

Jezyk zywafy

czyli

Porozumienie bez Przemocy

opracowały:
Jolanta Adamiak
Małgorzata Sawicka
Dorota Słomianna
Marta Marciniak



Porozumienie bez Przemocy (PBP),
z ang. NVC (Nonviolent Communication)
zdefiniował w latach 60- tych
nauczyciel, psycholog
Marshall Rosenberg.

Symbolem NVC jest żyrafa,
stąd nazwa - język żyrafy.





Żyrafa ma największe serce spośród wszystkich ssaków lądowych, a jej długa szyja pozwala na szeroką perspektywę i pomaga dostrzec, to co dla wielu niewidoczne.

Rosenberg wybrał dwa wizerunki zwierząt, które symbolizują style komunikacji. Żyrafie przeciwstawił szakala.



Żyrafa kontra szakal

Język żyrafy cechuje:

- nastawienie na komunikację
- empatia
- dążenie do nawiązania prawidłowej relacji
- szczerłość
- umiejętność słuchania
- rozumienie punktu widzenia innych
- życzliwość
- okazywanie akceptacji
- mówienie o własnych uczuciach i potrzebach
- reagowanie na uczucia i potrzeby innych

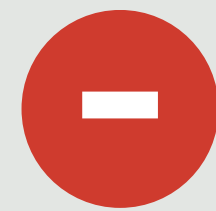
Cechy języka szakala:

- blokuje komunikację
- wzbudza agresję
- nastawiony na posiadanie racji
- ocenianie
- porównywanie
- genererealizowanie
- żądanie
- zaprzeczanie emocjom
- karanie i nagradzanie
- atakowanie innych
- obrażanie
- etykietowanie
- wzbudzanie poczucia winy



Kluczowe elementy Porozumienia bez Przemocy

Mów wprost jakie są Twoje oczekiwania.
Nie licz na to, że ktoś sam domyśli się,
czego chcesz.



Ale chce mi się pić.



Czy możesz przynieść mi szklankę wody?

Kluczowe elementy Porozumienia bez Przemocy

Mów czego chcesz
(zamiast czego nie chcesz)



Nie biegaj!

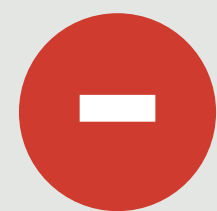


Chciałabym, abyś usiadł teraz na dywanie.



Kluczowe elementy Porozumienia bez Przemocy

Mów o swoich uczuciach,
zrezygnuj z osądów i ocen.



Znowu biegasz, nigdy mnie nie słuchasz.
Chcesz rozbić głowę? Jesteś bezmyślny!



Jestem zaniepokojona, gdy widzę, że biegasz
pomiędzy meblami. Dokończę sprzątanie i pójdziemy
do ogrodu pobiegać.



Kluczowe elementy Porozumienia bez Przemocy

Dziel się spostrzeżeniami,
ale powstrzymaj się od oceny.

– Krzysiu jest spóźnialski.
On zawsze się spóźnia.

+ Krzysiu spóźnił się drugi raz
w tym tygodniu.



Kluczowe elementy Porozumienia bez Przemocy

Stosuj komunikaty "ja", zamiast "ty".

 Denerwujesz mnie.

