



ŞİDDETSİZ İLETİŞİM

Veli Bülteni

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM NEDİR?

Şiddetsiz iletişim, anlaşmazlık içindeki bütün tarafları empati ile gönülden dinleyerek anlama, bu yoldan bağlantı kurarak işbirliği zemini yaratma ve herkesin ihtiyacının gözetildiği ortak çözümler üretme sanatıdır.

Şiddetsiz iletişim; aslında iç güdüsel olarak yüreğimizde şiddetin olmadığı doğal şefkat durumunu ifade eder.

Bu yaklaşım, zorlayıcı şartlar altında bile kendimizi ifade etme ve karşımızdakini dinleme biçimimizi işlevsel bir hale getirmemize yardımcı olur. Böylece sözlerimiz ve davranışlarımız alışlagelmiş ve otomatik tepkiler olmaktan çıkıp; gerçekten ne algıladığımızın, ne hissettiğimizizin ve neye ihtiyaç duyduğumuzun farkında olmaya dayalı bilinçli davranışlara dönüşür.

ŞİDDETSİZ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Şiddetsiz iletişim, bireylerin kendileriyle ve çevrelerindeki kişilerle daha sağlıklı ve güçlü bağlar kurmaları açısından önemli bir role sahiptir. Bu yöntemi özümseyip yaşamınızın bir parçası haline getirerek, yaşadığınız anlaşmazlıklara çok daha hızlı ve etkili çözümler getirebilir, öfke yönetimi becerinizi geliştirebilir ve önyargıları zihninizden uzaklaştırabilirsiniz.

Şiddetsiz iletişimin benimsenmesi, aile ortamında koşulsuz sevgiden doğan bağlar inşa edilmesine, gücün yalnızca koruyucu amaçla kullanılmasına ve güven ortamının geliştirilmesine zemin hazırlar. Bu şekilde aile üyelerinin birbirlerini daha içten şekilde dinlemesine, kendini daha iyi ifade edebilmesine ve duygusal bağların güçlenmesine yardımcı olur.

ŞİDDETSİZ İLETİŞİMİN 4 UNSURU

1-GÖZLEM

Yaşanılan duruma ya da anlaşmazlığa dair gözleminizi, işin içine kişisel yargınızı veya değerlendirmemizi karıştırmadan dile getirebilmektir.

2-DUYGULAR

Gözlemlediğimiz olay ve duruma dair ne hissettiğimizin farkında olmak ve bunu ifade etmektir. Bunu yaparken "Ben" dilini kullanmak önemlidir.

3-İHTİYAÇLAR

Tanımladığımız duygularımızın temelinde yatan ihtiyaçlarımızı ifade etmektir.

4- İSTEK / RİCA

İhtiyacımızı karşılayacak somut ve şu anda yapılabilir bir isteğimizi, olumlu bir dil kullanarak ifade etmektir.

BU UNSURLARI ŞU ŞEKİLDE ÖRNEKLENDİREBİLİRİZ:
DİYELİM Kİ EŞİNİZ VEYA ÇOCUĞUNUZ EVE BİRAZ GECİKECEK AMA BU KONUDA SİZE BİLGİ VERMEDİKLERİ İÇİN ENDİŞELENDİNİZ;

GÖZLEM

Eve geç geleceğine dair bana haber vermemiştin. Bu konuda bir bilgim yoktu.

DUYGULAR

Senden geç geleceğine dair bir haber almamışsam seni merak ediyorum ve endişeleniyorum.

İHTİYAÇLAR

Eğer bir gün eve her zamankinden daha geç geleceksen, bundan haberdar edilmeye ihtiyaç duyuyorum.

İSTEK / RİCA

Eve geç geleceğin belli olduğunda bana mümkünse telefonla veya hiç olmazsa mesajla iletirsen, ben de gereksiz yere endişelenmemiş olurum.





ÇOCUKLARIMIZIN BAZI DAVRANIŞLARI NEDEN BİZİ TETİKLER?

