*„To my, dorośli, mamy więcej doświadczeń i wiedzy,
i dlatego jesteśmy odpowiedzialni za stworzenie przestrzeni,
w której potrzeby zarówno rodzica, jak i dziecka
mogą być wzięte pod uwagę jednocześnie.”*[1]

EMPATYCZNIE ODPOWIEDZIALNI – MATERIAŁY DLA RODZICÓW

(NA PODSTAWIE MEOTODY POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY)

Porozumienie bez przemocy – próba definicji

Porozumienie bez przemocy, to metoda komunikacji, która umożliwia nawiązanie kontaktu opartego na wzajemnym szacunku i zrozumieniu, co w efekcie zaspakaja potrzeby rozmówców w sposób pokojowy – stąd w nazwie metody słowa „bez przemocy”. Twórcą NVC (non violent comunication) jest Marshall Rosenberg – amerykański psychoterapeuta. „Porozumienie Bez Przemocy jest czymś więcej, niż skuteczną strategią rozmowy. Jest życiową postawą, umożliwiającą tworzenie sytuacji, w których każdy uczestnik coś zyskuje, jest sposobem komunikacji, który polega na szanowaniu uczuć i potrzeb zarówno własnych, jak i innych ludzi i dążeniu do ich uszanowania i zaspokojenia w nieagresywny sposób.”[2]

Jak mówi sam autor, jako ludzie nie potrzebujemy być idealni, lecz jedynie systematycznie mniej niedoskonali. Dlatego, Drogi Rodzicu, jeśli wyrażasz na to chęć i masz w sobie taką gotowość, zainspiruj się tym materiałem i zabierz sobie z niego to, co z Tobą rezonuje, nie traktuj tego jako jedynej, niezbywalnej prawdy o życiu, dostrzeż czy coś, co się tu pojawia może być początkiem tworzenia Twojego sposobu budowania relacji z samym sobą, z innymi i z otaczającym Cię światem.

Po co to wszystko?

„Jeśli nasze dzieci nauczymy, jak mają dbać o siebie, nie raniąc przy tym innych, to nauczymy je wszystkiego, czego w życiu potrzebują.” (Isolde Teschner)

Jak zatem do tego doprowadzić? Czyż nie empatia właśnie (szeroko rozumiana jako

---

1 *Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez Przemocy – ćwiczenia dla rodziców. Magdalena Sendor, Joanna Berendt, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2019)*

2 *Komunikacja bez przemocy. Podręcznik szkoleniowy. Materiały opracowane pod patronatem merytorycznym Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Leżajsku w ramach Projektu „Myślę pozytywnie 2019” współfinansowanego ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej*

szacunek do potrzeb dziecka) może być sposobem na wspieranie dzieci w rozwoju, odkrywanie ich potencjału i uczenie wykorzystania go w zgodzie z nimi samymi? Cóż innego, niż emocjonalna dostępność rodzica i jego empatyczna obecność, ukazuje wartość pozostawania w bliskich relacjach z ważnymi dla nich osobami? „Nie przeżyjesz za swoje dziecko życia, ani też nie uchronisz przed trudnymi sytuacjami czy emocjami. Twoje dziecko ma przed sobą całe swoje życie; takie, jakie ono będzie. Możesz być jego przewodnikiem i towarzyszem, z mądrością wprowadzać je bezpiecznie w kolejne etapy życia, pozwalając jednocześnie, aby uczyło się przez doświadczanie, oraz dawać do zrozumienia, że w pobliżu jest gotowy na wsparcie czy okazanie zainteresowania rodzic.” [3]

Podstawowe założenia Porozumienia bez Przemocy:

1. Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby; to, co nas różni, to strategie używane do ich spełnienia.
2. Wszyscy dążymy do zaspokojenia potrzeb; to determinuje nasze zachowanie.
3. Ludzie działają nie przeciwko innym, lecz po to, by zaspokoić swoje potrzeby.
4. Własne potrzeby są tak samo ważne, jak potrzeby innych.
5. Uczucia informują nas o naszych zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach.
6. Ludzie chętniej przyczyniają się do dobra innych, o ile jest to ich własny wybór.

