

SPROUTS'TAN "ŞİDDETSİZ İLETİŞİM MODELİ" VİDEOSUNUN SENARYOSU (CC-BY)



Şiddet içeren iletişim zorlayıcı, manipülatif ve incitcidir. Genellemeler yapmayı ve korku, utanç veya suçluluk uyandıran bir dil kullanmayı içerir.

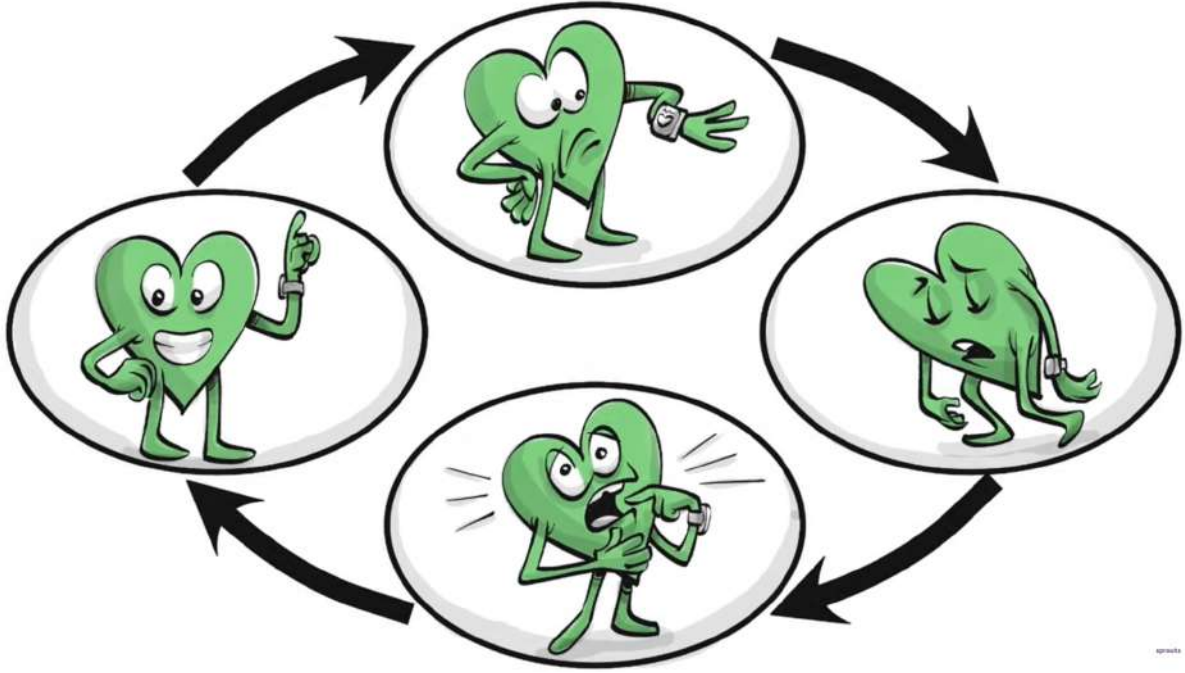
Dikkatimizi gerçek ihtiyaçlarımızı netleştirmekten uzaklaştırdığı ve asıl çatışmayı çözmekten bizi uzaklaştırdığı için genellikle **etkisizdir**.

Şiddetsiz iletişim hepimizin **güven, emniyet ve takdir ihtiyacı gibi evrensel** insan arzularını paylaştığımız fikrine dayanır. Empati kurmamızı ve net düşünmemizi sağlar. Ve sonuç olarak, birbirinizi daha iyi ve daha dürüst bir şekilde anlamaya çalışın.



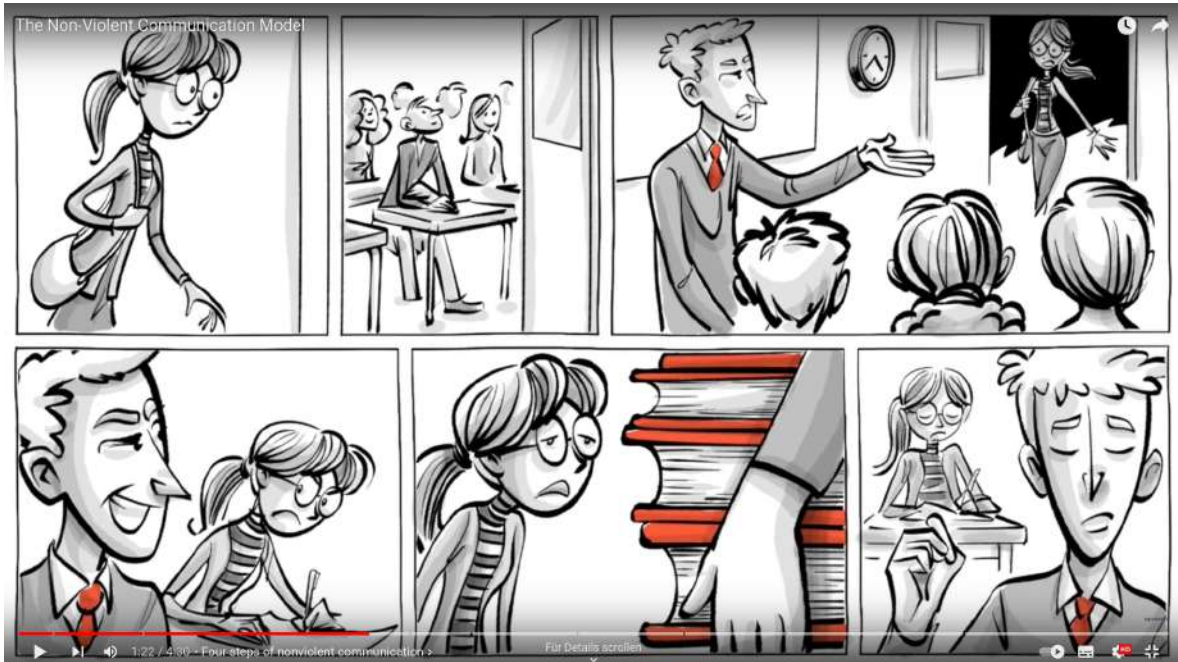
Nonviolent Communication follows **4 steps**:

