

Şiddetsiz iletişim | KIDS4ALL Öğrenme ortamı

learn.kids4all.eu/tr/tg1/know-what/nonviolent-communication

30. März 2023

Primary tabs

Şiddetsiz iletişim

İnsanlar ipucu vermeyi sever. Ve bu gerçekten harika... onları takip etme konusunda baskı hissetmezseniz! Bu ünite, şiddet içeren ve içermeyen iletişimin nasıl çalıştığını anlamakla ilgilidir. Bu üniteyi alın ve kavga ve hüsrandan kaçınmak ve başkalarıyla ilişkilerinizde refahı artırmak için temel stratejileri keşfedin!

Ezop'tan bu küçük hikayeyi okuyun ve ardından arkadaşınızla tartışın:

- kime katılıyorsunuz / katılmıyorsunuz?
- neden baba ve oğul hep kendilerine söyleneni yaptılar?
- onlara ne önerirsiniz?



Bu hikayenin kahramanlarına, üzerlerinde baskı oluşturan yargı dolu cümlelerle hitap edilmiştir:

- Siz iki aptalsınız!
- Tembel çocuk!
- Zalim baba!
- Yazık!

Fikirlerini bu kadar şiddetli olmadan nasıl söyleyebilirlerdi? **Bunu öğrenmek için bu videoyu (İngilizce) izleyin ve/veya Türkçe sunuma bakın.**

Dosyayı İndir

Ve şimdi minicik masaldaki 4 yargılayıcı cümleyi şiddet içermeyen cümlelere dönüştürmeye çalışın.

1. "Siz iki aptalsınız! Birisi binmeli!"
2. "Tembel çocuk! Baban neden yürümek zorunda?"
3. "Zalim baba, oğlunu yürütüyor!"
4. "Ne yazık! Zavallı eşek, iki binici taşıyor!"

Dört adımı (gözlem, duygular, ihtiyaçlar ve istek) kullanabilir veya aynı mesajı dostça, şiddet içermeyen bir şekilde iletmenin yolunu bulabilirsiniz.

1 ve 2'yi birlikte, 3 ve 4'ü tek başına yapın. Sonunda birbirinize 3. ve 4. versiyonunuzu söyleyin: nasıl hissettiriyor?

İpucu: Buradan ilham alın:

İlham almanız için duygu ve ihtiyaçların bir listesi



Üzgün olduğumuzda, kızdığımızda, hüsrana uğradığımızda... cümlelere başlama eğilimindeyiz, örn. "Yaptın...", "Sen..." veya "Sen her zaman / asla..." veya "O..." ile **Bunları I-cümlelerine dönüştürmeye çalışalım, ör. "Sanırım...", "Hissediyorum..." "Anlıyorum..."**

"Çok çirkin!" -> "Beğenmedim"

"Yine geciktin!" -> "Yarım saattir burada bekliyorum. Bu kadar beklemem gerektiğinde kendimi saygın hissetmiyorum. Belki bir dahaki sefere giderken beni arayabilirsin?"

Geçmişte birisinin size söylediği ya da sizin birine söylediğiniz dostça olmayan, suçlayıcı cümleleri düşünün. Bunları yazın ve ardından arkadaşınızla birlikte olumlu ben-mesajları geliştirmeye çalışın.



Birisi tarafından baskı altında hissettiğin için bir şeyler yaptığın oldu mu hiç? Hikayelerinizi paylaşın ve küçük hikayenizi iki versiyonda yaratmak için ilham alın: Biri, kahramanın bir şey yapmak için baskı altında hissettiği bir durumu tanımlarken, diğeri bunun yerine kahramanın kendi seçimini yapmasının daha kolay olduğu (bu, alınan öneriyle uyumlu olabilir veya olmayabilir).

İpucu: Minik masalın yapısını baba, oğul ve eşek üzerinden takip edebilirsiniz.

İkiz hikayeler yazın ve isterseniz onlardan bir çizgi roman, bir video, bir ses kaydı yapın...

Hangi formatı seçerseniz seçin, work.it alanına yüklemeyi unutmayın

İçeriğinizin KIDS4ALLL galerisinde olmasını istiyorsanız lütfen eğitimcinizden work.it alanına yüklemesini isteyin.



Okuduğunuz ve paylaştığınız hikayeler üzerinde düşünün: 1) İnsanlar size fikirlerini söylediğinde neyin iyi ya da kötü olduğunu? 2) Kabul etmeye veya reddetmeye karar verdiğinizde tipik duygular nelerdir? 3) Size sunulan tüm farklı görüşler veya öneriler arasında her zaman bir seçeneğiniz var mı?

En önemli çıkarımlarınızla bir kartpostal yapın!

KIDS4ALLL uygulamasını ücretsiz olarak indirin ve dilekeleriniz gerçek olsun!



Kartpostalları paylaş

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.