

Bedenim Ne Anlatıyor?



Duygu ve düşüncelerimizi birbirimize yalnızca sözcüklerle mi anlattığımızı düşünüyorsunuz? Öyleyse yanılıyorsunuz. Biz fark etmesek de ağızımızdan çıkan neredeyse her sözcüğe ya da her cümleye eşlik eden ikinci bir dil var: Beden dili. Araştırmalar bedenimizle yaptığımız hareketlerin duygu ve düşüncelerimizi anlatmakta sözcükler kadar etkili olduğunu gösteriyor. Bazen biz daha sözcüklerle kendimizi ifade etmeye çalışırken bedenimiz duygularımızı, düşüncelerimizi karşıımızdaki kişiye

aktarır bile. Bunu sağlayan şey beden dilimiz. Bu dilde beden duruşları, hareketler, yüz ifadeleri ve göz hareketleri birer araç. Bu araçları çoğu zaman farkında olmadan kullanırız. Böylece birbirimizin duygu ve düşüncelerine ilişkin fikir edinmiş oluruz. Örneğin, başını kaşıyan birinin aklına takılan bir şey olduğunu, başı öne eğik hızlı hızlı oradan oraya yürüyen birinin huzursuz olduğunu, gülümseyerek hoplayıp zıplayan birinin de neşeli olduğunu düşünürüz.

Beden dilimizden
mutlu olduğumuz
anlaşılabılır.
Örneğin,
mutluyken
gülümseriz.



Çok sevindiğimizde
gözlerimizi
kocaman açar ve
gülümseriz.



Bir arkadaşımıza
arkamızı dönüp
oturduğumuzda
arkadaşımız onu
umursamadığımızı
düşünebilir.





Beden dili uzmanları, karşısındaki kişiyle aynı görüşü paylaşmayan ya da onunla iletişime geçmek istemeyen kişilerin kollarını kavuşturduklarını ya da bacak bacak üstüne attıklarını gözlemlemiştir.



Diyelim ki derstesiniz ve öğretmeniniz sınıfa bazı sorular soruyor. Soruların yanıtlarını çok iyi bilmediğinizi düşünüyorsunuz. Bu nedenle öğretmeninizin size soru sormasını istemiyorsunuz. Gözlerinizi öğretmenden kaçıırıyorsunuz ve önünüzdeki defterin sayfalarını çevirmeye başlıyorsunuz. Diğer elinizle de yüzünüzü kapamaya çalışıyorsunuz. Bir şey söylemeseniz de soruları yanıtlamaya hazır olmadığınızı bedeniniz öğretmeninize çoktan iletmiş bile.



Araştırmalar, insanların yalan söylediklerinde karşılarındaki kişilerin gözlerinin içine bakamadıklarını ortaya koymuş.

Aşağıdaki resimlerdeki çocukların yaptıkları hareketleri inceleyin. Beden dilleriyle ne anlattıklarını tahmin edin ve yanlarına yazın.