(Źródło : „Empatia zmienia nas, szkołę, świat. Scenariusze zajęć porozumienia bez przemocy dla nauczycieli.” Joanna Berendt, Paulina Orbitowska-Fernandez, Magdalena Sendor, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2019)

Język blokad a język serca

Język blokad – to nawykowy sposób komunikacji, znany nam już od dzieciństwa, który niesie ze sobą wiele blokad komunikacyjnych. Język serca natomiast związany jest z podejściem Porozumienia bez Przemocy, tj. empatycznej komunikacji. Aby móc sprawnie posługiwać się językiem serca należy sobie najpierw uzmysłowić z jaką intencją podchodzimy do relacji z dzieckiem. Czy zależy Ci na ukazaniu swojej władzy i wyższości jako rodzica, czy dążysz do szczerego porozumienia?

Poniżej przedstawiona została tabela ukazująca dwa sposoby komunikacji – po lewej stronie opierający się na ocenach (język blokad), po prawej na spostrzeżeniach (język serca). Aby wyraźniej uświadomić sobie znaczenie wypowiadania się za pomocą spostrzeżeń, spróbuj przeczytać najpierw lewą, a potem prawą kolumnę wyobrażając sobie, że ktoś zwraca się do Ciebie w ten sposób. Zaobserwuj, jakie uczucia budzą w Tobie oba rodzaje komunikatów, w kontekście otwartości na dialog.

---

3 *Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez Przemocy – ćwiczenia dla rodziców. Magdalena Sendor, Joanna Berendt, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2019)*

Szakal mówi	Żyrafa mówi
Ty mnie nigdy nie słuchasz.	Jestem sfrustrowana, bo zależy mi na kontakcie i na tym, by to, co chcę powiedzieć było usłyszane.
Stale mnie krytykujesz.	Czuję duży dyskomfort, bo bardzo potrzebuję akceptacji i przyjęcia mnie takim, jakim jestem.
Ależ Ty jesteś niegrzeczny!	Kiedy proszę, byś odkładał swoje rzeczy na miejsce, a one są nadal w salonie, czuję irytację, bo chciałabym czuć się dobrze w salonie i bardzo zależy mi, by rzeczy leżały na swoim miejscu.
W tym domu wszystko jest na mojej głowie.	Kiedy wracam do domu po 12 godzinach pracy, a w salonie leżą zabawki i książki, w kuchni jedzenie leży na blatach, a nie w lodówce, to część mnie czuje radość, że poradziliście sobie z jedzeniem i prawdopodobnie dobrze się przy tym bawiliście, a część mnie czuje bezsilność, ponieważ potrzebuję harmonii i tęsknię za pięknem w naszym domu i chcę, żeby rzeczy były odkładane na swoje miejsce.
Czy ja się nigdy nie nauczę być empatyczną matką?	Kiedy pomimo kursów i książek mówię do moich dzieci słowa, o których wiem, że nie budują takiej relacji, o jakiej marzę, czuję smutek, bo bardzo mi zależy na spójności między słowami i wartościami.

(Źródło: „Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez Przemocy – ćwiczenia dla rodziców." Magdalena Sendor, Joanna Berendt, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2019)

Wszyscy używamy obu powyższych języków – żyje w nas zarówno żyrafa, jak i szakal. Rozwijając samoświadomość i kontakt ze sobą mamy możliwość decydowania w jaki sposób chcemy mówić i myśleć o sobie i innych. Twórca metody - Marshall B. Rosenberg nazywa szakala żyrafą z „językowym problemem", a także zranioną żyrafą, która w danym momencie (ze względu na odczuwany ból, czy strach) nie jest w stanie komunikować się w inny sposób.

Nie zapomnij o masce tlenowej!

