalara yol göstermek, göstergelerin verdiği mesajları, empati ve beceri yoluyla algılama kolaylığı sağlamak, mutlu, anlayışlı, birbirine bağlı ve sevgi dolu aileler oluşmasına katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Böylelikle sözü edilen nitel araştırma yöntemiyle, Drama tekniklerinin ve NLP (Nöro Linguistik Programing) uygulamalarının aile içi iletişime olumlu katkıları, çözüm odaklı yaklaşımlara farklı bakış açısı ve getirdiği kolaylıklar, oyunun ve mizahın hayatımıza kattığı zenginlikler ve iyileştirici özellikleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Ayrıca, iletişim dilinde empatiye, gözleme dayalı, hayal gücü ile zenginleştirilmiş yeni dilsel ve bedensel göstergeler oluşturmak çabası da çalışmada irdelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Aile, etkili iletişim, oyun, gösterge, drama , NLP, iyileştirici etkiler.



**University** : **T.C. Istanbul Kültür Üniversitesi**  
**Institute** : **Institute of Social Arts**  
**Department** : **Communications Arts**  
**Supervisor** : **Prof. Dr. Rengin KÜÇÜKERDOĞAN**  
**Degree Awarded and Date** : **October 2015**

## **ABSTRACT**

### **DRAMA TECHNIQUES AND NLP APPLICATIONS IN EFFECTIVE FAMILY COMMUNICATION**

**Dilek LMEZ**

Man is a social creature. The family which is the smallest unit of the society is the most important part of social renaissance. Therefore the importance of the relations established between people increase as time goes by, the family has come forward as the exit point of social problems. People spend the vast majority of their time by establishing communication. But the communications is not easy and spontaneously developed process. In order to establish an effective communication, we should take into account the other peoples' feelings, thoughts and behavior, act empathically and sensitively. By this way we can achieve the desired result. The effective and positive communication created the family is an important formation which influence whole society time.

Therefore the understanding and loving environment which must be provided in the family examined by examining the result oriented approach options, based on scientific studies and data line, handling semiotic approach's basic concept and principles, drama art and applied methods, games and their importance, studying NLP (Neuro Linguistic Programming) techniques by examples.

The purpose of our work is to be taken up seriously that using methods of game, humor and reframing (NLP) depending on imagination and creativity to be based on the amusing situation, targeting domestic positive communication for children solve problems more affectively. To guide the parents in this direction, to provide ease of detection by empathy and skills for the messages given by the indicators and to contribute forming happy, caring families are aimed.

So by the mentioned qualitative research method, the positive effects of “Drama techniques” and “NLP” applications to the communication in the family, different perspectives to the solution oriented approaches and the conveniences, games, vital to our the occasion of the humorous richness and healing is attempted to be revealed features. In addition, the force to developed new linguistic and physical indicators in the language of communication based on empathy and observation which are enriched by imagination is studied.

Key Words : Family, children, drama, NLP, effective communication, game, indicator, healing effect.

## GİRİŞ

Aile içi iletişim, en basit tanımı ile, aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışlar, jestler ve mimiklerle verdikleri tepkisel mesajlardır. Çünkü bireyin ilk tecrübelerini kazandığı, ilk davranışların belirlendiği yer ailesidir. Aile içindeki bireylerin kişilik yapıları, tavır, tutum ve davranışları, çocukların kişilik gelişimlerinin bir parçasıdır. Hayatlarının bu dönemlerinde çocuklar toplumun bir parçası olacağını öğrenirken aynı zamanda örnek alabileceği bir modele gereksinim duyar. Kişiliğin oluşumu için gerekli olan güven ortamı aile içindeki kişiler ile ancak anlamlı, olumlu, anlaşılabilir bir dil ve bağ oluşursa gerçekleşebilir.

Etkili iletişim becerileri, aile içinde olması gereken olumlu düşünce, söylem ve davranışlar bütünüdür. Amaç aile bireylerinin, sevgi ve huzur dolu bir ortam içinde varlıklarını sürdürmeleridir. Aile içinde geliştirilen bu yaşamsal beceriler, bireylerin birbirlerine ve yaşama olan algısını çeşitli yöntemler kullanarak geliştirmektir. Bu davranış ve düşünme şekli yalnızca ana-baba-çocuk ilişkisinin kapsamlı bir planı değil, aynı zamanda tüm insan ilişkilerine uygulanabilecek genel bir kuramdır.

Etkili bir iletişim sağlandığında, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerini anlamalar, dayanışma, sevgi, işbirliği, yardımlaşma, paylaşma ve uyum içinde olurlar. Kazanılmış bu davranışlar çocukların gelişmesi için uygun bir ortam oluşmasını sağlar. Etkili bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özgüvenli ve mutlu bir kişilik geliştirirler. Bununla beraber, duygularını rahatça açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. İletişim, doğru bir şekilde sağlandığında insanlar karşıdakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilir hale gelir. Bu nedenle “etkili iletişim” sadece kendini ifade etmekten değil, bir arada yaşayan insanların birbirlerini dinmeleri ve anlamalarıdır.

Aile içinde etkili duygu ve düşüncelerini açık ve dürüst bir şekilde dile getirebilen aile üyeleri çoğu zaman problemleri de çözebilme şansına sahip olur. İletişimi olması gerektiği gibi verimli yaşamayan aileler ise, çözüm odaklı ve sevgiyle yaklaşılan problem çözümlerinde başarısız olmaktadır.

Bir çok ailenin temel problemi olan zayıf iletişim, anne-babanın boşanması aile ortamında mutsuz yaşayan çocuklarda artan uyum ve davranış problemleri meydana getirmektedir.

Her anne-baba çocuğuna iyi niyetle yaklaşır. Bütün ailelerde her bireyin olumlu ya da olumsuz bazı değerleri vardır. Ama önemli olan bireyin tek başına hangi değerlere sahip olduğudur. Her birey iletişim kurar, ama önemli olan, bu kuralların ne tür kurallar olduğu ve bu kuralların ilişkiler sırasında ne tür sonuçlar meydana getireceğidir. Aile içinde bireyler belli kurallara uyarlar, ancak önemli olan koyulan kuralların işlevselliği, türleri ve kişilerin işine ne kadar yarayacağıdır. Her ailede kendine özgü dinamikler, anlayışlar, sorunlar ve sorunları karşılama biçimleri ve çözüm seçenekleri farklıdır. Ancak temel olarak, hepsinde aynı temel güçler etkilidir.

- Özdeğer,
- İletişim,
- Kurallar,
- Toplumsal bağlar.

Aile içinde etkin bir iletişim dili, bireylerin karşılıklı sevgi, anlayış, dayanışma ve bağlarıyla mümkün olabilir. Zaman zaman bu iletişime engel olarak ortaya çıkan zorlukları belirleyip, uygun çözüm seçenekleri uygulamak, hedeflenen mutlu aile ortamını yaratmaya ve korumaya yardımcı olacaktır. Çalışmanın temeli ise, bu doğrultuda, aile içi etkili iletişime ve karşılaşılan iletişim sorunlarına farklı çözüm yöntemleri araştırmak ve en uygun olanını ailelere ve konuyla ilgili olanlara sunmaktır.

Çalışmada temel olarak, ailelere çözüm sunmak amacıyla, farklı iletişim yöntemleri örneklerle sunulmuştur. Bu yöntemler başta “Drama” olmak üzere, NLP (Nöro Linguistik Programlama), “beyin dilinin yeniden programlanması” şeklinde, çeşitli örneklerle ve kullanım alanlarıyla birlikte belirtilmiştir. Oyunun aile ve çocuk arasındaki etkileşime katkıları, yansımaları, sonuçları uzman kişilerin yazmış olduğu kaynaklar taranarak titizlikle sunulmuştur. Bunun yanı sıra NLP konusunda uzmanlaşmış Psikolog, Psikiyatrist ve Hipnoterapistlerin,

Aile Terapilerinde bu metodu etkin bir şekilde nasıl kullandıkları, yine tekniklerle, örnek uygulamalarla aktarılmıştır. Sorun çözümü esnasında gözleme dayalı dilsel ve bedensel göstergeler empati yoluyla çözümlenerek, duruma uygun *yeniden çerçeveleme (NLP) metodu* ve *drama teknikleri* kullanılarak nasıl etkin hale getirilebileceği vurgulanmıştır.

Bu çalışmada üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, Aile içi Etkili iletişimin tanımı, iletişim kavramının anlamı ve aile içinde olumlu iletişimin aşamalarını, aile bireyleri arasında olması gereken sağlıklı duygu alışverişinin önemini, oyun ve oyunun bireylerin kurabilecekleri güçlü bağları nasıl güçlendirdiğini, önemini ve sorun çözme aşamasında ortamı yumuşatarak nasıl duygu durumu değişiklikleri sağladığını etkin bir biçimde ortaya koymaya çalışılmıştır.

İkinci bölüm, Aile içinde yaşanan her türlü sorunun, NLP teknik ve uygulamaları kullanılarak çözümlenmesi ele alınmış; yine aynı bölüm içerisinde, “*Drama*”nın tanımı, teknikleri, uygulama alanları ve aile içindeki sorunların çözüm aşamasındaki katkıları, kuramcılar ve örnekler irdelenmiştir. NLP varsayımlarından “*yeniden çerçeveleme*”, bireyin olumsuz davranışının şekillenmesine neden olan parçası ya da kısmıyla bağlantıya geçmesine olanak tanır. Bu durum, farklı bir bakış açısından olayı yeniden ele alıp, farklı bir biçimde görmeyi hedefler. *Yeniden çerçeveleme*, yaratıcı düşünmenin özüdür ve olayı bulunduğu olumsuz durumdan, istenilen olumlu duruma taşımada etkin bir yöntemdir.

Üçüncü bölüm ise, aile içi etkili iletişimin sağlanması için sorun çözme yöntemleri olarak, “*Drama ve NLP*” tekniklerinin kullanım şekillerinin, faydalarının ve metodlarının değerlendirildiği bölümdür. Bu yöntemlerin kullanım amacı ise örneklerle açıklanmıştır. Yaş guruplarına ve sorunlarına göre benzerlik gösteren 10 aile üzerinde yapılan örneklem çalışmasıyla, yaşanan sorunlar, drama ve NLP “*yeniden çerçeveleme*” yöntemleriyle çözülmeye çalışılmıştır.

## 1. BÖLÜM: AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM VE OYUN KAVRAMI

Aile, sevginin, güvenin, anlayışın ve temel yaşam kurallarının öğrenildiği ilk kurumdur. Yeteri kadar ilgileneilmeyen, ağladığında, uyumadığında, huysuzlandığında ilgilenilmeyen çocuklarda, özgüven eksikliği oluşur. Çocuğun gelecekte kendini nasıl şekillendireceği, yaşamın ilk iki yılında yaşadığı deneyimlerle ve aile ilişkilerinin kalitesiyle belirlenmektedir”. *Oyun aile içi iletişimin en önemli parçasıdır. “Ayrıca, oyunla bir şey daha kendini açığa vurur; bu da çocuğun çevreyle ilişkisinin ne durumda olduğunu, insan soydaşları karşısında nasıl bir tutum takındığı, ilgili tutumun dostça mı, yoksa düşmanca bir nitelik mi taşıdığı, tahakkum konusundaki eğilimin söz konusu tutumda özellikle yer alıp almadığıdır.*”<sup>1</sup>

Aileler için yapılan çalışmalarda da iyi iletişim kurabilen ailelerde, duygusal yakınlaşmanın daha fazla olduğu saptanmıştır. Kişilerin birbirlerini daha iyi tanımalarını, kendilerine ve birlikte yaşadıkları bireylere de daha fazla saygı duydukları tespit edilmiştir. İletişimin, empati, uyum ve saygı aktarımında çok önemli bir yeri vardır.

Aile içinde mutluluk, kaygı, öfke, sevgi, neşe, üzüntü ve korku gibi duyguların karşılıklı aktarımı aile içi etkili iletişim açısından önem taşır. Bunun sonucunda yardımlaşma, işbirliği ve paylaşımlar oluşur. Çocukların gelişebilmeleri için uygun olan sağlıklı ortam sağlanmış olur. Huzurlu, sevgi dolu, anlayışlı ve adaletli bir ortamda yetişen çocuklarda, yaratıcı, düşüncelerini özgürce açıklayabilen çocuklar olarak büyür. Bunun tam tersinin mevcut olduğu ortamlarda ise, çocukların iletişimi engellenir. Özgür düşünemez, düşünce ve duygularını cesurca açıklayamaz, bağımlı ve içine kapalı, güvensiz bireyler olarak yetişir. Bu sebeble, anne-baba ve çocuk arasındaki iletişim doğru, dengeli ve işlevsel olmalıdır. Amaç mutlu ve hayata donanımlı bireyler hazırlamak olmalıdır.

Çocuklar yaşadıkları tüm duygularını olduğu gibi açıklarlar. Ancak ebeveynleri tarafından azarlanıp, görmezden gelinmeleri, gerçekleri söylemenin kendilerine sorun çıkaracağı duygusunu öğretir. Çocuklar bu durum karşısında

---

<sup>1</sup> Alfred ADLER, İnsanı Tanıma Sanatı, 2010, s.18

içtenlikten giderek uzaklaşır. “Çocukların yetişkinlerden bir farkı yoktur. Bazen konuşmak istemezler. Çoğu zaman araştıran sorulara karşı koyarlar, söylediklerinin kabul göreceğinden emin olmadıkça, konuşmazlar, bazende gizliliklerine saygı duyulmasını isterler.”<sup>2</sup> Çocuklarının davranışlarını sürekli eleştiren, kınayan, azarlayan, ceza vererek çözüm yoluna giden aileler öz saygısı yetersiz çocuklar yetişmesine neden olurlar.

Çocuklarını kendilerini ifade etmeleri konusunda destekleyen ebeveynler; kendine güvenen, seven, saygı duyan, girişken ve insan ilişkilerinde başarılı bireyler yetiştirirler. “Kişinin toplumsal yaşamını etkileyen güçlü ve temel bir duygudur “sevgi”. İnsanlara haz, dirlik, düzen veren duygusal bir yaşantıdır. Tanımı güç bir kavramdır. Başka bir kişiye varlıl ya da nesneye karşı duyulan güçlü bir yakınlık ve bağlılıktır. Kimi kişilerin , nesnelere insanın duygusal yaşamında bıraktığı iyi, güzel, tatlı bir izdir sevgi.”<sup>3</sup> Sevildiğini ve güvende olduğunu bilerek büyüyen çocuklar, özgüven sahibi bireyler olarak yetişir.

“İnsanın kişiliği, yaşadığı tüm etkileşimlerin ürünüdür; kurduğu ilişkiler ise kişiliğin bir ürünüdür. İnsan davranışları yaşanan iletişimlerin sonucu gelişir. Davranışlar, olumlu ve yapıcı yönde biçimleyen “sevgiye” dayalı tutum ve olumsuz /yıkıcı yönde biçimleyen “öfke” ve “nefrete” dayalı tutum ile biçimlenir. Çocukluk çağından itibaren yakın çevrede söylenen sözler, yapılan hareketler, gösterilen tavır ve tutumlar, insana sevilen, istenen, değer verilen veya seilmeyen, istenmeyen ve değersiz bir birey olduğu mesajını iletir.” Bu noktada devreye “Etkin dinleme” becerileri girer. Anne–babalar etkin dinlemeyi öğrendikten sonra, hangi durumda olurlarsa olsunlar, çocuklarının sorunları olduğu her zaman, kendilerini onları dinlemeye hazır olmak zorunda hissederler. Canları istemeden bir kaç kez etkin dinledikten sonra, bu beceriden daha gerçekçi şeyler beklendiğini anlarlar. Sabır ve çözüm odaklı düşünme, sorun çözmede ilk adım olacaktır”.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Thomas GORDON, Etkili Anababa Eğitiminde Uygulamalar, 2004, s.56

<sup>3</sup> Özcan KÖKNEL, Duygusal Akıl, 2009, s.7

<sup>4</sup> Thomas GORDON, E.A.E, 1996, s.56

İnsanlar sevildikleri zaman, kendini değerli olarak algılayacağı için, olumlu bir kişilik geliştirecektir. Kendini seven kişi, kendine ve başkalarına hoşgörölü yaklaşarak, başkalarına zarar verecek tüm davranışlardan sakınacaktır. İnsanın gerçek anlamda yaşadığı sevgi, aileler tarafında aşırıya kaçarak sergilenirse sonuçlar çocuk için olumsuz neticeler yaratır. Her davranışıyla onaylanan çocuklar, çoğu zaman yaptıkları yalnışın farkına varamazlar. Disiplin eksikliği, olgunlaşmamış, doğruları ve yalnışları ayırt edemeyen bir birey haline gelecektir.

Gelişiminin ilk çağlarından itibaren yaşadığı aile ortamından duygusal olarak yeteri kadar beslenemeyen çocuklar, sevgi ve ilgi eksikliği yüzünden kişilikleri olumsuz yönde etkilenir. Güvebsiz ve sevgisiz aile ilişkileri içerisinde büyüyen çocuklar mutsuz, insan ilişkileri sağlıksız, çeversine öfkeyle bakan ve yıkıcı eğilimleri ağır basan kişiler olarak büyürler. Çocukluğunda ruhsal olarak yetersiz beslenmiş ve pek sevgi görmemiş çocukların, yetişiklik evrelerinde de sağlıklı ilişkiler kuramaması kaçınılmazdır.

Aslında iletişim hayatın önemli bir bir parçası olduğu için, tam ve etkili bir iletişim kurulması aile için iletişimin olumlu gelişimine anlam katar. “Etkili iletişim, ailenin en verimli ve sağlıklı bileşenlerini ortaya çıkarmak, aile bireylerinin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak ve onların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak için gereklidir.”<sup>5</sup> Aile de sağlıklı iletişimin varlığı, aile üyelerinin birbirlerini anlamalarını sağlar ve aralarında kuvvetli bir bağ oluşturur. Ayrıca anne baba çocuklarıyla doğru iletişimi öğretir. Sağlıklı ve etkili kurulan iletişim, ailenin bireylerin ilişkilerini istenilidiği şekilde geliştirir.

Birbirinin düşüncelerine saygı gösteren, sınırları kabullenen, olumlu niyetlerle birbirlerine yaklaşım gösteren ailelerde, sevgi ve hoş görü hakimdir. Ortak karar verme, durumu kabullenme ve sevgi aile içi iletişime düzeni getirir. “Sağlıklı iletişimin var olduğu ailelerde tek bir otoriter güç olmaz. Bu güç uygun yer ve zamanda üyelerce paylaşılır. Sağlıklı iletişim kurabilen ailelerde kriz ve stres ile baş etmek kolaylaşır.

Aile üyelerinin birbirinin hakkına saygı göstermediği, baskı uyguladığı, ihmal ettiği, sevgi göstermediği durumlarda çatışma şiddet ortaya çıkmaktadır.

---

<sup>5</sup> Mahmut ÖZDİL, Çocukların Anormallikleri, s.107



Karşımızdakinin sözleriyle mimikleri arasındaki küçük çelişkiler bizi çok ilgilendirir.Konuşurken tek bir kelimeyle alınırsız veya sevinirsiniz.”<sup>6</sup> İletişimin çeşitli sebeplerle aksaması etkileşimi olumsuz yönde etkiler. Uyum içinde olmayı başamayan aileler, dağılıbilir.

Aile bütünlüğü anlayış, emek, özsaygı ve en önemlisi de sevgi ister. Tüm olumsuz uyarılar karşılıklı, güven ve sevgi ile olumlu bir bütünlüğe dönüşür. Aile kavramı, kelime anlamı içeriği ile de olumlu bir ifade ve olgu çağrıştırır. Bu kurumun sağlıklı oluşumu ve devamı için kurucu bireylerin yani ana-babaların sevgiyi ve anlayışı devamlılık sürecine oturtmuş olmaları gereklidir.

## 1.1. İLETİŞİM KAVRAMI

“Genellikle sözcük olarak iki kişi arasındaki konuşmayı akla getiren iletişim aslında düşünüldüğünden çok daha karışık bir süreci tanımlar. Bir tartışmanın , bir mitingin, bir sunumun, bir reklam iletisinin, çalan bir telefonun veya ağlayan bir bebeğin birer iletişim biçimi olduğundan hareketle, toplumsal yaşamımızı bir ileti bombardımanı altında sürdürdüğümüzü söylemek pek de güç olmasa gerek.”<sup>7</sup> İnsanın çevresiyle oluşturduğu tüm ilişkileri iletişim yoluyla gerçekleştirir.

İletişimin gönderici adı verilen kişi tarafından başlatılması gerekir. Gönderilecek konunun toparlanması ve mesaj şekline getirilmesi önemlidir. Ayrıca karşıda en az bir alıcı olmalıdır. Gönderici ve alıcı karşılıklı iletişim kuramayacaklar ise bu kez bir aracıya ihtiyaç vardır ki, buna da *kanal* denir. Bu sürecin sayıldığı sırayla izlenmesi tek yönlü iletişimdir. Tek yönlü iletişim en hızlı, en kolay ve en ucuz iletişim yöntemidir. Ancak gönderici mesajını göndermeye çalışırken, alıcı da çeşitli nedenlerle mesajı sağlıklı şekilde algılayamaz. Gönderici mesajını gönderdiğini zannederken, alıcı algılayamaz. Bu durumda iletişimin gerçekleştiğini söyleyemeyiz. Bu nedenle tek yönlü iletişim güvenli bir iletişimin yöntemi değildir.

<sup>6</sup> Üstün DÖKMEN, Küçük Şeyler 1, 2011, s.18

<sup>7</sup> Filiz BALTA PELTEKOĞLU, Halkla İlişkiler Nedir?, 2012, s.207.

İletişimin yansıma sürecini işleterek iki yönlü iletişim durumuna getirilmeleri ve alıcının mesajı ne ölçüde algıladığı tespit edilmelidir.”İletişim, insancıl ilişkilerin temel ögesidir ve her iki kavram gerçek yaşamda birbirinde ayrılamaz bir bütündür.<sup>8</sup>

“Mesajların iletişimde güvenilirlik, etkinlik ve gerçek, kritik önem taşır. İnsanlar için neyin niçin söylendiği değil, söyleme şeklidir önemli olan. Göstergeler içerikten kadar önemlidir.

“İletişim Fransızca’dan, Fransızca söylenişi ile geçen “komünikasyon” sözcüğünden gelmektedir. Türkçe karşılığı haberleşme olarak bilinmektedir. Günümüzde ki kullanımı, iletişim olarak yaygınlaşmaktadır. İletişim haberleşmeyi de içeren daha geniş kapsamlı bir ileti anlayışını yansıtmaktadır. İletişim yaşamlarımızın merkezi bölümünü oluşturur. Toplumsal bireyler olarak varlığımız iletişime dayanır. “Genetik olarak, insan zihninin son üçbin yıldır, pek fazla değişmediği öne sürülmektedir. Uygarlığımızın gözle görülür bir şekilde değişmesi, her kuşağın sonrakine aktardığı bilgilerin oluşturduğu geniş bir birikimin sonucudur.”<sup>9</sup> İletişimin kişi açısından özel amaçları ne olursa olsun, temelde ki amacı çevre zerinde etkin olmak, başkalarında davranış, tutum geliştirmek ve geliştirmektir. Toplumsal yapının temelini oluşturan bir sistemdir aslında iletişim.Bu anlamda toplum düzenine katkısı büyüktür.

İletişim aslında bireyler arası düşünce, duygu ve bilgi alışverişidir. Karşılıklı ilişkilerden oluşan iletişim bu düzeni, bireyler arasında bir anlaşma köprüsü oluşturur. İnsanlar farkına varmadan çok konuşur, az anlaşırlar. Kaldı ki anlaşma sağlansa bile bu anlaşma bireyin sadece kendi duygu düşüncelerini karşısındakine iletmesiyle değil, ancak onu tanımasıyla ve ona göre davranmasıyla olumlu bir şekilde gerçekleşebilir. “Bu açıdan bakıldığında iletişim bu kez, başkalarını tanıma ve başkalarına kendisini tanıtmaya sanatı olarak belirlenir.

---

<sup>8</sup> J. LOHISSE, La Communication Anonyme, Editions Universitaires, 1969, (SABUNCUOĞLU, s. 119)

<sup>9</sup> Ersin ALTINTAŞ, Devrim ÇAMUR, Beden Dili, 2004, s. 97

Sözel olmayan mesajlar ve semboller de iletişimin içerisine girer. ‘Tele’yi bir bireyden diğerine iletilen duygunun en saf birimi olarak açıklar.”<sup>10</sup> Anlaşılabilirlik bu noktada her iki taraf içinde olumlu bir içerik taşıyor ve ihtiyaç olarak karşımıza çıkar.

### 1.1.1. İletişim Sürecinin Yapısal Nitelikleri Ve Öğeleri

İletişim en anlaşılır haliyle, düşüncelerini belli simgelerle anlatan bir gönderici ile bu simgeleri çözümlenip algılayan bir alıcıdan oluşur. Bu sürecin amacı göndericinin düşüncelerini alıcıda anlaşılır bir şekilde oluşturmaktır. Bu aslında insancıl haberleşmenin evrensel özüdür. İletişim konusu olan şey, alıcının duyu organlarını harekete geçirecek bir dizi simgeyi içermektedir. Veri olarak kodlanan bu içeriğin her zaman fiziksel, sosyal, psikolojik özellikleri bulunur. Tüm bu özellikler gerek göndericilerin, gerek alıcıların davranışlarını belirleyip, davranışın anlamlandırılarak eylemlere dönüşmesini sağlamaktır. “İletişimin en önemli sorunu, çoğu kez ortaya çıkan belirsizliktir. Ortama ilişkin bir belirsizlik ya da açıklığın olmayışı göndericiler ve alıcılar arasında gerilim yaratmaktadır. Gerilimi daha sonra karşılıklı olarak iletme gereksinimini ortaya çıkarmaktadır.”<sup>11</sup>

Çoğu kez bilgi gereksinimini gidermek amacıyla bireyler arasında oluşan iletişim sürecinde dört önemli öge vardır;

*Bilgi veren kaynak --- Anlamlı Kodlama --- Kanal --- Alıcı --- Kodu Açma*

Bilgi veren kaynak, gönderen, iletişimi kişi ve gruplarla kurmak isteyenidir. Anlamlı kodlama, göndericinin anlatma isteğini mesaj formuna getirmesidir. Mesaj, düşüncenin koda (dille, yazıyla, sözle) dönüştürülmesidir. Kanal, mesajı sözlü, yazılı, sözsüz yada elektronik yollarıyla taşıyan bir araçtır. Alıcı mesajı kendi algılamasına göre ve çevresel duruma göre filtreler. Gürültü mesaja zarar verebilir; mesaj alıcıya giderken bütün iletişim sürecine de. Alıcı bir iletişim kanalı seçerek istenilen bir tepki olabilecek bir geribildirim verebilir veya hiç bir tepki vermeyebilir.

<sup>10</sup> P. Asena YURTSEVER, Sanat Psikodrama, İstanbul 2014, s.31.

<sup>11</sup> İnal.C. AŞKUN, Yönetimde Haberleşme, Eskişehir 1976, s. 13-14

“Bu geri bildirim kavramı her iletişim olayında gerçekten de göndericinin alıcıyı etkilemek üzere olan çabası ve alıcının göndericiyi etkilemek üzere olan çabası şeklindeki girişimden oluşur.”<sup>12</sup>

### **1.1.1. GÖNDERİCİ:**

Karşılıklı mesajlaşma insan yada insanlar arasında gerçekleşir. Göndericinin asıl görevi, gönderilecek mesajın önce saptanması, sonra anlaşılır nitelikte olmasına dikkat etmelidir. Göndericinin ilettiği mesajın sağlıklı olması için her şeyden önce kendi bilinçli varlığı ile bilinçaltı varlığı arasında bir dengenin bulunması gerekir. Daha sonra gönderici, ilettiği mesajın önemine inanmalı ve bunu belirli bir amaç için yaptığının bilincinde olmalıdır. İletişimin en etkin şekilde gerçekleşmesi için, yada diğer bir deyişle iyi bir gönderici olmak için bazı unsurlara dikkat edilmelidir;

Ne söylenmek isteniyor,

Kime söylenecek,

Onun ne ilmesi veya ne yapması isyeniyor,

Doğru kelimeler neler?

### **1.1.1.2. MESAJ:**

Mesaj iletilerinde iki önemli durum söz konusudur. Mesajın dilinin, alıcı tarafından anlaşılır olması, açık ve kesin bir ifade taşıması önemlidir. Mesajın içeriği ise, karşı tarafa gönderilmek istenen bilginin, aktarılış şeklidir.

Aktarılan bilginin karşı taraf açısından tereddüte olanak vermemesi gerekmektedir. Bilginin netliği ve düşüncelerin her hangi bir yalın yorumu yol açmayacak şekilde olarak düzenlenmiş olması gerekir.

---

<sup>12</sup> Dawn KELLY, Using vision to improve organizational communication, Leadership and organization Development Journal, 2000, 21/2 s.93, (Sabuncuoğlu, s.121)

Özellikle alıcının eğitsel sosyal düzeyi ve diğer özelliklerine uygun içerikte bir mesaj hazırlanmasına özen gösterilmelidir. Mesajların açık, tam, çelişkisiz bir şekilde olması gerekir. Çünkü iletişimin asıl kısmı, mesajdır. Karşı tarafın yani alıcının mesajı doğru anlaması, iletişimin etkin olması anlamına gelir.

#### **1.1.1.3. KANAL:**

Göndericinin iletiyi alıcıya gönderirken kullandığı yol veya metdlardır. Başka bir deyişle, mesajın alıcıya iletiildiği yoldur. “Mesajın iletilmesinde kullanılan iletişim araçları aynı zamanda kanal işlevini üstlenir. “Bunlar, göze, kulağa ve diğer duyu organlarına hitap edebilir. Örneğin yazılı, sözlü rapor, görüşme, basın yayın kanalı, sesli veya sessiz film, teleks vb. gibi. Bu kanalların hangisinin seçilmesi gerektiği iletişimin etkinliğinde önemli bir rol oynar. Aynı anda bir kaç duyu organını ekleyen kanalın daha uygun olduğu söylenebilir. Ancak iletişim fiziksel ve psikolojik parazitler olmamasına ya da varsa bunların giderilmesine dikkat edilmelidir.

#### **1.1.1.4. ALICI:**

“İletişin sürecinin son aşaması alıcıdır. Bir kişi ya da bir grup olabilir. Alıcı gelen mesajı kendi anlayış yeteneğine ve birazda çıkarlarına uygun biçimde değerlendirir. Pozisyonu genelde pasiftir. Aldığı mesajı kaynağına iletirse aktif pozisyona geçer. Karşılıklı konuşma örneğinde bu gerçek izlenir. Ancak kitlr iletişim araçları yoluyla, örneğin bir radyoda yada gazete arcılığıyla mesajın kaynağına (göndericiye) dönme durumu söz konusu değildir. Alıcının başarı şansı ön yargıdan uzak ve objektif biçimde mesajı değerlendirmesine bağlıdır. Öte yandan görüşme varsa iyi bir dinleyici olması gerekir. “<sup>13</sup>

Yukarıda belirtilen iletişim süreci kullanılarak gönderici ile alıcı arasında bir anlaşma ve amaca ulaşma sağlanır. “Alıcı istenilen yönde bir eyleme geçer ve amaca uygun biçimde davranışta bulunursa iletişim sürecinin başarısından söz edilebilir.

---

<sup>13</sup> Ayseli USLUATA, İletişim, İletişim Yayınları, 1993, s.16

Konuşan dinlendiğini bilir ama anlaşılıp anlaşılmadığını bilmez. Etkin dinlemede etkileşme daha fazladır. Konuşana yalnız duyduğunu değil, duyduklarının doğru olduğunun da gösterir. Alınan ve kodu çözülen mesaj iletişimin intenilen hedefe ulaştığını gösterir. Alıcı almaya niyetli ve istekli olduğu sürece, dilin ve söylemlerin anlaşılabilirliği netlik kazanır.

“Dolayısıyla iletişimi, hem bireyler arası (İnterpersonel) bir süreç olarak, hemde bunlar aracılığı ile toplumsal düzeyde bir araç olarak algılamamız gerekir. İletişim konusuna eleştirel yaklaşan görüşler vericinin, mesajı hangi koşullarda kodladığı, alıcıların bu kodları nasıl çözümlendiği, göndericinin iletişim aracını ne amaçla ve nasıl kullandığı, kitle iletişim araçlarının nasıl bir siyasal, ekonomik, sosyal ve kültürel ortamda kurumsallaştırıldığı üzerinde önemle durur. Bu bakış açısından iletişim ideolojik yanı vurgulanırken, onun basit bir anlam yüklü simgeler gönderimi olmadığı da belirtilir.

