

“ŞİDDETSİZ İLETİŞİM ” NE DEMEKTİR?

Şiddetsiz iletişim; kendi değerlerinden ödün vermeden karşımızdakini empati ile anlamaya, karşımızdakini suçlamadan gerçek duygu ve ihtiyaçlarımızı açık yürekli bir dürüstlikle ifade etmeye odaklamaya yardım ederek, ilişkilerimizin niteliğini temelinden düzeltmemize katkıda bulunur.

Şiddetsiz iletişim; bunu dört unsurun yardımıyla gerçekleştirir:

- Yargularımızdan önce doğru olanı bulmak için “**GÖZLEM**” yaparak.
- Kalbimizden geçen “**DUYGU**”ları fark ederek.
- Özlem duyduğumuz “**İHTİYAÇ**”larımızı dile getirerek.
- Olumlu ve net bir dille ifade ettiğimiz “**RİCA**”larda bulunarak.



ŞİDDETSİZ İLETİŞİM KURMAK MÜMKÜN MÜDÜR?

ŞİDDETE DAYALI DAVRANIŞLARI ORTADAN KALDIRMAYI

- İSTERSEK,
- ÖĞRENİRSEK,
- DENERSEK,

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM KURMAK OLDUKÇA KOLAYDIR.



ŞİDDET VE ŞİDDETİN SONUÇLARI

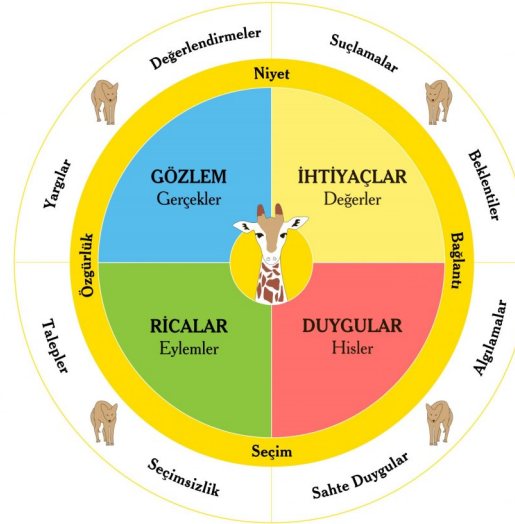
*Şiddet; güç ve baskı uygulayarak insanın bedensel ve ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel ya da toplu hareketlerdir.

*Aile içi şiddet aile üyelerinden birinin diğerini duygusal, fiziksel şiddete ve/veya cinsel istismara maruz bırakması, sosyal olarak izole etmesi ve maddi açıdan kontrol etmesi ya da yoksun bırakması gibi davranışları içerir. Ev içindeki şiddete maruz kalmak ve/veya tanık olmak çocukları ve geleceklerini ciddi bir biçimde etkileyebilir.



ŞİDDETSİZ İLETİŞİM

Yaşam Döngüsü



İZMİT FEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ŞİDDETİN SONUÇLARI

Pek çok ebeveyn çocuğun bu şiddetten etkileneceğini ya da çocuğun izlediklerini unutacağını düşünür. Ancak çocuklar unutmazlar. Aile içindeki şiddete tanık olan çocukların, diğer çocuklara nazaran daha yüksek düzeyde davranış bozukluklarına sahip oldukları bilinmektedir.

ŞİDDETLE ELDE EDİLEBİLECEK OLUMLU BİR SONUÇ YOKTUR! ÇÜNKÜ;

- Şiddet gösterilen kişiye, hatasını anlama ve düzeltme fırsatı verilmez.
- Şiddet kişi üzerinde; kızgınlık, düşmanlık hislere neden olur.
- Şiddet, şiddet gören kişide de saldırganlığı doğurur.
- Şiddet gören kişinin kendine güveni zedelenir.



DÖNGÜYÜ KIRALIM!!!!



ŞİDDETİN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- *Uyku bozuklukları ve kabuslar,
- *Gelişimsel gecikmeler,
- *Davranışlarda gerileme, tuvalet eğitimi alan çocuğun yeniden yatağını ıslatmaya başlaması gibi,
- *Çocuğun kaygılı ya da korku dolu olması,
- *Çocuğun sinirli olması ve içe kapanması,
- *Baş, karın ağrısı gibi psikosomatik hastalıklar,
- *Hayvanlara eziyet etme,
- *Evden kaçma gibi davranış problemleri,
- *Evde ve/veya okulda saldırgan davranışlar, konuşma ve suça yönelme eğilimi,
- *Alkol, sigara, madde bağımlılığı eğilimi.

ÇOCUKLARDA ORTAYA ÇIKABİLEN BU GİBİ DAVRANIŞ SORUNLARINA NEDEN OLMAMAK İÇİN ŞİDETSİZ İLETİŞİMİ SEÇİN!