1. Çocuğumun davranışlarını kişisel algılıyor olabilirim.
2. Kendi karşılanmamış ihtiyaçlarımın farkında olmayabilirim.
3. O davranışın sorumlusu olarak kendimi suçluyor olabilirim.
4. Çocuğumun bilerek bana saygısızlık yaptığına dair yerleşmiş yanlış bir inanişim olabilir.
5. Genel olarak fazlasıyla stres yüklü olabilirim.
6. Çocuğumun davranışları kendi ebeveynliğimi sorgulamama sebep olabilir.
7. Çocuğumun davranışları bana kendi geçmiş deneyimlerimi ve travmalarımı hatırlatıyor olabilir.
8. Çocuğumdan beklentilerim, onun yaşının ve gelişimsel kapasitesinin çok üzerinde olabilir.
9. Çocuğumun bana zor gelen davranışlarının, onun için, henüz tek bildiği iletişim yolu olduğunu hatırlamaya ihtiyacım olabilir.



ÇOCUKLARINIZLA YAŞADIĞINIZ ZOR ANLARDA SİZİ RAHATLATACAK 4 DÜŞÜNCE

1. Çocuğum bana zor bir an yaşatmıyor. Kendisi şu anda zor bir an yaşıyor.
2. Onun davranışlarını her an kontrol edemeyebilirim ama kendi davranışlarımı kontrol edebilirim.
3. Büyüme zor. Çocuğum fiziksel ve bilişsel olarak sürekli bir gelişim içerisinde. Bu zorlu ve karmaşık bir süreç.
4. Çocuğum kaç yaşında olursa olsun bana ihtiyacı var; özellikle zorlu anlarda.





ŞİDDET SADECE FİZİKSEL MİDİR?

Şiddet, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre fiziksel güç veya başka türlü zorlamalarla bir kişinin yaralanmasına, ölümüne veya psikolojik yara almasına neden olabilecek eylemlerin gerçekleştirilmesi demektir.

Şiddet denilince akla ilk olarak fiziksel şiddet gelse de şiddet türleri bununla sınırlı değildir. Fiziksel şiddetin yanı sıra; duygusal şiddet, cinsel şiddet, sözel şiddet, ekonomik şiddet, dijital şiddet, ısrarlı takip gibi şiddet türleri ile toplumumuzun her kesiminde karşılaşılmaktadır.



NE VAR YANİ SADECE BAĞIRDIM !

Ebeveynler, çocuklara bağırmanın yada katı disiplin yöntemlerinin; fiziksel şiddete kıyasla daha zararsız olduğunu düşünürler. Ancak yapılan araştırmalar, duygusal istismara maruz kalan, sözlü şiddet gören, bağırılan, aşağılanan, tehdit edilen, korkutulan, etiketlenen çocukların beyin hücrelerinin, fiziksel şiddete uğrayan çocuklarla aynı derecede zarara uğradığını gösteriyor.

Araştırmalara göre; bağırarak, çocuğun davranışını kontrol etmek ve değiştirmek adına anlık bir çözüm gibi görünse de; uzun vadede davranışsal bozukluklara yol açıyor. Bağırmanın dozu arttıkça, olumsuz davranışlar uzun vadede değişmek yerine; daha da bozularak artıyor. 13 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma; bağırılarak disipline edilen çocukların, bir sonraki yıl istenmeyen davranışları arttırarak sürdürdüklerini gösteriyor.

Diğer bir araştırma sonucuna göre ise ; aile içi sözel şiddete maruz kalan çocuklarla, sözel şiddet öyküsü bulunmayan çocukların beyin taramaları karşılaştırıldığında, sözel istismara uğrayanların beyinde ciddi fiziksel farklılıklar olduğu saptanmış ve beyin özellikle ses ve konuşmadan sorumlu bölgesinde hasarlar tespit edilmiştir.