İletişim bu anlamda, mesaj aynağının, kendisine hedef olarak seçtiği kitlenin, gurubun, bireyin davranışlarını istediği yönde etkileme, yönlendirme veya değiştirme edimidir.”<sup>14</sup> İletişim konusunda araştırmacılar, yansıma olayına büyük önem verirler ve etkin iletişimin vazgeçilmez koşulu olarak nitelendirirler. “Zira mesajı ileten kişi, mesajın nasıl algılandığını veya en azından mesajın alınıp alınmadığını bilmek zorundadır.”<sup>15</sup> “Çoğu kez alıcıdan kaynaklanan hatalar yüzünden yani iyi dinlememe, yazamama nedeniyle mesajın yalnız anlaşılmasını ya da anlaşılmamasını yapılan geri bildirimler engelleyebilir. İletişim, doğru anlaşılmak ve anlatılmak istenilen bilginin, kaynağa gerçek amacına ulaşmasını sağlamak için gerçekleştirilen bir eylemdir. Bu durumda iletinin anlaşılabilirliği, etkili olabilmesi için büyük önem taşımaktadır. Her iki alıcının da kaynağı doğru tanımlaması için gerekli olan, sözel ve görsel etkileşimler önemlidir.

“Burada ufak bir jest, göz, el hareketi ya da evet, hayır gibi ufacık sözcükler bile yansımayı gerçekleştirebilir.

---

<sup>14</sup> Metin İNCEOĞLU, Tutum, Algı, İletişim, 2011, s.200.

<sup>15</sup> C.R ROBERT, Expression et Communication, l' Information à la Communication, 1968,s.5, in (Sabuncuoğlu, s.125)

Bu nedenle gönderici, alıcının mesaj karşısında her hareket ve davranışını anlamladırmalıdır.”<sup>16</sup> Nörobilimciler yaptıkları araştırmalarda insan ve primat yavrularının gözlemledikleri hertürlü algıyı taklit etme eğilimine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Bilim adamları “ayna nöronlar”ın bu davranışlardan sorumlu olduğunu savunur. Çevrede algılanan özgün davranışlar yani jest, mimik, ses tonu, el ve kol hareketleri doğrudan iletişimin kodunu oluşturur ve algıyı yönetir. Beynin taklit etme, kopyalama gibi fonksiyonları bu nöronlar tarafından active olur.

Yaşadığı sosyal çevreye de uyum sağlama sürecinde uygun olan kodlara göre iletişim dili oluşturulur. “Sosyal ilişkilerin doğasını inceleyen amerikalı ünlü sosyolog G.Mead, iletişim konusunda şu ilginç görünüşü ortaya çıkarmıştır. “Kişilerin oluşturduğu sosyal örgütlerin en önemli yönü, başkalarına yaklaşmayı sağlayan iletişim ilkesidir. Bunun anlamı, kendi varlığının bilincini ortaya koymak için başkasını kendi yerine, kendisini de başkasının yerine koymaktır. Bu yaklaşım da ancak insanoğlunun gerçekleşebileceği bir olgudur.”<sup>17</sup>

Mead’in ileri sürdüğü görüş, kişiler arası ilişki ve etkileşimin sadece bilgi ve düşünce alışverişine dayanmadığını, aslında dayanışma, işbirliği sağlama gibi üstün amaçları da içerdiğini anlayabiliriz. “ Kendi ihtiyaçlarınızı, duygularınızı, beklentilerinizi dürüstçe tanımlayabildiğiniz ölçüde; kendi iç dünyanızla gerçekten ilişkili olduğunuz ölçüde sağlıklı iletişim kurarsınız. Kendimizi anlayabildiğimiz ölçüde başkalarını anlayabiliriz ve kendimizi net bir şekilde anlatabiliriz.”<sup>18</sup>Toplumsal varlığımızın temelini de, kazanılan huzuru ve anlayışı da, iletişimin olumlu yönde bakış açısı destekler. Toplumsal bireyler olarak varlığımız iletişime dayalıdır. Kişi olarak amacımız ne olursa olsun, temeldeki asıl olan duygumuz, çevremizin ve etkileşimde olduğumuz bireylerin üzerinde olumlu bir etki bırakmaktır.

---

<sup>16</sup> Sabuncuoğlu, Melek TÜZ, Örgütsel Psikoloji, 2005, s.126

<sup>17</sup> George H. MEAD, l’Esprit, le Soi et la Société, Paris, 1963, s.215, (Sabuncuoğlu, s. 152)

<sup>18</sup> Saim KOÇ, İletişimde Ustalaşmak, Kuraldışı Yayıncılık, 2004, s.16

## 1.2. ETKİLİ İLETİŞİM VE AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

### 1. 2.1. Etkili İletişim Kavramı

Etkili iletişimde dil ve dil ötesi iletiler yani jestler, mimikler, tavır ve ses tonu önemlidir. İnsanların karşılıklı konuşmalarını ve yazışmalarını dille iletişim olarak kabul edebiliriz. Dille yapılan iletişimde ise kişiler ürettikleri bilgileri birbirlerine ileterek anlamlandırır. Dil ötesi iletişimde sesin şiddeti, tonlama öğeleri, vurgular, duraklar, hızı ve benzeri özellikleri kişinin ne anlatmaya çalıştığına dikkat çekerek vurgu yapar. Dille yapılan iletişimde ise kişilerin iletileri nasıl aktardıkları önem büyük taşır. Sözlü iletişimin bu gücüne karşılık insan iletişimi yalnız sözcüklerle sınırlı değildir. İletişimin sözlü olmayan boyutu da iletişimin etkili olabilme gücüne katkıda bulunur.

Sözsüz iletişimde beden dili, ses ve bütün öğeleri (Tonlama,vurgu v.b) aracılığıyla daha da anlam kazanır. Sözsüz iletişimin iki ana işlevinden birincisi doğrudan anlamı (özellikle duygularla ilgili olan kısmı) iletmek, diğeri de sözlü iletişimin içeriğini belirleyerek onu desteklemek ve anlayışı arttırmak. “Aynı sözler farklı tonlarda ya da farklı jest ve mimiklerle farklı anlamlar kazanır. Konuşan kişi dinlendiğini çoğu zaman bilir, ama doğru anlaşılıp anlaşılmadığından emin olamaz”<sup>19</sup>.

Etkili bir iletişimin söz konusu olabilmesi için etkin dinlemenin daha fazla olması gerekir. Konuşana dinleyenin yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda da doğru anlaşıldığını gösterir. Başlıca yönergelerin yerine getirilmesi etkili iletişime olanak sağlar. Söylenenlere ilgi göstermek, gerçek sorunun ne olduğunu nalayna kadar karşı tarafa tepki göstermemek, konuşurken göz teması kurmak ve onu anladığını ifade eden olumlu ifadeler iade etmek gerekir. Etkili iletişimin başlangıç noktası olan etkin dinleme aile içi iletişimin temelini oluşturur. Konuşurken sıranın konuşana gelmesini beklemek, söylenenlerin anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmek, ara sıra yöneltilen “Anlıyorum, evet” gibi cümleler kullanmak etkileşimde bulunan kişinin kendini rahat hissetmesini sağlar.

---

<sup>19</sup> Ayseli USLUATA, İletişim, 1993, s. 16.



“Aslında iletişim, bazı tanımların üzerinde birleştiği anlam transferi, sosyal değerleri iletilmesi, deneyimlerin paylaşılması gibi konuların tümünü kapsamaktadır.”<sup>20</sup> Kişilerin birbirlerine rahatça anlatıp, anlaşılacakları ortamlarda hissetmeleri, etkili iletişim açısından gerginlikten uzak bir zemin hazırlar. Böyle durumlarda kişiler yargılanmadıkları için başlangıçta söylemeyi düşündüklerinde daha fazla bilgiyi karşı tarafla paylaşabilir. Kendileri ile ilgili temelde yatan sorunları daha kolay fark edebilirler. Kendi sorunlarına kolaylıkla çözüm bulabilirler ve çözümsüzlük sürecinde rahatlıkla kabul ederler. İletişimde çözüm odaklı ve çatışma çözmeye yönelik konuşmalarda ve temaslarda, etkin bir dinleme istenilen sonuçlar alınmasını sağlar. “Anlaşıldım” duygusu yaşayan kişi, karşısındaki kişiye olumlu duygular besler ki bu da aile içi anlayışını huzurun ve mutluluğun devamlılığı için önemlidir.

“Etkili iletişimde kişiler birbirlerini dinlemeye, anlamaya hazır durumda olduklarında, karşılıklı bir güven ortamı söz konusudur. Bireyin gelişiminde ve eğitiminde önemli bir yeri olan aile ortamında söz konusu olan iletişimin etkili ve olumlu olması, anne-baba-çocuk olgusunun önemli bir parçasını oluşturur. Aile sisteminin işleyişinde ve gelişiminde etkili iletişim bu anlamda çok önemlidir.”<sup>21</sup>

### **1.2.2. Aile İçi İletişimin Aşamaları (Tek yönlü – İki yönlü iletişim)**

Ailede anne- baba ve çocuk arasındaki iletişim karşılıklı, yani iki yönlü olmalıdır. Eşlerden birinin sürekli anlattığı ya da “direktif” verdiği, diğerinin ise sürekli dinlediği tek yönlü iletişim ortamı, dengesiz ve sağlıklı ilişkilere zemin hazırlar. Ayrıca, çocuğun düşünce ve duygularını anne ve babası ile paylaşması, onlara danışması için, ebeveynlerin çocukla diyalog halinde olması gerekir.

İnsan her yaşta ve çağda içinde yaşadığı çevrede, sevgi, saygı ve özveriye dayanan ilişkiler kurup sürdürebilmelidir. Bu aile içinde kazanılması gereken en önemli donanımlardan biridir.

---

<sup>20</sup> PELTEKOĞLU, s.207

<sup>21</sup> Canan Karabulut, İ.K.Ü, Ana-baba Okulu, Seminer Notları,2009, s. 4

“İletişim tek yönlü ise, anneler babalardan daha fazla konuşuyor, eleştiriyor, ceza veriyorsa, buna karşın çocuk daha fazla dinliyor fikirlerini, duygu ve korkusuzca aktaramıyorsa, çocuğun gerçek duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili net bir fikir ortaya konamaz. Anne babası tarafından koşulsuz şartsız anlaşılabilmesine inanan çocuklar böylece tehlikelerden korunabilir. Çocuğun kendini ifade etmesi, anlatması için teşvik edici sözler kullanmak gerekir. Örneğin: “Anlatmak ister misin? Seni söylemek istediklerindeki duymak isterim? Senin düşüncen nedir? Senin ne hissettiğini, ne düşündüğünü merak ediyorum?” gibi sözler çocuğu konuşmaya teşvik edicidir. Anlatması için çocuğu sıkıştırmak, zorlamak, korkutmak ve sorgular gibi “Niçin yaptın? Neden yaptın?” gibi sorular sormak, anlattıkları için çocuğu yargılamak çocuğun içe kapanmasına yol açar. Bu durumda çocuk iletişimden kaçınır. Kaçamak, doğru olmayan cevaplar verir. Yalan söylemeye alışabilir.”<sup>22</sup>

Aile içinde kurulması gereken iki yönlü iletişimin önkoşulu; iletişim için zaman ayrılmasıdır. İletişim bir yandan televizyon seyrederek, gazete okuyarak ya da yemek hazırlayarak değil, aile üyelerinin karşılıklı oturarak, birbirlerini dinleyerek olmalıdır. Ailenin her üyesinin birbirlerini ciddiye alarak dinlemesinin önemini anlatmalıdır. Ancak o zaman; önemsendiğini hisseden birey yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini paylaşacaktır. Aile üyelerinin sadece iletişimde bulunmak üzere bir araya geldikleri ortamlar hazırlamalı, toplantılar düzenlenmelidir.

### **1.2.2.1. Özsaygıyı Koruyucu iletişim**

Özsaygı, her insanın, kendine verdiği değer ve önem olarak tanımlanır. İnsanın öz saygısı, diğer insanların kişiye yönelik davranışlarıyla meydana gelir. Aile içinde günlük yaşantı dialogları zaman zaman özensiz olabilir. Anne babanın çocuklarından bir şey isterken emir vererek konuşmaları, teşekkür etmeden, abartılı ses tonu kullanmaları, çocuğun kendine olan saygısını zedeler. Değersiz olduğu duygusu yerleşebilir. İletişimde özenli davranmak, çocuklarımız için bir modelleme örneğidir aynı zamanda.

---

<sup>22</sup> Özcan KÖKNEL, Duygusal Akıl, 2013, s.196.

Bunu başka bir şekilde ifade etmemiz gerekirse, “ Kendimi iyi hissettiğimde ve kendimi sevdiğimde, hayata saygıyla, dürüstçe, güçlü bir şekilde, sevgiyle ve gerçekçi bir tutumla yaklaşabilirim.” Bu yüksek bir “Özgüven” durumudur. Diğer yandan kişinin kendisine karşı tutumu sınırlayıcı, alçaltıcı, tiksindirici veya benzer diğer bir negatiflik içeriyorsa, enerji düşer ve bölünür. Kişi zayıflar ve hayat karşısında yenilmiş bir kurban haline gelir. “Kendimi sevmezsem, kendimi alçaltır ve cezalandırırım”.

Hayata korkuyla, yetersizlik duygusuyla yaklaşır, kendimi kurban gibi hisseder ve buna uygun davranırım. Farkında olamadan kendimi ve çevremdekileri cezalandırırım. Buyurgan ve zalim bir tavırla hareket ederim. Kendi hareketlerimden başkalarını sorumlu tutarım.” Buna eşlik eden psikolojik düzlemde, kişi kendini değersiz hisseder, sürekli bir dışlanma algılar ve gerek kendine , gerekse olaylara geniş bir açıdan bakamaz. Bu da düşük bir özgüven durumudur.

“Bunların kişiliğine verdiği kaygı, korku, kuşku içinde yaşamı kendi ve başkaları için çekilmez, dayanılmaz yük durumuna getirir. Amaçlarıyla yaşantısı arasında bağlantı kuramaz. Kendini yönetmede yönlendirmede yetersiz olur. Kişisel yeterlilik özbilinç, duygusal bilinç, doğru deperlendirme, özgüven öğelerini içerir.”<sup>23</sup> Kendisine değer vermeye kişi, bu değeri bir başkasından eşinden ya da çocuğundan bekler. Bu genellikle manipülasyonların birbirini kovalamasına ve her iki tarafında birbirine öfke duymasına neden olur.

Bir çok kimse insanın kendini sevmesi ya da kendine değer vermesini sıra dışı ve hatta yıkıcı bir tutum olarak görebilir.

“Bir çok kimse için kişinin kendini sevmesi bencilliktir ve böyle davranıldığında insanlar arasında sürtüşmeler olur.Başkalarıyla yaşanacak sürtüşmelerden kaçmak için insanlara kendileri yerine başkalarını sevmeleri öğretilmiştir. Ancak bu durum, kişinin kendine değer vermemesine yol açar. Oysa kişi kendini sevmezse başkalarını nasıl sever?”<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Özcan KÖKNEL, Duygusal Akıl, 2013, s. 189.

<sup>24</sup> Virgınia SATIR, İnsan Yaratmak,1998, s.33.

### **1.2.2.2. Birbiri İle Çelişen, Açık Olmayan Mesajlar Ve Etkileri;**

Aile ortamında çaişmalara ve güvensizliğe neden olan iletişim kusurlarından biride tam olarak açık ve net olmayan mesajlardır. Çocuğumuza onu sevdiğimizi söylüyorsak, hemen arkasından şiddet uygulayıp, ceza veriyorsak, bu çocuk açısından çelişkili ve anlaşılır olmayan bir mesaj niteliği taşır. Bu olumsuz durumu tekrar deneyimleyen çocuklar, iletilen mesaj konusunda karmaşa yaşar. Anne-baba beden dili ve ses tonuyla birlikte göz temasıda kurmalıdır. Her defasında aynı kararlılıkla ve anlaşılır ifadelerle aktarılan mesajı çocuk da doğru şekilde alır. Bu durumda çocukların doğru ve yanlış algılamakla ilgili düşünceleri netleşir. Aile içi iletişimi olumsuz etkileyen anlam karmaşalarından uzak durmak, davranışlarımızı öfkemize yenik düşmeden, kontrollü bir şekilde eyleme dönüştürmemiz gerekir.

### **1.2.2.3. Çocuklarla Konuşurken Kullanılan Dil Kalıpları, “Ben İletileri”;**

Çocukla konuşurken onun anlayabileceği düzeyde sözcük ve ifadeler, deyimler kullanılmalı, çocuğun anlayamayacağı soyut kavramlardan kaçınılmalıdır. Örneğin okul öncesi yaştaki bir çocukla konuşurken “mütemadiyen” sözcüğü yerine “hep, her zaman, daima “ sözcüklerinden biri kullanılmalıdır. Çocuğa “ yaramazlık yapma, uslu çocuk ol, güzel otur” gibi çok genel ve davranış tanımı vermeyen ifadelerle seslenmek yerine, istenen ya da istenmeyen davranış tarif edilmelidir.

Örneğin: “Yaramazlık yapma” yerine, “Ortalığı dağıtma, her şeyi yerlere saçma, kardeşini uyandırma” gibi açık tanımlar verilmelidir. Aile üyelerinin, çocuklar ile kuracakları iletişimde dikkat etmeleri gereken bir boyutun da kullandıkları “dil” olduğunu belirtmek gerekir. Konuşma kalıplarında yapılacak değişiklikler olumlu gelişmelere dönüşür. Bunların başında “Ben- İletileri” gelir.

Anne babası tarafından suçlanmadan dinlendiği ve anlaşıldığı duygusunu çocuğa yansıtan bir süreçtir. “Çocukların yalnız kabul edilemez davranışlarını değiştirmelerinde etkili olabilmek için kullanılan bir yöntemdir. Üç bölümlük “Ben İletisi”(1) çocuğun davranışını, (2) anababadaki somut etkisini, (3) anabanın duygusunu içerir.

Örnek; Bir çocuğun kahvaltıdan sonra mutfağı temizleyerek annesini şaşırttığını düşünelim. Annenin iletisi şöyle olabilir; Akşam yemeğini hazırlamak için mutfağı girince, her tarafın tertemiz olduğunu gördüm. Çok mutlu oldum, çünkü mutfağı toplamak için zaman harcamam gerekmedi. ”<sup>25</sup>

#### 1.2.2.4. Duyguların İfade Edilmesi;

“İletişimde dilin birbirinden farklı, ancak birbiri içine girmiş türlü görevleri vardır. Belirtme görevi; dilin insanın duygulanım ve coşku durumunu, tutumunu dışa vurmak amacıyla kullanılmasıdır. Duygulanım ve coşku durumlarının dilde bir simgesi, işareti olmadığından bu gibi durumlarda konuşmada ses tonu değişiklikleri ve ünlemler kullanılır. Acıma, korkma, sevinme, sıkılma, şaşırma gibi duyguları anlatan ve açığa vuran, “vah vah”, “Çok yazık!”, “Ay!”, “Yaşasın!” gibi tümceler duygulanım ve coşkuyu belirtir. Ancak belirtme görevi yapan vurgulama, işaretler, simgeler hatalı olarak kullanıldığında dilin belirtme görevi bozulur”.<sup>26</sup> İletişim esnasında söylenmek istenilen ifadeler açık, net ve çözüm odaklı olmalıdır. Emir vererek veya yönlendirerek konuşmak çocuk için olumsuz tepkiler yaratabilir. Sizden korkabilir, size direnç gösterebilir. Söylenenlerin tersini yapabilir yada isyankar davranışlar sergileyebilir. Uyarı ve göz dağı vererek yapılan konuşmalar, Örneğin; “Sınavda başarılı olmazsan fena olur!”, “Karnende kötü not gelirse o zaman görüşürüz seninle!” gibi cümleler, çocuğunuzun size karşı güvenmesine, isyan etmesine neden olabilir. Gerçekten ne söylemek istiyorsak bu cümle her iki tarafında kazanacağı bir sonuca hizmet etmelidir. “Kazan-Kazan” metodu bunun en iyi yöntemidir. Her iki tarafta yapılan uygulamadan olumlu ve istenilen bir sonuç elde eder. Ebeveyleyler çocuklarına, çocuklar ebeveylelerine güven duyar ve sorumluluğı paylaşır.

Aile, yapısal olarak inişler çıkışlar yaşanan, zaman zaman kızgınlıkların, kıskançlıkların, üzüntülerin, yoğun duygu değışkenliklerinin yaşandığı bir ortamdır. Duyguların ifade edilme şekli önemlidir. Karşı tarafı kırmadan, istenilen davranışı, çözüm odaklı ve sakin bir şekilde aktarmak rahatlatıcı bir başlangıç olur.

<sup>25</sup> Thomas GORDON,E.A.E, 1996, s.148

<sup>26</sup> Özcan KÖKNEL, Duygusal Akıl, 2013, s.92.

Önemli olan bu duyguları zamanında ve yerinde ifade etmektir. Her tür duygu uygun davranışlarla ifade edilmelidir. Bir çok insan duygularını gereği gibi ifade edemez ve bu nedenle de kendini engellenmiş hisseder. Engellenme, başkaları tarafından kabul edilebilir tarzda çözümlenmezse, hırçınlığa, öc almaya, saldırganlığa yol açabilir. Bu nedenle, aile üyelerinin sevgi, kızgınlık ve düş kırıklığı gibi duygularını birbirlerine, sözlü ve sözsüz mesajlarla iletmeleri önemlidir

“Aile yaşamı her türlü görme, duyma deneyimini kapsar. Bunların bazıları neşe verir, bazıları acı getirir, bazıları sizi utandırır. Aile içindeki kişiler oluşan kaygıları fark edemiyor ve dile getiremiyorlarsa, duygular toprak altına gömülerek ailenin sağlıklı köklerini kemirirler.”<sup>27</sup>

Önyargılar, insanların birbirlerini algıarken ve değerlendirirken başvurdukları kalıplaşmış ve genellemiş yargılardır. Başkalarından beklentilerimizi, kalıplaşmış önyargılarımızı, davranış modellerini, ve yaklaşımlarımızı belirler.

Aile ortamında ki önyargılar kadının, erkeğin ve çocuğun (çocukların) kişilik yapıları, rolleri ve değerleri ile ilgilidir. Önyargılar, aile içi iletişimi olumsuz etkileyebilir. Aile içi iletişimde, önyargılardan kaçınmak gerekir. Duygu ve düşüncelerin, uygun şekilde ifade edildiği ve paylaşıldığı ailelerde ön yargıya yer verilmez.

Aile üyelerinin birbirlerine karşı gerçek duygu ve düşüncelerini sözel veya sözel olmayan davranışlarla ifade etmeleri için uygun ortam sağlanmalıdır. Tüm sosyal kurumlarda , insanlar arasında görülen ittifaklar, sosyal bir kurum olan ailede, kendine özgü biçimler alabilir. Örneğin; anne ile çocuk arasında babaya karşı bir ittifak kurulabilir. Özellikle sert, hogörüsüz, her şeyi eleştiren mükemmelci bir baba ve koruyucu bir anne söz konusu ise, çocuk ile anne arasında bir yakınlaşma olur. Ender de olsa tam tersi de olabilir: yani baba ile çocuk anneye karşı birleşirler.

Ailede gereksiz birleşmeler çoğunlukla uyumsuzluğa ve sorunlara yol açtığından olumsuzdur. İttifakın karşı olduğu taraf kendini yalnız ve dışlanmış hissedip hırçınlaşabilir. Birleşme halinde olanlar arasında ise zamanla sınırlar kaybolur. Bu durum, özellikle çocuk açısından zordur; Sadakat sorunu yaşanır.

---

<sup>27</sup> Virginia SATIR, İnsan Yaratmak, 1998, s.128

Hem anneye hem babaya bağlanması gerekirken, yalnız bir tarafa bağlanması, öbür tarafa karşı biraz suçluluk, biraz da soğukluk hissetmesine yol açar. Bu çocuk için bir kayıptır. Çünkü onun hem annesine hem de babasına bağlanmaya ihtiyacı vardır. Diğer yandan anne- baba arasında çocuğa karşı taraf olunma halini almış bir anlaşma da olumsuzdur. “Anne-babanın çocuk eğitiminde sözbirliği etmesi, aynı şekilde davranması olması gerekendir. Ancak adeta çocuğu karşılarına alan bir birleşme kurlmaları durumunda, çocuk kendini yalnız ve çaresiz hisseder”.<sup>28</sup>

Anne-babanın çocuklarını sürekli olarak kendilerinden yana taraf tutmaları konusunda arada bırakmaları da anlamsız ve rahatsız edicidir. Çocuklar bu durum karşısında güven sorunu yaşar. Kime güvenmesi, inanması gerektiği konusunda duygularına karar veremezler. Duygu olarak en az red gördüğü tarafa doğru eğilim gösterir. Bu durum karşısında anne ve babalarına karşı saygıları azalır. Geliştirdiği bu olumsuz duygular çocuğun, güvensiz ve korkar bir kişilik gelitirmesine yol açabilir.

Sorunları yetersizlik duygusuna kapılarak geçersiz çözümle üretme yoluna giden aileler daha sonra artarak büyüyen bir karmaşanın içinde bulurlar kendilerini. Sorun odaklı yaklaşımlar, sonuç olarak sadece sorun üretirler. Ailelerin, her çocuğun daima bir anneye ve babaya sahip olması ve ikisine de bağlılık geliştirmesi gerekliliğinin bilincinde olması büyük önem taşır. Bizim isteklerimizi ve paylaşımlarımızın doğrultusunda hareket etmeye çalışan çocuklarda da çeşitli güven ve sorumluluk sorunları ile karşılaşılır.

Yıllarca köleliğe alışanların, kendilerine özgürlük verildiğinde bocalamaları gibi, sürekli ne yapması söylenen çocuklar da bir gün tek başlarına kaldıklarında sıkıntıya düşer. Sürekli uyarılan, ne yapması gerektiği sürekli hatırlatılan çocuklar, gençler sonsuza kadar anababalarından destek alamayacaklardır. “Onları, bizim olmadığımız günlere hazırlamak istiyorsak, şimdiden kararlarını kendileri verbilen kişiler olarak yetiştirmeliyiz.”<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> İnanç N, HATİPOĞLU, Sağlıklı Toplumlar İçin Sağlıklı Aile,1995, s.64.

<sup>29</sup> Üstün DÖKMEN, Küçük Şeyler 4, Eşitler Evi, 2009, s.139

### 1.2.2.5. İletişimde Kabul Dilinin Etkileri;

Başkalarını oldukları gibi kabul etmek, ilişkileri kuvvetlendirme açısından önemlidir. İnsanlar ilişkilerini olumlu bir niyetle karşısındaki kişiye anlayışlı davranıp, kişiye değer verdiğini göstermelidir. Karşı tarafı tehdit unsur olarak görmediğimizde, ilişkimizi huzurlu ve sevgi dolu bir ortamda yaşayabiliriz. Böyle bir ilişkide bireyde olumlu yönde gelişim gösterir, ve kendini tanıma konusunda başarı elde eder. Sorunlarla karşılaştığında çözüm odaklı davranışlar geliştirip, üretici ve yaratıcı olabilir. Ebeveynler söz ve duygularıyla çocuklarına kendilerini güvende olduklarını hissettirirlerse, çocuklar karşıt durum yaratacak tüm olumsuz davranışlardan vaz geçerler.. Bu şartların geliştiği ortamlarda yetişin çocuklar kendilerini sevip kabul etmeyi, kendini değerli bulma duygusunuda kaşfetmiş olur. Başkasını olduğu gibi kabul etmekte gerçekten sevmektir. Sevildiğini ve ailesi tarafından her şart altında kabul gördüğünü bilen çocuklar mutlu büyürler.

Kabul edildiğini hiseden çocuk bununla paralel olarak sevildiğini de hisseder. Sevgi burada yansıtıcı olarak görev yapar. Bireylerin benlik duygusunun temel taşlarından biride sevgidir. “Aslında bireyleşme, benliği bilinçli olarak fark etme ve gerçekleştirilmedir. Bir çok kişi yaşamı boyunca bu yönde çaba gösterir, bazıları ise bu yolculuğa hiç çıkmaz, çünkü öğrenilmiş bildik davranış kalıpları ve duygu-heyecan tepkileriyle hareket etmek daha kolaydır.”<sup>30</sup> Öngörü ve cesaret kavramlarında ailenin çatışmalar sırasında verdiği tepkilerle veya etkilerle gelişir ya da söner. Çocuğun yaptığı işe karışmayarak “yanlılarıyla” kendi modelini yaratmasına izin vermek, onun yaptıklarına saygı duyduğumuzun göstergesidir. Ana-babalar genellikle çocuklarının heşeyi çabuk öğrenmelerini istediğinden, onların yaratma sürecine karışarak, çocuğa yaptıklarının yetersiz ve kabul görmediği duygusunu yaşatırlar. İletişimi daha sağlıklı ve güçlü kılabilmek için çocukların hissettiği duyguları anlamlandırmaya çalışarak, empati kurulmalıdır.

Çocuklar olumsuz duygular hissettiğinde ebeveynler, duyguya bir anlam verdiğinde çocuklarını kötü etkileyeceklerinden korktukları için genelde duyguyu reddeder ya da çocuğu kötü duygusundan uzaklaştırmaya çalışırlar.

---

<sup>30</sup> Ruth SNOWDEN, Kilit Fikirler, 2011, s.63.



Burada net olarak yapılması gereken çocuğun yaşadığı endişenin anne tarafından anlaşıldığının karşı tarafa geri bildirimini yapılmasıdır. Bu sayede çocuk rahatlar ve kendini ailesi tarafından anlaşıldığı için güvende hisseder.

Ailelerin herhangi bir sorunla karşılaştıklarında çocuklarını tehdit ederek ya da emir vererek olayı çözmeye çalışmaları çocukları korkutur ve yalana teşvik eder. Çocuklar tehdit edilmemek için yaptıklarını inkar eder ya da başka yalanlar uydurur. Tehditlerin yerine getirilip getirilmeyeceğini merak ederek ebeveynlerin tutumlarını deneyimleme yoluna da gidebilir. Ana-babalar içi doğru olarak uygulanması gereken tutum; emir vermek yerine, sabırla doğru davranışın anlaşılmasını sağlamaktır.

Çocuklar iletişime geçecekleri zamanı kendileri belirler. Aileler tarafından arka arkaya yöneltilen sorular, onların korku ve kaygıya kapılmalarına neden olabilir. Ayrıca göz önüne alınması gereken bir diğer konuda, çocuklarında bir birey olduğunu kabul ederek kendilerine ait bir özel hayatları ve mahremiyetleri olduğunu unutmamaktır.

Çocuklar uzun ve sıkıcı konuşmalar yerine, anlaşıldıklarını bilmek isterler. Ebeveynler tarafından verilen öğütler ne kadar kısa olursa o derecede etkili ve anlaşılır olur. Sınırsız isteklerle de karşımıza çıkabilirler . Böyle durumlarda, “Bunu ne kadar çok istediğini biliyorum, şu an hemen gerçekleşmesi mümkün görünmüyor, biraz daha zamana ihtiyaç var gibi görünüyor” demek bile durumu çözmemiz için yeterli olacaktır. Çocuğunuzla göz seviyesinde temas kurarak, eşit bir hizada durarak, ona sevgi dolu bir tavırla dokunarak, hafif ve kesin bir ses tonuyla konuşarak, oyuncaklarını toplama zamanın geldiğini hatırlatırsanız bunun işe yarayacağını görürsünüz.

Bütün bu süreç içerisinde neşenizi korursanız, olayın tamamını bir öğrenim deneyimi haline dönüştürebilirsiniz.

“Hem kuramsal bilgi, hem de görgül veriler, ana-babaların, çocuğun ahlaki değerlerinin ve davranışlarının gelişiminde önemli rol oynadığını desteklemektedir.

Fakat çocuklar bu değer ve davranışların pasif alıcıları değildirler. Çocukların bilişsel becerileri, onların ne anlayacaklarını etkilerken, mizaçları da ana-babalık stiliyle etkileşime girerek, ana-babaların onlara nasıl tepkide bulunacaklarını ve disiplin altına alacaklarını belirler.”<sup>31</sup>

Özdeğeri desteklemek, çocuğu yaratıcı düzeltmelere yönelmesine, kendi davranışlarının sorumluluğunu almasına yardımcı olacaktır. “Açıkça sevilen ve desteklenen bir kişi, yeni şeyleri daha kolay öğrenecektir.”<sup>32</sup> Fikirlerine değer verildiğini, ailesi için vazgeçilme bir birey olduğunu, onunla guru duyulduğunu ve çok sevildiğini bilerek büyüyen çocuklarda sevgi bağlayıcı ve geliştirici bir unsurdur. Yaşına uygun görevler vererek, başarılarını takdir ederek onu cesaretlendirmek, çocuğun ailesi tarafından önemsendiği duygusunu geliştirir. Ana-babaların çocuklarını sık sık sevdiklerini söylemeleri özgüven ve değer açısından önem taşır. Sevildiğini bilerek büyüyen çocuklar, mutlu, dengeli, uyumlu, bağımsız ve başarılı olurlar. Mutluluk duygusu beslenmesi, desteklenmesi ve uyarılması gereken itici bir güçtür.

