

Partnerinizle Tartışmadan Konuşma Sanatı

Sağlıklı İletişim Rehberi

Dr. Orhun Ercan

Psikiyatrist • Güzelbahçe, İzmir

⚠️ Önemli Uyarı

Bu rehber sağlıklı ilişkiler için iletişim teknikleri içerir.
Şiddet, tehdit veya istismar varsa acilen profesyonel yardım alın.

Neden Tartışıyor muyuz?

Çoğu tartışma, anlaşılmama hissinden değil, anlaşılmaya çalışma biçiminden doğar.

Yaygın Tetikleyici Durumlar:

- Stresli günlerin sonunda eve geldiğimizde
- Para, ev işleri, çocuklar konularında
- Farklı görüşlerimizi ifade etmeye çalışırken
- Geçmişte yaşanan olayları tekrar konuşurken
- Yorgun ve açken konuşmaya başladığımızda

ALTIS KURAL #1: Doğru Zamanı Seç



YAPILACAKLAR



YAPILMAYACAKLAR

- İkinizin de sakin olduğu zamanı bekleyin
- "Şu konuyu konuşabilir miyiz?" diye sorun
- Özel, rahat bir ortam seçin
- Telefonları kapatın/sessiz moda alın

- Partner yorgunken/stresliyken konuyu açmayın
- Başkaları varken ciddi konuları konuşmayın
- Kapı aralığında hızlı hızlı konuşmayın
- TV açıkken önemli konuları tartışmayın

ALTIN KURAL #2: "Ben" Dili Kullan**Örnek Durum: Ev İşlerinde Yardım****✗ YANLIŞ YAKLAŞIM:**

"Sen hiç ev işi yapmıyorsun! Hep ben yapıyorum, sen sadece oturuyorsun!"

**KARŞI TARAF REAKSİYONU:**

"Ne demek hiç yapmıyorum? Dün bulaşık yıkadım! Sen hiç takdir etmiyorsun!"

**DOĞRU YAKLAŞIM:**

"Bu aralar ev işlerinde yorgun hissediyorum. Senin de yardımını hissettiğimde daha mutlu oluyorum. Bu konuda nasıl bir plan yapabiliriz?"

**DAHA İYİ KARŞI TARAF REAKSİYONU:**

"Anladım, gerçekten zorlanıyorsun. Hangi konularda daha çok yardım edebilirim?"

"Sen" Dili → "Ben" Dili Dönüştürme**1**

"Sen hiç..." → "Ben hissediyorum ki..."

2

"Sen hep..." → "Ben ihtiyaç duyuyorum..."

3

"Sen neden..." → "Ben anlamak istiyorum..."

ALTIN KURAL #3: Aktif Dinleme**Aktif Dinleme Teknikleri****1****Özetleme:** "Anladığım kadarıyla sen..."**2****Hissi Yansıtma:** "Görüyorum ki bu durumda üzgün/kızgın/hayal kırıklığına uğramışsın"**3****Soru Sorma:** "Bu konuda daha detayını anlatır mısınız?"**4****Doğrulama:** "Bu konuda haklısın, ben de senin yerinde olsam aynı hissi yaşırdım"**Örnek: İş Stresinden Bahsetme****Partner:**

"İşte çok zorlanıyorum. Patronum sürekli ek görevler veriyor, hiç dinlenemiyorum."

**Yanlış Dinleme:**

"Hep yakınıyorsun. Başka bir iş bul o zaman."

**Aktif Dinleme:**

"Anladığım kadarıyla iş yükün çok arttı ve bu seni yoruyor. Patronunla bu durumu konuştun mu? Nasıl destek olabilirim?"

ALTIN KURAL #4: Tartışma Mola Tekniği



Tartışma Ateşlendiyse

1

STOP: "Duralalım, şu anda ikimiz de çok gerginiz"

2

SÜRE VER: "20 dakika mola verelim, sonra devam edelim"

3

SAKIN OL: Derin nefes al, su iç, biraz yürü

4

DÖNÜŞ: "Şimdi daha sakın konuşabilir miyiz?"



Mola Sırasında Yapılacaklar

- Derin nefes alın (5-4-3-2-1 tekniği)
- Suya odaklanın, su için
- Kısa yürüyüş yapın
- Partner'inizin iyi yanlarını düşünün
- "Çözüm" odaklı düşünün



Mola Sırasında Yapılmayacaklar

- Başkalarına şikayet etmeyin
- Sosyal medyada paylaşım yapmayın
- Alkol/sigara kullanmayın
- "Haklı olduğumu" kanıtlayacak şeyler aramayın
- Partner'inizin yanında öfkeli gezmeyin

ALTIN KURAL #5: Çözüm Odaklı Konuşma**Problem: Hafta Sonu Planları Konusu****Partner A:**

"Hep senin arkadaşlarınla vakit geçiriyoruz. Hiç benim istediğim şeyler yapmıyoruz."

✗ Savunma Odaklı Yanıt:

"Bu doğru değil! Geçen hafta senin istediğin restorantta gittik!"

✓ Çözüm Odaklı Yanıt:

"Anladım, sen daha fazla ikimizin istediği aktiviteler yapmak istiyorsun. Haftanın birkaç günü sadece ikimizle olan planlar yapmaya ne dersin? Bu hafta sonu ne yapmak istiyorsun?"

Çözüm Bulma Adımları**1****Sorunu tanımlayın:** "Ana mesele ne?" sorusunu sorun**2****Hedefi belirleyin:** "İkimiz için de kabul edilebilir sonuç ne olabilir?"**3****Seçenekleri listeleyin:** "Hangi yollar deneyebiliriz?"

4

Karar verin: "Önce hangisini deneyelim?"

5

Kontrol edin: "Bir hafta sonra nasıl gittiğini değerlendiririz"

Önemli Hatırlatmalar

Sağlıklı İletişimin Altın Kuralları

- **Saygı sınırı:** Hiçbir zaman küfür, hakaret, aşağılama yok
- **Geçmiş kuralı:** Eski hesapları şimdi karıştırma
- **Genelleme yasağı:** "Hep", "hiç", "her zaman" kelimelerini kullanma
- **Kişilik saldırısı yasağı:** Davranışa odaklan, kişiliğe saldırma
- **Sessiz tedavi yasağı:** Gün boyu konuşmama yasak

Çift Terapisi Desteği

Dr. Orhun Ercan +90 537 053 65 36

 Maltepe, Mithatpaşa Cd. NO: 159 NO: 1 Güzelbahçe/İzmir
İlişki danışmanlığı ve çift terapisi için randevu alın

Bu rehber Dr. Orhun Ercan tarafından hazırlanmıştır. • psikologtugberkosman.com.tr