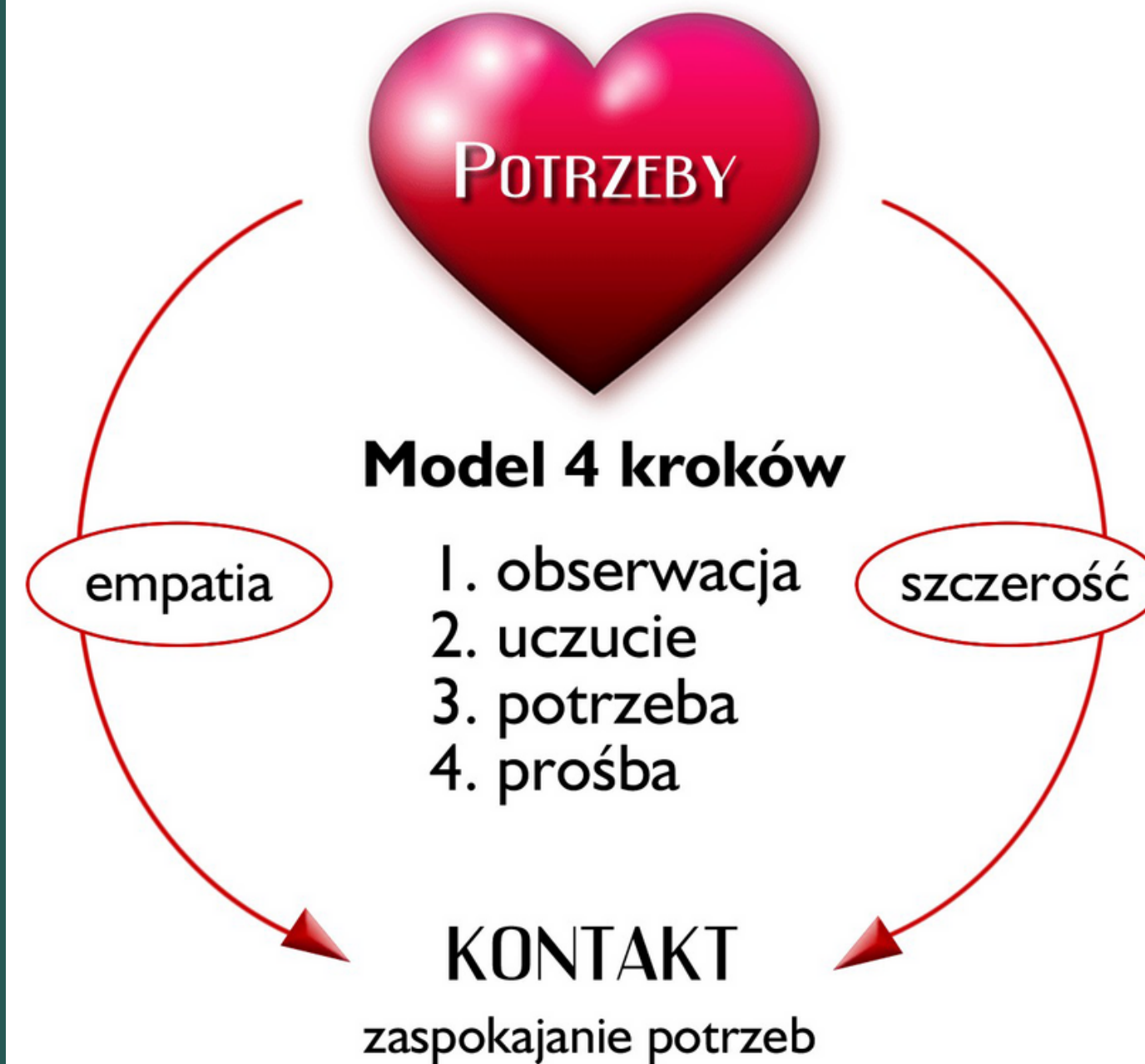
 Jestem zdenerwowana.



Język żyrafy jest
językiem
wspierającej
komunikacji
i opiera się na
modelu 4 kroków