#### **1.2.2.6. Aile İçinde “Mutluluk” Kavramı;**

Aile içindeki doğru ve etkili iletişim, bireyin gelişiminde, eğitiminde ve mutlu olmaları önemli bir rol oynar. “Türkçe’de, “mutlu” karşılığı olan “ongun” sözcüğü bayındır, bereketli, bol, güçlü, şanslı, talihli, verimli anlamlarına gelir.”<sup>33</sup> İletişim, aile işleyişinde işbirliği, karar verme, sevgi ve saygı gibi işlevler için gereklidir. Temelde etkili olması gerektiği gibi ve akışta gerçekleşmesi aile bireyelerine, huzurlu, mutlu, dengeli ve anlayışlı bir ortam hazırlar. Birbirlerini dinleyen, anlayan, değer veren ve koruyan ailelerde en büyük kazanç “Mutluluk”tur.

İnsanların mutlu olmaları, önemlidir. Huzur sevinç, sevgi ve umut duygularını yaşamaları demektir. İnsana “Haz” veren duygu durumudur ve ruh, beden sağlığı için önem taşır. Mutluluğun söz konusu olmadığı durumlarda, kaygı, korku ve endişe ortaya çıkar. İnsanların yaşarken yakaladığı keyif, neşeli düşünceler ve anılar, mutluluk için kaynak oluşturur.

<sup>31</sup>Melike SAYIL, Bilge YAĞMURLU, Ana-Babalık: Kuram ve Araştırma, 2012, s.231.

<sup>32</sup>Virginia SATIR, İnsan Yaratmak, s. 44

<sup>33</sup>Özcan KÖKNEL, Duygusal Akıl, s.18.

İnsanlar mutlu olabilmek için çeşitli kaynaklar yaratırlar ve kullanırlar. Aile ve toplumsal yaşamın kaynağını oluşturan mutluluk kavramı, oluşturulması mutlak ve gerekli bir kurumdur.

Mutlu ebeveynler, mutlu çocukları ve toplumu oluşturur. Aile içerisinde geliştirilen sözel ve davranışsal olumlama, bu sağlıklı ortamın oluşumunu destekler. Bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimi de evdeki mutlulukla doğru orantılıdır. Bu noktada devreye giren iletişimin etkili ve anlaşılır olması bu olumlu ortamı destekler. Bütün bunların sağlandığı ortamlarda oluşan aile düzeninde, fiziksel olarak sağlıklı, duygusal olarak sevgi dolu, oyun oynamaktan zevk alan, neşeli, yaratıcı ve özgüveni yüksek kişilikler olarak karşımıza çıkar bu bireyler. Böyle ailelerde adalet duygusu, denge, şevkat ve saygı kavramları yetişkinler ve çocuklar için uygun bir ortam oluşturmuş olur. Yapılan aktiviteler ve olumlu paylaşımlar iletişimin temelini oluşturur. Bu aktivitelerin başında *oyun ve masal* gelir. Gün içerisinde geçirilen kaliteli zamanlar, bağları güçlendirir. İletişimin dili birlikte geçirilen anlamlı zaman ve paylaşımlarla güçlenir.

### **1.3. AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİMDE OYUN VE TÜRLERİ**

#### **1.3.1. Oyun Kavramı**

Oyun, sonucu düşünülmeden eğlenmek amacıyla yapılan, çocuğun kimsenin öğretemeyeceği konuları kendi deneyimleriyle öğrenmesini sağlayan bir yöntemdir. Çok kısa bir süre öncesine kadar pek çok anne-baba, çocuk oyunlarını eğlenceli ama amaçsız bir etkinlik olarak görmekteydi. Oysa ki son yıllarda yapılan bir çok araştırma gösterdi ki, yaşa, culture ve sosyol çevre faktörlerine göre farklılıklar göstermesine rağmen oyun, çocukların bir çok alanda beceri geliştirmesine katkıda bulunmaktadır.

“Çocuğun yaşamında, gelecek için yapılan hazırlığı çok açık bir biçimde gösteren önemli bir olgudur, oyun. Oyunlar ana-baba ve eğitimcilerin gelişigüzel fikirleri olarak değil, eğitime yardımcı olan ve çocuğun hevesini, yaşama gücünü, tekniğini teşvik eden araçlar olarak görülmelidir. Her oyunda gelecek için yapılan bir hazırlık göze çarpmaktadır.

Bir çocuğun herhengi bir oyuna yaklaşım biçimi, seçtiği ve önem verdiği oyunlar, çocuğun çevresi karşısındaki tavrını, çevresi ile ilişkilerini ve başka insanlarla kendisi arasında nasıl bir bağlantı kurmuş olduğunu dile getirmektedir. Çocuğun düşmanca mı, yoksa dostça mı bir tavır takındığı ve özellikle başkalarını yönetme eğilimi gösterip göstermediği, oyunda açıkça belli olmaktadır. Bir çocuğu oyun oynarken gözlemekle, yaşam karşısında ki bütün tavrını görebiliriz. Oyun her çocuk için önemlidir.”<sup>34</sup>

İstekle, sıkılmadan bireysel ya da gurup olarak zevkli paylaşımların, duygusal doyum sağlayan etkinliklerden oluşan, kurallı veya kuralsız gerçekleştirilen, fakat her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak ye aldığı en etkili öğrenme biçimidir. Oyun, hem bilişsel gelişimin, hem de sosyal becerilerin öğrenildiği ve duygusal boşalım sağlandığı bir ortamdır. Aynı zamanda çocuğun eğlenmesinin yanı sıra, eğitici bir değere de sahiptir. Oyun esnasında çocuğunu izlemekte olan yetişkinlerde çocuklarının kişilikleri hakkında da fikir sahibi olma olanağında bulurlar. Çocuklar kendi hayal dünyalarını, aileleriyle olan ilişkilerini, oyun ortamına taşırlar. Örneğin, oyuncak bebeğine zorla yemek yedirmeye çalışan bir çocuk, kendisine de zorla yemek yedirmeye çalışan annesini taklit etmiş olur. Bu da onun iç dünyasının, yemekle ilgili yaşadığı sorunların dışa yansıtması olmuş olur. Ünlü fransız Ruhbilimci Piaget, (1896-1980 yılları arasında yaşamış ünlü psikolog) oyun gelişimiyle zihinsel gelişim arasında ilişki olduğunu savunur ve oyun gelişimini üç farklı evrede ele alır;

1. İşlevsel Oyun-Duyu Motor Dönemi
2. Sembolik Oyun
3. Kurallı Oyun

### **1.3.2.1. Alıştırma Oyun (İşlevsel Oyun-Duyu Motor Dönemi):**

Doğumdan itibaren erken çocukluk döneminde, çocuklar kendi bedenlerini, çevrelerini öğrenme ve tanıma aşamasındadır.

---

<sup>34</sup> Alfred ADLER, İnsan Tabiatını Tanıma, 2012, s. 93.

Bakma, ellerini açıp kapama gibi temel motor becerilerin gelişmiş olması çocuğun doyum sağlamasına, ailenin ilgisini çekmeyi başardığını fark etmesine neden olur. Hareketleri aldığı tepkiler doğrultusunda tekrarlayarak oyun haline dönüştürür. Bu dönemde çocuk çevresindeki nesnelere hareket ettirmeyi, izlemeyi ve bedenini kontrol etmeyi öğrenir. Bu öğrenim süreci de tamamen etrafını gözleme dayanır.

Anne ve babasının desteğiyle yapabildiği pek çok beceriden dolayı, onlardan onay alması, zamanla bir oyuna dönüşür. Hareketleriyle aile içinde neşe kaynağı haline gelen çocuk, onlarla olan iletişiminide bu sayede kurmuş ve geliştirmiş olur.

Halk arasında çocuklar için söylenen “Altın Top” deyimini de bunun en iyi örneğidir. Bu yaşlarda oyunlar daha çok keşif niteliğindedir. Çevresindeki oyuncak ve objeleri çekerek, çarparak, fırlatarak, çıkardığı seslere tepkiler vererek onları algılamaya çalışır. Örneğin, yemek yerken kaşığı vurduğunda çıkan sesi, başka yerlere vurarak deneyimlemek ister. Bu sesleri çıkarmak onun için oyundur.

### **1.3.2.2. Sembolik Oyunlar ( Taklit, Simgesel Oyun) :**

12 yaşları arasındaki dönemde çocuk çevresinde yaşadığı olayları, kişileri, nesnelere, kahramanları taklit etmeye başlar. Bunu oyun haline dönüştürdüğü içinde zevk alır. “Çocuklardaki belirgin yeteneklerden biride taklittir. Bazı davranışların ani taklidi, uzun süreyle sosyal öğrenme (Gözleme dayalı öğrenme) sürecinin özgün bir biçimi olarak görülmektedir. İnsan ve primat yavruları gözledikleri şeleri taklit etme eğilimine sahiptir. Nörobilimciler primatlardaki ayna nöronların bu süreci gerçekleştirmeden sorumlu olduğunu bulmuşlardır. Özgün bir yüz ifadesinin, bir mimiğin veya bir sosyal davranışın gözlemlenmesine bağlı olarak çocuk, gözlediği bir pozisyonu ve ifadeyi hemen sergileyebilmektedir.

Bu yaşlarda çocuklar, insan yaşamının gündelik rutinlerini oluşturan, yemek yemek, giyinmek, banyo yapmak, işe gitmek, kişiler, kahramanlar ve hayvanları taklit etmeye eğilimi gösterirler.

Ev ortamında oynadığı oyunlarda, anne ve babasının da katılımını bekler. Taklitlere dayalı oyunlarda bireylerin birlikteliği ve paylaşımları neşeli bir ortam oluşmasını sağlar. Birarada geçirilen, keyifli saatler bireylerin birbirleriyle etkileşimini olumlu anlamda destekler. Ailenin oyuna katılımı, çocukların sorunlarını çözmeye etkili bir yöntemdir. Korkularla ve endişelerle de aile bu sayede kolayca baş edebilir. Oyunla rahatlayan çocuk, kendi giydiği hayalet kostümüyle babasını ya da annesini korkuturken, varlıklar arası geçişi yaşar ve değişen roller sayesinde korkusu hefler. İletişimin akıcı ve etkili olabilmesi, bir arada olduğunda eğlenen, gülen ve mutlu ailelerde her zaman olumlu bir gelişme gösterir.

Zihinsel kalıplar oyun yoluyla yer değiştirir. Bireyler de oyunun içinde bu değişime ayak uydurma durumunda kalır ve bu sayede, çocuğu tarafından aynalanan anne, aslında oyunla nasıl bir anne olduğunda keşfeder. Kızı rol icabı doktor olan bir baba, ancak hasta rolüne geçtiğinde kızının olaya bakışını fark edebilir. Oyun, bu yönleriyle aynı zamanda bir sorun çözücü olarak da karşımıza çıkar. Anne-baba-çocuk arasında oyun yoluyla kurulan bu bağ, etkili ve kaliteli iletişimin aile hayatına olan etkisinin en güzel göstergesidir.

### **1.3.2.3. Kurallı Oyunlar:**

Bu oyun şekli 12 yaşından sonra ortaya çıkmaktadır. Çocuk oyunda artık daha mantıklı, daha sosyaldır ve zihnindeki gerçekler kurallara bağlanmıştır. Bu dönemde genellikle kesin, bazen de karmaşık kurallı oyunlar oynar çocuklar. Saklambaç, dama, satranç veya spor dallarından bir veya bir kaç. Bu dönemin çocuk oyunları, beceri, zeka ve kural bilgisine ihtiyaç duyar. Oyunun temel kurallarına uymayanlar veya a bilmeyenler, cezalandırılır veya bir daha oyuna alınmazlar. Bu durum karşısında sosyal ve duygusal beceriler, problem çözüme, rol denemelerinde bulunma, empati kurabilme, bellek, gözlem, yaratıcılık, akıl yürütme ve strateji geliştirme gibi beceriler kazanır. Aile içindeki iletişimin olumlu ve kazanımlı olabilmesi, evinde mutlu çocuklar ve ebeveynlerle ancak mümkün olabilir. Aile ortamında mutlu olan ve anlaşıldığını hiseden çocuklar, güven duyar ve yalana başvurmaz. Karşılıklı anlayışa ve özgüvene dayalı aile ilişkilerinde karşılıklı güven ortamı, dengeli ve etkili bir iletişimle mümkündür ancak.

### 1.3.3. Oyunun Çocuk Üzerindeki Olumlu Etkileri

\*Çocuklar oyun oynarken bir çok beceri alanları gelişmektedir. Bunlar arasında motor becerileri, sosyal ve duygusal beceriler, mantık, bellek, gözlem yeteneği geliştirme, yaratıcılık ve mekansal akıl yürütme stratejileri gibi olumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olur.

\*Oyun yolu ile çocuklar, problemlerini ve duygularını ifade imkanı bularak, sorunlarını kendi çözmeyi, kendi başına karar alıp uygulamayı öğrenir.

Gurup olarak oynanan oyunlarla çocuk değişik sosyal roller deneme fırsatı bulup sosyalleşerek, “ben” ve “öteki” kavramlarını geliştirir. Gurup halinde oynan oyunlar esnasında çıkabilecek sorunlarla baş etme becerisi geliştir. Bu sorun çözme becerisi ona her ortamda gereklidir.

\*Kendini tanıma fırsatı bularak, diğer çocuklardan farklı yönlerini keşfeder. Bu arada da empati kurmayı öğrenir. Ev ve okul çevresinde doğru, yanlış kavramlarını çocuklar oyunlar sayesinde öğrenen çocuğun toplum ve ahlak kurallarına uyumu da artar.

\*Hayali oyunlarla çocuk, korkularından ve bu korkuların sonucu olarak yaşadığı gerilimden kurtulabilir. Neleri farklı yapmak istediğinizi çocuklarınızla birlikte konuşun. Hayatınızda neler olmasını istediğinize birlikte karar verin.<sup>35</sup>

\*Kas gelişimini hızlandıran ve güçlendiren oyunlar, aynı zamanda en güçlü ve doğal dürtülerden biri olan saldırganlık dürtüsünü de doğal yollarla, toplumsal olarak Kabul gören sınırlar içerisinde boşalmasını sağlar. Oyun yoluyla açığa çıkan ve çocukta rahatlamaya yol açan bu enerji boşalımı aynı zamanda, toplum içerisinde hoş karşılanmayacak, olumsuz davranışların oluşmasına da engel olur.

---

<sup>35</sup>SATIR, s.229

\*Sözlü olarak ifade edilenleri anlamayı ve aynı zamanda kendini daha iyi ifade etmesini sağlayan oyun, yeni sözcükler öğrenerek, farklı dil becerileri eliştirmesini de sağlar.

\*Hayal gücü becerileri ve yaratıcılığı gelişir. Oyundan zevk alan çocukların yaratıcılıklarının daha yüksek olduğu da tespit dılmıştır. Yaratıcı çocuk meraklıdır. Temel sorunlarla ilgilenir, özgür hareket ederler, çzbuk yorulmazlar, dikkatlerini iliglendikleri konu üzerine toplayabilirler ve mizah duyguları gelişmiştir.

\*Oyun sayesinde organize olma becerileri, dikkatini toplama ve sürdürebilme yapma, hafıza geliştirme ve kurgulama gibi bilişsel becerileri de oyun sayesinde pekişmiş becerileri kazanırlar.

Ailesiyle birlikte oyun oynayarak vakit geçiren, kendini hayal gücüyle ifade edebilme yeteneği geliştiren çocuklar için sorunlar, zihinlerinde mutlu düşüncelerle kolayca birleşebilir. Oyunu “sorun çözme metodu” olarak ele almanın yollarını keşfetmiş ailelerde, etkili iletişimin ayrılmaz parçası, aile içinde oynanan oyunlardır. Aile bir arada mutlu ve huzurlu olmak için oyunu hayatının vazgeçilmez bir parçası haline getirmeli, bu noktada yaratıcı ve eğlenceli düşünceler geliştirmelidir.

#### **1.3.4. Aile İçi Etkili İletişimde Oyunun Önemi ve NLP Uygulamaları**

“Ebeveynliğe en iyi hazırlığın yeni şeylere açık olmak, mizah duygusu taşımak, kendinin farkında olmak ve dürüst davranmak olduğuna inanıyorum”<sup>36</sup> demiş Virginia Satir, “İnsan Yaratmak” adlı kitabında, çocuklar gibi anne-babalar da eğlenmek ve dinlenmek ihtiyacı hissederler. Değerli geçirilmiş zaman, rahatlama ve huzur duygusu yaratır. Bir şeyi yapmanın birden fazla yöntemi vardır. Amaca uygun davranışlar edinmek süreç ve bilinç gerektirir. İletişimin istenilen elverişli duruma getirilmesi, bilinçli uygulamalarla gerçekleştirilebilir.

---

<sup>36</sup> SATIR, s. 226



Dramanın ekseninde ve kurgusunda “oyun” ve “oyun oynamak” kavramı vardır. Oyun içerik olarak “eğlence” çağrıştırıcısını kullanır. Olumlu, kaynaştırıcı, yaratıcı ve sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Drama yöntemlerinden “Yaratıcı drama” kişisel gelişime destek veren, korkular, fobiler ve kaygılar üzerinde (NLP gibi) onarıcı etkiye sahip keyif verici bir etkinliktir.

Oyunun ruh sağlığı açısından eğlenceli olmasının yanısıra iyileştirici olduğuda yüzyıllardır bilinmektedir. Aile içinde bireyler birbirleriyle ilgi, sevgi, saygı hoşgörü duygularıyla bağlantı kurarlar. Aile üyelerinin olumlu etkileşimde bulunmaları yaşam kalitelerini artırır. İletilerin yumuşak ses tonuyla, açık, anlaşılır, anlamlı ve amacına uygun kullanımı istenilen huzur dolu ortamının sağlanmasını amaçlar. Bireylerin birbirlerini doğru anlamaları alınan ve verilen geri bildirimlerle açıkça anlaşılır. Dilsel ve bedensel göstergelerin mutlak düzeni sağlamak için istenilen doğrultuda yönlendirilmesi mümkündür.

İletişim tekniklerinde yapılacak değişiklikleri oyun (Drama) ve NLP (Beyin dilinin yeniden programlanması) metodlarından faydalanarak oluşturmak bu noktada aileler için yeni bir çözüm olabilir. Doğru şekilde kurulan ana-baba-çocuk ilişkileri toplum sağlığını doğrudan etkiler. Aile tam anlamıyla bireylerin dinleme, anlama, konuşma ve bedensel dil söylemleri ile tam bir bütünlük içinde olmalıdır.

Sorun her aile içinde yaşanır. Ebeveynler çocukları yetişkin olana kadar onları korumak, eğitmek ve kollamak ister. Acaba ne kadarını sabırla ve sevgiyle yapabiliyoruz? Bu soruyu sorduktan sonra alınan cevap kendinizi yetersiz hissettiriyorsa yeni başlangıçlar yapmanızın zamanı gelmiş demektir. “NLP” uygulamaları tıpkı “oyun” gibi eğlenceli yöntemler içerir. Yetişkinler için yapılan bir çok çalışma da, oyun içerir.

Fobi, kaygı ve korku çalışırken bile eğitmen hayal gücünü kullanarak, hayvanları, doğa olaylarını veya çizgi film ahramanlarını kullanabilir. Çocuklara eğlenceli gelebilecek sınırsız ve hayal gücüyle çalışan NLP teknikleri, bu yaklaşımlarıyla anne-babalara kolaylık sağlamaktadır.

Oyun oynayarak büyüyen, anne-babasıyla birlikte mutlu, huzurlu, eğitim ve eğlenceyle dolu zamanlar geçiren çocuklar hayal güçleri zenginleşmiş, özgüveni gelişmiş, aile bağları, inanç ve değerlere sahip olmuş bireyler olarak yetişirler.

Ev içinde ailece oynanan oyunlar, bireyleri birbirine yakınlaştırır, çocukların dinleme ve kendilerini ifade edebilme yetilerini geliştirir, çocuğun gün içinde yakalandığı olumsuz duygu ve düşüncelerden arınmasını sağlar. *Oyun* oynayarak birbirine yaklaşan aile bireyleri, duyguları çeşitli şekillerde ifade edebilmeyi, beden dilini kullanmayı, utangaçlık ve çekingenlik duygularını ortadan kaldırmayı keşfeder.

Anne-baba ve çocuk arasında oynanan oyun çok değerli bir *onarıcı zaman* dilimidir. Her ailede oyun oynanması bireylerin zihinsel, bedensel ve ruhsal birliktelikleri açısından değerlidir. Herhengi bir duyguyu, durumu ve isteği anlatmanın birden fazla yolu vardır. En eğlencelisi ve işlevsel olanı, akılda kalanı içinde eğlence imgeleri geçirilerek aktarılana da şüpesiz “Oyun”dur. “Çocukların hayatında bir olay vardır ki, geleceğe açık seçik hazırlık niteliği taşır., bu da oyundur. Kimi anne babalar ya da eğiticiler gibi oyunlara asla bir kapris ürünü gözüyle bakamayız. Bunları eğitimin yardımcı araçları saymak, çocuğun ruhunun, hayal gücünün ve becerisinin gelişimine katkıda buluna uyarı kaynakları olarak görmek gerekir.”<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Alfred ADLER, İnsanı Tanıma Sanatı, 2010, s.118

## 2. BÖLÜM AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM AÇISINDAN NLP (NÖRO LİNGÜİSTİK PROGRAMLAMA) VE UYGULAMALARI

### 2.1. NÖRO LİNGÜİSTİK (NLP) KAVRAMI

Beş duyu (neuro), sözlü ve sözsüz iletişim sistemi (Linguistik), davranış ve düşünceleri sıralama ve organize etme (Programming) kelimelerinden oluşan Neuro Linguistic Programming, insanlarla daha iyi iletişim kurmak için geliştirilen bir kişiler arası iletişim yöntemidir. 1970’li yıllarda modelleme tekniği ile ortaya çıkan ve geliştirilmeye başlayan NLP ilerleyen zamanlarda iş hayatında, satışta, sporda, kişiler arası iletişimde ve ilişkilerde, psikolojide hatta bağımlılıktan arınmada bile kullanılmaya başlanmıştır.

NLP, modelleme, yeniden çerçeveleme ve çapalama şeklinde üç ana teknikten oluşmaktadır. Bu üç ayrı teknik sayesinde farklı kullanım alanları yaratılmıştır. Örneğin çapalama, beyne atılan çapalarla sigarayı bırakmak anlamında psikolojide kullanılmakta, ayrıca ses ve görüntü ile insan beynine çapa atarak reklam sektöründe de sıkça yer almaktadır. Farkında olmadan insanların beynine çapalanan ve duyduklarında susuzluk hislerini arttıran meşhur “fıs” sesi çağrıştırıcıları gibi.

“NLP, 1970’li yılların ortalarında Santa Cruz, California Üniversitesinde dil bilimci olan John Grinder ve matematikçi Richard Bandler tarafından ilk olarak ele alınmıştır. Bandler ve Grinder “Gestalt terapisi”nin kurucusu Fritz Perls ve Amerika’nın önde gelen aile terapistlerinden Virginia Satir ve dünyanın en ünlü hipnoterapisti Milton Ericson gibi alanında uzman üç psikoterapist üzerinde derinlemesine bir araştırma yapmıştır. Bu terapilerin insanların yaşamlarını daha iyiye doğru değiştirmede kullandıkları ve bu kadar etkili olan iletişim ve davranış kalıplarını keşfetmişlerdir. “İnsanların yetenekleri ve kapasiteleriyle ilgili bir dizi model yaratmaya çalışmışlar ve buna “Neuro Linguistic Programming” ismi vermişlerdir”<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> www.gringer.com(<http://mbasic.facebook.com/notes>)

### 2.1.1. NÖRO (NEURO):

“Nöro, beş duyu iletilerimizin (Görme, duyma, dokunma, tatma, koklama) yardımıyla sinir sistemini, beyni ve bilinçaltını kullanarak kişinin dünya hakkında zihinsel bilgilerini süreçlendirdiği gerçeğini kabul etmektedir.” Ortaya konulan her davranış ve düşüncenin kaynağı sinir sistemidir. Sinir sisteminin temeli de beş duyu organıdır. Her insan dünyayı farklı biçimde algılar. Kişinin bir deneyini tanımlarken neler gördüğü, neler hissettiği, neleri gördüğü neleri tattığı ve hangi kokuları duyduğu anlatılır. Kısaca bu kavram ile düşünmeye ve algılamaya, yani herhangi bir davranışı beş duyu organımızı kullanarak tecrübelerimizi, deneyimlerimizi bilinçli veya bilinç dışı süreçlere dönüştüren bir sistemdir, aynı zamanda beynimizin sinir sistemimizin tüm görevlerini ifade eder.”<sup>39</sup>

Bu anlayışın temelini oluşturan beyinsel süreçler ve sinir sistemine gönderme yapılmaktadır. “Nöro ile insanların görme, işitme, hissetme, koklama ve bu duyuların yönetildiği sinir sistemi vurgulanır.” Sinirsel Dil Programlama yöntemi (İngilizce NLP, Neuro Linguistic Programming), yaşamımızda üzerinde düşünmeden, gerçekleştirmiş olduğumuz algılama, düşünme ve davranış süreçlerini, bilinçli hale getirme, geliştirme ve uygulamada etkin olarak kullanılan bir yöntemdir.

NLP' nin altyapısını, insanların çevrelerini nasıl algılayıp ne şekilde tepki gösterdikleri, nasıl iletişim kurdukları ve davranış kalıpları üzerinde yapılan araştırmalar oluşturur.

“NLP’de bu tür araştırmalar özellikle kendi alanlarında çok başarılı olan insanların stratejileri üzerinde yoğunlaştırılmıştır. Buna NLP’de "Modelleme" (Modelling) denir ve günümüzde hızlı öğrenme (Accelerated Learning)’ nin önemli bir parçasıdır. NLP araştırmaları sonucunda geliştirilen bilgi teknik ve yöntemler, insanlar arasındaki iletişimi pekiştirmede kullanıldığı gibi, hedef ve çözüm bulma süreçlerinde de yıllardır başarılı bir şekilde kullanılmaktadır.”<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Turgay BİÇER, Doruk Performans Enstitü, NLP Pratisyen Programı Ders Notları, 2012, S:6.

<sup>40</sup> www. http:// tr. Nöuro Lliguistik Programlama

### 2.1.2. LİNGUİSTİK (Dilbilim):

Dilbilim, anlamlandırılan, yüklenen ve kodlanan zihinsel sistemlerden oluşan sözlü ve sözsüz iletişim sistemidir. Diğerleriyle iletişim kurarken kullanılan sözlü dili anlatır, ayrıca içsel olarak düşünceler ve dışsal olarak beden dili de iletişim için kullanılır. “Dilin, deneyim ve tecrübelerimizi anlam kazandırmak ve bu deneyimleri kendimize ve başkalarına aktarmak için kullandığımız sözlü veya sözsüz ileti, sembolleri temsil eder. Yani neyle düşündüğümüzü, konuştuğumuzu ve duygularımızı kodlayarak nasıl ilettiğimizin sistemidir.”<sup>41</sup> Beynimizin ürettiklerini bu sistem yardımıyla düzenleyerek, algılama şeklimizi, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı değiştirebiliriz.

NLP sayesinde başkalarının duymadıklarını duyar, göremediklerini fark eder, bakış açımızı ve seçeneklerimizi gözden geçirerek fobilerimizden, korku ve kaygılarımızdan kolaylıkla kurtulabiliriz. Alkol, sigara, ve çeşitli madde bağımlılık türleri geliştirmişsek, onlardan kurtulabiliriz. Kullandığımız dilin yeniden oluşturulması, odaklanma ve olumlu başlangıçlar için bize cesaret kazandırır. “Söz sihirdir” den yola çıkarak, olumsuz olumluya çevirebiliriz.

### 2.1.3. PROGRAMLAMA:

“İstenilen hedef ve sonuçları başarmak amacıyla gerekli iletişim ve zihinsel sistemi, davranış ve düşünceleri organize etmenin bir yoludur.”<sup>42</sup> Her davranış bir tür yapı ve kalıp içinde bulunmaktadır. Kişinin sahip olduğu duygu, düşünce ve davranışlar beynin bu programına göre anlam kazanmaktadır. Kişiler konuşur, yürür, güler, anlar, düşünür ortaya sonuçlar koyar.

Bunların hepsi bir program dahilinde olmaktadır. Bu programlar istenirse bilinçli sistem tarafından yeniden programlanabilir. Bir başka deyişle, düşünce sistemimize, davranışlarımıza format atılır. Yeniden yaratılan sistemin amacı da, daha önce kullanılan ve istenilen sonuç alınamayan programları yeniden istenilen şekilde programlamaktır. Bunu beyni *yeniden formatlamak* gibi düşünebiliriz.

---

<sup>41</sup> Turgay BİÇER, Pratisyen Programı Ders Notları, 2012, s:6.

<sup>42</sup> What is NLP?, <http://www.nlpgroup.freemove.co.uk/whatis.html>

Böylece değiştirilmek istenilen davranışlar, duygular veya inançlar yeniden programlanabilir. “NLP bir mükemmellik sanatıdır. NLP bireylerin istediklerini elde etmesine imkan veren bir düşünce, uygulama ve davranış tarzıdır.”<sup>43</sup>

#### 2.1.4. NLP’NİN AMACI VE UYGULAMA ALANLARI

NLP’nin başlıca amacı insanların daha etkili bir biçimde iletişim kurmasına yardımcı olarak, kişisel ve kişiler arası iletişimde mükemmelliği yakalamaktır. Herhangi birinin, iletişim, terapi kişisel gelişim veya zihinsel kontrol alanlarında başarılı ve güçlü olmasını sağlamaktır. NLP, beyin, dil ve davranış arasındaki ilişkinin bir çalışmasıdır. Bunun anlamı, dilimiz ve davranışlarımızın bir sistem içinde bağlantılı olduğudur. Kişiler bu sistemin nasıl çalıştığını anlayarak yaşantısını yönetebilir ve insanlara daha etkili iletişim kurabilir.

“NLP, 1972’de California Üniversitesi’de dilbilimci ve öğretim üyesi olan John GRINDER ile aynı üniversitenin Psikoloji bölümünde okuyan Richard BANDLER tarafından kurulmuştur. Onların yanıtını aradıkları bir kaç soru vardı: Nasıl oluyor da insanlar farklı sonuçlar ortaya koyuyorlar? Kişisel mükemmellik nedir?, Başarılı insanlarla başarısız insanlar arasındaki farklar nelerdir? Bandler ve Grinder, konularında son derece başarılı ve tanınmış olan üç terapi uzmanını incelediler. Bunlar, Gestalt Terapi Okulu’nun kurucusu Fritz Perls, Amerika’nın önde gelen ile terapisi uzmanı Virginia Satir ve yine dünyanın önde gelen hipnoterapi uzmanı, H. Milton Erickson’dur. Erickson hipnoterapisi bugün literatürde adı çok geçen bir akım haline gelmiştir.”<sup>44</sup>

NLP, karşılıklı etkili bir iletişimin kaynağının yeni bir bakış açısı kazandırmak olduğunu savunur. İnsanlara düşünce ve davranışlarını değiştirmeyi öğretmek için yardımcı olacak yöntemler geliştirilmesini iddia eder. Değişimin her aşamasından faydalanarak olaylar ve kişiler yeniden ele alınarak, *farklı bir bakış açısıyla* yeni bir oluşum sağlanır.

