



# KABUL İLETİSİ

Karşıdaki kişinin varlığını ya da yaptığını fark ettiğimizi gösteren her türlü eyleme (sözlü/sözsüz) kabul iletisi denir.



## Kabul İletisi Ne İşe Yarar?

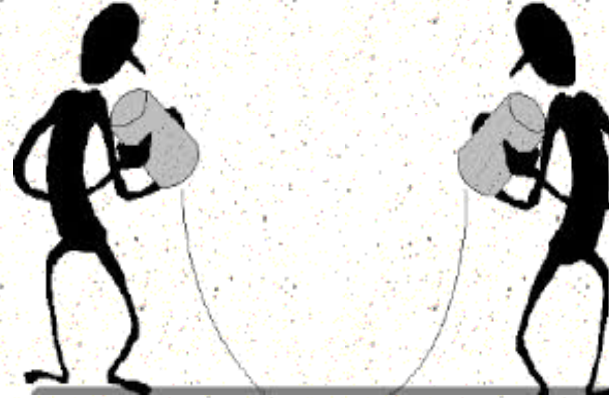
Kişinin bir ilişkide, durumda “etki” ve “değeri”ni fark etmesini sağlar. Herkes bir ilişkide davranışlarıyla “etkisinin”, kişiliğiyle de “değerinin” fark edilmesini ister.

Davranışa yönelik verilen kabul iletileri; kişinin o ilişkideki etkisini, etkinliğini gösterir. Bu etki olumlu da olabilir olumsuz da...Beğenilen bir davranışın takdir edilmesi, beğenilmeyen bir davranışın eleştirilmesi gibi.

Kişiliğe yönelik olarak verilen kabul iletileri ise kişinin o ilişkide ne kadar değerli, önemli olduğuna işaret eder. Bu ifadeler; sevildiğini, önemsendiğini duymak gibi olumlu olabileceği gibi sevilmediğini, istenmediğini duymak gibi olumsuz da olabilir.

Kabul iletisi, kendi içinde takdiri ve eleştiriyi birlikte barındırır. Bu nedenle ilk olarak kabul

iletisinin kişinin anlaşıldığını hissetmesini sağlayacak biçimde yani empatik olması gerekir. İkinci olarak iletisi veren kişinin kurduğu cümle, ses tonu ve vücut dili verilen iletinin doğal olmasını sağlamalıdır. Üçüncü olarak kabul iletisinin yaşanan duruma uygun olması gerekir.



**Takdir etmek nedir?..** dediğimizde, beğenilen bir davranış sonrası ya da kişilik özelliği hakkında memnu- niyeti göstermek, ifade etmek olduğunu söyleyebiliriz.

**Eleştirmek nedir?..** dediğimizde ise beğenilmeyen bir davranış ya da kişilik özelliği hakkında memnuniyetsizliği göstermek, ifade etmek olduğunu söyleyebiliriz.

Birbirinden çok farklı amaçlar için kullanılan bu kavramlar aslında aynı duruma ilişkin verilen bir geribildirim olduğunu söyleyebiliriz. Burada önemli olan takdir etmeninde, eleştirmeninde kişinin gelişimini desteklemesidir. Çünkü gelişimi destekleyen geribildirim aynı zamanda hem işlevsel hem besleyicidir.

## **BAZI ÖNEMLİ NOKTALAR..!**

- Hem kişiliği hem davranışı TAKDİR etmek özgüven kazandırır.
- Sadece kişiliği ELEŞTİRMEK özgüven kaybına yol açar.
- Gelişim için hem eleştiri hem takdir gerekir.
- Geribildirim yaşamsaldır ve duygusal beslenmemizi sağlar.
- Takdir ve eleştiri gerçek olmalıdır, nedeni mutlaka açıklanmalıdır.
- Eleştiri ve Takdir kişiye özel olmalıdır.
- Aşırı hareketlilik ya da çekingenlik geribildirim açlığı göstergesidir.
- Farklı tür, yer, zamanda verilen geribildirimler, geribildirim açlığını giderir.
- Takdir ederken yada eleştirirken kişiye olan etkisinin paylaşılması gerekir.
- Takdir ederken yada eleştirirken gizli mesaj taşıyan ifadeler kullanmamak gerekir.

Geri bildirimlerde bazı kelimeler verilmek istenen mesajı kirleticisi olabilir. Bu kelimeler verilmek istenen mesajın yanlış anlaşılmasına neden olabilir.

- Evet **ama**
- **Aslında** akıllısın... ama
- Boyunun kısa olmasına **rağmen**...
- Bu sunum iyi **keşke** öncekileri de...
- **Hep** böyle ol...
- Senden **hiç** beklemezdim...

Anlaşılması zor, gizli mesaj taşıyan, genelleyen, çift mesaj taşıyan ifadeler.