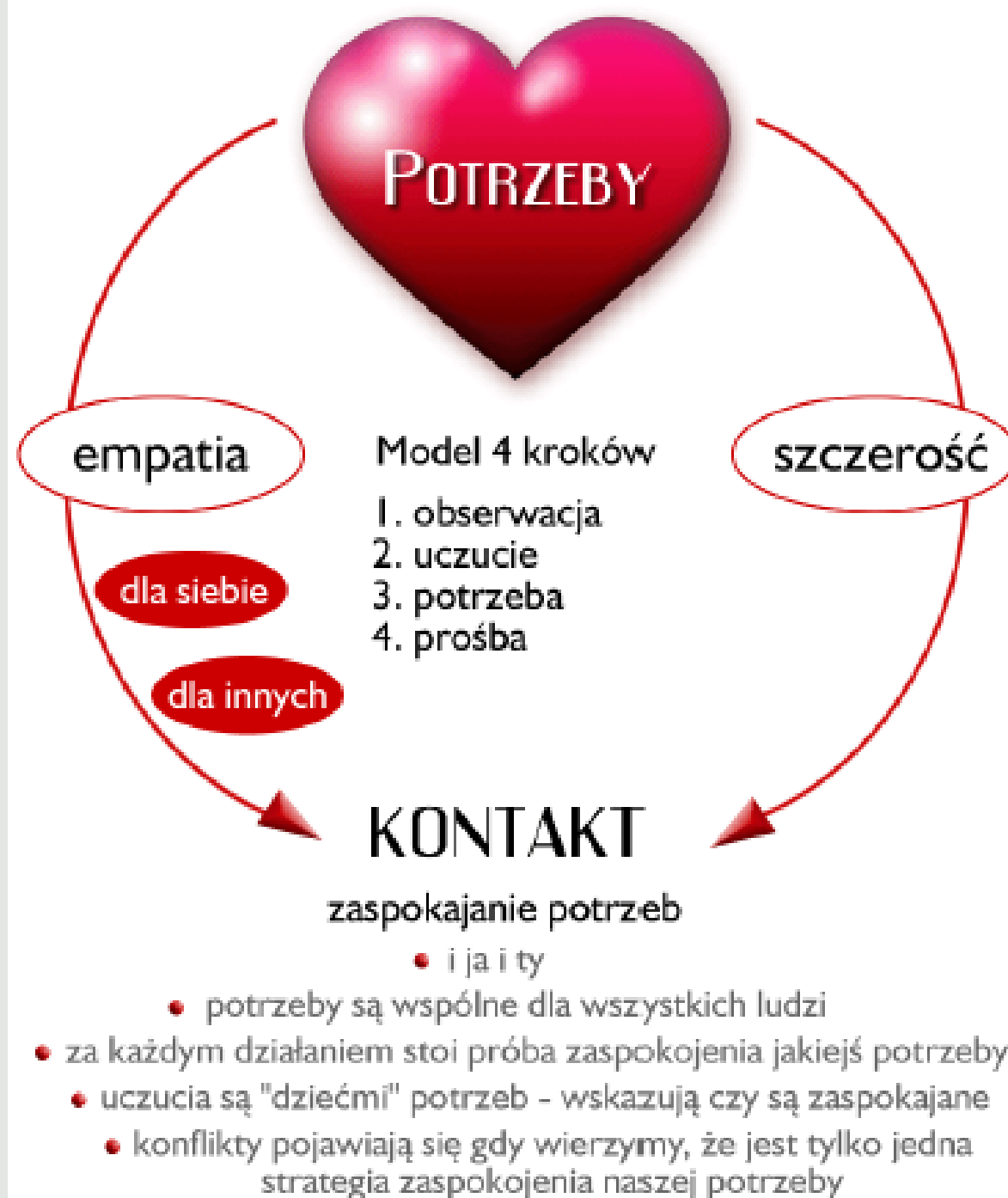


Co jest dla mnie ważne w relacjach
z samym sobą i z innymi?



ŚWIAT ŻYRAFY

Co jest dla mnie ważne?



ŚWIAT SZAKALA

Kto ma rację?



ŚWIAT ŻYRAFY

Uczucia są nośnikiem informacji o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach.