---

<sup>43</sup> Turgay BİÇER, NLP Kişisel Liderlik, 2009, s.7

<sup>44</sup> Turgay BİÇER, NLP Kişisel Liderlik, 1999, s.11

“NLP’ nin üzerinde durduğu diğer konulardan biri, çeşitli iletişimde ikna ve ikna yetenekleri kazandıracağı ve zihni kullanarak birilerini değiştirmeyi ve motive etmeyi öğreteceğidir”.<sup>45</sup> NLP, aile, iş, spor ,eğitim, toplumsal farkındalık, danışmanlık alanlarında başarıyla uygulanmaktadır. Modelleme süreci özellikle liderlik gelişiminde, kişiler arası iletişimde, toplantıları yönetmede, çatışmaları çözme konusundaki başarısını ispatlamıştır. NLP’ nin kullanım alanları, insanların hayal güçleriyle sınırlıdır. NLP’den bireysel gelişim gibi bir çok farklı alanda yararlanılabilir;

#### **2.1.4.1. Bireysel Gelişim**

İnsanlar, birçok yönden olumsuz değiştirmek , daha özel, daha mutlu ve daha becerikli bir insan olmayı isterler. NLP, yöntemleriyle insanlar üzerinde hızlı, olumlu ve köklü değişimler yaratmayı amaçlar.

#### **2.1.4.2. İşte, Satışta-Pazarlama Ve Halkla ilişkiler**

İnsanların iş yaşamındaki geçerliliği karşı taraftan etkin mesaj alma ve diğerlerini doğru bir şekilde etkileme becerisidir.

“NLP, insanlarla kısa sürede doğru iletişim kurma ve olumlu duygular çağrıştırabilme konusunda teknikler sunar ayrıca başkalarını güçlü bir şekilde etkileme ve gerçekten başarabileceğimiz hedefleri belirleme konusunda yardımcı olur”.<sup>46</sup> NLP yaklaşımı insanların bireysel zihinsel haritalarıyla hareket ettiklerini ve bu yüzden de satın alırken kendi stratejilerini kullandıklarını fark ettirir.İnsanlar kendi inanç ve değerlerine, ilgilerine, anlayışlarına göre satın alma alışkanlıklarına sahiptirler ve kaçınılmaz bir şekilde kendi meta programlarını (algı filtrelerini) kullanırlar.

---

<sup>45</sup>Dave, BARRY,“Neuro Linguistic Programming (Nlp),” (<http://skepdic.com/neurolin.html>) April 13, (1997).

<sup>46</sup> What is Neuro-Linguistic Programming (NLP)?, Training and DevelopmentJournal, (<http://www.corechanges.com/services/nlp.html>)

Kişiler alıcıların kendilerine ait satın alma stratejilerini ve bu yapıları öğrenmeyi ne kadar çok becerirlerse, satış yeteneklerini de geliştirmelerine o kadar çok katkı sağlamış olurlar. Bu yüzden önce alıcıların motive olma, bilgi toplama, karar verme stratejilerini nasıl ortaya çıkaracaklarını öğrenmeleri gerekir.

Kişiler bu yaptıklarında alıcıyı duruma göre istedikleri yere yönlendirebilirler. Bu, satıcılara, alıcıların izlediği süreçlerin şeklini fark etmesini sağlar. Satıcı, alıcının kendi ihtiyaçlarından, isteklerinden, arzuladığı sonuçlardan ve mevcut durumdan haberdar olmasına yardımcı olabilirler. “Meta Model, gizli veya bilişsiz bilginin üstünü açmaya yarayan bir araştırma yoludur. Böylece iletişim daha bütünüyle anlaşılabilir ve inanları etkileyerek sürdürülebilir.”<sup>47</sup> Halkla ilişkiler gibi iletişime dayalı yöntemlerde “Meta Model” farklı bir bakış açısı sağlayabilir.

#### 2.1.4.3. Çatışmaları Çözmede

Çatışmalar, bireyin kendisi ile ilgili içsel çatışmalar olabileceği gibi kişiler arası çatışmalar gibi dışsal da olabilir. Çatışmalar, insanların farklı zihinsel haritalara, farklı inanç ve değerlere ve varsayınlarla sahip olmalarından kaynaklanırlar.

NLP ile çatışmaları çözümlemeye izlenebilecek yollar;

-Sorunun her parçasının arkasındaki olumlu niyet ve amaç bulunmalıdır. Olumlu niyetin çatışmayı yaratan konulardan daha yüksek bir düzeyde olmasını sağlayacaktır. (Problemi yaratan düşüncenin düzeyinde problem çözülemez, daha derinlere inilmesi gerekir.) Pozitif niyetler zıtlıklarla ilgili olmayacaktır. Bireysel olarak bakıldığında zıt görünse de sistematik olarak bakıldığında tamamlayıcıdır. NLP, iş ortamında karşılaşılan, genellikle kurumsal çözüm arayışları söz konusu olduğunda başvurulan bir süreçtir.

“Çatışma yaratmaktansa paylaşılan niyeti gerçekleştirmek için diğer yolları araştırmak gerekir. Bu, var olan iki seçeneğin birleştirilmesinden oluşur.

---

<sup>47</sup>“What is NLP”, (<http://www.flirtzone.com/articles/whatisnlp.htm>)



Örneğin; sermayenin birazıyla yatırım yapmak ve birazını tasarruf etmek, ödünç almak, alternatif gelir yaratmak, yatırım ortağı bulmak, giderleri küçültmek yoluna gidilmesidir. Hangi seçenek ve seçeneklerin en fazla etkili olduğu ve bu seçeneklerden hangilerinin genel niyeti, sistematik olarak en olumlu etkileyen bireysel niyetleri gerçekleştirdiğini belirlenmelidir.”<sup>48</sup>

Ruh halimiz başarı ve mutluluk için olumlu bir duygu durumunda olmalıdır. Kimsenin her anı mükemmel değildir. Bilinçli ya da bilinçsiz geçişler yaptığımız değişimler ruh halimize etki eder. İçinde bulunduğumuz durumun bizim için sorun yarattığının farkına varabilirsek, ancak o zaman bir sorunla karşı karşıya olduğumuzu anlarız. Ancak çatışmanın olumsuz sonuçlarının çıkış noktasını bulmak, bizi çözüme götüren adım olur. Çözüm odaklı düşünebilmek için, sorunu net bir şekilde ortaya koyabilmeliyiz. Çünkü *zihninizde sorun yoksa, çözümde yoktur*.

## **2. NLP ( NÖRO LİNGÜİSTİK PROGRAMLAMA/ BEYİN DİLİNİN YENİDEN PROGRAMLANMASI) NİN VARSAYIMLARI VE İŞLEVLERİ**

“NLP’ nin çok sayıda varsayımı vardır. Bunlardan bazıları, harita bölgenin kendisi değildir ve her davranışın özünde olumlu bir niyet vardır. Her deneyimin bir yapısı vardır, zihin ve vücut aynı sistemin parçalarıdır. Eğer bir kimse bir şeyi yapıyorsa, başkaları da onu yapmayı öğrenebilir, insanlar ihtiyaç duydukları kaynaklara sahiptirler. İletişim karşıda yaratılan etkidir. İnsanlar her zaman kendileri için doğru olan kararı verirler, eğer yaptığın işe yaramıyorsa başka bir şey yap.”<sup>49</sup>

NLP varsayımları, kullanım alanlarını etkinleştirmek amacıyla iyi anlaşılmalıdır. Bu prensipler, ne doğrudur ne de yanlıştır. Yalnızca, NLP’ye özgü varsayımlardır. Bu varsayımları doğru olarak kabul edersek, kullanım alanlarındaki yararlarını da kavramış oluruz. Örneğin; Antalya’da havalar çok sıcaktır diye kabul edersek, bu pek doğru olmaz. Orada da zaman zaman yağışlar olabilir.

---

<sup>48</sup>Robert DILTS, Resolving Conflicts with NLP”, The Article Month, (<http://www.nlpu.com/article.htm>), 1997

<sup>49</sup> Turgay BİÇER, NLP Pratisyen ve Etkili Yaşam Becerileri Eğitimi, 2012, s.12

Ama biliriz ki, Antalya’da havaların diğer şehirlere göre daha sıcak olduğunu bilmek bize fayda sağlar. Dolayısıyla “NLP ilkeleri” de söz konusu olduğunda, ilkeleri performansı geliştirmek açısından ortak kabul olarak ele almamız önemlidir. Her bir varsayımın, soruna karşı bakış açılarımızı farklı seçeneklerle gözden geçirmek için oluşturulduğunu anlamalıyız.

### 2.2.1. “Harita Bölgenin Kendisi Değildir”

“Olayla ilgili haritalar olayın tamamı değildir. Kişilerin zihinlerinden bir şeyleri temsil etmesi için seçtikleri harita, olayları nasıl anlamlandırdıkları ile ilgilidir. Aynı olay karşısında iki kişinin haritaları algı filtrelerine bağlı olarak oldukça farklı olabilir. Olay hakkında bir tartışmaya girdiklerinde aslında olayın kendisi etrafında tartışmıyorlardır, olayla ilgili haritaları ters düşmektedir.”<sup>50</sup> Zihinsel haritamız dünyamızın kendisi değildir. Biz dünyayı beş duyu organımızla tanımlarız. İnsanlar, gördüğü, duyduğu, hissettiği ve kokladığı ve tattığı her şeyi şekillendirir, anlamlandırır ve etiketler. Sonra onları zihnimizde sıralar, iç ve dış deneyimler olarak kullanır. Daha önce duyularımızla deneyimlemediğimiz herhangi bir şey için anlamlandırma, yeni bilgi için varsayılan kayıtlar ışığında ancak yapılabilir.

Değişmeyen dünyada değişen şeyler, kesin doğrularımız, inaçlarımız ve değerlerimizdir. Yaşamı anlamlandırma aşamasında insan, iç ve dış algılar uyduğu taktirde doğruyu bulabilir. Bu yüzdendir ki, hepimizin yaşamı algılayan zihin haritaları farklılık gösterir. Her birimiz yaşadığımız geçmiş deneyimlere göre hayatı ve olayları algılarız, şekillendiririz. Bizim için o doğrudur. Bölge aynı olsa bile, zihinlerin deneyimlerine göre haritalar farklılık gösterir.

Örneğin; araştırdığımız NLP kaynakları bile aynı bölgeden yani NLP’ den bahseder, ama anlatış sistemi farklıdır. Dolayısıyla, algıladığımız sözel, görsel, dokunsal göstergelerin “bize göre” anlamıdır. Bir başka deyişle, zihnimizin anlamlandırdığı bu göstergeleri gerçeğin aynısı gibi tepki gösterir ve öyle algılar.

---

<sup>50</sup>Roger ELLERTON, “NLP Presuppositions, Part I”, Renewal Technologies, (<http://www.renewal.ca/nlp7.htm>)

Örneğin; Türkiye' nin haritası Türkiye' nin kendisi değildir, ama zihin onu çağrıştırıcılar yardımıyla kendisi gibi algılar. Oysa Türkiye haritası sadece Türkiye' nin göstergesidir. Bazen televizyon ekranında izlediğimiz bir film, bizi göz yaşlarına boğar. Oradaki görüntü göstergeler daha önceki kayıtlarla ilgilidir. Aynı filmi izleyen beş kişi arasında, sadece iki kişi ağlıyorsa bu, sadece iki kişinin filme ait çağrıştırıcıların onlar olumsuz etkilediğinin göstergesidir. Çoğu zaman olayların farkına varmak, bunalım ve depresyondan kurtulmak, büyümek, olgunlaşmak olaylara farklı açılardan bakabilmenin, *faklı* haritalarla değerlendirebilmenin sonucudur.

Bu doğrultuda, aile içindeki çatışmaları çözerken, anne ve babalar, çocukların zihin haritalarını etkin bir şekilde anlamlandırmalı, empati kurarak *onlar gibi düşünmeye* çalışmalıdır. Karanlıktan korkan bir çocuğa; “Karanlıktan korkulur mu?” sorusunu sormak anlamsız ve karşı taraf içinde *ucu kapalı bir iletidir*. Yetişkinlerin karanlığa bakış haritası ile 6 yaşındaki bir çocuğun karanlığa bakış haritası arasında belirgin bir fark vardır. Anlaşılmadığı duygusunu yaşayan çocuk, tedirgin, huzursuz ve mutsuz bir ruh hali yaşar. Ana-babaların böyle bir durum karşısında geliştirecekleri harita değişikliği onları da 6 yaşına götürebilir.

Anne baba çocuklarına; onu neyin rahatlatacağını sormalı, masal okuyarak, şarkı mırıldanarak, yada kendi çocuklarına ait karanlıkla ilgili belki de uydurulmuş neşeli bir hikayeyle, yaşadığı olumsuz anın yerini, bir başka tanımla haritasını değiştirebilir. Buna “yeniden çerçeveleme” denir. Çocukların hayal dünyaları, yetişkinlere uzak gelebilir. Çoğu zaman yanlış değerlendirmeler, haritayla bölgenin karışmasından kaynaklanır. Bazı çocuklar evlerini oyun yeri gibi, bazıları da savaş alanı gibi algılar. Anne ve baba kavramı da her çocuk için farklı anlamlar taşır. Bölgeler aynı olsa da haritalar daima farklıdır. Aile içinde ki iletişimin etkin ve olumlu olması bireyleri mutlu eder. Etkinlik, olumlu anlamda kullanılıp, çözüm odaklı ve yapıcı olmalıdır.

Kişiler kendi haritalarını, kendi “inaç ve doğrularına” göre oluşturduğundan herkes haklıdır acaba?

“Bu noktada NLP, değişim ve gelişim süresince “Harita bölge değildir” ilkesini savunurken, olaylara değişik açılardan bakmayı, çözümler üretmeyi, gerçeğe yaklaşmayı hedefler.”<sup>51</sup>

### 2.2.2. “Her Davranışın Özünde Olumlu Bir Niyet Vardır”

Bu varsayımla anlatılmak istenen; diğer insanların davranışının olumlu niyetini değerlendirmektir. Bu diğer insanların davranışına olumlu olarak bakılması anlamına gelmez, ancak etkin iletişim kurmak isteniyorsa, insanların davranışlarının arkasında ki olumlu niyete bakılmalı. Kişi, kendisini güvende hissetmemiş, tedirgin hissetmiş olabilir. Bu durumda yapılması gereken, *olumlu niyetini ortaya koymasına* yardım etmek ve iki tarafın da elde etmek istediği sonuçların, gerçekleşmesine zemin hazırlamaktır. Aynı şekilde bu yaklaşım kişisel ilişkilerin geliştirilmesinde de kullanılabilir.”<sup>52</sup>

### 2.2.3. “Her Deneyimin Bir Yapısı Vardır”

Yaşantımızın tamamında tecrübe edilen herşeyde, beş duyu aracı kullanılır. Duyular aracılığı ile önceden kullanılan kalıplar aracılığı ile filtre edilir. Bu kalıplar aracılığıyla birey yaptığı şeylerin ne olduğunu bilir ve onları kontrol eder.

İnsanların gerçeklere ilişkin kendi fikirleri vardır. Bu fikirler oldukça benzer veya farklı olabilir. Çünkü herkes yaşamsal deneyimlerini farklı haritalandırır, çünkü her bireyin bir dizi farklı deneyim ve çağrıştırmaları vardır. Yaşadığımız olayların hepimiz için farklı bir anlamı vardır. Yaşam olumlu ya da olumsuz bir takım duygu, düşünce ve hareketlerin toplamından oluşur. Dolayısıyla her eylem, bir dizi düşünce ve sistemi içermektedir. Örneğin; güçlü veya zayıf insanlar diye adlandırdığımız karakterler nasıl davranıyor, nasıl konuşuyor, nasıl yürüyor? Vücutlarını nasıl kullanıyorlar, ses tonları ve duruşları nasıl?

---

<sup>51</sup> Turgay BİÇER, NLP Kişisel Liderlik, 2009, s.17

<sup>52</sup> Roger ELLERTON, NLP Presuppositions, Part II”, Renewal Technologies, (<http://www.renewal.ca/nlp7.htm>)

Ulaşılmak istenen olumlu duygu durumu aslında bir dizi davranış, söylem ve tutumdan kaynaklanır. Eğer tüm bu etmenler değişecek olursa, o zaman ortaya çıkan sonuçta farklı olacaktır. Değiştirilmek istenen duygu durumu seçilmelidir.

Dolayısıyla her deneyimin farklı bir yapısı vardır. Kişiler için gelişim ve değişim önem taşıyorsa, düşüncelerini değiştirmekle başlamak faydalı olacaktır. Birinin değişmesi diğerrinin de değişmesini sağlayacaktır.

”İki insan birbirinden farklı dünya modelleri üzerinde hem fikir olmak zorunda değildir. Fakat karşısındaki insanın dünyayı kendisinden farklı görebileceğine, duyabileceğine, hissedebileceğine, yorumlayabileceğine ve davranabileceğine saygı duyması” bir gerçektir.”<sup>53</sup> Davranışlarımızı ortaya koyarken, onların neden olabileceği sonuçları, etkileşimde bulunduğumuz kişinin göstergelerine göre değerlendirmeliyiz. Farklı düşüncelere sahip olursa bile, iletişim dilinde sağlanacak esneklik ve empati bizi almak istediğimiz sonuca götürür. Etkili iletişimde olumlu sonuç alabilmek için öncelikle hangi niyetle soruna yaklaşımda bulunduğumuzu fark etmeliyiz. Amaç, *anlaşmaya varabilmek* olmalıdır.

#### **2.2.4. “Zihin Ve Vücut Aynı Sistemin Parçalarıdır”**

“Zihin vücudu, vücut da zihni etkiler. Düşünce ve beden arasında kesin bir ayırım yoktur, ikisi de aynı sistemin farklı yönleridir.”<sup>54</sup> Düşüncelerimiz vücudumuzu ve kaslarımızı etkisi altına alır. Düşüncelerimizi bilinçli ya da bilinçsiz olarak vücudumuza yansıtırız. Bilinçsiz davranışlarımızın vücudumuza yansıma oranı %90 dır. Zihnimiz düşüncelerimizin ürünü olarak davranışlarımıza yansır. Vücudumuz ne durumda ise, zihnimizden gelen sinyaller doğrultusunda o durumdadır. Kızgın olduğumuz zaman, gülme eylemini gerçekleştirmemiz zordur. Eğer gülüyorsak bile bunu sinirden yapıyor olmamız muhtemeldir. Gülüyorsak, zihnimiz açık, keyfimiz yerinde, vücudumuz gevşek demektir. O halde zihinsel durumumuz, bedensel durumumuzu doğrudan etkiler. Dolayısıyla zihinsel aktivitelerde yapacağımız her türlü davranış, bedenimize yansır.

---

<sup>53</sup> Roger ELLERTON, NLP Presuppositions, Part I”, Renewal Technologies, (<http://www.renewal.ca/nlp7.htm>)

<sup>54</sup> HAGLUND, A.g.m., (SABUNCUOĞLU, s.187)

Zihin ve vücut ahenkli çalıştığında, çevremizle güvenli ilişkiler kuran, uyumlu ve dengeli bireyler oluruz.

İç huzurumuzu sağlayarak kazandığımız denge, vücudumuza da yasıyacaktır. Atalarımız "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur" deyimiyle bunu açıkça ifade etmiştir.

### **2.2.5. "Eğer Bir Kimse Bir Şey Yapıyorsa, Her Hangi Biri de Onu Yapmayı Öğrenebilir"**

"Yeteneklerin geliştirilmesi konusunda daima transfer edilebilir yeterlilikler vardır. Örneğin, bir insan düşünme becerilerini öğrenebilir ve daha sonra bu yeteneklerin çoğunu başka bir alana transfer edebilir. Benzer olarak, bir insan çatışmaları çözme becerilerini öğrenebilir ve bu beceriler iletişim kurmada, iletişim ortamında daha etkin biçimde davranmasını sağlayabilir."<sup>55</sup> Yetenekli olarak dünyaya geldiği halde yeteneklerinin farkında olmadan yaşayan sınırsız sayıda insan vardır. Bununla birlikte yetenekleri olmadığı halde uyguladığı doğru tekniklerle ilgi alanlarında olağanüstü sonuçlar elde eden insanlar da vardır.

Başarı ve mutluluk kişiye özel değildir. Bunlara sahip olmak isteyen herkesin, yapması gerekenleri yaptıktan sonra sahip olabileceği bir şeydir. Yetenek ve diğer imkanlar başarı elde etmek için avantaj olarak görünse bile esas olan kaynakları doğru ve yeterli olarak kullanmaktır. Başarı elde edilmesi planlanarak gerçekleştirilen bir olgudur. Başarıyı elde edebilmek için hayal gücümüzü kaynak olarak kullanmalıyız.

Einstein' nin dediği gibi "Mantık bizi A noktasından B noktasına; hayal gücü ise her yere götürür." NLP, başka insanların başarılarını modelleme imkanı tanır. Eğer onların sahip olduklarını isiyorsak, yaptıklarını modelleyerek bizde aynı sonucu alabiliriz. Önemli olan istediğimiz şeye karar vermek ve gerçekleştirmek için yapılması gerekenleri adım adım gerçekleştirmektir. Başarı için gerekli olan

---

<sup>55</sup> John D. BIGELOW, Maagerial Skills, Explorations in Practical Knowledge, Sage Publications, 1. Basım, USA, 1991, s.217, (SABUNCUOĞLU, 187)

kaynakları fark edebilmek, başkalarının başarıları yerine, kendi başarılarımıza sevinmek önemlidir.

İnsanların yapabildiği herşey öğrenme sürecinin sonucudur. Bir kişi daha önce yapmadığı bir şeyi yapmayı öğrenebiliyorsa, diğer bir kişide öğrenebilir, yapabilir anlamını taşımaktadır.

### 2.2.6. “İnsanlar İhtiyaç Duydukları Kaynaklara Sahiptirler”

“İnsanlar istediklerini elde etmek amacıyla farklı yollar denerler. Kişinin başarıyı elde edebilmesi için, içinde yeterli kaynak vardır; ancak fakat takip ettiği veya öğrendiği tanımları kimi zaman değiştirmesi gerekebilir. NLP, bu kaynaklara uygun yer ve zamanda ulaşmayı öğretir.”<sup>56</sup> Beyinde işlevsel olarak farklı koşullanmaların, öğrenmelerin olabileceği, başka beyin alanlarının *denkleştirici görevler* yüklenebileceği artık kabul edilmektedir.

Deneysel olarak zengin uyaranlı ortamlarda yetiştirilen sıçanların, normal ortamda yetişenlere göre daha çabuk öğrendikleri, hatta bu hayvanların beyin kabuğu ağırlığında artma olduğu bildirilmiştir.<sup>57</sup> Sahip olduğumuz kaynaklar, ses, görüntü ve duygu olarak zihninizde mevcuttur. Güç, insanın zihninde kendini olumlu ve yeterli algılamasıdır. İnsanlar çoğu zaman iç görüntülerine odaklı hareket ettikleri için kendilerini psikolojik ve biyolojik olarak yeterli algılayamazlar. Bununla birlikte yetersiz bir davranış biçimi sergileyerek, istenilen sonuçtan uzaklaşırlar. NLP, bu durumları fark etmemizi sağlayarak, kısa ve çabuk yollarla nasıl istenilen başarıya ulaşacağımızı gösterir.

Örneğin; Çocuğunuz sene sonu gösterisinde sahneye çıkma konusunda endişeliyse, onunla yapacağınız küçük bir *imgeleme çalışması*, kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacaktır. Çocuğa gözlerini kapamasını, kendini sahnede canlı, parlak bir kırmızı(sevdiği başka bir renkte olabilir) giymiş, ışık saçarken hayal etmesi söylenir. Sesinin ne kadar da gür ve kendinden emin bir şekilde çıktığı, ezberlediği şarkıları söylerken herkesin onu nasıl hayranlıkla seyrettiği söylenir.

---

<sup>56</sup> “Presuppositions of NLP”, ([http://www.nlp.com/articles\\_presuppos.htm](http://www.nlp.com/articles_presuppos.htm))

<sup>57</sup> Özcan Köknel, Duygusal akıl, 2013, s.186

Daha sonar, salonu saran alkış ve “bravo” sesleriyle imgeleme desteklenir. Kısaca bu durumda, kendi iç seslerinin, dış sesleriyle yer değiştirmesi sağlanır.

Sonuç olarak imgeleme çalışması yapılırken, hiç zorlanmadan, zaman limiti koymadan, irade gücünü kullanarak insanlar kendilerini değiştirmeyi başarabilir.

### **2.2.7. “İletişim Karşıda Yaratılan Etki ve Alınan Karşılıktır”**

İnsanlar birbirlerine bir şeyler aktarabilmel için iletişime geçerler. Anlatılmak istenen ya da aktarılmak istenen bilgi ya da kodlar, insanların amaçladığı gibi daima bir diğer insan tarafından doğru anlaşılabilir. Burada önemli olan kişinin niyetinin ne olduğu değildir. Ses tonu, beden dili ve sözlerin yarattığı sonuçlar önemlidir. İstenilen sonuçları gerçekleştirene kadar, esnek ve anlayışlı biçimde iletişim kurma şeklinin değiştirilmesi gerekmektedir. Günümüzde insanların en büyük derdinin *anlaşılmak* olduğu söylenebilir. Çoğumuz, “Ben öyle demedim, yanlış anladılar,” ya da “ Acaba söylediğim doğru anlaşıldı mı?” gibi kuşkulara kapılabilir. NLP kişilerin çevreyle olan iletişiminden kendini sorumlu tutar. Anlaşılmamak karşı tarafın değil aslında “bizim sorunumuz”dur. Bizim derdimiz, sadece kendimizi anlatmaksa, söyleyeceklerimize odaklanmaksa, karşı taraf bu durumda pasif alıcı durumuna düşer. Kısacası, kendimiz anlatır kendimiz dinleriz. Önemli olan söylemlerimizin karşı tarafta uyandıracağı etkidir. *Doğru anlaşılmak istiyorsak, doğru aktarmalıyız* demektir NLP.

Söylediklerimizin anlaşılmasını istiyorsak, neyi, nasıl, ne şekilde söylememiz gerektiğini ve karşı tarafın da bunu nasıl anlayabileceğini bilinmelidir. Sonuç olarak bizim anlattıklarımız, ancak başkalarının anlayabileceği kadardır. İletişimden biz sorumluluyuz derken, anlattıklarımızın karşı tarafa istenildiği algıyı yarattığı düşünülerek söylenmelidir. Anlaşılmama duygusunun yarattığı gerginliklerin de mutlaka ruhsal sebeblere dayanır. Bunun kaygısıyla kurulan iletişim zaten her iki tarafa da istediği sonucu vermez.

“İnsanlarda gerginlik yaratan şeylere dikkat ederseniz, bunların genellikle duyulara dayanmadığını, evrensel deneyimlerden oluşmadığını anlarsınız. Piyano çalıyorsanız, tuşlarla parmaklarınız arasında iletişim mutlaka olmalıdır.



Ama bu,” Müzik benim” duygusunu hissetmeyi gerektirmez. Örneğin tenis oynarken kendinizi tenis raketi gibi hissetmeniz mi gerekir?”.<sup>58</sup>

İletişim empati gerektiren durumlarda sorunsuz gerçekleşmek için şartlara gereksinim duyar ve ancak bunlar gerçekleşirse, olumlu olarak yorumlanabilir. Karşılıklı olarak sorunun aktarımında, anlaşılır ifadeler ve doğruluk olmalıdır. Sorunun kaynağının belirlenmesi için, danışan tarafından tüm hissedilen duygu ve düşünce, ayrıntılarıyla danışman kişiye net ifadelerle aktarılmalıdır.

### **2.2.8. “İnsanlar Her Zaman Kendileri İçin Doğru Kararı Verirler”**

“Çoğu zaman bir çok konuda daha iyi seçenekler mevcut olur. NLP ise daha *etkili* seçenekler sayesinde nasıl daha yararlı, daha arzu edilebilir davranış ve inançlar yaratılacağını keşfeder.”<sup>59</sup> NLP’ nin diğer ön kabullerinden birisi de insanların kendileri için doğru ya da yanlış davranış, tutum ya da düşünce içinde olduklarını söylemesidir. İnsanların sergiledikleri o anki bütün davranışlar kendilerine göre anlamlıdır, aksi takdir de yapmazlar. Yanlış davrandıklarını fark etseler bile, o an için en doğru kararı verdiklerini düşünürler. Koşullar ve seçenekler, o durum için en uygun olduğunu düşünülen kararı uygular. Bu nedenle insanları davranışlarından dolayı yargılamadan önce, içinde buldukları şartlar, koşullar, duygu ve düşüncelere göre değerlendirmek doğru olacaktır.

Değişen koşullar, değişen davranışların gelişmesine neden olur. Düşünce değişirse koşullar; davranış değişirse de sonuçta bir değişiklik olacaktır. Karar vermeden önce, yapılması gereken duruma dışardan bakarak, karşı tarafla empati kurarak ve sonuçlarını da değerlendirerek karar vermektir.

### **2.2.9. “Eğer Yaptığın İşe Yararıyorsa Başka Bir Şey Yap”**

“Esneklik güçtür ve çok sayıda seçenek sağlar. Esnek olmamak ise zayıflıktır. Direnen müşteriler ve alıcıları yoktur, sadece esnek olmayan iletişimciler vardır.

---

<sup>58</sup> Richard BANDLER, John GRINDER, NLP Trans ve Değişim, 2011, s.10.

<sup>59</sup>“Presupposition of NLP”(http://www.nlpla.com/articles\_presuppos.htm)

Eğer iletişim kurulan insanın dünyasıyla ayarlama yapabilirse dirençle karşılaşmaz.”<sup>60</sup>

Kişiler davranışlarını ve düşüncelerini değiştirmek istiyorsa, her seferinde yeniden tekrarlamanın, ya da bir kez daha yapmasının pek bir anlamı yoktur. Değişik bir şey yapmayı denemesi daha uygundur. Kilide bir anahtar denerseniz ve uymazsa, aynı anahtarla zorlamaya devam etmenin bir anlamı yoktur; belli ki farklı bir anahtar gerekecektir. Aynı şekilde yaşamda da esnek olunmalı, işe yaramayan bir davranış üzerinde ısrarcı olmak yerine, farklı davranışlar, stratejiler araştırılmalıdır.

Farklı türlerde insana rastlamak mümkündür. Kimi insanlar; çok esnek olmayan ve herşeyi denetlemeye çalışanlardır. Bu tip insanlar, beraber oldukları insanlarla herhangi bir konuyu birlikte halletmeye çalışmazlar. Onların şartları ve beklentileri bellidir, mutlaka kendi yolları doğrudur. Diğer insan tipi, insanların konuşmaktan, anlaşmaktan hoşlanan ve yapılması gereken konularda yardımlaşmayı kabul eden kişilerdir. Bu kişiler her zaman girdikleri ortamda ve hayatı paylaştıkları kişiler tarafından tercih edilirler. Kişiler arası iletişimde amaç *mutlu olmaktır*. Davranışların da esnek ve uyumlu insanlar karşı tarafı rahatlatır ve onları mutlu eder.

## 2.3. NLP TEMEL KURAMCILARI

### 2.3.1. VIRGINIA SATIR

“Dünyaca ünlü evlilik ve aile danışmanı Virginia Satir tüm çalışmalarında *çağrıştırmayı* kullanır. Ulaştığı sonuçlar fevkaladedir. Bandler ve Grinder onu modellerken onun stiliyle, klasik terapistlerin stilleri arasındaki farkı görmüşlerdir. Terapi için bir çift geldiğinde birçok terapist problemin temelinde bastırılmış duyguların ve çiftin birbirlerine karşı duydukları kızgınlığın olduğuna inanır ve kızgınlık vb. tüm hislerini birbirlerine anlatmalarının yararlı olacağını düşündüler.

Ancak sevdiğiniz bir kişiye hislerinizi anlatmaya başlamadan önce kendinizi

---

<sup>60</sup> HAGLUND, A.g.m., (SABUNCUOĞLU, s.188)

negatif duruma sokmanın oldukça açık birkaç dezavantajı vardır. Virginia Satir, terapi için gelen çiftleri birbirlerine bağtırtmak yerine birbirlerine birbirlerini sevdikleri ilk günlerdeki gibi, sevgiyle bakmalarını istemektedir. Birbirleriyle, birbirlerini sevdikleri ilk günlerdeki gibi konuşmalarını istemektedir.

Tedavi süresince birbirlerinin yüzlerini gördüklerinde kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olacak olumlu *çapaları* üst üste yığılmaktadır. Bu halde iken birbirlerinin duygularını incitmeden *Açık İletişim* aracılığıyla sorunlarını çözebilmektedirler.

Gerçekten de, birbirlerini o kadar dikkatli ve duyarlı bir şekilde tedavi etmektedirler ki, gelecekteki sorunlarını da çözebilecekleri yeni bir kalıp oluşturmaktadırlar.”<sup>61</sup> Virginia Satir ‘**İnsan Yaratmak**’ adlı kitabında şu mesajı vermektedir;

“Bugün değişimi başlatmak için en uygun yerin ‘Aile’ olduğunu anlamaya başlıyoruz. Aile içinde kendimizi ve başkalarını sevebilir ve onlara değer verebiliriz. Kişi kendi içindeki yaşam gücüne gerçekten değer verdiğinde, ne kendini ne de başkalarını incitebilir. Kendilerini seven, kendilerine değer veren insanlar başkalarını sevmekte ve onlara değer vermekte zorlanmazlar. Tüm enerjilerini çevrelerindeki insanları geliştirmek için kullanırlar.