Jak wiadomo, jedna z zasad bezpieczeństwa w samolocie polega na tym, iż w sytuacji zagrożenia należy w pierwszej kolejności założyć maseczkę tlenową samemu sobie - najpierw pomóc sobie, by móc pomóc innym. Jaki ma to związek z Porozumieniem bez Przemocy? W założenia metody wpisuje się m.in. przekonanie, iż u źródeł każdego z ludzkich zachowań znajdują się zaspokojone lub niezaspokojone potrzeby. Odpowiednie ich określenie pozwala na decydowanie o tym czym naprawdę chcemy się zająć, a co postanawiamy odpuścić. W pierwszej kolejności należy zatem wykazać się empatią wobec siebie samego, by móc otworzyć się na potrzeby innych. W Porozumieniu bez Przemocy empatia względem siebie jest podstawową praktyką, pozwalającą lepiej siebie zrozumieć, nawiązać kontakt z wewnętrznymi zasobami i podjąć decyzję co chcemy powiedzieć/zrobić w sposób, który buduje dobrą relację.

Ćwiczenie

Zadaj sobie następujące pytania :

Jakie zadania podejmujesz jako rodzic?

….....
.....
.....

Które z wymienionych wyżej działań sprawiają Ci przyjemność. Dlaczego?

….....
.....
.....

Których z tych czynności nie lubisz? Dlaczego?

….....
.....
.....

Skoro ich nie lubisz to dlaczego się ich podejmujesz?

….....
.....
.....

Postaraj się określić co Cię motywuje do wykonywania obowiązków rodzicielskich, za którymi nie przepadasz. Jakie ważne wartości wnoszą do życia dziecka i Twojego?

….....
.....
.....

A teraz przenieś punkt ciężkości na siebie. Nie chodzi o to, by brać pod uwagę tylko własny komfort, ale by potrafić zauważyć i zatroszczyć się o potrzeby własne w taki sposób, w jaki dbasz o nie względem swojego dziecka. Biorąc w opiekę również siebie, ćwiczysz się w uważności na potrzeby oraz gromadzisz zasoby do dbania o innych. Zastanów się :

Jakie działania podejmujesz, aby naładować swój rodzicielski akumulator?

….....
.....
.....

Jakie przeszkody stają Ci na drodze do dbania o siebie jako rodzica?

….....
.....

.....

Wyciągając wnioski z poprzednich pytań zaplanuj jak zatroszczysz się o siebie w najbliższym czasie.

Co konkretnie chcesz zmienić?

….....
.....
.....

Co lub kto jest Ci do tego potrzebny?

….....
.....
.....

Jakie będą owoce podjętego działania? Kto jeszcze dzięki temu skorzysta?

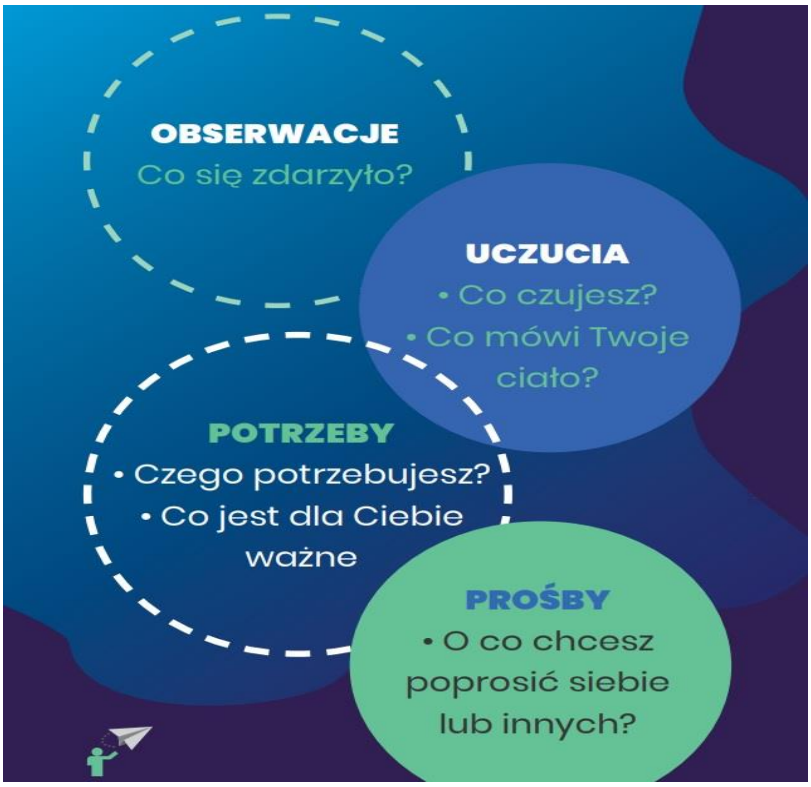
….....
.....
.....