1. gözlem
2. duygular
3. ihtiyaçlar
4. talepler



Nasıl çalıştığını anlamak için, **bir öğrencinin derse geç kaldığını** düşünelim.

Eski öğretmeni olan Yaşlı Jay, genellikle "ve işte geç kalan Ann yine geliyor" derdi. Daha sonra sınıfta ona zor anlar yaşatacaktı ve ardından - **onun ceza şekli olarak** - bir dizi anlamsız ödev verecekti. Ardından, **her ikisi de günün geri kalanında genellikle kötü hissederdi.**



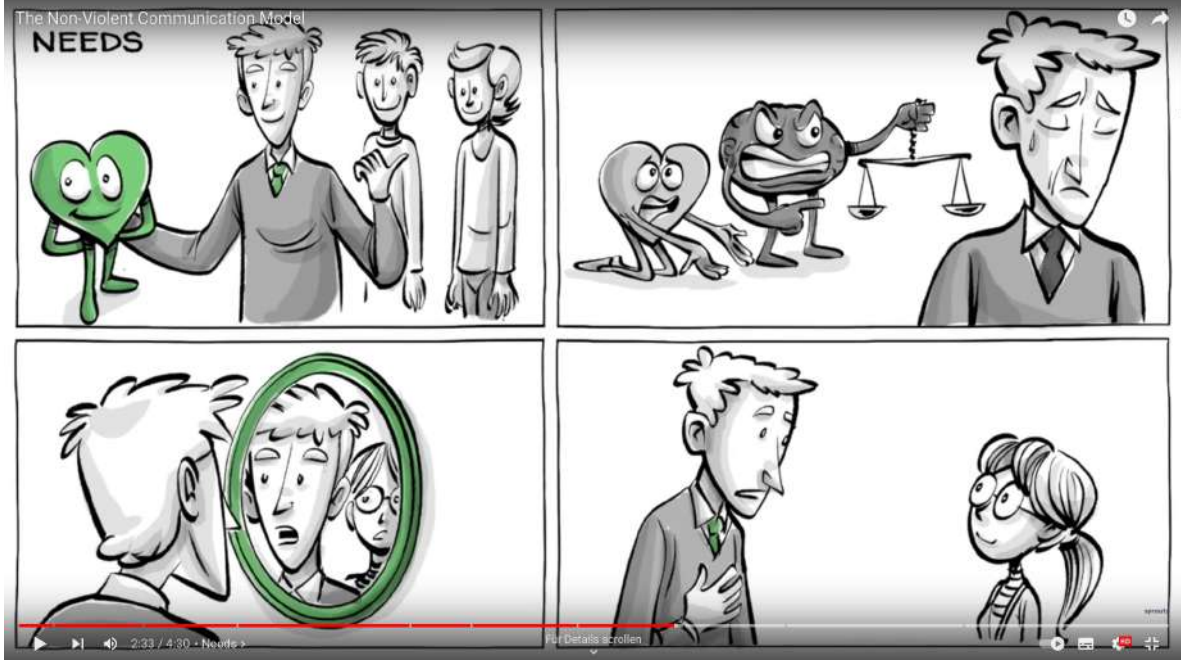
Şu anki öğretmeni olan yeni Jay, şiddetsiz iletişimi öğrendi ve bunun net bir gözlemlerle başladığını biliyor. Gözlem sırasında somut gerçekleri - tam o anda olan şeyleri - fark etmeye çalışır. yeni Jay, Ann'in 20 dakika geç geldiğini ve bu yüzden kendisinin nabzının yükseldiğini -muhtemelen bir stres belirtisi olduğunu- not eder. Gözlemlerin paylaşılmasının onları değerlendirmekle birleştirilmemesi gerektiğini unutmayın, çünkü o zaman başkaları eleştiriyi duyabilir ve doğal olarak direnebilir.