Henüz dünya üzerinde en yüksek önceliği ‘İnsanlara Değer Vermeye’ veren bir toplum yok. Sadece bu yönde bazı girişimler var. Eğer iyi bir gelecek istiyorsak, dünyamızın tüm ülkelerin insana değer verdiği bir dünya olması gerekiyor. Savaşların durdurulması, barışın sağlanması gerekiyor. Bu açıdan her birimiz bir FARK yaratabiliriz. İster farkında olun ister olmayın, tüm insanlar evrensel olarak birbirlerine bağlıdır.”<sup>62</sup>

### **2.3.2. RICHARD BANDLER**

Dr. Richard Bandler NLP kişisel gelişim teknolojisinin en önemli yaratıcılardan biridir.

---

<sup>61</sup> NLP/Cengiz Erengil/Akis Kitap Dahi Beyin Blog.

<sup>62</sup> Virginia SATIR, İnsan Yaratmak, 1998, S.36

1970' li yıllarda psikoloji ve psikoterapi dallarından mezun olan terapistler, hayatlarında zorluklar yaşayan insanları okullarda öğretilen genelde klasik metodlarla tedavi etmeye çalışıyorlardı. “NLP bir terapi değil, bir öğrenme sürecidir” demiştir Bandler.

Ancak o zaman terapiye aldıkları vakalarda çok sınırlı sayıda başarıya ulaşabiliyorlardı. O zamanlarda, Dr. Bandler matematik, bilgisayar mühendisliği ve psikoloji dallarında çok genç bir öğrenciydi. Geleneksel metodların başarısızlığından yakından şahitti ve farklı yollar aramaktaydı.

- 1973 senesinde Gestaltterapist Dr. Fritz Perls'in çalışmalarını incelemeye başlamış, kendi Gestalt Gruplarını oluşturmuş ve bu yöntemli ilgili ' Eyewitness to therapy ' adlı eserini yazmıştır.

- Kısa bir süre sonra, aile terapisti Virginia Satir' le tanışmış ve onunla da çalışmaya başlamıştır.

- 1974' te dilbilimcisi John Grinder ile tanışır. Onunla birlikte dil ve dil modellerini araştırmaya başlamışlardır.

Bu çalışmalardan NLP' nin bugün bir temel taşı olarak bildiğimiz **Meta Model** çıkar. Bu model ile başarılı terapistlerin diğer terapistlerden kullandıkları yöntemleri incelemişlerdir. Fritz Perls, Virginia Satir, Milton Ericsson'un kullandıkları dil kalıplarını durumlar için kullanmışlardır. O zaman klasik bilimlerin yaklaşımı, sorun yaşayan insanların sorunlarına yoğunlaşmaktı. Sorunu inceleyerek, üzerinde durarak insanları tedavi etmeye çalışıyorlardı. Ancak bu yöntem çok başarılı değildi, çünkü çok fazla zaman alıyordu ve sorun çözmede yetersizdi.

### **Bandler ve Grinder'in Yaklaşımı Farklıdır;**

Başarılı terapistlerin kullandıkları yöntemlere bakarak onları modellemişler. Sorun bataklığının üzerinde yoğunlaşmaktansa, çözüm yollarına, çalışan yöntemleri uygulamaya başlamışlar. Aradan neredeyse kırk sene geçmiş. Richard Bandler ve John Grinder'in yolları çoktan ayrılmış, Dr. Bandler, John Grinder ve diğer büyük isimlerin yetiştirdiği öğrenciler de zamanla Hoca olmuşlar ve NLP onların da başarılı

çalışmalarıyla gelişmeye hep devam etmiştir. Nlp' nin formatlarını bugün insanla ilgili olan her sektörde bulabilirsiniz. Psikolojide, sporda, tıpta, eğitimde, tüm mesleklerin eğitim süreçlerinde, etkili iletişimde, satışta, sunumlarda, neredeyse her yerde kullanılmaktadır.

NLP, bugün gittikçe büyüyen, bir stratejiler, modeller ve hızlı değişim sağlayan tekniklerle kişisel gelişimde kullanılan yöntemler dizisinin adıdır. İçinde yüzlerce strateji ve teknik bulunduran, insanların beynini özgürlüğe kavuşturabilen bir mükemmellik teknolojisidir. Dr. Bandler için bugün NLP'ye kırk seneden fazla bir süreç içinde halen en etkin isimdir diyebiliriz.

Dr. Bandler tek başına, ya da başka yazarlarla birlikte çok sayıda kitap yazmış ve halen dünyanın bir çok yerinde genelde John la Valle ( NLP Seminar Groups' un başkanıyla birlikte seminerler vermektedir.) Ders verirken, ince ve hoş bir mizah kullanır. Seminerlerde kullandığı karmaşık dil kalıpları sayesinde, yüksek verimle, kalıcı bir öğrenmeyi sağlar. İnsanları *derin odaklanma hallerine* geçirerek, hızlı değişimler sağlamaktadır.

Dr. Richard Bandler muhtemelen kişisel gelişim sektöründe ileride dünyada en etkin insanlardan biri olarak tanınacaktır. Binlerce kişiye mentor'luk yapmış ve hayatlarında derin değişiklikler yaratarak, zihinlerindeki yaramayan inanç, davranış kalıplarından, fobilerden kurtarıp, özgürlüğe kavuşturmuş.

"En büyük başarı, kişisel sınırlama yapmak isteyip, yapamadığımız şeylerde değil! Onlar hiç yapmayı denemediğiniz şeylerdedir." demektedir Richard Bandler

### 2.3.3. JOHN GRINDER

Richard BANDLER ile birlikte, 1970'li yılların başında NLP'yi geliştirmiştir. Bir dil profesörüdür. NLP'nin Linguistic kısmına çok büyük katkıları olmuştur. Özellikle, dünyadaki en ünlü hipnoterapist olan Dr.Milton ERICKSON hakkında yaptıkları modelleme, NLP'nin temeli sayılır.

Bandler ve Grinder, Milton Erickson'dan randevu almak isterler. Ama Erickson çok yoğundur ve onlara randevu vermesinin imkânsız olduğunu söyler. Ardından John GRINDER ona tek bir cümle söyler ve bunun ardından Dr.Erickson, “Dilediğiniz zaman gelebilirsiniz” yanıtını verir.

Acaba John GRINDER ne demiştir de, Erickson bir anda kararını değiştirmiştir. İşte onun ve bandler'in kullandıkları dil kalıpları, NLP'nin temelini inşa etmiştir. En etkili ikna yöntemleri, en iyi motivasyon faktörleri dil kalıplarıdır. Hepsi de zaman içerisinde NLP'nin olgunlaşmasını ve büyümesini sağlamıştır. Richard Bandler ve John Grinder, bu yolculuğa birlikte başlamışlardır ama sonradan yolları ayrılmıştır. İkisi de tek başına NLP alanında çalışmaktadırlar.<sup>63</sup> Dünyanın en önemli bilim adamlarından biri olan John Grinder, Richard Bandler ile beraber Nöro Linguistik Programlama alanının kurucusudur. 1960'ların başında psikoloji derecesiyle San Francisco Üniversitesinden mezun olan Grinder, Amerikan askeri görevine katılmıştır. Ayrıca dilleri kazanma kabiliyeti sayesinde oldukça bilinen bir Amerikan istihbarat servisinde operatif olarak bir süre zaman geçirmiştir.1960 sonlarında üniversiteye dönen Grinder Linguistik (Dilbilim) okumuş ve San Diego'daki Kaliforniya Üniversitesinden Filozofi Doktorluğu derecesini almıştır. Noam Chomsky'nin *transformasyonel gramer teorileri* ile çalışmalarında Grinder bir dilbilimci olarak “sözdizim” alanında sivrildi.

Rockerfeller Üniversitesi'nde kognitif bilim kurucularından George A. Miller ile çalıştıktan sonra, Grinder yeni kurulmuş olan Santa Cruz'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde dilbilim profesörü olarak ders vermiştir. Linguistik alanındaki çalışmaları ‘Transformasyonel Gramer‘ (diğer yazar Suzette Elgin, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1973), ‘İngilizce’de Silme Olgusu Hakkında’ (Mouton & Co., 1972) ve bir çok makaleyi içermektedir.

#### **2.3.4. MILTON H. ERICKSON**

---

<sup>63</sup> [www.johngrinder.com](http://www.johngrinder.com)

“Dr.Erickson medikal hipnozun dünyadaki liderliğini yapmış kişi olarak bilinir. Daha az bilinen bir gerçek ise Dr.Erickson’ un terapötik teknikte büyük bir yenilik sunan psikoterapiye eşsiz bir yaklaşımının olmasıdır.” – (Jay HALEY)

Milton Hyland Erickson,1902 de çok çocuklu göçmen bir ailenin oğlu olarak Nevada’da doğmuştur. 1919 da ilk polio atağını geçirdiğinde hayatından ümit kesilmişti. Bir yıl içinde koltuk değneği ile de olsa ayağa kalkmıştı.

Wisconsin Üniversitesinde tıp okudu. Daha okurken 3. sınıfta hipnoza olan ilgisi başlamıştır. Clark Hull’un verdiği derslerde bu ilgisini uygulamalara dönüştürmüştür. Mezuniyeti sonrası psikiyatri alanında çalışmaya başladı ve bu arada psikolojide de master yapmıştır. Kısa sürede Worcester Eyalet Hastanesinde şef psikiyatrist olmuştur. (1930) 4 yıl sonra Michigan’da araştırma merkezi direktörü ve Wayne State Tıp Fakültesi’nde doçent olmuştur.

Aynı yerde daha sonra profesör olan Erickson klinik psikolojide de konsültan profesörlük yapmaya başlamış ve 1952 de ikinci polio atağını geçirmiş ve bunun sonucunda, sağ kol, bacak, sırt ve boyun kasları tutulmuş, konuşması etkilendi. Sonra ölümüne kadar yaşayacağı Arizona Phoenix’e yerleşmiştir. Burada hem terapi hem de eğitim çalışmalarına devam etmiştir. Dünyanın pek çok ülkesinde çok sayıda kongre ve konferanslara katıldı. ”American Society of Clinical Hypnosis”, ”American Psychiatric Association” ve “American Psycopathological Association” onur üyeliği, ”American Journal of Clinical Hypnosis” dergisi kurucusu ve editor olmuştur. 1980’de ölene kadar çalışmaya devam etti. Hatta öyleki öldüğü tarihte 1 yıllık randevuları doluydu ve arkasında 150’den fazla araştırma, makale, yayın, 2 kitap ve pek çok kitaba konu olacak çalışma bırakmıştır.

Erickson öncelikle “terapist” olarak tanımlanabilir. Her yaştan insana çok çeşitli terapötik yaklaşımları olabilen gerçekten usta bir “terapist”tir. Yaklaşımlarında yalnız hipnozu değil, diğer pek çok terapi biçimini uygulayabilen Erickson, önceliği o insanları nasıl değiştireceğine ve onların problemlerini kendilerinin nasıl çözebileceğine verirdi. Hastalarına yaklaşımı, onlarla olan iletişimi ve etkileme gücü gerçekten bir efsane haline gelmiştir. Felç, renk körlüğü, işitme kusuru, konuşma bozukluğu gibi fiziksel engellerine ragmen, mükemmel iletişim kurması değildir onu efsane yapan, bugün çok sayıda değişik terapiye esas oluşturan

fikir ya da uygulamanın öncülüğünü yapmış olması veya hayatındaki birçok ayrıntı tek başına bile örnek alınabilecek değerdedir. Sadeliği, aile yaşantısına verdiği önem, bitmek bilmez merakı, iletişim konusunda dünyanın en iyisi olarak tanınması, hedef odaklı olarak özgün teknikleri, hastalar üzerindeki etkililiği ve bunun gibi pek çok özelliği onu terapi dünyasında öncü isimlerden biri yapıyor.<sup>64</sup>

“Dr.Erickson ‘un en sıra dışı özelliklerini söyleyerek iyi bir başlangıç yapabiliriz.

1. Bulunduğu her türlü ortamdaki kişilere konuşmalarıyla hipnoz uygulayabilirdi.
2. Toplu halde gözler açık vaziyette hipnoz yapabilir ve telkin verebilirdi.
3. Yukarıdaki özelliklerinden dolayı, bir çok insan Erickson tarafından hipnoza alındığını yıllar sonra tesadüfen öğrendi.

Erickson, çocuk felci geçirmiş, uzun yıllar boyunca yataktan kalkamamıştır. Ancak bu olumsuz durumu en iyi şekilde kendi yararına kullanmayı bilmştir. Hastalığı süresince sadece gözlerini hareket ettirebilmiştir. Bu durumda yaşamdan zevk almanın yollarını düşünmeye başladı. Yapılabildiği ona zevk veren tek şey, yeni şeyler keşfetmek için insanları gözlemlemektedir. Kız kardeşlerini gözlemlemeye başlar. Kız kardeşinden öğrendiği ilk şey birinin, “Evet” dediğinde, bunun hayır demek anlamına gelebildiğidir.

Aynı şekilde kardeşleri “Hayır” dediklerinde, bunun anlamı “Evet” olabiliyordu. Erickson bu şekilde yıllarca insanları gözlemleyerek gözlemin gücünü keşfetmiştir. Sözsüz iletişim ve beden dili konusunda keşifler yapmaya başlamıştır. Öğrenme süreçlerinde bilinçaltının gücünü keşfeder. Yokuş inerken yer çekiminin aşağı doğru uyguladığı kuvvet gibi, insanların öğrenmesi sırasında da bilinçaltının etken bir kuvvet olduğunu savunur. Erickson, insan beyninin, bilinçaltından bilinç seviyesine kadar uzanan sıradışı faaliyetlerini, oyun ve telkin hikayeleriyle yeniden tanımlamayı başarmıştır. Ericson dört maddede durumu özetler;

1. Öğrenmenin aslında ne kadar basit olduğu;
2. Danışanın bilinçaltı problemlerinin ve başarısızlıklarının başlangıç zamanlarına, zihinsel küçük bir seyahat yapmanın önemini;

---

<sup>64</sup> [www2.ericsonistanbul.com/index.php?option=com](http://www2.ericsonistanbul.com/index.php?option=com)



3. Öğrenme bazen zor olsa da, azmedilirse her şeyin öğrenilebilir olduğunu;4. İnsanların farkında olmadıkları güçleri vardır.<sup>65</sup>

### 2.3.5. MİLTON ERICKSON “TELKİN” HİKAYELERİ

#### “Ayaklar hareket edin!” (Hikaye)

Erickson, ilk felci 17 yaşında geçirdi. Yatağa düştüğünde doktorların annesine sabaha çıkamayacağı sözünü duyduğunda içi öfkeyle dolmuş, annesinden dışarının manzarasını engelleyen pencerenin önündeki büyük dolabı yana çekmesini istemişti. Sabahı göremeyecekse, günbatımını mutlaka görmeliydi. Böylece hem annesine yaşama arzusunu ilan edip ümit vermiş, hem de bu kısa vadeli hedefe odaklanarak kendini bekleyen ölüm tehdidine karşı korkusunu bastırmıştır. Gün batımının ancak yarısını seyredebilen Erickson, üç günlük bir koma halinden tamamen felçli olarak çıkmıştır.

Bu halde geçirdiği uzun zaman boyunca, insanların kelimeleri nasıl kullandığını, jest ve mimiklerin iletişimdeki rolünü gözlemleriyle anlayacaktır. Ona en çok acı veren şey yalnız kalmaktır. Dışarıyı göremeden sandalyesinde yalnız oturduğu bir gün, aralık pencereden gelen oyun sesleri, aklını çeler. Büyük bir istekle pencereden bakmayı, diğerlerinin arasına katılmayı ister. Tam o anda sandalyesinin hafifçe kıpırdadığını fark eder. Büyük bir heyecanla kendisine emirler yağdırmaya başlar: “Ayaklar hareket edin! Sandalyeyi sallayın!” Ancak bir şey değişmedi. Neden sonra yorulup bundan vazgeçer. Sonraki denemesinde yine gündüz düşlerine kapıldığı anda, sandalyeyi hareket ettirebilmiştir. Erickson’un “dolaylı telkin” yöntemini keşfi böyle oldu.

Öneriyi bilinç değil, bilinçaltı deşifre etmekte, böylece uyarılan hayal gücü vücuda, bilincin verebileceğinden daha güçlü bir şekilde telkin vermekteydi. Bu

---

<sup>65</sup> [www.2.ericsonistanbul.com/index.php?option=com](http://www.2.ericsonistanbul.com/index.php?option=com)

olayı takip eden iki yıl süresince Erickson, kendine yürümeyi öğretti ve bunu o günlerde emekleyen kız kardeşini izleyerek yaptı. Erickson çocuk felci hastalığına ,

“İnsan davranışı konusundaki en iyi öğretmenim” derdi. İnsan beyninin zihinsel setlerle çevrili olduğunu ve bu setlerin olumlu telkinlerle değişime uğrayabileceğini savundu. “Bu zihinsel setten dolayı insanlar düşerler. Oysa insanlar ayaklarını kaygan olmayan normal bir yere basar gibi düşünerek yürürlerse düşmezler” der.<sup>66</sup>

## **2.4. NLP TEKNİKLERİ**

### **2.4.1. Davranışların Modellenmesi**

Davranışların modellenmesi, sürecin denetlenmesi ve aktarılmasını esasına dayanır. Amaç, davranış modellemesinin, davranışların işe yaramayan yönlerini yeniden üretmek veya taklit etmek ve zihnin olumlu algısını oluşturmaktır. Bu çalışmanın hedefi, istenen sonucu elde etmek için gerekli düşünce ve davranışın olumlu ve çözüm odaklı yaklaşımlarından faydalanmaktır.

Bu teknik NLP’ nin en özel adımlarından biridir. Özellikle başarıya ulaşmak için kullanılan yetenekleri modellemek ve başkalarının da ulaşabileceği hale getirmek söz konusudur. Modellemenin amacı, belirli insanların başarıya giden yoldaki düşünce sürecinin belirgin özelliklerini doğru ve eksiksiz olarak almak, hareket etmemizi sağlayacak araç, düşünce, davranış ve zihin haritalarından yararlanmaktır.

Kişiler arası iletişimde modelleme tekniği ile, özellikle etkili iletişimin olumlu anlamda geliştiği gözlemlenmiştir. Her alanda, ister şirket, ister toplumsal alanlar, hatta aile ortamı içerisinde bile farklı stratejiler işletilerek uygulanabilir. Modelleme metoduyla, soruna özel bir çalışma yapılır. Kişinin kendine ait ortamında yakalamak istediği başarı örnek alınır. Daha önce aynı konuyla ilgili başarı elde eden

---

<sup>66</sup> Milton Erickson, Sesim Seninle Her Yerde, s.122

kişinin, bu basamakları çıkarken uyguladığı tüm yaşamsal ve mesleki adımlar modellenir. Bu bir tür gelişmiş başarı örneklemesidir.

“Modelleme süreci, modelin iş başında gözlemlenmesine, dinlenmesine, onun neyi, nasıl yaptığının irdelenmesine dayanır. Bunu yaparken, kişinin sergileyeceği esneklik, duyarlılık ve uyum sağlama becerisi gerekir.

Modeli sorgularken, onu dikkatle gözlemek ve dinlemek gerekir. Göz hareketleri ve vucüt dili kişiye sözlü iletişimden daha fazla ipucu verir.”<sup>67</sup>

#### **2.4.2. Yetenek Ve Kapasitenin Modellenmesi**

NLP'nin modelleme süreçleri, yetenekleri, inançları ve değerleri özel davranışlara bağlar. Başarılı olabilmek için sadece seviyelerin belirlenmesi değil ayrıca arzulanan yeteneklerin üretilmesinde gereklidir. NLP bunu, gelişmekte olan yeteneklere odaklanarak, alt ve yüzeysel yapının en elverişli, en yararlı kombinasyonlarının üretilmesiyle sürdürür.

Kişilere ait yeteneklerin derin bir yapı olduklarını unutmamak gerekir. Davranışlar ve düşünme şekli, belirli bir görevi başarmaya yönlendiren tipik hareket veya basamaklar serisidir. Yetenekler ve becerilerin modellenmesi kolay özellikler değildir. Kişilerin hayal güçlerine, yaratıcı zekalarına, becerilerine (yartıcı düşünme yeteneği veya etkili iletişim kurma gibi) göre değişkenlik gösterir. Yetenekler belli bir durum veya konu için farklı zamanlarda bireyin hemen çağrılabilceği şekilde ulaşılabilir olmalıdır. Bu istenirse öğrenilebilecek bir davranış şeklidir.

#### **2.4.3. İnançların Modellenmesi**

“İnançları modellemede kişinin neyi niçin yaptığının arkasındaki şeyler olduğundan önemli ve bilinmesi gereken yapı taşlarıdır. İnanç ve değerler kişinin bir

---

<sup>67</sup> Garyy KNIGHT, "What is the NLP?", (<http://www.nlpgroup.freemove.co.uk/whatis.html>)

yeteneği yerine getirme nedeni olabilir. Kişi bilinçaltında, herhangi bir yeteneğe ihtiyaç olmadığına karar vermişse, bu yeteneğini sergileyemeyecektir. İnanç ve değerleri saptamak için danışana sorulması gereken” Bunu yaparken ne yapıyorsun da bu sonucu elde ediyorsun?” gibi bir soru olabilir.

Danışanın vereceği cevap belki biliçli olarak daha önce düşünmediği inanç ve değerlerini ortaya çıkarabilecektir.”<sup>68</sup>. İnançlar, eylemlerimizin oluşmasına sebep olan en önemli kalıplardır. İnançlarımız davranışlarımızı doğrudan etkiler. İnançlarımız bilinçli yada bilinç dışı ne şekilde ise o doğrultuda bir eylem sergileriz. Modelleme uygulamasında neyi, neden yaptığımız inançlarımızla belirlenir ve sorun çözümüne gidilir.

#### **2.4.4. Modelleme Metodolojisi**

Modelleme sürecinin en önemli bölümlerinden biri, bilgi toplamak için kullanılan süreçtir. Standart şekillerde bilgi toplarken anket, görüşme gibi, bazı bilgilere ulaşılır ve ancak bunlar bilinçsiz veya sezgisel faaliyetlerin uzman kişiler tarafından teşhis edilmesinde yetersiz kalır. Ayrıca, kapsama ilişkin önemli bilgiler elde edilemez. Bilgi toplamak için, anket veya görüşmelere göre rol oynama, taklit gibi daha aktif metodları birleştirmek gereklidir. Bu yöntem, en kaliteli bilgiyi sağlar ve en elverişli kullanışlı kalıpları elde etmemize yarar. Modelleme, yeniden yaratmaya çalışılan olgu ve sürecin, çift yada üçlü tanımını yapmayı gerektirir. NLP, bilginin toplanabileceği ve yorumlanabileceği üç algısal pozisyonu tanımlar. Kaynak kişi, deneyimleme ve uygulama yöntemleri ve başarı algısıdır.

#### **2.4.5. ÇİPA ATMA**

Çıpa atmak, kişinin herhangi bir uyarana belli bir şekilde tepki vermesini sağlayan bir tetikleyici olmasına denir. Çıpa, bizde belli bir tepki ya da duygusal durumu çağrıştıran herhangi bir görsel, işitsel veya dokunsal bir tetikleyicidir. İnsanlar gazeteyi okuduğunda, televizyon seyrettiğinde reklam müziklerine

---

<sup>68</sup> Rabihan YÜKSEL, “Etkin Liderlikte NLP’nin Önemi, U.Ü.S.B, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2001, s.97

verdikleri tepkiler farklıdır. Reklamda amaç, güzel vakit geçiren insanları göstermek yoluyla, iyi duyguları kendi ürünlerine bağlamaya çalışırlar. Reklam filmini izleyenler, böylece süper markete gittiklerinde, sadece bir temizleyici görmeyip, onu güzel vakit geçirerek temizlik yapan insanlarla birlikte düşünür. Ve dolayısıyla onu satın almak isterler. Ya da belli bir süpermarket gördüklerinde, derhal düşük fiyatları ve iyi kaliteyi düşünürler. Farkında olmadan yaptıkları bu davranışlar aslında, filmin içeriğinin, kişilerin bilinçaltına yaptığı olumlu çıpalama(yazılım)dır.

“Bilinçaltı adeta çıpalar deposudur. Bu çıpaların farkında olunmadığı için birçok değişimi yapmak güçleşir. Salt irade, değişim için yetmez. Çünkü bilinçaltı, bilinçle çatışma halinde olduğunda, kazanan daima bilinçaltı olur”<sup>69</sup>

“Çıpalar görsel olabilir (İnsanlar, giysiler, insanlar). Belli bir müzik parçası, bir reklam müziği gibi. İşitsel olabilir. Dokunsal olabilir: Sevilen bir elbisenin tene dokunuşu gibi. Koku yada tatla ilgili olabilir, bir hastanenin kokusu ya da, kahve ya da çikilatanın tadı gibi. Ayrıca kelimeler de çıpa görevi görebilir.

Fikirleri uyandırır, örneğin kişinin adı kimliği için güçlü bir çıpadır. Çıpalar duygusal durumları uyandırır ve kişiler çoğu kez bu çıpaların farkında olmaz, sadece durumların farkında olurlar. Bazı çıpalar nötrdür. Bazıları ise olumlu ya da olumsuzdur. Koçluk bakış açısında, çıpaların uynadığı duyguların iyi yada kötü olması fark etmez. Önemli olan onların alışkanlıkla yapılıyor olmasıdır.”<sup>70</sup>

“Normal halimizde bir kısmımız ağırlıkla görsel, bir kısmımız işitsel, bir kısmımız ise dokunsal deneyimlerin farkında oluruz. Biz bunlara, deneyimlerimizi temsil etmekle kullandığımız sistemler oldukları için temsil sistemleri adını veriyoruz.”<sup>71</sup>

Bu nedenle, zihin kayıtlarımızda oluşan her türlü birikim karşımıza kayıt olarak çıkar ve bir sonuç oluşturur. Bu sonuçlar olumlu ya da olumsuz olarak davranışlarımızı etkilemektedir.

---

<sup>69</sup> Nil GÜN, NLP- Zihin Kullanma Klavuzu, Kuraldışı Yayıncılık, 14. Baskı, İstanbul, 2002, s.150

<sup>70</sup> Joseph O’CONNOR-Andra LAGES, NLP ile Koçluk, 2004, s.176

<sup>71</sup> Bandler-Grinder, s. 54.

Çağrıştırıcılar, günlük yaşantımızın her anı bizimledir. Beş duyumuzun çağrıştırıcılarla yarattığı etkiler, olumlu ya da olumsuz olabilirler. Kişilerin zihinlerinde, bazı şeylerin sesi ya da görüntüsü ruhsal durumu değiştirebilir. Sonuç olarak, NLP dilinde, bizi uyaran, dürtten ve etkileyen her dürtüye “çıpa” denir.

Dışsal çağrıştırıcılar olabileceği gibi, içsel, bir başka deyişle, zihinde oluşuyor olabilir. “Çıpalar ayrıca tüm mantıksal düzeylerde ilgilidir. Örneğin, adınız kimliğinizin çıpasıdır. Maskotlar da çıpa örnekleridir. Sporcuların yarışma öncesi törensel olarak yaptıkları bazı ısınma hareketleri vardır. Bu, onların *Doruk Performans* için kullandıkları çıpalardır.”<sup>72</sup>

Çıpaların pek azı bilinçli olarak seçilir. Ruh halini değiştirmek için bu çıpalardan yararlanılır. Bunun için; zihin gözüyle görülebilecek bir şey(görsel bir çıpa), bir ses kişinin kendine söyleyebileceği bir şey(işitsel bir çıpa) veya göze çarpmayacak bir jest(dokunsal bir çıpa) seçilir. Geriye dönüp olumlu ruh hali tekrar tüm bedeni hissetmelidir. Olumlu ruh halini tekrar yaşamalıdır. Kişi olumlu durumda görmüş olduklarını görmeli, olumlu ortamda işitmiş olduklarını tekrar işitmeli ve tüm bedenini tekrar hissetmelidir. Olumlu ruh halinin doruk noktasına ulaşmasından hemen önce, belitlemiş olduğu bir resmi görmeli, sesi işitmeli ve jesti yapmalıdır. Ardından fizyolojisini değiştirmeli ve başka bir şey düşünmemelidir. Bir kaynak ihtiyaç olduğu ve istendiği belirli bir yerde ve zamanda mevcut olabilmelidir. İnsanlar ihtiyacı olan kaynakların tümüne zaten sahiptir. Eğer onları tanımlarlarsa, ulaşabilirler.

Bilinç yapılan uyaran çalışmaları kaynak oluşturmada önemlidir. “Kaynaklar İstendiği zaman giyip çıkarılacak bir ceket gibi” olmalıdır. Kişi hayatında olumlu değişiklik yapmak için, bu kaynakları ani olarak çağırabilme yeteneğine sahip olmalıdır. Bunun anlamı bilincin kontrol altına alınmasıdır.”<sup>73</sup>

*Örgütsel Psikoloji bilinçli olarak hangi durumda* kendinizi daha yeterli daha güçlü hissettiğinizi hatırlatarak, size o durumda sahip olduğunuz kaynakları hatırlatarak tekrar kullanmanızı sağlar.

---

<sup>72</sup> Joseph O CONNER-İan, McDERMOTT, NLP'nin İlkeleri, Çev. Demet UYAR, 2002, s.66

<sup>73</sup> Anne LINDEN; *Unbek the Promise within Mindworks-NLP tools Por Building a Better life*, Berkly Books, 1998, (SABUNCUOĞLU, s.195)

“Bir insanın bilincine nüfuz etmek isteniyorsa, temel sistemlerin hapsiyle çıpa atmak gerekir. Dirençli bir zihne karşı dolaylı yoldan sonuç almak isteniyorsa, biliçte temsil edilmeyen bir sistemle çıpa atılmalıdır. Bir insanın ifadeleri ve öz hareketlerinin biçimleri onun esasen dokunsal ağırlıklı birisi olduğunu gösteriyorsa, onun bilinçli kaynaklarını haerekete geçirmek düşünülmediği sürece dokunsal sistemle çıpa atmak gerekir. Aynı kişiye ses tonu ağırlıklı bir çıpa atılırsa, bunu bilinçli zihinlerine yansıtamazlar ve böylece istenilen tepki alınabilir.”<sup>74</sup> “*Bazı şeylerin görüntüsü, kokusu veya sesi ruhsal*” insanların durumunu değiştirir.

NLP dilinde, bizi etkileyen, tetikleyen, uyaran her dürtüye “ÇİPA” denildiğine göre, sergilediğimiz olumlu ya da olumsuz her türlü davranışın sorumlusu, zihnimizde oluşan kayıtlar bu çıpalar aracılığıyla yaratılmıştır. Zihnimizde oluşan olumsuz çerçeveleri, olumlu olanlarla değiştirmek için kullanılan teknikler, iletişimin etkili ve istenilen seviyede gelişmesine olanak sağlar ve bu durumda da çıpalardan yararlanmak gereklidir.

#### **2.4.6. ÇAĞRIŞTIRICILAR**

Duyduğumuz, gördüğümüz ya da hissettiğimiz herhangi bir şey duygu durumumuzda değişikliğe sebep olur. Dinlediğimiz bir müzik, burnumuza gelen bir koku, hatta sevmediğimiz bir insanı bile görmek bizi ruhsal olarak değişikliğe yöneltir. “Polis sireni, kırmızı ışık gibi simgeler, okul, cami, karakul, hastane, iş yeri gibi mekanlar hemen hemen herkes için farklı anlamlar taşımaktadır. Her birinin hepimiz için önemli yeri vardır. Kırmızı ışıkta kendiliğinden dururuz. Düğünde eğlenir, cenazede daha hüzünlü görünürüz. NLP bu tür sembollere çağrıştırıcılar adını vermektedir.”<sup>75</sup> Çağrıştırıcılar yaşamın içinde tekrar döngüsüyle oluşmuş durumlardır.

#### **2.4.7. YENİDEN ÇERÇEVELEME**

Davranışları değiştirmek, yeniden oluşturmak, farklı bir bakış açısıyla yeniden yapılandırmak istendiğinde “yeniden çerçeveleme” modeli uygulanır.

---

<sup>74</sup> Richard BANDLER-John GRINDER, Prenslere Dönüşen Kurbağalar, 1999, s.141.