Kiedy zaczniesz? Z jaką częstotliwością będziesz to robić?

….....
.....
.....

Podstawy języka Porozumienia bez Przemocy

Język Porozumienia bez Przemocy składa się z 4 elementów :



(Źródło: „Porozumienie w szkole" Emilia Kulpa-Nowak, Joanna Berendt, Magdalena Sendor, Justyna Sandomierska,

OBSERWACJE - mówimy o tym co widzimy, bez używania osądów i etykiet, relacjonujemy jakby zapis kamery – np. zamiast użyć określenia „jesteś agresywny" mówimy „uderzyłeś dziecko, które stoi obok ciebie".

Korzystając z języka opierającego się na czystych obserwacjach sprzyjamy nawiązywaniu autentycznego kontaktu, to pierwszy krok do przygotowania przestrzeni do dialogu. Używając języka obserwacji opisz w sposób rzeczowy to co dociera do Ciebie za pośrednictwem zmysłów – mów o konkretach, faktach, których nie da się podważyć, nie generalizuj (unikaj słów: zawsze, nigdy, często, rzadko, kiedykolwiek, stale, ilekroć), nie stawiaj diagnoz, ocen, interpretacji, analiz.

UCZUCIE - Porozumienie bez Przemocy nie klasyfikuje uczuć na pozytywne i negatywne, przyjemne i nieprzyjemne. Wszystkie są nam potrzebne, ponieważ niosą za swoim pośrednictwem ważną informację – mówią nam o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach.

Uczucia są nierozerwalnie związane z ludzką naturą i stanowią podstawę rozwoju człowieka. Za ich pośrednictwem możemy zrozumieć innych oraz tworzyć z nimi prawidłowe relacje. Wielokrotnie nie dajemy sobie przyzwolenia na odczuwanie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. „Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć. Uczucia mniej przyjemne pokazują nam, o które potrzeby należy bardziej zadbać, poświęcić im więcej uwagi i czasu. Pozwalanie oznacza mówienie sobie: mogę przyznać się do tych uczuć, a następnie – branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem."[4] Zgoda na te uczucia nie jest jednocześnie zgodą na wyładowywanie ich na innych. Tylko świadome przyjmowanie ich pozwala je kontrolować i nie pozwolić by tłamszone wewnątrz nagle eskalują i zdominują nasze działania. Dając sobie przyzwolenie na istnienie uczuć dajemy sobie także możliwość wyboru co w konkretnej sytuacji chcemy z nimi zrobić.

Warto jest wdrożyć praktykę obserwowania swoich uczuć oraz pracować nad świadomą, a nie odruchową reakcją na nie. Na kolejnej stronie znajduje się przykładowa lista uczuć przydatna w obserwacji.

4 *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców. ORE.* Joanna Sakowska

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE	GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE
Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjazmowany, uskrzydlony, pełen pasji	Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony
Komfort, zaspokojony, rozluźniony, usatysfakcjonowany, zrelaksowany, bezpieczny, beztroski Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości	Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, spięty, skonsternowany, speszony, spłoszony, strapiony, zmieszany, zażenowany
	Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony
Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony	Niezainteresowany, znudzony, pusty
Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny	Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony
Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany	Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany
Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny	Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony
Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii	Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany
	Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony
Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony	Przestraszony, pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

(Źródło: „Porozumienie w szkole" Emilia Kulpa-Nowak, Joanna Berendt, Magdalena Sendor, Justyna Sandomierska, Monika Chrząstek Materiały edukacyjne w ramach Projektu współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez MinisterstwoEdukacji Narodowej)

POTRZEBA - Porozumienie bez Przemocy mówi o tym, iż potrzeby są uniwersalne, wspólne wszystkim ludziom. Wszystkie nasze działania mają źródło w dążeniu do zaspokajania potrzeb. Do tego celu można wykorzystać różne strategie. O ile na poziomie potrzeb (ze względu na ich uniwersalność) nie dochodzi do konfliktów, to już różnice w sposobach ich zaspokajania mogą przysporzyć wiele nieporozumień. Niezwykle ważne jest uświadamianie sobie co jest w danej chwili dla nas ważne, co kieruje naszym zachowaniem, jak wpływa to na nasze reakcje, które z kolei rzutują na relacje z innymi. Poniżej znajduje się lista potrzeb, którą warto się posiłkować, podobnie jak listą uczuć.