Bağırılan, sözel şiddete maruz kalan çocukların, yetişkinlik döneminde, başta depresyon ve kaygı bozukluğu olmak üzere, ciddi psikolojik sorunlarla karşılaştıkları bilinmektedir. Ayrıca, erken çocukluk döneminde, sözel şiddete başvuran bir ebeveynle büyüyen çocukların, fiziksel hastalıklara daha yatkın olduğu tespit edilmiştir.





ŞİDDETSİZ İLETİŞİM KULLANARAK PROBLEMLERİMİZİ NASIL ÇÖZELİM ?

ÇOCUĞUNUZLA EMPATİ KURUN

Çocuğunuzu anlamaya çalışın. Davranışlarının nedenlerini ve duygusal durumunu anlamak önemlidir. Yaptığı yanlış davranışların aslında başka bir sorunun belirtisi olabileceğini unutmayın.

KURALLARIN VE SINIRLARIN ÖNEMİNİ HİSSETTİRİN

Kuralları ve sınırları net bir şekilde iletmek, çocuğun neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamasına yardımcı olur. Fakat çocuğa şiddet gösteren anne ve babaların, kuralların ve sınırların faydalarını bu şekilde sağlıklı bir yöntemle aktarması mümkün değildir. Bu bağlamda doğru bir disiplin anlayışı edinmeniz çocuğa her yönden yardımcı olacaktır.

ŞİDDET İLE SORUNUN SADECE ERTELENEBİLECEĞİNİ UNUTMAYIN

Davranış sorunu olan çocuğa şiddet göstermek yerine sakin bir şekilde yaklaşmak iletişimi daha etkili kılacaktır. Çünkü şiddet gösterdiğiniz için yanlış davranışları bırakan çocuk, ancak siz daha yüksek dozda bir şiddet gösterene kadar duracaktır.

OLUMLU DAVRANIŞLARI TAKDİR EDİN

İstenmeyen davranışları şiddetle durdurmaya çalışmak yerine, olumlu davranışları takdir edin. Bunun için çocuğunuzu iyi davranışları için tebrik edin, olumlu sözlerle kutlayın veya ona küçük sürprizler yapın.

SABIRLI OLUN

Çocuklarda özellikle yerleşmiş davranışları değiştirmek zaman alabilir. Sabırlı olun ve sürecin aktif bir parçası olarak ilerleyin.

Daha yumuşak ve anlayışlı tavırlarınıza rağmen çocuğunuz hala aynı davranışları sergiliyor olabilir. Böyle zamanlarda çocukların her daim öğrendiğini ve bilişsel gelişimlerinin hiç durmadığını hatırlayın.

Çocuğunuzun davranışları sizin anlayışlı tepkilerinizle zaman içerisinde iyileşecektir. Ancak sert serzenişlerde bulunmak ve çocuğunuza kızmak gibi davranışları tekrar ederseniz, çocuğunuz da yanlış tutumlar sergilemeye devam edecektir.





ŞİDDETSİZ İLETİŞİM KULLANARAK PROBLEMLERİMİZİ NASIL ÇÖZELİM ?

AÇIK VE BASİT BEKLENTİLER OLUŞTURUN VE NET OLUN

Kaç yaşında olursa olsun tam olarak ondan ne beklediğini çocuğunuzun bilmeye ihtiyacı var. Örneğin, " Giysilerini değiştirdiğin zaman çıkartıklarını yere değil, sepete atmanı istiyorum" veya "Bir oyuncakla işin bittiği zaman, önce onu yerine koymayı sonra yenisini çıkartmanı istiyorum." gibi her zaman mümkün olduğu kadar belirleyici konuşmalısınız.

BİRLİKTE DAHA SIK ZAMAN GEÇİRMEYE ÇALIŞIN

Zaman zaman sabrınızın zorlandığını hissettiğiniz durumlara baktığınızda, çocukların amacı dikkatinizi çekmek ve tüm ilginizi almak olabilir. Tüm aile zamanınızı kaliteli bir şekilde geçirmek duygusal ihtiyaçlarınızın karşılanmasına yardımcı olacak ve müdahale etmeniz gerektiren durumları en aza indirecektir.