<sup>75</sup> Turgay BİÇER, s.191

“Yeniden çerçeveselendirme, insanın belli bir davranışın şekillenmesine neden olan ya da engel olan parçası ya da kısmıyla temas kurmanın özel bir yoludur”.<sup>76</sup> *Yeniden çerçeveleme; farklı bir bakış açısı oluşturmakla ilgilidir. Olgunun mevcut durumundan, olumlu ve çözüm odaklı bir yapıya geçişi için kullanılır. Yeniden çerçeveselendirme, farklı bir çerçeve içine almayı anlatır. Temel olarak yaratıcı düşünmenin, hayal gücünün ve çok yönlü düşünmenin özünü anlatan bir kavramdır. “NLP’nin varsayımlarının bazılarıyla tam bir uygunluk içindedir. Başkalarının zihin haritalarını anlamak için onların bakış açılarından görmek gerekir”.*<sup>77</sup>

Temelde beş çeşit yöntem vardır:

Ağız çabukluğu,  
Seçenekler yaratmak,  
Tersine çevirme,  
Bakış açılarını değiştirme,  
Tüme varım, tümünden gelim,

#### **2.4.8. AĞIZ ÇABUKLUĞU**

Herhangi bir problem ya da oluşuma farklı bir bakış açısı getirerek bakmak ve ona göre değerlendirmektir. “Bu duruma kısa bir örnek vermek gerekirse, problem, “Hedeflediğim aylık satış miktarına asla ulaşamayacağım” şeklinde ifade edilen bir durum için farklı bakış açılarını ve sonuçları değerlendirelim;

-Olumlu sonuç aktarmak: “Bu yüzden gelecek ay daha çok çalışacağım,”

“Ama arkadaşınla fazla zaman harcıyor gibi görünüyorsun,”

“Yeni gittiğin kursa ne diyeceksin?” Bu tip yanıtlar, fiili bir durumdan, pek mümkün görünmese de, olumlu ya da iyimser sonuçlar çıkarma üzerine kuruludur. Amaç, ısmarlama çözümler getirmek değil, yeni açılar ortaya koyup, farklı bakış açıları geliştirmektir.

-Olumsuz sonuç aktarmak: “Bu yüzden kariyerin hep aynı çizgide seyredebilir mi?”  
Bu da kötümser bir sonucu akla getirecektir.

---

<sup>76</sup> BANDLER, GRINDER, Prenslere Dönüşen Kurbağalar, s.188.

<sup>77</sup> Harry ALDER, Yöneticiler İçin NLP, 1998, s. 223.



-Farklı sonuç sunmak: “Arkadaşların bu duruma nasıl kafa yoruyor, onlar ne düşünüyor?”, yoksa hafta sonu tatillerinin iptal edildiği anlamına mı geliyor bu durum?” Bu soruların daha farklı sonuçlar geliştirebileceği düşünülebilir.

-Bir metaphor(benzerlik ilişkisi kurma): “Bu durakta bir otobüs kaçırmaya benzer, arkadan mutlaka yenisi gelecektir.”, “Her bulutlu havadan sonra güneş açar” gibi. Bir metafor da ısmarlama sonuçlar sunmaz.”<sup>78</sup>

-Farklı bir zaman çerçevesi: “Önümüzdeki ay sonuç belki daha iyi olur,” “Yıllık gelirin ne kadar?” gibi sorular farklı zaman dilimleri içerisinde farklı sonuçlar elde edilebileceğine gönderme yapar.

-Bir dünya deneyimi modeli: “Sanırım hayat kaçırılmış fırsatlarla dolu”, “Sizin için hayatta gerçekten önemli olan nedir” gibi sorular sorularak kişinin temel ihtiyaçlarına odaklanması ve kaynak olarak kendine dönmesi sağlanır.

-Başka bir hedef koymak: “Önemli olan hedefi tutturmak değil, sonuçları elde edildikten sonra istenilen hedef olmadığını fark ederek yeniden planlamaya gitmektir” şeklinde yöneltilen cümleler geçmiş hedef için üzülme yerine yeniden yapılanmanın farklı yollarını kazandırmaktır.

-Yeniden Tanımlamak: “Belki de hedefim çok gerçekçi değildi?”, Konulan hedef için belirlenen performansın yeterli olmadığı durumlar için söylenir. Amaç, kişinin istenilen olumlu performans durumu için kaynaklarını yeniden gözden geçirmesini sağlamaktır.

#### **2.4.9. SEÇENEKLER YARATMAK**

a)Metaforlar; NLP’deki kullanımıyla metafor, hikayeleri, deneyimleri ve benzetmeleri kapsar. Metaforlar, bir şeyi bir başkasıyla karşılaştırırlar ve ince, güç fark edilen bağlantılar kurarlar. Metaforlar her yerde sıklıkla kullanılabilir. Yeni ve farklı düşünme biçimleri oluşturarak, insanları değişime götürür. Aile içinde bu yöntemi kullanma yetisi kazanmış ebeveynler, metaforları çocukları üzerinde uygulayabilirler. Sorun çözme ve yeniden oluşum için ustalık ve hayal gücü gerektiren bu yöntem, ezber bozarak bakış açısını değiştirebilir. Örümcekten korkan çocuklara, renkli kartonlardan örümcek ailesi figürleri yaptırılabilir. Örümcek ailesi ile ilgili mutlu hikayeler yaratılabilir.

---

<sup>78</sup> Harry ALDER, Sinir Dili Programlama, 1998, s.139

#### 2.4.10. BAKIŞ AÇILARI

Bakış açıları diye adlandırılan bir yeniden çerçeveleme modeli vardır. Bu yöntem, farklı anlamlar üretmek için, iyi, kötü, güzel, çirkin, oğru, yanlış gibi sıkça kullanılan sözcük çiftleri kullanılır ve böylelikle farklı anlamlar yaratılmasını sağlar.

Örneğin;

- Beni anlamaması bir bakıma **iyi**, çünkü olanları kaldıramazdı.
- Beni anlamaması **kötü** çünkü bu durum ilişkimizi zedeliyor.
- Beni anlamadığı **doğru**, çünkü olayın detaylarını bilmiyor.
- Beni anlamadığı **doğru değil**, çünkü anlıyormuş gibi davranıyor aslında.
- Beni anlamamaya çalışmakla **hata ediyor**, çünkü bu durum ilişkimizin daha kötüye gitmesine neden oluyor.

#### 2.4.11. TERSİNE ÇEVİRMELER

“Tersine çevirmeler yeni olanaklar bulmak ve olaylara farklı açılardan bakabilmek, kör noktaları belirlemek ve radikal düşünmek için kullanılan bir yöntemdir. Olaylara 180 derecelik açıyla bakmayı sağlar. Daha sonra tersine çevrilen açıklamalar “doğru” kabul edilerek, bu durumdan maksimum fayda ve gelişme sağlamaya çalışır.”<sup>79</sup>

“Örneğin, ben bir anneyim.

Ben iyi bir anne değilim. Bunun doğru olduğunu Kabul edersek, o halde çocuklarıma sormam gereken soru şu olmalıdır:

Daha iyi bir anne nasıl olabilirim, bunun için neler yapmam gerekir?, sizing benden beklentileriniz nelerdir?, benimle bu konuda fikirlerinizi paylaşmanızı çok isterim.”

“Tersine çevirmeler, yeni, alternative bir tekniktir. ve fırsatlar oluşturmada son derece etkilidir.”<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> SABUNCUOĞLU, s. 200.

<sup>80</sup> BİÇER, s.272.

## 2.4.12. TÜMEVARIM-TÜMDENGELİM

“Tümevarım ve tümdengelim günlük hayatta çoğunlukla bilinçsizce ve sık kullanılan bir tekniktir. Örneğin ”astlarımla sorunlarım var, beni dinlemiyorlar” diyen bir yöneticinin sözleri tümevarım yapılırsa, “Astlarınızdan başka size dinleyen var mı?” Kişinin arkadaşları, eşi ya da çocukları kişiyi dinler mi? Kişinin kendi amirleriyle arası nasıl?, Onları dinler mi?. Kişi tümdengelim yoluyla aşağı doğru kümelerse, hangi konularda anlayamıyor?, “Amiri kişiyi ne zaman ve hangi durumda dinlemiyor? Onlarla hangi durumlarda sorunlar yaşıyor?” Tümevarım bir tür genellemedir. Burada olaylar daha geniş bir perspektiften ele alınır.”<sup>81</sup>

Tüm bu tekniklerin geneline baktığımızda, söz ustalığının, retorik mizah gücünün ve esnekliğin hayatımızda pek çok olumlu anlamda katkı sağladığını fark edebiliriz. Farklı bakış açılarıyla sorunlara yaklaşmak, daha yaratıcı ve gerçekçi sonuçlar elde etmemizi sağlar. Farklı açılardan durum incelemelerinin amacı ise düşüncelerimize ve davranışlarımıza esneklik katarak, olumlu sonuç elde etme çabasıdır.

## 2.5. EĞİTİMDE DRAMA KULLANIMI VE TEKNİKLERİ

### 2.5.1. EĞİTİMDE DRAMA TEKNİKLERİ

“Öğrenme, eğitim etkinlikleri içindeki en önemli kavramdır. Bütün eğitimciler en etkili ve kalıcı öğrenme sürecinin ‘yaparak-yaşayarak öğrenme’ olduğu konusunda tartışmasız birleşmektedirler. Drama, ‘yaparak-yaşayarak öğrenme’ bakımından en etkili yöntemlerden biridir. Genel olarak konuyla ilgili olan eğitimcisanatçı uygulayıcıların birleştiği ve en basit anlatımla drama; bir düşüncüyü beden diliyle, hareket ederek, devinimle anlatımdır. İçsel bir durumun, bir tasarımın, bir düşüncenin eyleme dönüşmesidir. Dramayla birey düşünür, plan yapar, organize eder ve düşüncesini eyleme dönüştürerek uygular. Bu süreçte de yaşantılar yoluyla yeni davranış ve duyguları öğrenir, deneyim sahibi olur. Böylece birey duygularını

---

<sup>81</sup> BİÇER, s.286.

kontrol edebilme, deęiřtirebilme, dūřüncelerini ifade edebilme, konuřarak iletiřim kurabilme gibi yeteneklerini geliřtirir.

Eęitimde, ũlkemizde en çok başvurulan yöntem öğretmenin anlatıp öğrenenlerin dinlediği bilinen klasik yöntemdir. Bu yöntem birçok konuda iře yaradığı gibi, birçok konuda ise yetersiz kalmaktadır. Özellikle dramanın konu edindiği iletişim, sosyal ilişkiler, duygu ve dūřüncelerin ifadede edilmesi, empati kurabilme, dūř g¼c¼n¼ geliştirme gibi konularda öğrenenlerde istendik yönde davranış değişikliği meydana getirmek hemen hemen m¼mk¼n değildir. Sosyal yaşam ve sosyal çevreyle ilgili bilgilerin çoęu da yaşantılar yoluyla edinilir. G¼n¼m¼zde teknolojik gelişmeler nedeniyle bireyin sosyalleşme s¼recinde aile, komşular, akrabalar vb. yakınların etkisi azalmıştır.

Bu nedenle akrabalık ve komşuluk ilişkileri sırasında yaşantılar yoluyla edinilen bilgilerin bireye kazandırılması, yaşantılar yoluyla bireyde olumlu değişmeler sağlama yöntemi olan drama tekniğinin eğitimde uygulanması zorunluluk haline gelmiştir.”<sup>82</sup>

“Dramada birbirinden biçim olarak farklılaşan ve her çalışmada b¼t¼n olarak alan ũ aşama vardır ;

1. Isınma ve rahatlama alışmaları
2. Oynama
3. Rahatlama ve değerlendirme çalışmalarıdır

#### **2.5.1.1. Isınma ve Rahatlama alışmaları**

“Bir drama atölyesinde ilk olarak yer verilen çalışmalardır. Bu çalışmalarda grubu oluşturan bireylerin birbirleriyle b¼t¼nleřmesine yönelik alıştırmalar yer alır. Katılımcılar, birbirleriyle tanışır ve etkileşim kurarlar. Yaşayacakları yaşantılar için hazırlıklı ve istekli hale getirilirler. Tanışma ile başlayan g¼ven ısınmaya, uyum sağlamaya,beş duyuyu kullanmaya, gözlem yetisini geliştirme ve bedenini ve beynini duyumsamaya yönelik çalışmalar bu aşamada yer ısınma çalışmaları m¼zik ya da ritm eşliğinde y¼r¼me, koşma, zıplama, ek-itme, hayvan y¼r¼y¼řleri, çeşitli zemin ve

<sup>82</sup> <http://www.mailce.com/drama-nedir.html>

zamanlarda yürüme, gösterilen kete uygun ritm tutma gibi çalışmalardır.

Bu ısınma aşamasının kuralları kesin olarak belirlenmiştir ve sadece lider tarafından yürütülmelidir. Güven kazanma, uyum sağlama, beş duyuyu kullanma, gözlem yeteneğini geliştirme, bedenini ve beynini duyumsama genel olarak kaynaştırma ve konsantrasyon çalışmaları ile mümkün olmaktadır.

### 2.5.1.2. Kaynaştırma Çalışmaları

Bu aşamada tüm grubun birbiri ile kaynaşması hedeflenir. Kaynaştırma çalışması grubun rahatlaması ve çalışmanın sağlıklı başlayıp, devam etmesi açısından son derece önemlidir. Kaynaştırma çalışmalarına isim öğrenme ve tanışma ile başlamak en uygun çalışma şeklidir.

#### • ÖRNEK 1 :

Katılımcılar, müzik eşliğinde iç içe iki daire halinde zıt yönde yürürler. Öğretmen (lider) müziği durdurduğunda her iki dairedeki katılımcılar dururlar ve buldukları yönden arkadaşlarına dönerek birbirlerine isimlerini söylerler. Daha sonra hem ismini söyler, hem el sıkışırlar, daha sonra birbirlerine "nasılsınız?" diye sorarlar.

#### • ÖRNEK 2:

##### a. İsim Zinciri

Katılımcılar yan yana ya da daire biçiminde oturur. Biri adını söyler. Onun solunda oturan, ilk başlayanın adını ve kendi adını söyler. Onunda solunda oturan ilk ikisinin adlarını ve kendi adını söyler. Böylece en sonda ki çocuk, kendisinden önce gelen tüm çocukların isimlerini ve kendi ismini söylemeye çalışır.

##### b. Konsantrasyon (Kaynaştırma) Çalışmaları

Kaynaştırma çalışmalarının sonunda katılımcıların artık birbirleriyle daha iyi iletişim kurabilmeleri beklenir. <sup>83</sup> Kaynaştırma çalışmalarında amaç, grup dinamiklerini oyun yardımıyla aynı düzeye getirmektir.

---

<sup>83</sup> www.zohreanaforum.com

### 2.5.1.3. Oynama (Esas Çalışma)

Belirlenmiş kurallar içinde, özgürce oyun oynama ve bu oyunları geliştirme çalışmalarından oluşur. Oyun, kişiliğin gelişimi sürecinde diğer insanlarla paylaşarak, onları taklit ederek gerçekleştirilir. Sözü edilen oyunlar bu temel görüşen yola çıkarak uygulama içinde yerini alır. Yaratıcılık ve imgeleme (hayal) boyutları oyunlarla işin içine girer. Bu aşamada liderin (öğretmenin) dikkat etmesi gereken nokta oyunlarda aşırılığa kaçmamak ve katılımcıları gereğinden fazla yormamaktır. Çalışma grubunun özelliklerine uygun olarak oyunlar seçilir. *Oyun oluşturan için pandomim, rol oynama, doğaçlama, öykü oluşturma, dramatisasyon* gibi etkinliklerden biri veya bir kaçını seçilerek uygulama yapılır. Bu oyunlar kimi aman sözcük dağıcığını, duyuları yada dikkati geliştiren oyunlar, kimi zamanla taklide dayalı yarışma oyunları olabilir.

### 2.5.1.4. Pandomim

“Pandomim fikirlerin sözcük olmadan ifade edilmesidir. Oyuncunun sözcükler olmadan hareketlerle bir şeyi anlatması ya da oynaması şeklinde tamamlanabilir. Gelişimin ilk yıllarında pandomim sözcük kullanmadan mimikler, hareketler kullanılarak, bazen de sesler ilave edilerek basit bir şekilde yapılır. Çocuklar yaratıcı dramayı çocuklara tanıtmada ön çalışmalardan biri olan pandomimden çok hoşlanırlar. Böylece, belirlenmiş bir olayı, karakterlerin hareketlerini ve durumlarını ifade edebilirler. Anaokullarında bazı temel (koşma, yürüme, sekme gibi) hareketler çocukları pandomime hazırlar. Bu çalışmalar müzik eşliğinde çocuklara daha hoş gelir. Çünkü koşan atların sesinin, zıplayan kurbağanın hareketinin, yarışan arabaların gürültüsünün çıkarılmasında müzik etkili olur. Pandomim çalışmaları uygulanırken, çocukların gözlemlerinden ve yaşadıkları tecrübelerden yararlanılmalı ve bu tecrübeler gözönünde bulundurulmalıdır.

Örneğin, deniz görmemiş bir çocuğa, sandala binme ve kürek çekme taklidi yaptırılmayacağı gibi, hiç kar görmemiş bir çocuğa da karda yürüme ya da kardan adam yapma taklidi yaptırılmamaktır. Örneğin, hayvanat bahçesine yapılan bir gezinin ardından, çocuklardan hayvanat bahçesini ve buradaki hayvanları gözlerinde canlandırmaları istenebilir. Daha sonra çeşitli hayvanların taklitleri yapılır.

Çocuklar önce bir fil gibi yürürler; sonra da filin hortumu ile birşeyler yemesini taklit ederler. Daha sonra da arslanların kafesi önünde durup, arslanlar gibi kükreler. Çocuklar pandomim ortamında geçmiş yaşantılarını hatırlamak için dikkatlerini yoğunlaştırırlar. Okudukları veya gördükleri bilgileri anımsamaya çalışırlar ve zihinsel olarak bunları resimleyip, şekillendirirler. Bu beceriler hemen hemen bütün öğrenme süreçleri içinde gereklidir. Pandomim etkinlikleri sırasında yapılan çalışmalarla öğrenme süreçleri daha da kuvvetlenir.”<sup>84</sup>

### 2.5.1.5. Rol Oynama

Rol oynama, imgelemeyle (hayali olarak) bir başkasının, varlığın, nesnenin yerine geçerek onunmuş gibi yapmak, yerine geçmek, o olmak anlamına gelir. Toplumun felsefi yaklaşımlarında bir araç olarak kullanılan rol oynama, günümüzde psiko-terapi, grup dinamiği ve eğitimde kullanılmaktadır.

Öğretim etkinliğini doğrudan somut olgulara dayamak ve öğrenme konusuyla ilgili olayların kendilerini incelemek her zaman mümkün değildir. Böyle durumlarda kullanılabilir en aktif öğretim yöntemlerinden biri rol oynama yöntemidir. Rol oynama yöntemi; birdüşünce, durum, problem veya olayın bir grubun tümü tarafından ya da grup önünde gruptan seçilen belirli üyelerce dramatize edilmesine dayanan bir öğretim yöntemidir. Rol oynama yönteminin esasını *dramatizasyon* teşkil eder. Böyle bir durumda bir fikir, durum, sorun yada olay grup önünde dramatize edilir.

Değişik gruplardaki çocuklar için önerilen drama çalışmalarına bakıldığında, dramatik oyunda olayların ve durumların canlandırıldığı görülür. Rol oylamada ise oyundaki karakterlerin özellikleri canlandırılır. Doğaçlama ise her iki yöntemin karışımıdır. Rol oynama etkinliklerine başlarken çocukların 'basmakalıp, yüzeysel karakterleri oynamalarından çok, farklı meslek gruplarından ve bu meslek grupları içinde de görevleri farklı olan insanlardan oluşmuş toplum tanımları ve bu kişilerin toplum içindeki rollerini kavramaları çok önemlidir.

---

<sup>84</sup> www.zohreanaforum.com

Rol oynamanın en kolay yolu, toplum daki farklı kişilerin mesleki görevlerin oynandığı, mesleki pandomimle başlamaktır. Rol oynama yöntemiyle sadece öğrenme konusu olan “problem çözümü” değil, rol oynayanların tüm sosyal, kültürel, doğal davranışlarını anlamalarını ve insan ilişkilerindeki problemleri kavramaları da sağlanmış olur. Bu yapılanla birlikte günlük yaşamın öğretim ortamında canlandırılması, çocukların evdeki yaşamlarında karşılaştıkları sorunların çözümünde etkili bir deneyim ; yaşama hazır olmayı sağlar. Bu yöntem sayesinde, örneğin, anne rolünü oynayan çocuk, annesinin davranışlarını anlayabilir. Şoför rolünü oynarken bir şoförün davranışlarını anlayabilir.

Konunun canlandırılmasında oynayanların tüm vücut hareketleriyle aktif hale getirilmesi gerekir. Özellikle konuşmayı gerektiren rol oynama sırasında çocuk, ses yüksekliği, aksiyon, telaffuz gibi konuşulan dilin unsurlarını ve konuşma sırasını bekleme, dinleme, başkasının sözünü kesmeme gibi iletişim unsurlarını doğrudan doğruya çalışmış olur. Rol oynamanın önemli bir yararı da, o roldeki kişiyle empati kurabilmek için gerekli olan, kendini diğer kişinin yerine koyabilme becerisinin kazanılmasıdır. Rol oynamaya başlamanın en kolay yolu, oyunun lider (öğretmen) tarafından başlatılmasıdır. Daha sonra çocuklarla bazı roller paylaşarak diyalog yaratılabilir. Oynamaya başlama ile ilgili örnekler aşağıda sunulmuştur:

• “ÖRNEK 1 :

Çocukların herbirine sinirli bir postacı, yorgun bir öğretmen, kızgın bir otobüs şoförü gibi karakterler verilebilir. Uygulamalar sırasında birkaç karakter biraraya gelerek bir olay yaratılabilir.

• ÖRNEK 2:

“Çocuklardan denizin altında neler olduğuna ilişkin fikirler geliştirmeleri istenir. Bu etkinlik için resimler, posterler gerekebilir. Bazı deniz hayvanları tanımlandıktan sonra, çocuklardan sırayla istedikleri deniz hayvanım seçmeleri ve sonra da kendilerine göre nasıl canlandıracaklarına karar vermeleri istenir. Daha sonra ikili – üçlü gruplar oluşturularak bir oyun içinde rol oynamaları istenir.”<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> www.zohreanaforum.com



### 2.5.1.6. Doğaçlama

Bir çok alanda kullanılan doğaçlama tekniği, psikoterapi, kişisel gelişim, eğitim, ve iş hayatında, sıradanlıktan kurtulup, ansızın gelişen olaylar karşısında yaratıcılık şeklinde tanımlanabilir. Bir çocuğun tüm hareketleri, davranışları ve düş gücünü kullanarak oyun oynaması tipik bir doğaçlamadır. Çocukların yetişkin oluncaya kadar geçirdikleri zaman diliminde önceden belirlenmiş roller, görevler, mekanlar, olaylar, bir başka deyişle bir senaryo olmaz. Bu sebeple yaşamda sürekli bir doğaçlama yapılır.

“Doğaçlama noktasında, bir masaldan, bir yapıttan, şiirden, öyküden, tablodan, fotoğraftan, heykelden, gazete haberinden, ya da gözlemlerimizden doğaçlama yaratabiliriz.”<sup>86</sup>

“Beklenmedik bir olayla karşılaşıldığında ne yapılması veya nasıl yapılması gerektiği konusunda, çoğunlukla pek uzun uzadıya düşünmeden, doğrudan olay yaşanmaya başlar ve olayın bitiminde, nasıl yaşandığının değerlendirmesi yapılır. İşte insanlar bunu doğaçlama olarak adlandırmadan yaşarlar. Gündelik yaşamlarındaki bu doğaçlama onların son derece doğal davranışlarıdır. Doğaçlamanın birbirinden kolayca ayırdedilebilir nitelikte, belirli evreleri yoktur. Doğaçlama süreci yazarak ya da kaydederek değil, o anda zihinde canlanana oynayarak yaşanır.

Bu çalışmalar sırasında, önceden ayrıntılar saptanmadığı için, özgün bir şekilde gerçekleşir. Diğer bir deyişle, doğaçlamaların anakaynağı bireyin kendi yaşantısıdır. Bu nedenle, katılımcıların kendilerini rahatça ortaya koyabildikleri, bireysel olarak keyif alabildikleri bir aşamadır. Doğaçlama çalışmalarında çocuklar yetişkinlere göre daha fazla zorlanırlar. Çalışmada daha önceden canlandırılacak durum veya hikayebilirse de, çocuklar arasındaki konuşma kolayca gerçekleşmez. Bu yüzden doğaçlamayı uygulamak çocuklara rol oynamaktan daha zor gelir. Başlangıçta en basit hikayeler bile karışıktır onlar için. Bazen anlatılan hikayenin bir bölümü alınıp geliştirilebilir. Ses efektleri, materyaller, kostümler de fikirlerin

---

<sup>86</sup> Yılmaz ARIKAN, Çocuklar için Tiyatro ve Drama, 2013, S.33

oluşmasında ve hayal gücünün yarılmasında etkilidir. Ayrıca maskeler ve kostümler kullanılarak farklı karakterler yaratılabilir.

Doğaçlama çalışmalarında diğer bütün aşamalarda olduğu gibi, katılımcı özellikleri gözönünde tutularak, kimi zaman da saptanan bir hedefe doğru belli aşamalar planlanarak yol alınır. Konunun ya da temanın seçilmesinde ölçüler, grubun daha önceden geçirdiği yaşantılar ve grubun ne amaçla bu çalışmaya katıldığına bağlı olarak değişir.”<sup>87</sup> Doğaçlama yaratıcı dramının ayrılmaz bir parçasıdır. Oyun’un içerisinde, gelişiminde yer almak zorundadır. Amaç, kişinin tecrübe kazanmasıdır. Doğaçlama yapan kişi çalışmasını nasıl planlaması gerektiğini, yaratıcı olmayı ve olayları geliştirmeyi, durumlar yaratmayı öğrenir. Bağımsız düşünebilme, karar alabilme sorumluluk üstlenme, işbirliğine girebilme, sosyal duyarlılık yaratma, sözel ve eylem olarak daha iyi anlatım kazandırmada yardımcı olur. Doğaçlama yapmada başarısız olmak diye bir şey yoktur. Böylece kişi farklı durumlarda yeni yönelişler üretir. İnsanın kendini tanıma, sınırlarını kavrama, deneyerek öğrenme ve yeniden ele alma gibi konularda kendini geliştirmesini sağlar.

Drama çalışmalarının bu aşamasında doğaçlamanın çeşitli türlerinden yararlanılabilir. Bunların başlıca bilinenleri, kişilerin ve onların özgün kimliklerini konu alan *karakter doğaçlamaları*; objelerin kullanılmasından ya da düşünmesinden yararlanılarak geliştirilen doğaçlamalar:

Kendi bedenini ya da gruptakilerin bedenini kullanarak bir nesne, eşya, yapı, organizma, araç oluşturma amacıyla yapılan doğaçlamalar:

Sonu veya tam ortası verilen bir şiir, öykü, masal ya da filmin sonunu tamamlama ya da bir kısmı gösterilen portre, resim ya da fotoğrafın bütününe düşünme ile ilgili doğaçlamalar:

Bir kentin pazar yerini, okulunu canlandırma gibi insanlar arası etkileşimin kolaylıkla gözlenebileceği ortamlara yönelik olan, durumdan kaynaklanır.

---

<sup>87</sup> [www.zohreanaforum.com](http://www.zohreanaforum.com)

### 2.5.1.7. Rahatlama ve Değerlendirme Çalışmaları

“Rahatlama hem fiziksel, hem de zihinsel rahatlama söz konusudur. Eklem yerlerinin rahat hareket ettirilmesi, kasların yumuşatılması ve çocukların sakinleştirilmesi amacıyla etkinliklerin sonunda kullanılır. Rahatlamayı kolaylaştırmak için ortamda sakin bir müzik ve sözel yönergeler kullanılır. Burada amaç; çocuğu rahatlatmak ve olayın tamamlandığını hissettirmektir.

Drama çalışmasının aşamalarının her birinin ya da bir kaçının ardından tartışma açılması, "ne yaşadınız?", "neler hissettiniz?", "nerede güçlük çektiniz?" gibi soruların sorulması ve katılımcıların yanıtlaması drama çalışmalarının önemli aşamalarındandır.

Bu çalışmanın ardından başkalarının davranış biçimleri, duyguları, düşünceleri, deneyimleri ile ilgili bilgi sahibi olmak bireyin kendi yaşamına bilinçli bir şekilde göz atması açısından önemlidir. Çalışmanın bu aşamasında diğer bir amaç da, katılımcıları içinde buldukları ortamdan kurtararak *gerçeğe döndürmektir*. Böylece birey yaşadığı süreci daha iyi gözlem ve analiz etme imkanı bulabilecektir.”<sup>88</sup>

### 2.5.2. EĞİTİMDE DRAMA KULLANIMINDAKİ KAYNAKLAR

Eğitim amaçlı yapılan drama çalışmalarında amaç çocuğun kendini mutlu hissetmesi, yaratıcılığını keşfetmesi ve özgüven geliştirmesidir. Çalışmalara ilgiyi çekebilmek için masal, öykü ve efsanelerin yer aldığı çeşitli kaynaklardan faydalanılır. Çocukların en çok ilgisini çeken doğa üstü varlıklarla periler, cadılar ve cücelerle ilgili hikayelerdir. Grup liderinin çalışmalara başlamadan önce yaş grubunun dikkat seviyelerini göz önünde bulundurması gerekir

#### 2.5.2.1. Masallar

Masallar çocukluğumuzdan itibaren hayatımızın vazgeçilmez parçasıdır.

---

<sup>88</sup> <http://www.hepimizbiriz.com/forum/showthread.php?tid=5811>

Kuşaktan kuşağa büyüklerimiz tarafından anlatılan hayal ürünü maceralarla dolu hikayelere masal denir. Masalın edebiyat içindeki yeri önemlidir.

Yabancı kaynaklardan da bir çok çeviri yapılarak edebiyatın içinde yerini almaktadır. “Evvel zaman içinde”, “uzak ülkelerin birinde”, “kaf dağının tepesinde”, şeklinde başlayan olağanüstü olayların anlatıldığı masallarda, cüceler, devler, ejderhalar, prensler ve prensesler vardır. Masalların konuları ve kahramanları genellikle aynıdır. Çiftçi, delikanlı, birbirine kavuşamayan sevgililer, yakışıklı prens ve prensesler çevresinde gelişir olaylar...

Masala özgü tüm hikayeler hayal gücümüzü, dilimizi, yaratma becerimizi zenginleştiren kurgulardır. Sekiz yaş öncesine kadar çocuklarda soyut ve somut düşünme kavramları henüz oturmamıştır. Bu yaş grubuna kadar olan çocuklara anlatılan masallar, onların eğitsel becerilerini geliştirmelerinin yanı sıra hayal gücünü ve dinleme yeteneğini kazanmasını sağlar.

Eğitsel çalışmalarda grubu yöneten öğretmen masala anlattıktan sonra çocuklara oyun oynatarak “doğaçlama” yapmalarını isteyebilir. Masalın içindeki kahramanlarla eşleşip, onların içinde bulunduğu zor durumu değerlendirip yeni fikirler üretmelerini isteyebilir. Dönüşümlü olarak kahramanların kimliklerinin yerleri değiştirilir.

#### **2.5.2.2. Masalımsı Hikayeler**

Çocuğun hayal edebileceği olağanüstü özelliklerle süslenmiş, ancak çocuğun yaşantısında karşılaştığı olaylarla işlenmiş masalımsı hikayeler ,çocuklar için oldukça ilgi çekicidir. Masalımsı hikayelerde, klasik masallardaki olağanüstü kahramanlar, sihir, büyü gibi olağanüstü unsurlar mevcut değildir. Canlı ya da cansız kahramanlar, yaşamdan alınan olaylar, hayal unsurları ile süslenmiştir. Çocuğun bu hayal unsurlarını somutlaştırarak kullanması ve düşünmesi istenmektedir. Örneğin, hayvan kahramanlarının okula gitmesi, dişini fırçalaması, uzayda arkadaş edinmesi, bulutların arkadaşlığı, çocuğun şemsiyesi ile konuşması gibi olaylar, onlara daha ilgi çekici gelmektedir. Burada da yine masalımsı hikayelerin dramatik oyunda kullanılması söz konusudur. Kullanılacak masalın seslerle canlandırılması da bir drama tekniğidir ve çocuklar için oldukça eğlencelidir.