POTRZEBY

Potrzeby fizyczne
Powietrza
Pożywienia
Wody
Schronienia
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Wyrażenia swojej seksualności
Dotyku
Bezpieczeństwa fizycznego

Autonomii
Wybierania własnych planów, celów
i marzeń, wartości
Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich
realizacji
Wolności
Przestrzeni
Spontaniczności
Niezależności

Kontaktu z samym sobą
Autentyczności
Wyzwań
Uczenia się
Jasności
Świadomości
Kompetencji
Kreatywności
Integralności
Samorozwoju / wzrostu
Autoekspresji / wyrażania własnego „ja"
Poczucia własnej wartości
Samoakceptacji
Szacunku dla siebie
Osiągnięć
Prywatności
Sensu
Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
Całości / jedności
Spójności
Rozwoju
Stymulacji, pobudzenia
Zaufania
Świętowania zaspokojonych potrzeb,
spełnionych marzeń, planów
i opłakiwania niezaspokojonych
Celu

Związku z innymi ludźmi
Przyczyniania się do wzbogacania życia
Informacji zwrotnej, czy nasze działania
przyczyniły się do wzbogacania życia
Przynależności
Wsparcia
Wspólnoty
Kontaktu z innymi
Towarzystwa
Bliskości
Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami
i zdolnościami
Więzi
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
Bezpieczeństwa emocjonalnego
Szczerości
Empatii
Współzależności
Szacunku
Równych szans
Bycia widzianym
Zrozumienia i bycia zrozumianym
Zaufania
Ciepła
Otuchy
Miłości
Intymności
Siły grupowej
Współpracy
Wzajemności

(Źródło: „Porozumienie w szkole" Emilia Kulpa-Nowak, Joanna Berendt, Magdalena Sendor, Justyna Sandomierska, Monika Chrząstek, Maeteriały edukacyjne w ramach Projektu współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej)

POTRZEBY

Radości życia
Zabawy
Humoru
Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności / urozmaicenia
Inspiracji
Prostoty
Dobrostanu fizycznego / emocjonalnego
Komfortu / wygody
Nadziei

Związku ze światem
Piękna
Kontaktu z przyrodą
Harmonii
Porządku
Spójności
Pokoju

(Źródło: „Porozumienie w szkole" Emilia Kulpa-Nowak, Joanna Berendt, Magdalena Sendor, Justyna Sandomierska, Monika Chrząstek, Maeteriały edukacyjne w ramach Projektu współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej)

Ćwiczenie

Spróbuj przećwiczyć odnajdywanie potrzeb w codziennych wydarzeniach. Przeanalizuj konkretną sytuację z udziałem twojego dziecka.

Sytuacja 1. Przypomnij sobie zdarzenie, kiedy odczuwałeś jedno z uczuć, gdy Twoja potrzeba nie była zaspokojona, np. złość lub smutek gdy dziecko odmówiło spełnienia Twojej prośby. Zdecyduj, nad którą sytuacją chcesz pracować i przemyśl:

Co konkretnie się wydarzyło? Co dziecko powiedziało/czego nie powiedziało, co zrobiło/czego nie zrobiło?
…….....
.....
.....
.....

Co czujesz myśląc teraz o tej sytuacji?

…….....
.....
.....
.....

Co jest dla Ciebie ważne, czego tak naprawdę potrzebujesz? (Możesz skorzystać z listy potrzeb)

…….....
.....
.....
.....

Zwróć uwagę na to, jak uzmysłowienie sobie swoich potrzeb wpływa na postrzeganie sytuacji, czy odbiór dziecka.

….....
.....
.....
.....