BOŞ TEHDİTLERDEN KAÇININ

Veremeyeceğiniz ya da sonuna kadar götüremeyeceğiniz cezaları vermek tehdidini savurmayın. Zamanla çocuğunuz blöfünüzü fark eder ve hiçbir sonucu takip etmeyeceğinize inanarak olumsuz davranışlarında artışa gider.

BAŞKA OTORİTELERİ İŞE DAHİL EDİN

Eşiniz ile aynı tarafta olduğunuzdan emin olun ve büyükanne ve büyükbabaları, ya da başka bakıcıları yaptığınız işten haberdar edin. Bu kişilerin sizin çabalarınızı, aşırı mızızlanmaya teslim olarak, kötü davranışları göz ardı ederek ya da çocuğunuzun hediyelelere boğarak, sabote etmemeleri önemlidir.

GÖRMEK İSTEMEDİĞİNİZ DAVRANIŞI YAPMAYIN

Çocuklar sizin davranışlarınızı tamamen kopyalar. Bu yüzden gösterdiği olumsuz veya olumlu davranışlar için önce kendinizi değerlendirmeniz gerekir. Tabi ki günün her saati mükemmel davranış göstermek zordur; bu yüzden hata yaptığınızda özür dileyin.





ŞİDDETSİZ İLETİŞİM KULLANARAK PROBLEMLERİMİZİ NASIL ÇÖZELİM ?

KÜSMEK BİR ÇÖZÜM DEĞİL

Aile içerisinde birbirinize küsmek asla bir çözüm değildir. Sessizliğimizle birbirimizi yok saydığımızda, özellikle görülme ihtiyacı hisseden çocuğumuz daha da tepkisel hale gelebilir. Aile bireyleri birbirlerine küstüklerinde aslında şu mesajı vermiş olurlar: " Sadece benim istediğim gibi olursan seni severim." Böylelikle özellikle çocuğunuz istediği gibi değil de etrafındakileri memnun edecek davranışları yerine getirmeyi öğrenir.

ORTAMDAN AYRILIN

Öfkenizi kontrol etmekte aşırı derecede zorlanıyorsanız ya da çocuğunuz sınırlerinizi yıpratmakta ısrarcıysa, o an ortamdaki ayrılmak daha faydalı bir davranıştır. Ortam değişikliği hararetin arttığı zamanlarda kişiyi sakinleştirmek adına oldukça etkilidir.

KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

Ailenize karşı hoşgörülü olmak adına kendinize zaman ayıracak ve stresinizi azaltacak aktivitelerde bulunabilirsiniz. Stresten arınmış bir kişinin tahammül sınırı artar ve sorunlarını daha akılcı yöntemlerle çözebilir.

UNUTMAYIN! HER ÇOCUK AYNI DEĞİLDİR!

Çocukların hepsinin aynı olduğunu düşünüp, aynı taktikleri uygulayarak onları sakinleştirmeye veya olumlu davranış kazandırmaya çalışabilirsiniz. Çocuklarınızdan biri sözlü uyarıları dikkate alırken, biri eyleme geçmeden uyarıları dikkate almıyor olabilir. Yöntemleriniz çocukların karakterine göre şekillenmelidir.

ÇOCUĞUNUZ VAYA KENDİNİZ İÇİN BİR UZMANDAN DESTEK ALIN

Eğer yaşadığınız sıkıntıları tek başınıza çözmekte zorlanıyorsanız bir uzmandan destek almayı düşünmelisiniz. Psikologlar veya psikolojik danışmanlar, çocuğunuzun davranış sorunlarına yönelik size rehberlik sağlayabilirler. Ayrıca öfke yönetimi, olumlu davranış geliştirme gibi konularda da destek alarak kendi yaşam standartlarınızı da arttırabilirsiniz.



KÜTAHYA
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Bu Ebeveyn Bülteni, Kütahya İl Millî Eğitim Müdürlüğü Kadına Yönelik Şiddeti Önleme Çalışma Grubu Tarafından Hazırlanmıştır.