### 2.5.2.3. Hikayeler

Hayali kahramanların başından geçen gerçeğe yakın bir olayı anlatan karikatürlerle desteklenen kısa hikayeler olarak tanımlanır. Küçük çocukların okul öncesi dönemlerinde keyifle dinledikleri hikayeler, yaşamlardan alınmış gerçek olaylara dayandığı için onların daha fazla ilgisini çeker. Toplumların kültürel yapılarında hikayeler sayesinde çocuklara aktarılır. Hikayelerde kullanılan kahramanlar, çocukların bakış açısını yargılama ve yorumlama becerilerini kazanmalarına yardımcı olur. İçinde ürkütücü kahramanların olduğu hikayeler, çocukların korkuyla başetmelerine yardımcı olur. Anlatılan bu hikayeler zaman zaman canlandırma yöntemi ile daha aktif bir hale getirilebilir.

“Doğaçlama belirli bir metne bağlı kalmaksızın bir şeyler yaratabilmektir aslında. Dramatizasyon ise bir konu ya da durumun metne dayalı olarak canlandırılması, yansıtılması olayıdır.”<sup>89</sup>

Drama çalışmalarında öğretmen çocuklarla yakından ilgilenen ve sözlü anlatımın gelişmesi için çaba gösteren kişidir. Hikayenin yorumlanması sırasında, gurubu yöneten öğretmene, çocukların oyuna kendilerinden bir şeyler katmaları için onları cesaretlendirir. Canlandırılmaya çalışılan hikaye, birkaç kez dramatize edilse bile, her defasında yeni bir oyun gibi, farklılıklar göstererek canlı ve taze kalır. Bu durum tüm grup ve yöneten öğretmen için eğlenceli ve yataıcı bir deneyim olur.

“Dramatizasyona uygun hikaye kitabı seçerken bazı noktalar göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü hikaye seçimi dramatizasyonun başarıya ulaşmasında ki ilk basamaktır. Seçilen hikayenin hem öğretmene, hem çocuğa hitap etmesi, kolayca oynanabilecek nitelikte, dilinin anlaşılır olması gerekmektedir. Hikaye seçimi dramatizasyonun ilk adımındır. Daha sonra hikaye dramatize edilir. Dramatizasyon olay ve durumların oynanmasıdır. Hikaye ya okunur ya da liderin kendi kelimeleriyle anlatılır.

---

<sup>89</sup> ARIKAN, s.38

“Hikaye anlatımında hangi metot kullanılırsa kullanılsın, üzerinde durulması gereken nokta, çocuğun hikayedeki hareket ve karakterlerinin birbirleriyle etkileşimini anlamasıdır.”<sup>90</sup>

Gurup yöneticisi, yeni bir hikaye oluşturmak istediğini duyurduktan sonra, şeklinde bir açıklama yaparak etkinliğe katılımcıların dikkatini toplayabilir. Gurbun içindeki çocuklar yere otuduktan sonra, öğretmen hikayeyi anlatmaya başlar. Öğretmen hikayeyi başlatır. "Bir gün bir pamuk prenses yedi cücelerin evinde uyuya kalmış, uyandığında şaşkınlıktan küçük dilini yutmuş"...öğretmen dairenin en başındaki öğrenciden başlayarak sorar. – Ne görmüş?, ne demiş?, Kime demiş? gibi. Değiştirilen hikaye çocuklar tarafından değiştirilerek ve yeniden kurgulanarak oynanır.

#### **2.5.2.4. Efsaneler**

Hyali olayları doğa üstü yaratıkları konu alan, toplumun yaşadığı sorunları konu alan hayatl gücüne ve anılara dayandırarak yansıtan edebi anlatıya efsana (mit) denir. Efsaneler kuşaktan kuşağa, dilden dile anlatım özelliği ile toplumlara katkı sağlar. Çocukların dinlemekten zevk aldığı efsaneler, daha gizemli ve zaman zaman daga korkutucudur. Efsane anlatımlarında yaş sınırı önemlidir. Sekiz yaşın altındaki çocuklarda soyut ve somut kavram bütünlüğü henüz oluşmamıştır. Bu sebepten çeşitli korku ve fobilere sebep olmaması için sekiz yaşından sonra drama çalışmalarında daha çok kullanılır.

#### **2.5.2.5. Romanlar**

“Daha çok insanların serüvenlerini, karakterlerini, düşünce ve duygularını ayrıntılarıyla, kendine özgü bir biçimde anlatan uzun düz yazılara verilen isimdir. Romanda anlatılanlar hayali veya gerçek hayat durumlarına dayanabilir.

---

<sup>90</sup> Sare Ünal, <http://hepimizbiriz.com.tr>.

Roman konuları;

- Roman konuları,
- Yakın çevre ile ilgili,
- Hayvanlarla ilgili,
- Mizahi,
- Serüven ile ilgili,
- Duygusal konularla ilgili,
- Tarihi konularla ilgili,
- Gezi ile ilgili olabilir.

Hikaye ve roman edebiyat türü olarak birbirlerine çok benzerler. Ancak ha-bakımından farklıdır. Yani romanlar sayfalara yazılabilirken, hikaye birkaç sayfadan oluşu. Çocuklar romanlarda, çeşitli konulara ilişkin olarak çözülmesini gerekli gördükleri sorunların karşılığını, olayların sebebini açıklayan bilgileri ve yorumları bulabilirler. Romanlar çocuğun hayat tecrübelerini zenginleştirir, türlü insan tipleri üzerinde düşünmelerine imkan sağlar. Geliştirmekte oldukları değer yargılarının daha açıklık kazanmasına yardımcı olur.

#### 2.5.2.6. Şiirler

Şiirler hayal gücü, duygusallık, uyum ve ölçü gibi kendine özgü anlatım biçimi olan edebiyat türüdür. Çocuğa güzellik, insanlık duyguları kazındırır. Şiirler ritm ve ahenk sağladığından çocuklar tarafındansevilir. Kafiyele, kelime oyunları, çocuklardaki ritm ihtiyacını besler.”

Şiirler her zaman olduğu gibi cansız varlıkları canlandırma, doğayı konuşurma, insan duygularının kimi zaman hüznü kimi zaman neşeli ifade edildiği bir edebiyat türüdür. Çocukluk döneminde bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılar, hayal gücünü zenginleştirir. Yoktan var etmenin, canlandırmanın duygusal ve düşünsel zenginliğini en güzel şekilde aktarır. Çocukların şiirle olan ilişkisi önceleri dinlemeye dayalıdır. Sonra çocuklar kendileri ezberleyerek söylemekten zevk alırlar. Tekerlemelerle başlayan zevkli şiirler çocuklar için yetişkinlik dönemlerine basamak

olur. Şiirin melodik yapısı, kafiyeli, canlı ve eğlencelidir. Öğretmenler her yaş grubu için uygun duyguların ifade ediş şeklini ortaya çıkartıcı bir uygun yapı seçmelidir. Yaşına uygun olamayan, söylemesinde güçlük yaratacak yapıda şiirler şiire karşı çocuğun olumsuz tavır geliştirmesine neden olur. Okul öncesi çocuklar için, ezberlemesi kolay, basit, ilgi çekici şiirler seçilebilir. Küçük çocuklar için en eğlenceli şiir, içinde parmak olanlardır. Bu da drama çalışmalarında sıkça uygulanan bir yöntemdir. Canlandırma işleminin tamamı parmakla yapılır. Okunan şiir parmak hareketlerine eşilik eder. Bu yaş grubu çocuklar için, parmak hareketleri rahatlama ve ısınma çalışmasında teknik olarak kullanılabilir.

### **2.5.3. YARATICI DRAMA VE İŞLEVLERİ**

Dram, kelimesinin türkçe karşılığı bulunmamaktadır. Dilimizde drama sözcüğü birkaç tanımıyla karşımıza çıkmaktadır. Drama, sözcük olarak yunanca 'dran' dan türetilmiştir. Eski Yunancada bir şey yapmak, etmek ve oynamakla birlikte kullanılmıştır. Daha sonra tiyatro öğelerinin gelişmesiyle birlikte, birilerine bir şeyler anlatan, bir oyun haline dönüşmüştür.

Daha sonra bu yapma ve oynama, sanatsal bir ürün olarak ele alınıp, insanla ilgili olan duygu, düşünce, davranışları sanatsal bir düzleme taşıyarak, yeniden insana sunan bir sanat eseri olarak karşımıza çıkmıştır.

“Fransızca’daki “drame” sözcüğünden Türkçeye geçen dram ise, “acıklı oyun” anlamında kullanılarak günümüze gelmiştir. Ancak sadece acıklı olanda değil, insanın girdiği her tür ilişkide ve eylemde dramatik bir öge vardır ve drama hayatın içinde zaten sürekli vardır. Konuşma dilinde coşku verici ve şaşırtıcı olay karşısında “çok dramatik” tanımlaması da drama kelimesinin, insan(lar)ın başka bir insan(lar)la geliştirdiği her tür ilişkide kullanıldığını göstermektedir. Drama, bazen sanatsal bir formda kullanılmakta, bazen de basit anlatımlar için araç olarak kullanılmakta, bir konuyu yaparak anlatma söz konusu olduğunda da dramatisasyon olarak karşımıza çıkmaktadır.



Oyun içerisindeki anları (eylem, hareket ve duyguyu harekete geçirme)gerçekmiş gibi yaparak empati-etkilşim yoluyla yaşama olarak tanımlanmıştır.”<sup>91</sup>

Günümüzde drama, ağırlıklı olarak eğitim literatüründe yerini almış ve eğitimciler tarafından “yaparak - yaşayarak öğrenme” tanımlamasıyla birlikte anılmaya başlanmıştır. Eğitim ortamında yapılan canlandırma, olayın tam olarak yaşanmasından çok, “mış gibi yapmak” – “mış gibi yaşamak”tır. Dolayısıyla “yaparmış gibi – yaşarmış gibi öğrenme” gerçekleşmekte, kişi hayatı boyunca karşılaşmayacağı olayları canlandırarak, o konuda bilgi ve birikim sahibi olmakta, her hangibir olayla karşılaşsa da kendi canlandığı veya başkasının canlandırması esnasında izlediklerinden elde ettiği deneyimlerle, daha donanımlı olarak olayı gözlemleyebilmektedir.

“İnsanın drama yoluyla elde ettiği yaşantılar, “yaşar-mış gibi” yaptığı için tüm duyu organları tarafından algılanmakta ve kalıcı öğrenmeler işte bu sayede gerçekleşmektedir. Yapılan pek çok tanım olmasına karşın, çoğunlukla kullanılan tanımlamasında, drama; “Doğaçlama, rol oynama vb. tiyatro ya da drama tekniklerinden yararlanılarak, bir grup çalışması içinde, bireylerin bir yaşantıyı, bir olayı, bir fikri, bir eğitim ünitesini, kimi zaman da bir soyut kavramı ya da davranışı, eski bilişsel örüntülerin yeniden düzenlenmesi yoluyla ve gözlem, deneyim, duyu ve yaşantıların gözden geçirildiğ “oyunsu” süreçlerde anlamlandırması, canlandırmasıdır.”<sup>92</sup>

### **2.5.3.1. Yaratıcı Drama Nedir?**

“Yaratıcı Drama, pek çok biçimde tanımlanarak günümüze gelmiştir. İnci San’a (1996) göre oyun süreçlerindeki ve yaşamın içerisindeki dramatic anların(eyleme, harekete ve gerilim taşıyan acıklı olmaması gereken anların) uzmanlarca grup içerisindeki etkileşim ve paylaşım süresi içerisinde yaratılmasıdır.

---

<sup>91</sup> İnci San, Sanat ve Eğitim, 1996, s. 46.

<sup>92</sup> (<http://istanbuldrama.org>)

Dramanın ekseninde oyun oynamak kavramı olup drama, oynayarak oyun içinde öğretir. Katılımcılar hem haz duyarlar, hemde mutlu olurlar.”<sup>93</sup> Yaratıcı dramanın eğitimde kullanımı herhangi bir konuda doğaçlama yapmak, rol oynamak gibi tekniklerden oluşur. Burada çocuklar ağırlıklı olarak canlandırma çalışmaları yaparlar.

Herhangi bir karikatürün, fotoğrafın yada bir haberin canlandırılması yaratıcı dramanın bir parçasıdır. Çeşitli rollere girmek çocuklar için hem eğlenceli hemde eğiticiidir.

### 2.5.3.2. Yaratıcı Dramanın Genel Amaçları

“Yaratıcı Drama, çocukların kendi kurdukları öykülerin, oyunların canlandırılması, oynanması demektir.”<sup>94</sup>

“Yaparak ve yaşayarak öğrenme olarak da tanımlanan yaratıcı dramanın genel amaçları;

- Yaratıcılık ve estetik gelişimi sağlama
- Eleştirel düşünme yeteneği geliştirme
- Sosyal gelişim ve birlikte çalışma becerisi geliştirme
- İletişim becerileri geliştirme
- Moral değerleri geliştirme • Kendini tanıma
- Problem çözme becerilerini geliştirme
- Dil becerilerini geliştirme
- Sanat anlayışı ve ruhunu kazandırmak
- Hayal gücünü geliştirme
- Dinleme becerilerini geliştirme
- Olayları değerlendirme yeteneği kazandırma
- İnsanların diğer insanlar, durumlar ve doğal olaylar hakkındaki gözlemlerini geliştirmek
- Bireylerde, grup planlaması, grupta karar verme, yeni çözümler üretme yeteneği geliştirme
- Empati becerisi geliştirme olarak özetlenebilir.

---

<sup>93</sup> ARIKAN, Çocuklar İçin Tiyatro ve Drama Eğitimi, s.25.

<sup>94</sup> ARIKAN, s.32

Yaratıcı Dramanın Kullanıldığı Alanlar Okul öncesi yaşlardan başlayarak herkesin katılabildiği yaratıcı drama, yöntem ve araç olarak pek çok alanda kullanılabilir.

“Bu alanlar arasında, eğitim bilimleri, psikolojik danışma ve rehberlik, sosyal hizmetler, sokak çocukları, işitme-görme-zihinsel-konuşma-otistik engelli çocukların eğitimlerinde, kültürler arası çalışmalarda, ev kadınlarına yönelik çalışmalarda vb. alanlarda kullanılmaktadır. Şunu söylemek mümkündür, insanın insanla etkileşimde bulunduğu her alan, yaratıcı dramanın kullanımına uygundur.”<sup>95</sup>

### 2.5.3.3. Psikodrama

“Psikodrama Jakop Levy Monero’nun ilk kez Viyana’da anneleri ya da bakıcılarıyla parklara gelen çocukları izlerken onların bu alanda bir öğretmene ihtiyaç duyduğunu belirlemesi ve çevresine toplanan çocuklara şaşırtıcı ve düş gücünü yakalayan masallar anlatmasıyla kavram olarak ortaya çıkmıştır. “Moreno (1953), psikodramayı tarif ederken şöyle der: “Psikodrama, dramatik metodlar yoluyla gerçeği keşfetme bilimi olarak tanımlanabilir. Kişiler arası ilişkiler ve kişisel dünya ile uğraşır”.

Moreno, çocukların birbirlerine olan düşmanca kıskançlık duygularından bu öyküler ve hayallerini doğal olarak oynayarak kurtulduklarını görür ve dramanın bir terapi olduğuna karar verir.”<sup>96</sup> (Teather Of Spentanity)‘Doğallığın Tiyatrosu’ adını verdiği tiyatrosunu kurar ve bu tiyatro Psikodrama Tiyatrosuna öncülük eder.”<sup>97</sup>

“Psikodrama kişilik, kişiler arası ilişki, çatışma ve duygu sorunlarının özel dramatik yöntemlerle keşfedildiği bir grup yöntemidir. İnsanların çoğu yaşamları boyunca bir şey söylüyor, başka bir şey düşünüyor, üçüncü bir şeyi hissediyor ve sonuçta bu üçüyle de ilişkisi olmayan birşey yapıyor. Bunun sonucu insan ruhu

---

<sup>95</sup> İnci SAN, Drama ve Öğretim Bilgisi, 2000, s.27

<sup>96</sup> www.zohreanaforum.com

<sup>97</sup> Asena YURTSEVER, Sanat Psikodrama, 2014, s.20

hırpalanıyor, stres ve parçalanmaya geliyor. Psikodramanın amacı insanların söz düşünce ve davranışlarında tutarlı olmalarına yardımcı olmaktır. Bir başka amacında kendimize ve başkalarına karşı açık ve tutarlı olmayı kolaylaştırmaktır. Psikodramanın en önemli amaçlarından biri de bireylerde katarsis elde etme ve içgörü kazanmaları yoluyla psikolojik gelişimlerinin sağlanması ve böylece tedavi edilmeleridir.

Psikodramanın, bir terapi tekniği olarak uzman kişilerce, özellikle bu konuda eğitim almış psikologlar tarafından uygulanması gerekir.

#### **2.5.3.4. Eğitici Drama**

*Eğitici drama, "Pedagojik drama"* olarak da adlandırılır. Çocuğun bir çok konuda özellikle psikolojik gelişim evrelerinin gelişiminde ve eğitiminde kullanılan bir tekniktir. Bu sebepten diğer iki drama türünde belirli oranlarda içine alır. Eğitici drama, çocuğun psikolojik dinamikler konusunda bilinçlenmesini, bunun yanısıra bir çok konuda yaratıcılık kazanmasını amaçlar. Eğitici drama ile yaratıcı drama arasındaki en belirgin fark, eğitici dramanın amacının oyun yaratmak ve çocukların konuya tamamen eğitim amaçlı olarak katılmalarıdır. Dramanın bu yönü Aile içi etkileşimler, paylaşımlar ve dinamikler için büyük önem taşır.

#### **2.5.3.5. Yaratıcı Drama Nasıl Uygulanır**

"Çocukların yaratıcılık özelliğini geliştirmek ve oyun yoluyla hayalgüçlerini harekete geçirmek için çocuklarla yapılan drama etkinliklerine yaratıcı drama denir."<sup>98</sup>

Çocukların kendilerine ait bir dünyaları vardır. Duyguları, düşünceleri, kararları yaşarken yetişkinleri örnek alırlar. Aile ortamında anne babanın davranışlarını ve sözlerini modelleyen çocuklar bu anlamda yaşam konusunda fazla bir fikre sahip değildir. Onların da hayatı deneyimleme şekli oyun oynamaktır. Kızdıklarında, üzülüklerinde, heyecanlandıklarında ve sevindiklerinde bunu

---

<sup>98</sup> www.zohreanaforum.com

oynadıkları oyuna yansıtırlar. Oyun sırasında çocuklar, bilinç altında biriktirdikleri tüm duyguları açığa vururlar. Kendi sınırları içinde çocuklar oyunla birlikte toplumsallaşma sürecinin bir parçası olurlar.

Yaratıcı drama, çeşitli oyunlar yardımıyla çocukların karşılaştığı durumlara, olaylara uyum sağlaması konusunda yol göstericidir. Yaratıcı drama oyunlar yoluyla yeni deneyimleri ve duyguları kontrol altına alma yöntemlerini, rol oynama, ısınma rahatlama ve pandomim aşamalarıyla geliştirir.

### **Isınma ve Rahatlama :**

Vücudun en üst kısmı olan boyundan başlayarak sırayla tüm eklemler rahatlatılır. Baş kısmından sonra omuz, bel, bacak ve ayak eklemleriyle çalışılır. Sağa, sola, öne ve arkaya ısınma hareketleri eşit sayıda yapılır. Aynı bölgelerdeki kaslar sırayla çalıştırılır. Rahatlamak için yapılan bu hareketlerin hedef noktaları gerginlik bölgeleridir. Yanak kasları, dudak ,sırt, kol altı, kalça, bacak, ayak, tarak kemiğimiz basilica gerginlik noktalarımızdır. Bu noktalardaki kaslar sırasıyla gevşetilerek çalışma tamamlanır.

**b) Rol Oynama :** Oyuna katılan her oyuncu kendi rolüyle ilgili doğaçlamayı yapar ve oynar.

**c) Pandomim :** Kişinin rolünü jest, mimik ve hareketlerle bütünleştirdiği içinde diyalogun ve monoloğun olmadığı bir oyun şeklidir. Kişi pandomimle rolünü sergiler.

**d) Oluşum ve Değerlendirme :** Oyunlar oynandıktan sonra grup kendi içinde bir değerlendirme yapar. Bu sırada öğretmen katılımcılara sorular sorar ve rol esnasında neler hissettiklerini ifade etmelerini sağlar. Çocuklar bu değerlendirme esnasında yaşam zenginliğini deneyim yoluyla yaşayarak öğrenmiş olur. Roller sayaesinde çocuklar ve gençler oyun oynarken farklı kişiliklere bürünüp, onların hayatlarını kısa bir süreliğine deneyimlemiş olur. Bu da onlar için hayat adına bir zenginlik katar.

Dramanın ana unsurları;

- a) Drama Lideri : Etkinliğe katılacak grubun oyununa önceden karar verir. Bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak etkinliğe alışmalarını sağlar. Grubu yönlendirir ve control altında tutar.
- b) Drama Grubu : Oyun oynamaya istekli bireylerden oluşur.
- c) Materyaller : Etkinlik yapılırken uygun malzemelerden seçilir. Bu malzemeler top, ip, şemsiye, yastık ve buna benzer materyaller olabilir.
- d) Uygun ortam : Dramanın yapılabilmesi için, gürültüden yalıtılmış, rahat, elverişli ve geniş ortamlar uygun hale getirilmelidir. Vücut hareketlerinin kısıtlanmayacağı, yumuşak ortamlar tercih edilmelidir.

### 3. BÖLÜM: AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİMDE DRAMA VE NLP (NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING) UYGULAMALARI

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI

Bu çalışmanın amacı, aile içi iletişimin “*Drama*” ve “*NLP*” teknikleri gibi iletişim kaynakları kullanımına bağlı olarak seçilen “çoklu veri kaynağına” dayalı değerlendirmenin anne-baba, çocuklar tarafından nasıl algılandığını ortaya koymak; bu süreçte yaşanan problemleri anlamak ve bunlara paralel öneriler geliştirmektir.

Amacımız alanlarında uzman kişiler tarafından uygulanan Drama ve NLP uygulamalarının, anne-baba tarafından da sorun çözme ve ilişkileri iyileştirme yöntemi olarak etkin bir şekilde kullanılabileceğini göstermektir. Ezber bozmak ve karşılaşılan aile içi sorunları çözmek için eğlenceli, yaratıcı başlangıçlar önermektir. Drama ve NLP yöntemlerini tanıtarak, örneklerle anlaşılır hale getirmeye çalıştık.

“Drama’nın temeli oyun, algılama, göstergeleri yorumlama, değiştirme, empati, modelleme ve hayal gücüne dayanmaktadır. Bu unsurlar klasik sorun çözme yöntemi olarak aile içinde kullanılan, emir komuta zincirinden farklı olarak, “Kazan-kazan” yöntemini içermektedir. Aslında sorun çözülürken amaç her iki tarafında “kazanan” taraf olmasıdır. Bu klasik yöntemlerden daha fazla hayal gücü ve yaratıcılık gerektirse de, daha eğlenceli ve sonuç odaklı bir çalışmadır. NLP, beyin dilinin yeniden programlanması demektir. Zihin, duyu organlarını kullanarak ezber davranışlar geliştirir.”

“Pavlov’un klasik örneğini anımsayarak, normalde her yemek gördüğünde salya akıtan köpeğe yemekle birlikte bir ışık ya da ses sinyali verildiğinde, hayvan salya salgılamaya devam eder. Bir süre sonra, yemek vermeden de sadece ışık veya ses sinyali alan köpek, ağızından tekrar yemek görmüşçesine salya akıtmaya başlar. Böylece ışık, ses gibi işaretler yemekle ilgili uyarımların yerine geçmiş ve beslenme dürtüsüyle ilgili yeni bir şartlı refleks zinciri kurmuş olur.”<sup>99</sup>

---

<sup>99</sup> Serol TEBER, Davranışlarımızın Kökeni, 2009, s.116

NLP bize şartlı refleks örneğinde olduğu gibi, davranışların çeşitli dilsel ve veya bedensel göstergelerle eşleştiğini anlatır. Amaç, ezberlenmiş işe yaramayan davranışın, işlevsel ve istenilen davranışla yer değiştirmesini sağlamaktır. Burada hem drama, hemde NLP işlevsel olarak *aynı* amaca hizmet eder. Muğlak ve yeniden yapılandırılmış davranışlar çocuklar için seçilir ve eskileriyle *oyun* ve *yeniden çerçeveleme* (NLP) yöntemiyle uygulanır. Amacımız bu iki yöntemin aile içinde anlaşmazlıklara uygulanarak anne-babalara farkındalık yaratacak yeni bakış açıları sunmaktır.

Aile hayatı ve o aile içinde yetişen çocukların gelecekte kazanacakları kişilikleri arasında güçlü bir bağ vardır. Bireyler toplumları oluşturduğuna göre, mümkün olan en iyi şekilde çocuk yetiştirmek büyük önem taşımaktadır. Sevgiyi, saygıyı, bağışlamayı, erdem ve görgüyü, özgüveni, çalışmayı ve dürüstlüğü insan ailesinde öğrenir. Zaman içerisinde doğru davranmayı bilen insan sayısı arttıkça, toplumun yapısı, düzeni ve olumlu benliği de değişecektir.

Kendimize ve ailemizi oluşturan bireylere iyi davranmanın, anlamlı, etkili ve sevgi dolu bir iletişim kurmanın çeşitli yolları vardır. İstenilen bir ilişki kurmanın yaratıcı yollarını keşfetmek için hayal gücüne ihtiyacımız vardır. Kendimize ve sevdiğimizle çatışmak için harcadığımız zamanın çok az bir kısmını hayal gücüne, *oyuna*, olumlu davranışları modellemeye ve farklı seçenekler geliştirmeye harcamak bizim için çözüm odaklı ve iyileştirici davranışların başlangıcı olacaktır.



### 3. 2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE KURAMSAL ÇERÇEVE DEĞERLENDİRMESİ (DRAMA VE NLP TEKNİKLERİ)

Hazırlanan bu tez çalışmasında Drama ve NLP ekollerini biraraya getirerek, birlikte uygulanmalarının yeni ve daha güçlü bir yapı oluşturacağı düşünülmüştür. Bu iletişim tekniklerinin uygulama alanı olarak Aileyi oluşturan bireyler hedef alınmıştır. Söz konusu uygulamalar, iyileştirici ve onarıcı özelliklerinden dolayı seçilmiştir.

Drama prensiplerinden Yaratıcı Drama, Eğitici Drama ve Psikodrama yöntemleri ele alınarak, NLP(Neuro Linguistic Programming) Beyin Dilinin Yeniden Programlanması prensipleri uygulamalı olarak örnek aileler üzerinde çalışılarak, gerçekleştirilmiştir.

*Nörobilim ve psikodrama*, Dramanın uygulama alanları arasında iyileştirme yöntemi olarak uygulanmaktadır. Yararıcılık ve Spontanite kavramları ”İyileştirici kavramlar” olarak Psikodrama kuramı içinde çok önemli bir konuma sahiptir. “Eric Ericson, (1978), “*Oyuncaklar ve Sebebler*” (Toys and Reasons) adlı kitabında oyunun yapısından bahsederken şöyle der; “Oyun çağı, çocuğa bir mikro gerçeklik sunar, ki bu gerçeklikte çocuk oyuncaklarla oynayarak rahatlar, düzeltir, geçmiş deneyimleri yeniden yaratır, tüm yaratıcı ritüelleştirmeleri belirleyen spontanite ve tekrarlayıcılığı içeren gerekli rolleri ve durumları tahmin eder”. Ericson’ın çocukların oyun çağını ve oyunun işlevlerini açıkladığı bu ifadeyi kısaca özetlersek; oyun içinde oluşan gerçeklikte, spontan olarak yaratılanın, geçmişini tamir edebildiğini ve gelecekteki roller oluşturma işlevi olduğu fikrine varırız.”<sup>100</sup>

---

<sup>100</sup> Asena YURTSEVER, Sanat Psikodrama, s;80.

Çalışmamız, “*nitel*” araştırma yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirme aşamasında herhangi bir sıkıntıyla karşılaşmamak amacıyla, aynı ortak sorunları yaşayan 25-35 yaş arası, üniversite eğitimi almış ailelerden oluşan annelerle görüşmeler yapılmıştır.

Belirlenen ortak problemler, aileler tarafından aynı yöntemler kullanılarak denenmiştir. Okul öncesi 6 ve 10 yaş aralığında ki çocuklar üzerinde uykuya yatma saatleri, ders çalışma alışkanlıklarının “drama”(oyun) ve NLP(yeniden çerçeveleme, olumlu çıpalama ve oyun) teknikleri kullanılarak değiştirilmesi çalışması öenek seçilen 10 aile üzerinde uygulanmıştır.

Uygulama aşamasında yöntem olarak seçilen Drama ve NLP teknikleri, seanslar düzeninle anne-babalarla uygulamalı olarak(tekrara dayalı) çalışılmıştır. Daha sonra aile ortamlarında sorun bazında, 21 günlük rutin tekrarlarla, zihnin algısı değiştirilmeye çalışılmıştır. Ailelerin sabırlı çalışmaları sonucunda her akşam kararlaştırılan saatte, belirlenen sözel ve badensel göstergeler yenileriyle değiştirilerek 21 günlük deneme süreçleri başarıyla tamamlanmıştır.

İşe yaramayan, zorlayıcı, problem yaratan, ezberlenmiş, sözel ve bedensel göstergeler, belirlenen yeni kurgu düzeninde uygulanmıştır. Anne-babasının değişen söylemleri ve davranışları karşısında şaşırان çocuklar, daha çok eğlenerek, düzenli uyuyarak, problem ve tartışma yaşamadan, aileleriyle sevgi dolu bir ortamda olmanın olumlu yönleriyle yeni düzenlerine başlamışlardır.

İstenilen olumlu iletişim dilinin gerçekleşebilmesi için mutlak koşul olan anne-babanın tarafımızdan istenilen sözel ve davranışsal değişikliklere koşulsuz şartsız uyumu, başarının gerçekleşmesini sağlamıştır. Çözüm odaklı davranışlar kazanmak, süreç gerektiren bir değişimdir. Önemli olan aile içinde istenilen etkili iletişim için yapılması gerekenleri Drama ve NLP teknikleri doğrultusunda uygulamaya çalışmaktır. Sevildiğini, korunduğunu ve anlaşıldığını bilmek her insan için değerlidir. Bulunduğu aile ortamında eğlenen, tüm bedensel , ruhsal ve duygusal ihtiyaçları karşılanarak büyüyen çocuklar, toplum için önemli bir değerdir.

Oyun herşeyden önce toplum yaşamı ile ilgili yapılan egzersizlerdir aslında. Çocuklara duygularını, günlük değişimlerini, ihtiyaçlarını ifade etmeyi öğretir. Oyundan ve oynamaktan kaçan çocuklar, yaşama ve ailesine uyum problemi ile karşılaşır. Yaratıcı oyunlar(Yaratıcı Drama) nerede uygulanırsa uygulansın iyi bir öğrenme ve öğretme yöntemidir. Hayal gücünü geliştiren, zihinsel ve bedensel gelişimi destekler.

Oyun anında çocuğun sözel ve bedensel göstergeleri de gün içinde olup bitenler hakkında ailelere bilgi aktarır. Yaratıcı Drama ve NLP teknikleri uygulamalar açısından benzerlikler gösterir. Dramanın farklı kullanım yapılarının içindeki temel oyun ilkeleri, NLP' nin eğlenceli ve değişime hazırlık yapan aşamalarıyla örüntü içindedir.

*Aile içi etkili iletişimde teknik olarak seçilen “Drama ve NLP” yöntemlerinin birleşmesiyle ortaya konulan modelin felsefesi, içeriği ve uygulamaları detaylı olarak açıklanmıştır. Bu çalışmanın, çözüm aşamasında aile bireyleri için eğlenceli, kalıcı ve iyileştirici sonuçlara ulaşmasına kaynak olması hedeflenmiştir.*

### **3. 3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ(TÜRKİYEDE’Kİ SORUNLU AİLELER)**

Bu tez çalışmasının evren çerçevesi olarak Türkiye’de yaşayan, aile hayatları içinde sorun yaşayan ana-baba ve çocuklar olarak belirlenmiştir. Aile içinde birbirleriyle anlayış ve çatışma çözme konusunda sorun yaşayan, iletişim dili tartışma odaklı olan aileler ele alınmıştır.

Aile içi etkili iletişim adlı bu tez çalışmasında, örnekleme çerçevesi, İstanbul’da yaşayan, üniversite eğitimi almış, çocukları 6 ve 12 yaş aralığında olan aileler belirlenmiştir.