Sytuacja 2. Wróć pamięcią do chwili, gdy odczuwałeś jedno z uczuć z listy, kiedy to Twoje potrzeby zostały spełnione (np. radość, gdy dziecko zaprezentowało Ci wykonaną przez siebie pracę). Zwróć uwagę :

Co konkretnie się wydarzyło? (Skorzystaj z języka obserwacji)
….....
.....
.....
.....

Co czujesz w tej chwili, gdy wspominasz to wydarzenie?

….....
.....
.....
.....

Co jest dla Ciebie ważne, czego tak naprawdę potrzebujesz? (Możesz skorzystać z listy potrzeb)

….....
.....
.....
.....

Zwróć uwagę na to, jak uzmysłowienie sobie swoich potrzeb wpływa na postrzeganie sytuacji, czy odbiór dziecka. Co chciałbyś powiedzieć dziecku w tej sytuacji?

….....
.....
.....
.....

PROŚBA – W sytuacji proszenia o coś dziecko zwróć uwagę na to, czy ono odebrało Twoją wypowiedź jako prośbę (czy jako żądanie). „ Prośba odbierana jest jako żądanie, gdy ten, kogo prosimy, spodziewa się kary lub wyrzutów, jeśli prośby tej nie spełni. Kiedy nasz rozmówca słyszy żądanie, widzi dla siebie tylko dwa wyjścia: uległość albo bunt. W obu wypadkach traktuje prośbę jako próbę wywarcia przymusu i jest mu trudniej odnieść się do niej ze współczuciem”[5] Powiedz

5 *W świecie porozumienia bez przemocy. Marshall B. Rosenberg, wyd. MiND Dariusz Syska 2014*

mu o swoich potrzebach i upewnij się co usłyszało. Dostosuj wypowiedź do poziomu rozwoju dziecka. Kiedy spotykasz się z odmową ze strony dziecka zwróć uwagę jakie ważne dla dziecka „tak" stoi za wypowiadanym wobec Twojej prośby „nie", jakie inne swoje potrzeby chce ono zaspokoić, nie chcąc zgodzić się na to, o co w danym momencie je prosisz (np. potrzeba zabawy, kiedy prosisz o to, by zaczęło się ubierać przed wyjściem z domu).

Przypomnij sobie sytuację kiedy prosiłeś o coś dziecko, a ono sprzeciwiało się spełnieniu Twojej prośby, nie reagowało na nią lub w inny sposób wyrażało swoją odmowę.

….....
.....
.....
.....

Pomyśl, jaką ważną potrzebę starało się ono wtedy zaspokoić? Kierując do Ciebie „nie", jakim swoim potrzebom mówiło „tak"? (Możesz skorzystać z listy potrzeb).

….....
.....
.....
.....

Poddaj refleksji czy i jeśli tak, to w jaki sposób, zmienia się postrzeganie odmowy dziecka, gdy spoglądasz na nią przez pryzmat jego zauważonych potrzeb.

