

# ŞİDDETSİZ İLETİŞİM

01

Şiddetsiz iletişimin 4 ögesi:

- 1- Gözlem
- 2- Duygu
- 3- İhtiyaçlar
- 4- İstek/Rica



03

Şiddetsiz iletişimin iki kısmı vardır:

1. Kendimizi bu dört ögeyi içerecek şekilde ifade etmek.
2. Bu dört öge aracılığıyla karşımızdakini duygudaşlık yoluyla dinlemek.

02 **1-Gözlem:** Bizi etkileyen gözlemlediğimiz somut davranışlar.

**2-Duygu:** Bu gözleme bağlı olarak kendimizi nasıl hissettiğimiz.

**3-İhtiyaçlar:** Bu duyguları oluşturan ihtiyaçlarımız, değerlerimiz, arzularımız...

**4-İstek:** Yaşamımızı zenginleştirmek için rica ettiğimiz somut davranış.



05

Bu dört ögeyi kullanarak Nasıl dinlediğimizi gösteririz :

Ör: çocuklarının böyle bir ortamda yetişmesinin senin için ne kadar ıstırap verici olduğunu görüyorum.

Tüm isteğinin çocuklarının iyi bir eğitim alması, sağlıklı ortamda oynaması ve büyümesi fırsatının verilmesini istiyorsun. ....

Ve bunları benimde bilmemi istiyorsun.



04

Bu dört ögeyi kullanarak Nasıl rica ederiz?

Ör: sesini yükselttiğinde korkuyorum. Çünkü kendime burada birinin canı yanabileceğini söylüyorum ve hepimizin güvende olduğunu bilemeye ihtiyacım var.

# ŞİDDETSİZ İLETİŞİM

06

**Şerhli Engellenen İletişimler;**  
ahlakçı yargılar, karşılaştırma yapmak, sorumluluğu reddetmek gibi iletişim biçimleri ....

""Başkalari hakkındaki analizler ve birtakim yorumlar, aslında kendi ihtiyaclarimizin ve değerlerimizin birer ifadesidir.""

08

**İstek cümleleri nasıl olmalı?**

- 1- Ne istediğini düşün.
- 2- Bir şeyi rica ederken olumlu dil kalıbı kullan. Yapmaması gerekeni değil yapması gerekeni söyle.
- 3- Acık, olumlu, net ve somut eylem dilinde ricada bulun. (duygu ve ihtiyaclarımızı dile getirerek yapmasını istediğimiz şeyi rica etmeliyiz.)

**Nasıl dinlemeli?**

Duygu ve ihtiyaclarına kulak verin: **09**

Karşımızdaki ne söylerse söylesin

- \*Ne gözlemediğine
- \*Ne hissettiğine
- \*Neye ihtiyacı olduğuna
- \*Neyi rica ettiğine kulak verin.



07

Cümleleriniz doğrudan beş duyunuzla algıladığınız gözlemler mi yoksa olayları değerlendirmeleriniz mi? Bunun ayrımını iyi yapmak gerekiyor.

Örneğin, "Kendimi yanlış anlaşılmış hissediyorum" yerine

'Endişeliyim, huzursuzum veya tedirginim.' ifadeleri kullanılmak için iletişimi şiddetsiz hale getirir.

**Çatışma Çözümü Adımları:**

- 1.Adım: Kendi ihtiyaclarımızı doğru anlayıp kısa acık net ifade etmek.
- 2.Adım: Karşımızdaki kişi nasıl ifade ederse etsin onun ihtiyacını sezmeye çalışmak
3. Adım: Birbirimizin ihtiyaclarını doğru duyup duymadığımızı kontrol ederiz.
4. Adım: Karşılıklı olarak birbirimizin ihtiyaclarını duyuncaya kadar empati veririz. İki tarafında ihtiyacları net bir şekilde ifade ederiz.
- 5.Adım: bu ihtiyacları gidermeyi hedefleyen çözüm önerileri sıralarız. Bunları olumlu eylem dilinde sıralarız. Kim ne yapacaksa netleştiririz.

!!Dikkat edilmesi gereken: Karşımızdakinin hatalı olduğunu ima eden dil kalıbı kullanmaktan kaçınmak önemlidir. Savunmaya geçiriz.

**Kendi ihtiyacınızı da duyun!** ör: baş ağrısı olduğunda, iç ses: " Neyi yanlış yaptım, ne yedim neye canımı sıktım da oldu? " analiz yapmak yerine "Bu baş ağrısı ile şu anda kendim için ne yapmaya ihtiyacım var?" **DIYEBİLMEK!!!**