### 3.3.1. Aileler Neden Seçildiler ?

Çocuklarıyla ev ortamları içinde aynı sorunları yaşayan, eğitim seviyeleri ve yaşam şartları açısından örtüşen aileler, örneklem çözümlemesi için uygunluk göstermiştir. Benzerlik göstermeleri ve aynı sosyal koşullarda olmaları, “homojen” bir çözüm olanağı sağlayacağı düşünüldükten belirlenmiştir. Koşulların ve sorunların özellikle, Drama ve NLP uygulamalarının seanslar sırasında etkinliğini ve anlaşılabilirliğini kolaylaştırmıştır.

Bunun yanı sıra, geri dönüşler ve kararlılık aşamasında hayal gücü, çözüm odaklı düşünme kapasiteleri eğitim seviyelerine göre, sonucu kolaylaştıran bir seçenek olarak belirlenmiştir. “Çocuğun taklit yoluyla öğrenme yöntemi ve anne-babanın davranışları, ahlak düzeyi ile çocuk gelişimi arasındaki ilişkiler dikkate alınmalıdır.”<sup>101</sup> “Davranışların modellenmesi” NLP uygulamalarının bir parçasıdır. Hedef olarak seçilmiş aileler üzerinde yapılmaya çalışılan öncelikle budur. Söylemde kalarak, davranışa dönüşemeyen düşünceler, çözümüm bir parçası olamaz. Buradan yola çıkılarak ailelerde yaşanan belirlenmiş, “Yatma saati ve oyuncak toplama” gibi sorunlar, çözümü belirginleştirmek için seçilmiş olup, ailelerle alınmış ortak problemler üzerine çözümlemeler yapılmıştır.

### 3.3.2 Örneklem Çerçevesinde İncelenen 10 Aile ve Uygulamalar:

#### **ÖRNEK 1:**

“Akşam uyku için belirlenen saatte yatağa gitmeye zorlanan çocuklar ve onları yatağa yatırmada güçlük çeken anne-babalar”.

**Amaç:** “masal saati sözleşmesi” ile uykudan önce birlikte geçirilmesi planlanan zaman dilimini en elverişli şekilde kullanarak, kaliteli ve eğlenceli zaman paylaşımı sağlamak. Burada oyun-drama ve NLP tekniklerinden “yeniden çerçeveleme” yöntemleri kullanılmıştır. Amaç uyku saati ile ilgili zihinlerde oluşan işitsel ve bedensel göstergelerin yeniden farklı şekilde oluşturulması (çerçevenmesi).

---

<sup>101</sup> Dr. Sula WOLF, Problem Çocuklar, 2009, s.46.

Masal saati sözleşmesi:

Anne S.Y, yaş 34,

Kızı Nehir, yaş 8

Anne S.Y, Saat 9'a 5 kala bütün hazırlıklarını bitirmiş olarak, bana okuyacağımız kitabın adını, yatağın üstüne çıkararak, zıplayarak, 3 kere arka arkaya bağırarak söylersen, hemen sürünerek ve istediğin hayvan sesini çıkararak veya tek ayak üstünde zıplayarak gelebilirim. Bunu her akşam senin istediğin farklı bir şekilde de yapabiliriz, canımın içi. Ama sen bu heyecan verici, eğlenceli ve macera dolu(manipülasyon) masal saatini kaçırmak istersen sen bilirsin, karar senin, ne de olsa senin seçimlerine karışmak istemem.!(Kararı ona verir"miş" gibi yapmak)

Kızı/ Nehir; - Ama ben babamla oynayacaktım, uykum gelmedi, sen bana sonra oku masala anne.

Anne S.Y; - Seni anlıyorum, neyse, sözleşmeye göre 9'a 5 kala Nehir, bunu seninle beraber kararlaştırmıştık. Sen bilirsin o zaman bu gece ben içimden okurum.

Nehir; - Yaaaaa, olmaz anne, bi dakika beklesen?

Anne; Nehir' cim eğlence anlaşmasını bozmayı(algıyı yönetmek, yeniden çerçevelemek) sen seçtin.

Nehir; offfff yaaa annne bee, tamam beee

Anne; Be mi?, arı mı? Demek istedin ingilizce, ay sen çok güzel ingilizce öğrenmişsin. (Gülüşmeler, gıdıklamalar.)

Nehir; Seçtim, seçtim, aiii, aiii, eşşek oldum anne, "Sünger bob" okuyalım.

Anne; tamam aşkım okuyalım, ağzını koklamak istiyorum, ne kokuyor bakalım; temizlik mi?, kirlilik mi?( Diş fırçalama konusunda direnç gösteren çocuklar için, "Dişlerini fırçaladın mı?, yerine uyarlanmış yeni versiyon. Eğlenceli ve ezber dışı.)

"Anne tek ayak üzerinde zıplayarak odaya gelir, sendeleyerek gülen bir suratla, Nehir'de ona eşlik eder."

Seanslar esnasında kararlaştırıldığı gibi, birlikte geçirilen başlangıç ve bitiş, buluşma ve ayrılık anları özenle yaşanmalıdır. Uyku günün bitiş anıdır ve çocuk için de ebeveynler için de, mutlu, huzurlu bir şekilde sonlanmalıdır. Masal okunurken ses tonlamaları yapılmaya çalışılmalı (karakterlere farklı tonlamalar yapılarak), abartılı sesler ve nidalarla masal renklendirilmeye çalışılmalı. Birlikte geçirilen her anı keyifle, haz alarak geçirmeye çalışmak, olumlu ve etkili iletişimin önemli bir parçasıdır.

Anne S.Y ve kızı N.Y arasında geçen konuşma:

-Annecim, seni çok seviyorum, komiksin sen haa. Ama yarın babam okusun, o da zıplasin bakalım, tamam mı, anlaştık mı?

-Tamam aşkım, yarın bu kitaba devam dersiniz, baban ne olsun yarın gece?

-Ayıııı (gülüşmeler)

-Hadi şimdi farlar kapansın (gözler, araba farı oldu)

-Kapandı farlar, iyi geceler, dua okurmusun?

-Ne duası?

-“Mutlu uyku duası”. (Yeni bir isim konuldu, gece duasına)

-Olur canım.

### **ÖRNEK 2:**

Anne S.T; 32 yaşında,

Vanessa; 10 yaşında.

Anne S.T, kızı Vanessa, yatmaya hazırlanıyorlar.

-Vanessa işlerin bitti mi?

-bir dakika anne

-saat 9'a 7 var, söyledim ve bitti, buluşmaya 2 dakika.

-gelicem, tamam, şu bitsin

-sen bilirsin( anne mutfığa geri döner)

-tamam ya geldim, geldim

-pijamanı giymemişsin, treni kaçıracaksın Vanessa.

-annee, geldim dedim(çok hızlı bir şekilde pijamasını giyip, yatağa zıplıyor)

-kitabın nerde?, aklın nerde?(aklın nerde?, kısmı ile ilgili anne daha sonra uyarılacak, tenkit cümlesi olduğu için).-evett, başla anne, canım annem, cadı annem(gülüşmeler)

-cadı sensin, bu evde ki en büyük cadı sensin küçük cadı

-sende o zaman cadının annesi olduğuna göre, cadısın işte.

-farlar kapansın, dur bakıyorum, mis kokmuş mu ağzın?

-hihi tabi ki.

Masal okunur, ışıklar söner, istenilen sonuç alınmıştır.

### ÖRNEK 3:

Anne Ş.Ö; 33 yaş

Oğlu Arda; 6 yaş

-Oğlum ben hazırım maceralara (ilgi uyandırmak için yatma saatinin adı değiştirilmiştir.), (NLP, teniden çerçeveleme) Arda, işlerin tamamsa odandayım.

-anne beni sıkıştırma, boyama bitmedi,

-sen bilirşn Arda, tam 1 dakika sonra buradan ayrılıp babanın yanına gideceğim oğlum, dizim başlıyor, “sen bilirsin, karar senin”( o gecenin yatma saatine ait keyfi kaçırabileceği konusunda bir uyarı almıştır), (NLP, seçenekler yaratmak)

-anneee, anne dedim, bekle dedim.

-geri sayım başladı Arda, 10, 9, 8, 7, 6

-aman be geldim, abartma anne, geldim, sanki kitap kaçıyor, beni tehdit etme!

-ben tehdit falan etmiyorum, sana sen bilirsin dedim, geldin işte.

-ha 9'a 5 kala, ha 9, abartma anne 5 dakkadan bir şey olmaz heralde, patlamaz ya bu kitap (gülüşmeler, annesi Arda'yı yatakta mıncıklar, Arda ayaklarını annesinin karnına bastırarak, “deldim seni kitapçı kadın” der.

-o masalcı kadın olmasın Ardişko, (gülüşmeler),(Drama, oyunlaştırma)

-o Adile teyze anne, sen annesin, kitapçı anne...(gülüşmeler)

-hazırım, ama ben yarın okula gitmesem,

-nedenmiş o?

-hiççç

-hiç mi?

-hiçlikten bu işler böyle olmaz kafana göre.

-yarın hava soğuk ama

-eeee?

-anne, nolur yaaa

-bunu sonra konuşuruz, hem yarın beden eğitimi var akıllı, en sevdiğin ders

-amaannn unuttum ben, neyse, oku hadi, nerde kalmıştık dün, para topluyorlardı arkadaşları için, orda mı?

-galiba dur bakıyorum, gözler kapansın mı artık ki ben başlayayım cicim...

-farlar demek istedin mi? (gülüşmeler), (NLP, olumlu çıpalama)

#### **ÖRNEK 4**

Anne N.M, yaş 33,

kızı Zeynep, yaş 12

-Zeynep vakit geldi, sanada geldi mi?

-geldi anne, dün bana haksızlık yaptın sanki?

-nedenmiş o?

-5 dakika geç kaldım, masala okumadın da ondan, küsüm sana biraz

-biraz sa iyi, seninle anlaşma yaptık, sen masal istedin ben sana okuyabilmem için 9' a 5 kala yatakta olman gerek dedim, tamam anne dedin, dedin mi, demedin mi? eeee o zaman, neyin haksızlığı?

Sessizlik olur...

-taman ama

-tamam amaysa tamamdır, tatlım(kararlılığın ardından, yumuşak bir bitiş)

-yinede 5 dakkadan bişey olmazdı anne, üzdün benim amacım seni üzmemek değildi, anlaşma anlaşmadır, seninle kağıt imzaladık farkındaysan

-neyse,

-neyse yok Zeynep, ben ne dediysen yapıyorum zaten, kardeşine de zaman ayırmam gerek, haksızlık olur o zaman, o daha erken yatıyor, sana zaman ayıramam o zaman ve bende dinlenmek istiyorum, bunu seninle daha önce konuşmuştuk.

-tamam anne, başlayalım o zaman

-üzülmek istemiyorsan zamnlamanı ona göre ayarla o zaman-

-neyse tamam, vakit kaybetmiyelim, başlasan artık diyorum(gülüşmeler)

-ben robot değilim, herşeye yetşmeye çalışıyorum, sizde bana yardım ederseniz harika olur.

-tamam dedim ya anne, hadi oku artık

-seni çok seviyorum

-bende seni ama

-sarıl o zaman

-aşkımsın, aşkım(NLP, Her davranışın özünde olumlu bir niyet vardır)

-sende benim aşkım.



### ÖRNEK 5:

Anne G.T, yaş 38

Oğlu Demir, yaş 9

-Demir, yatak vakti, masal vakti, hazırsan gel, hazır değilsen gelme(gülüşmeler)

-ne bu anne, elme dersem çık, armut dersem kal

-çıkma o bi kere

-bir dakika anne

-ne bir dakkası, dakika makka yok, dükkan kapanıyor, huuu?

-anneee, dur kapatmaa..

-kapanıyorrr dedim, koş, ya da kal

-annnee ya dur yaa, heyeceanlandır maa

-yaaa anneeee

-tamam be, hadi ama, vallahi masalsız yatarsın, acımam sana ona göre

-anneee

-sen ne karıştırıyorsun banyoda kaç saattir Demir effendi?

-gelme anne, dur

-aç şu kapıyı Demir çabuk

-anne dur bi dakika

-bağırıcım ama şimdi

-açıcam ama kızma sakın

-kızma sakın kesin kızıcam, aç şu kapıyı Demir

-anne odaya git, yatakta kapa gözlerini, sakın açma, gelicem ben, bakma ama, bakmak yok anne, söz mü?

-söz, bayılma beni Demir

-taman anne git sen yaaa, lütfen, babaaa annemi alsana şurdan, odaya götür

-Demir vallahi kızıyorum artık

-geldim, geldim kapalı mı gözlerin süprizi bozma yaa anne

-tamam hadi ama

“Demir banyodan çıkar, yüzünde babasının traş köpüğünden yapılmış bir sakalla annesinin karşısına çıkar”

-aç anne, bil bakalım ben kimim

-amaaaann, tanıyamadım sen kimsin? (gülüşmeler)

- beni öpersen söylerim anne kimim (gülüşmeler)
- hepiniz delisiniz vallahi, allahım sen bana akıl ver, ben seni ne yapıyım şimdi?
- yanaklarımızı birleştirelim
- gel ulan birleştirelim

Birbirlerine sarılırlar, Demir istediği gibi annesinin yüzünü köpükler, onları seyreden küçük kardeşi aynısını yapmak için banyoya gider, ortalık iyice karışır. Uyku saati biraz geçmiştir,10 dakika kadar, ama istenilen hedefe ulaşılmıştır. Çocuklar uyku saatiyle ilgili zamanlama konusunu eğlence ile özdeşleştirerek, sorun çıkarmadan hazırlanırlar. Birlikte yapılan eğlenceli hazırlıklar, anne-baba ve çocuklar için günün sonuna uygun noktalanmıştır.

### **ÖRNEK 6:**

“Cumartesi sepeti uygulaması”

Bu uygulamanın amacı oyuncaklarını toplama konusunda direnç gösteren çocuklara, kendi yöntemleri(oyun) yoluyla, toplama olayının “yeniden çerçeveselendirilmesi” sağlanmıştır. Oyun oynadıktan sonra toplanmayan oyuncaklar, “cumartesi sepeti”ne gönderilir. Cumartesi sepeti, etrafı delikli, dolap üstüne sığacak şekilde seçilmiş olmalıdır. Oyunağın sepetin içinden görünmesi sağlanmalıdır. Çocukların ulaşamayacağı yükseklikte, görebilecekleri bir konumda yerleştirilmelidir. Toplanmayan oyuncakların cumartesi günübe kadar, dinlenmeleri için sepete gidecekleri uyarısı çocuğa yapılır. Sepete kaldırılan oyuncaklar, cumartesi gününe kadar eğer anlaşma sağlanamazsa orada bırakılır. Oyun oynadığı oyuncakları çocuklar kolay ulaşabilecekleri yerlerde görmek ister, bu sebepten dolayı, sepette oyuncak olması onları rahatsız edecektir. Sabır ve kararlılık gerektiren bu uygulama çocuklara “oyuncaklarını topla” demekten daha farklı bir bakış açısı kazandıracaktır.

Anne S.Y, yaş 34,  
Kızı Nehir, yaş 8

- Nehircim oyunun bitti mi tatlım?
- evet anne
- ama oyuncakların yerde, birisi üzerine basıp kırabilir

-tamaamm, bi dakika, işim var şimdi, sepet deme bana anne sakın  
-sen biliyorsan o zaman daha ne?  
-bi dakika dedim ya  
-yani 60 saniye sonra mı?  
-çok komiksin, sen yahuu  
-sepete gidince oyuncakların, gülersin o zaman  
Nehir koşarak oyuncaklarını toplar ve onlara “size kurtardım dostlarım” der.  
Oyuncaklar toplanır hemen.

### **ÖRNEK 7:**

Anne S.T; 32 yaşında,

Vanessa; 10 yaşında.

-Vanessa kaldırdın mı kızım oynadıklarını, babaannen gelecek şimdi  
-yoo, onunla da oynarım belki  
-sen şimdi topla, gelince oynamak isterse yine çıkarırsın, kadın pazılı ne yapsın artık şimdi?  
-anne dur biraz, bitmedi ki daha  
-zaten bitemez o Vanessa koca şey  
-Bunu da sepetecek koyacak halin yok heralde?  
-benim işim belli olmaz vallaha  
-anne bu kural pazıl için olmaz, saçma olur, dağılır hepsi, saçmalama lütfen!  
-Vanessa kaldır dedim, beni zorlama  
-tamam anne tamam, ne inatsın, anladım, topluyorum.

### **ÖRNEK: 8**

Anne Ş.Ö; 33 yaş

Oğlu Arda; 6 yaş

-Ardışko yemek hazır oğlum, toparla lütfen oynadıklarını  
-hemen yapıcım, geçen sefer 5 gün ayrı kaldım annem “tata tutu” dan  
-sen bilirsin Arda’cım valla

- tamam bildim işte, ama o zaman babamda akşam bilgisayarını toplıycak, yoksa bende onu koyarım sepete(gülüşmeler)
- gevezelik yapma, dakikada eller temiz masaya Arda'cım
- topladım anneemm, geldim sepetçi kadın(gülüşmeler)

### **ÖRNEK: 9**

Anne N.M, yaş 33,

Kızı Zeynep, yaş 12

- Zeynep çıkıyoruz, bekliyorlar hazırmısın?
- Birazdan olucam
- Ne yapıyorsun ki?
- Bilgisayarda bişeye bakıyorum
- Geç kalıyoruz
- Anne, sepetlik bişey bulamadın bakıyorum
- Çok komiksin, ben gelirim illa ki çıkar bişeyler
- Vallaa bulamazsın hepsini kaldırdım, I pad'I bile (gülüşmeler)

### **ÖRNEK : 10**

Anne G.T, yaş 38

Oğlu Demir, yaş 9

- Demir baban gelmeden kaldır istersen oğlum?
- İstemezsem (gülüşmeler)
- Sen yine de kaldır, ya da ben kaldırayım istersen
- Aman aman tamam kaldırıyorum, bu sepeti atıcam sonunda
- Yenisini alırım aşkım
- Anneee sen var ya!
- Ne ben var ya?
- Topladım işte daha babam gelmedi ki!
- Oğlum çıkıcaz hemen, millet bizi bekliyor, giy şunları hemen, boyanmış onlar
- Olur, bi dakika, bi dakika dedim

- Sizin bi dakkalarınız bitmez
- Bi gel anne
- Evet, vayyy beyi bu ne hız, bravo sana, annesinin kuzusu,(öpüşme, sarılma)
- Baaakk sana bi dakika demiştim
- Sen varya sen, aferin sana oğlum, şimdi üstünü de değiştir hazır olalım
- Tamamdır, ama istediğimi giyerim ona göre
- Pazarlıkçı seni, olsun bakalım(gülüşmeler)

## SONUÇ

“Drama Teknikleri ve NLP Uygulamaları” aile içinde iletişim diline katkı sağlayabileceği düşüncesinden yola çıkılarak, sorun çözümü aşamasında, farklı bir yöntem olarak sunulmuştur. Yükselen aile değerleri, farklı çözüm seçeneklerini, klasik iletişim yöntemlerine alternatif olarak değerlendirme yönünde eğilimin artmasına sebep olmuştur.

Ele alınan ve *örneklem* çözümlenmeleri yapılan ailelerde, olumlu sonuçlar alınması, değişimin sonuç vermesi, anne-baba-çocuk üçlemesinde istenilen noktaya gelinmiştir. Eğlenerek, dikkat ederek, empati kurarak, özverili ve kurallara uyarak, sabrederek varılacak *iyileştirici* sonuçları vurgulanmıştır.

Yukarıda 5 aile ile yapılan *örneklem* çalışmasında, uyku saati ile ilgili kesin ve uyulması gereken kurallar önceden yapılan “yazılı anlaşma” ile belirlenmiştir. Aynı şekilde “cumartesi sepeti” uygulaması da oyuncakların toplanmadığı takdirde anne tarafından uzaklaştırılacağı mesajını çocuğa vermektedir. Bu durumda belirgin kurallar geçerlidir. Çatışma ortamı ve gerginlik yaratılmadan istenilen sonuca ulaşılır. 21 günlük zorunlu uygulama süreci, bu sonunda istenilen davranışın kazanılması için yeterli olmuştur.

Kazançlar ve kayıplar her iki taraf içinde önemlidir. Vaktinde uykuya hazırlanan çocuklar anneyle sakin, eğlenceli ve sevgi dolu bir paylaşım kazanacağını bilirler. Bu noktaya gelinmeden önce, çocukların mutlaka saatinde yatmadıklarında yaşayacakları kaybı net bir şekilde anlamalarını sağlamak gereklidir. Kararlı ve dengeli olmak 21 günlük programın oturtulması açısından önem taşır. Çocukları zamanında uykuya dalan anne-babalar hem birbirlerine daha sakin ve sağlıklı zaman ayırmış, hemde, sorun haline gelen uyku saatini düzene koymuş olurlar. Bu herkes için bir başarıdır.

Çözümleme sonucunda yapılan çalışmalar, sevgi, sabır, hoşgörü ve zihinsel algılar değerlendirilerek iletişim sağladığında, “aile” içinde yaşanan ve iletişim

engeli olarak karşımıza çıkan sorunların, kolaylıkla ortadan kaldırılabileceğini göstermiştir.

Klasik anne-baba tutumlarına karşı direnç gösteren çocuklarda, aniden değişen ve eğlenceli hale gelen bu İletişim tekniklerinin kısa sürede sonuç verdiği gözlemlenmiştir.

Anne-baba ve çocuk için mutlak çözüm olabilecek çeşitli uygulamaları araştırılmış ve sunulmuştur. Sorun odaklı yaklaşımlar ve adı “ceza” olan yöntemlerin amaca hizmet etmediği yaşanarak tespit edilmiştir. “Oyun” odaklı alternatif çözüm seçenekleriyle aile bireyleri için iletişim teknikleri reçetesi geliştirmiştir. Yaşanan sorunların iletişim dilini etkilediği, tartışmalara, gerginliklere sebep olduğu bilinmektedir. Sorun çözme aşamasında çeşitli drama yöntemlerinden faydalanmanın yani olayı “*oyunlaştırmanın*”, başka bir boyutta ele almanın, hızla eğişime neden olduğu gözlenmiştir.

Drama sayesinde çocuklar, iyi, kötü, çirkin, güzel gibi kavramları daha kolay algılar. Estetik düşünme yetenekleri gelişir. Olaylar, durumlar ve kişiler arasında ki bağlantılar oynanan oyunlar sayesinde netleşmiştir. Problem çözme yetenekleri, işbirliği yapmak ve sosyal ilişkiler kurmak yine “drama” sayesinde öğrenilmiştir. Drama, olayı “yeniden çerçeveleme” (NLP tekniği), ve yine NLP tekniklerinden biri olan “dışlaştırma” çalışması ile örtüşür.

Yapılan gözlemler sonucunda, bu uygulamalı metodlar denenirken yetişkin aile bireylerinin de katılmaktan zevk duydukları görülmüştür. Her seferinde yeni ve yaratıcı bir oyun düşünmek, olayların kahramanlarının yerlerini değiştirmenin, bitmek tükenmek bilmeyen çatışmaların sonlanmasına eğlenceli bir katkı sağladığı gözlenmiştir. Kalıplaşmış, işe yaramayan yönergelerin yerine geçen “oyun” kavramının, NLP'nin hayal gücü destekli imgelemeleriyle iyileştirici bir sonuç alındığı belirlenmiştir.

Kalıplar, kurallar, şekiller, hayvanlar, insanlar, ilişkiler ve dünya, Drama ve NLP yoluyla çocuk için yeniden yapılandırılır. Pek çok sorunun cevabı, oyunun içinde, bedensel ve zihinsel hareketin olduğu her yerde, çocuğun çevresinde olup

bitenleri anlamlandırması, bedensel ve dilsel göstergeleri çözümlemesi drama sayesinde gerçekleşir.

Bunun yanısıra NLP prensiplerinin, hayal gücünü destekleyerek anne-babalara empatinin, hikayenin, oyunun ve kahkahanın gücünü keşfettiği belirlenmiştir.

Sonuç olarak aile içi “*Etkili İletişim*” istenilen huzur, sevgi , anlayış ve güven ortamı sağlanarak yapılmalıdır. Bu araştırma ile, Aile içindeki iletişim dilinde teknik olarak “Drama” ve “NLP” uygulamaları ele alınmış, kavramlar üzerinde uygulama örnekleri verilmiş ve kullanım alanları ile ilgili araştırmalar aktarılmıştır.

İletişimi sağlıklı ve etkin şekilde kullanabilen, eğlenceli, anlayışlı ve sevgi dolu bir ortamın sağladığı keyfi algılayan, farkındalık çalışmalarıyla, yeni çözümler üretmeye aday ailelerde işe yarayan basit yöntemler paylaşılmıştır.

Farklı bakış açıları geliştirmek, kalıplaşmış, sıradan bedensel ve sözel yönergeler yerine eğlenceli ve yaratıcı çözümler keşfetmek, aileler için yeni bir deneyim olmuştur.



## **KAYNAKÇA**

*AŞKUN, İnal, Cem, “Yönetimde Haberleşme”, E.İ.T.İ.A Dergisi, (Eskişehir, E.T.İ.A. Yayınları, 1976)*

*AŞKUN, İnal. Cem, “Yönetimde Haberleşme”, E.İ.T.İ.A Dergisi, (Eskişehir, 1978)*

*AYDEMİR, Aydem, ”Yöneticiler İçin Nlp Teknikleri” İşletmelerde Çağdaş Yaklaşımlar, (Bursa, Ezgi Kitabevi, 2002)*

*ARIKAN, Yılmaz, Çocuklar İçin Tiyatro ve Drama Eğitimi, (İstanbul, Pozitif Yayınları, 2013)*

*ADLER, Alfred, İnsan Tabiatını Tanıma, (İstanbul, Say Yayıncılık, 2012)*

*ADLER, Alfred, İnsanı Tanıma Sanatı, (İstanbul, Say Yayıncılık, 2010)*

*ALTINTAŞ, Ersin, ÇAMUR, Devrim, Beden Dili, (Bursa, Aktüel Yayıncılık, 2004)*

*ALDER, Harry, Yöneticiler İçin NLP, (İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1998)*

*ALDER, Harry, Sinir Dili Programlama, (İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1998)*

*BANDLER, Richard- GRINDER, John, Prenslere Dönüşen Kurbağalar, (İstanbul, Alfa Yayınları, 2014)*

*BALTA PELTEKOĞLU, Filiz, Halkla İlişkiler Nedir?, (İstanbul, Beta Basım, 2012)*

*BİÇER, Turgay, NLP Kişisel Liderlik, (İstanbul, Beta Yayınları, 1999)*

*BİÇER, Turgay, Doruk Performans, (İstanbul, Beyaz Yayınları, 1996)*

*BİÇER, Turgay, (İstanbul, 2012)*

- DÖKMEN, Üstün, Küçük Şeyler 4, Eşitler Evi, (İstanbul, Remzi Kitabevi, 2009)*
- DÖKMEN, Üstün, Küçük Şeyler 1, (İstanbul, Remzi Kitapevi, 2011)*
- ROZEN, Sidney, Sesim Seninle Her Yerde, Milton Ericson'un Telkin Hikayeleri, (İstanbul, Dharma Yayınları, 2006)*
- GİRİTLİ İNCEOĞLU, Yasemin, Medya ve Çocuk Rehberi, (Konya, Eğitim Kitabevi, 2008)*
- GORDON, Thomas, E.A.E, 1996, (İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1996)*
- GÜN, Nil, NLP- Zihin Kullanma Klavuzu, (İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, 2002)*
- HATİPOĞLU, İnanç. N., Sağlıklı Toplumlar İçin Sağlıklı Aile, (Ankara, Damla Matbaacılık, 1995)*
- İNCEOĞLU, Metin, Tutum, Algı, İletişim, (Ankara, Siyasal Kitabevi, 2011)*
- KÖKNEL, Özcan, Duygusal Akıl, (İstanbul, Postiga Yayınevi, 2009)*
- KOÇ, Saim, İletişimde Ustalaşmak, (İstanbul, Kuraldışı Yayıncılık, 2004)*
- LINDEN, Anne, Unbek the Promise within Mindworks-NLP Tools For Building a Better life, (U.S.A, Berkly Books, 1998)*
- HALL, Michael, "İnvigorating Selling Skils With NLP", Çev. N. Nalçacı, (Salt Lake City, Utah, 2002)*
- O CONNER, Joseph, McDERMOTT, NLP'nin İlkeleri, Çev. Demet UYAR, (İstanbul, Ezerler Yayıncılık, 2002)*
- O'CONNOR, Joseph,- LAGES, Andre, NLP ile Koçluk, (İstanbul, Hayat Yayıncılık, 2004)*
- ÖZDİL, Mahmut, Çocukların Anormallikleri, (İstanbul, Sayfa Yayınları, 2012)*
- ÖZCAN, Ayşe, Hemşire Hasta ilişkisi- Sağlık Eğitimi, (İzmir, Saray Tıp Kitabevi, 1996)*

SABUNCUOĞLU, Zeyyad, TÜZ, Melek 2005, *Örgütsel Psikoloji*, (İstanbul, Alfa Aktüel, 2005)

SAYDAM, Ali, *Algılama Yönetimi*, (İstanbul, Remzi Kitabevi, 2012)

SATIR, Virginia, *İnsan Yaratmak*, Çev. Selim Yeniçeri, (İstanbul, Beyaz Yayınları, 2001)

SNOWDEN, Ruth, *Kilit Fikirler*, (İstanbul, Optimist Yayınları, 2011)

SAN, İnci, *Sanat ve Eğitim*, (Ankara, Ütopya Yayıncılık, 1996)

TEBER, Serol, *Davranışlarımızın Kökeni*, (İstanbul, Say Yayınları, 2009)

USLUATA, Ayseli, *İletişim*, (Kuraldışı Yayıncılık, Ankara, 1993)

YURTSEVER, Asena, *Sanat Psikodrama*, (İstanbul, Okyanus Yayınları, 2014)

WOLF, Sula, *Problem Çocuklar*, Çev. A. Oral- S.Kara, (İstanbul, Say Yayınları, 2009)

### **Tez Çalışmaları**

YÜKSEL, Rabihan, “Etkin Liderlikte NLP’nin Önemi”, (U.Ü.S.B, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2001)

### **Online Kaynaklar**

“What is NLP?”, <http://www.nlpgroup.freeseerve.co.uk/whatis.html> What is Neuro-Linguistic Programming (NLP)?, *Training and Development Journal*, (<http://www.corechanges.com/services/nlp.html>)

“What is NLP”, (<http://www.flirtzone.com/articles/whatisnlp.htm>)

“ NLP/Cengiz Erengil/Akis kitap Dahi Beyin Blog.

<https://www.facebook.com/dahibeyin>

[www.johngrinder.com](http://www.johngrinder.com)

[www2.ericsonistanbul.com/index.php?option=com](http://www2.ericsonistanbul.com/index.php?option=com)

<http://www.hipnoterapi.com/ericksoniahipnoz.html>.

KNIGHT, Garry”What is the NLP?”,

(<http://www.nlpgroup.freeserve.co.uk/whatis.html>), 1998/9, s.81

[www.istanbuldrama.com](http://www.istanbuldrama.com). (<http://istanbuldrama.org>.)

[www. SARE](http://www.SARE.com), Ünal, ([http:// hepimizbiriz.com.tr](http://hepimizbiriz.com.tr)).

DILTS, Robert, Resolving Conflicts with NLP”, The Article Month./

(<http://www.nlpu.com/article.htm>), 1997

KNIGHT Garyy, ”What is NLP? (<http://www.nlpgroup.freeserve.co.uk/whatis.html>), 1998/9

[http://www.google.com.tr/search?client=safari&rls=en&q=BARRY,+Dave,+Neuro+Linguisti+Programming\(Nlp\),+\(http://skepdic.com/neurolin.html\)+April+13,1997](http://www.google.com.tr/search?client=safari&rls=en&q=BARRY,+Dave,+Neuro+Linguisti+Programming(Nlp),+(http://skepdic.com/neurolin.html)+April+13,1997).

[www.zofreanaforum.com](http://www.zofreanaforum.com)

<http://www.emeraldinsight.com/action/doSearch?ContribStored=Kelly%2C+D>

KELLY, Dawn Using vision to improve organizational communication, (Leadership and organization Development journal, 2000)

Roger ELLERTON, NLP Presuppositions, Part II”, Renewal Technologies,

(<http://www.renewal.ca/nlp7.htm>)

Presuppositions of NLP”, ([http://www.nlp.com/articles\\_presuppos.htm](http://www.nlp.com/articles_presuppos.htm))

<http://www.mailce.com/drama-nedir.html>

<http://www.hepimizbiriz.com/forum/showthread.php?tid=5811>