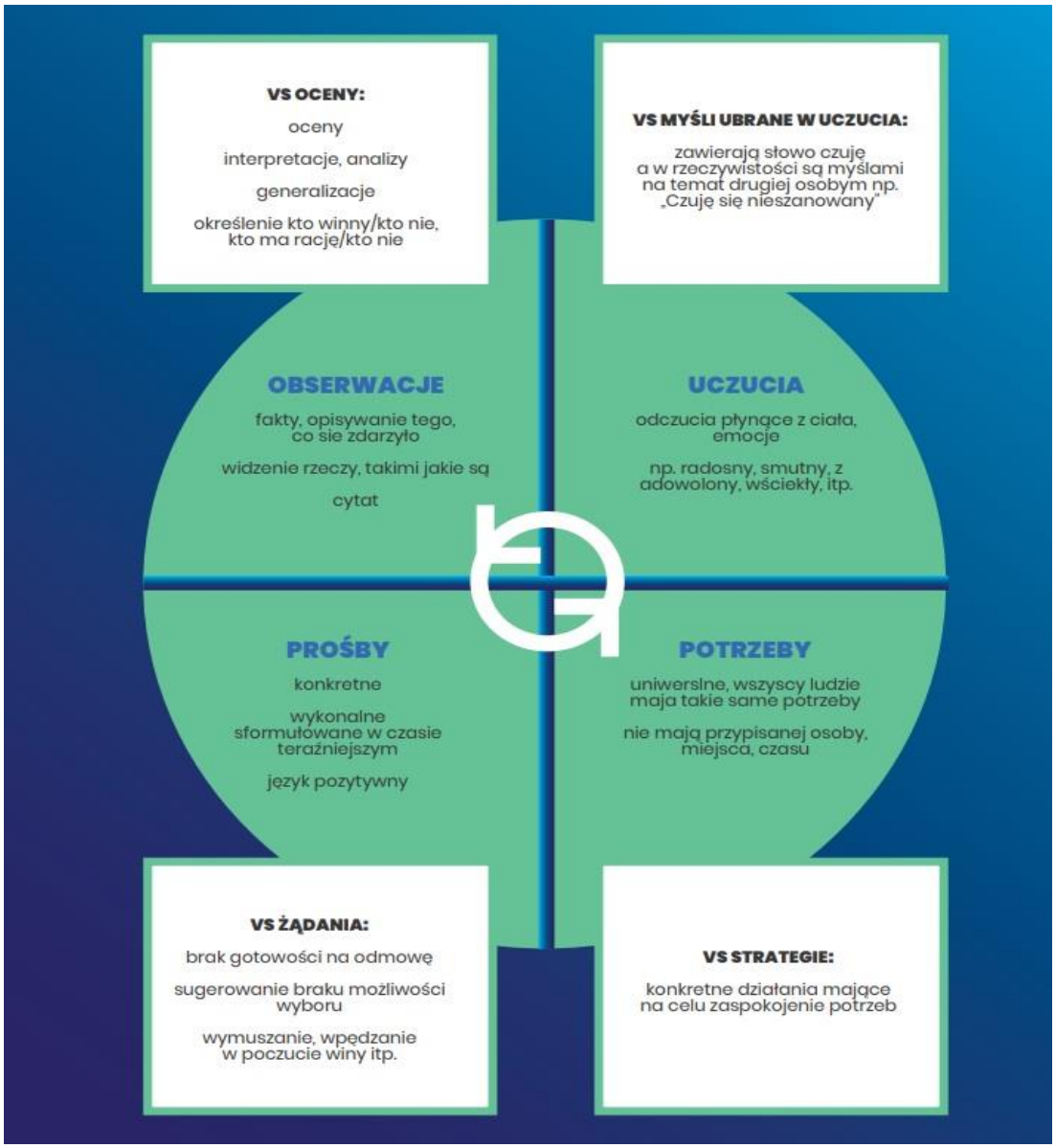
….....
.....
.....
.....

Zanotuj to, co mógłbyś powiedzieć dziecku, żeby dać mu do zrozumienia, że dostrzegasz i uważasz za ważne jego potrzeby.

….....
.....
.....
.....

W okresie najbliższego tygodnia staraj się obserwować sytuacje odmowy dziecka i zapisywać swoje wnioski (o jakich jego potrzebach Ci to mówi). Zwróć uwagę również na to, kiedy Ty mówisz „nie" w stosunku do dziecka lub innych bliskich. Czy umiesz nazwać potrzeby jakie za tym stoją?

Budowanie komunikatu wg zasad Porozumienia bez Przemocy



*(Źródło: „Porozumienie w szkole" Emilia Kulpa-Nowak, Joanna Berendt, Magdalena Sendor, Justyna Sandomierska, Monika Chrząstek, Maeteriały edukacyjne w ramach P**rojektu współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej)***

Wyobraź sobie sytuację, że dziecko po raz kolejny nie wyrzuciło śmieci, chociaż je o to poprosiłeś, a ono obiecało, że to zrobi. Zwracasz się do niego słowami „Znowu nie wyrzuciłeś śmieci. Nigdy nie można na ciebie liczyć. W tym domu wszystko jest na mojej głowie." Jak myślisz co czuje dziecko w tej sytuacji? Czy ta forma wypowiedzi otwiera na dialog? Zachęca do spełnienia prośby?W jaki sposób wsparło by to kształtowanie relacji między rodzicem, a dzieckiem? Co w dłuższej perspektywie uzyskałby rodzic prowadząc w ten sposób rozmowy, wprowadzając taki styl komunikacji?