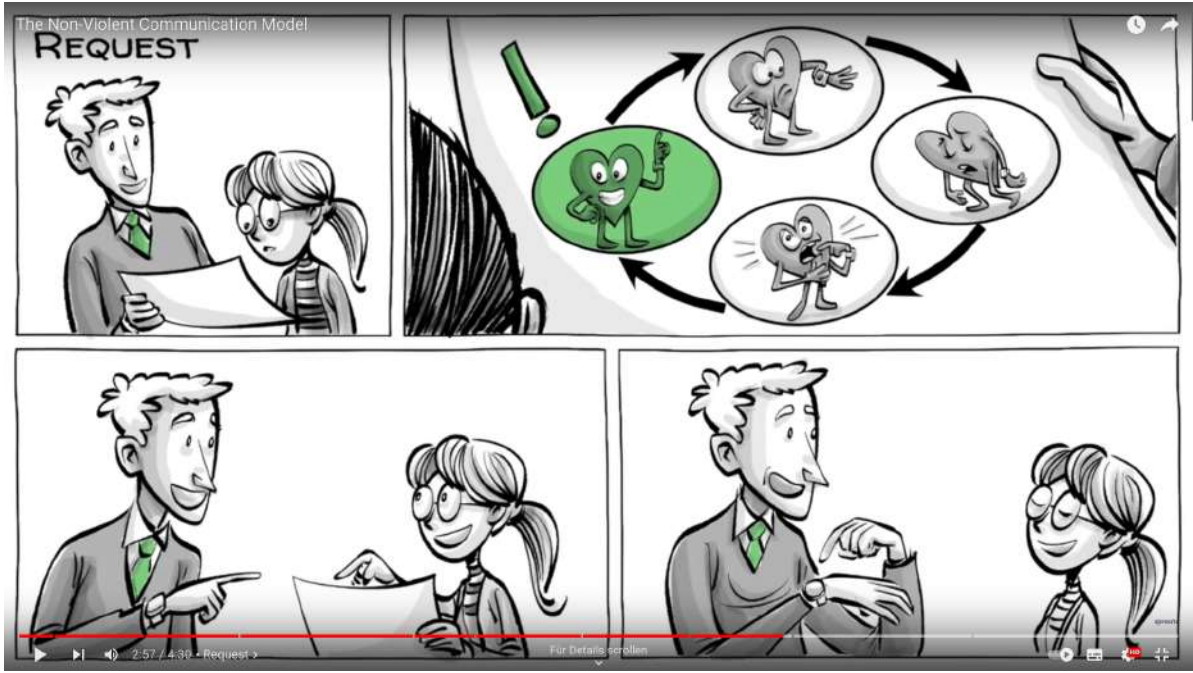
Yeni Jay, duygularına odaklanırken kalbiyle bağlantı kurar ve altta yatan çeşitli duyguları anlamayı öğrenebilir. Bu önemlidir çünkü öfke gibi görünen şey aslında üzüntü olabilir. Bu aşamada duyguları düşüncelerden ayırmak önemlidir. Yeni Jay, dersten sonra gözlemini paylaşır ve Ann'e birisi sınıfına geç kaldığında kendisine saygısızlık edildiğini hissettiğini açıklar.



İhtiyaçlarını bilmek önemlidir çünkü bu insanın hayatını zenginleştirmesine ve kendini huzurlu hissetmesine olanak tanır. İhtiyaçlarımızı göz ardı edersek veya değerlerimize uygun yaşamazsak, stres ve hayal kırıklığı yaşarız. **Hepimizin evrensel insani ihtiyaçlara** sahip olduğunu anlamak belki de bu süreçteki en önemli adımdır. Yeni Jay, Ann'e birbirlerinin değerlerine ve arzularına saygı duymanın bir yolunu bulmaları gerektiğini söyler.



Son olarak, Yeni Jay'in gelecekteki kendisi ve bu ilişki için ne istediğini açıklayan talebi var. Net talepler dönüştürücü bir iletişim için çok önemlidir. **Somut eylemler istediğimizde,** genellikle **herkesin ihtiyaçlarının karşılandığından emin olmak** için yaratıcı yollar buluruz. Yeni Jay, Ann'den 1 dakikadan geç kalırsa sınıfa hiç gelmemesini ister.



Modeli geliştiren Marshall Rosenberg, iki hayvan arasındaki iletişim tarzları arasındaki farkları göstermeyi sevdi. **Çakal, saldırganlığın, hakimiyetin ve şiddetli iletişimin simgesi idi. Uzun boynu ve büyük kalbi ile Zürafa, açık görüşlü ve şefkatli bir konuşmacıyı ve şiddet içermeyen bir iletişim tarzını temsil eder.**



Rosenberg, "**Tüm şiddet**", "**insanların acılarının diğer insanlardan kaynaklandığına ve sonuç olarak bu insanların cezalandırılmayı hak ettiklerine inandırarak kendilerini kandırmalarının sonucudur**" diye yazmıştı.