A teraz przyjrzyj się tej wypowiedzi wyrażonej w języku empatii :

Obserwacja (to co widzisz, bez ocen i interpretacji) – śmieci stoją przy drzwiach

Uczucia (co czujesz w danej chwili) – frustrację, złość, zniecierpliwienie

Potrzeby (jakie ważne dla Ciebie potrzeby pozostają niezaspokojone) – dbania porządek, dotrzymywania umów, współodpowiedzialności za dom

Prośba (co chcesz wyrazić w swojej prośbie) – chęć wyjaśnienia przez dziecko dlaczego tego nie zrobiło i jak ono widzi tą sytuację

Komunikat zbudowany zgodnie z zasadami Porozumienia bez Przemocy mógłby brzmieć tak :

„Wracam do domu po pracy i widzę śmieci stojące przy drzwiach, choć rano ustaliliśmy, że je wyrzucisz. Czuję frustrację i zniecierpliwienie, bo ważne jest dla mnie dotrzymywanie umów i wspólne dbanie o porządek w domu. Czy możesz mi, proszę powiedzieć, jak ty widzisz tę sytuację?”[6]

Niekiedy osoby rozpoczynające swoją przygodę z wdrażaniem języka Porozumienia bez Przemocy do codziennego życia spotykają się z zarzutem, iż brzmią jakby cytowali książkę. Pierwsze próby rzeczywiście wymagają skupienia się na odpowiednim zastosowaniu zasady 4 kroków, praktykowane stają się jednak niejako nawykiem (choć musimy mieć w świadomości fakt, iż każda sytuacja stawia nas po raz kolejny przed wyborem, z którego języka chcemy skorzystać). Kiedy język empatii stanie się naszym „ojczystym językiem”, nie musimy konstruować wypowiedzi dokładnie ze schematem przedstawionym w literaturze. Bowiem „gdy rozmawiają dwie osoby, między którymi panują dobre stosunki, mogą posłużyć się dowolnymi słowami. Zrozumieją się, ponieważ skłonne są usłyszeć to, co kryje się za słowami, bez zbytniego koncentrowania się na treściach wypowiadanych zdań. Ich komunikaty będą czytelne bez względu na użyte sformułowania” [7]

Niniejszy materiał jest zaledwie wprowadzeniem do tematu, próbą inspiracji do dalszych rodzicielskich odkryć. Zainteresowane osoby mogą mieć okazję do zgłębiania idei Porozumienia bez Przemocy poprzez udział w różnego rodzaju kursach, jak i studiowanie m.in. poniższej literatury, która w dużej mierze pokrywa się ze spisem bibliograficznym tegoż opracowania. Owocnych poszukiwań!

1. *Porozumienie bez przemocy. O języku życia.* Marshall B. Rosenberg,wyd. Czarna Owca, Warszawa 2017

2. *Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez Przemocy – ćwiczenia dla rodziców.* Magdalena Sendor, Joanna Berendt, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2019 (niniejszy materiał porusza wycinek tej publikacji, warto sięgnąć do niej w całości)

3. *Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii. Tom I* - Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2018

6 *Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez Przemocy – ćwiczenia dla rodziców.* Magdalena Sendor, Joanna Berendt, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2019

7 *W świecie porozumienia bez przemocy.* Marshall B. Rosenberg, wyd. MiND Dariusz Syska 2014

4. *Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii. Tom II.* Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2021

5. *Edukacja wzbogacająca życie.* M. Rosenberg, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co., Warszawa 2006

6. *Porozumienie bez przemocy – Ćwiczenia.* Ingrid Holler, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co., Warszawa 2007

7. *Tańcowała żyrafa z szakalem. Cztery kroki empatycznej komunikacji.* Serena Rust, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2010

8. *To, co powiesz może zmienić świat.* M. Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2013

9. *W świecie porozumienia bez przemocy.* M. Rosenberg, Wydawnictwo MiND 2014

10. *Wychowanie bez klapsa.* Aleksandra Cyran – Żuczkowska, Wydawnictwo: Rubikon, Kraków 2006

11. *Wychowanie w duchu empatii.* M. Rosenberg Wydawnictwo: MiND 2013