Gdy nasze **potrzeby są zaspokajane**,
uczucia są dla nas:

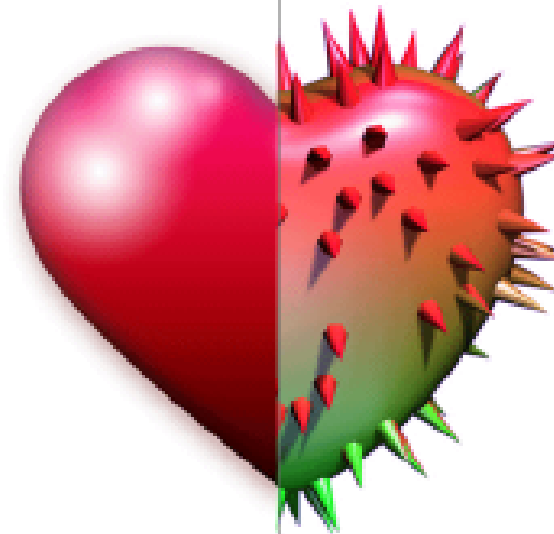
- przyjemne
- wygodne, chcemy by trwały
- dodają nam energii

Gdy nasze **potrzeby nie są zaspokajane**,
uczucia są dla nas:

- nieprzyjemne
- niewygodne, chcemy by szybko minęły
- ujmują nam energii

Uczucia akceptujemy
Pewne działania ograniczamy
np. złość sama w sobie nie jest zła,
ale obrzucanie kogoś obelgami już nie.

UCZUCIA



ŚWIAT SZAKAŁA

Uczucia często są wyrazem naszych myśli (krytycznych lub pochlebnych) o nas samych lub o innych.

Często są mylone z myślami
(np. gdy mówimy "Czuję, że nasza
znajomość nam nie służy")

Dzielimy je na dobre i na złe
(np. zazdrość jest zła, spokój jest dobry)

Uczucia występują w roli "panów"
(np. ekspresja złości - rzucanie talerzami)

Uczucia występują w roli "wrogów"
(np. tłumienie, zaprzeczanie, nieprzyznawanie się,
w tym również choroby psychosomatyczne)

Uczucia "rzekome" to takie, które nie opisują autentycznych uczuć, ale są to oceny, interpretacje, analizy, diagnozy tego, co inni ludzie robią.
np. czuję się ignorowana/y, wykorzystywana/y, nieakceptowana/y, zdradzana/y, nieakceptowana/y, itp.)

POTRZEBY

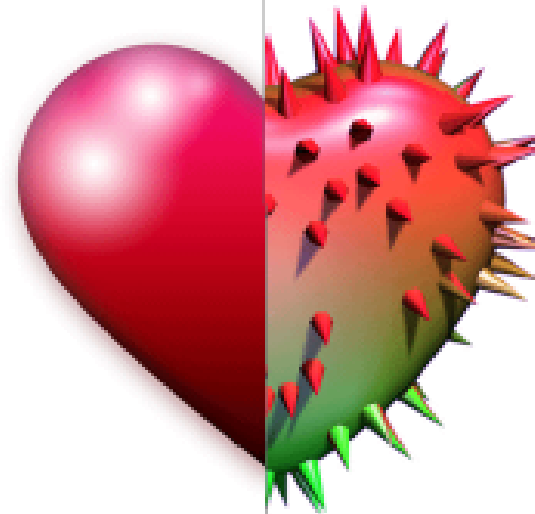
Zaspokajanie potrzeb to istota naszej egzystencji. Od tych najbardziej fizycznych, takich jak pożywienie, sen, do wyższych, jak potrzeba wolności, szacunku czy bycia akceptowanym. Niezaspokojone potrzeby powodują napływ nieprzyjemnych uczuć, takich jak smutek, strach, frustracja. Zaspokojone dają zadowolenie, satysfakcję, spokój.

ŚWIAT ŻYRAFY

Uświadomienie sobie, że za zachowaniami, które nas denerwują kryją się czyjeś niezaspokojone potrzeby, jest krokiem do nawiązania kontaktu z tą osobą.

Wszystkie potrzeby są tak samo ważne, tylko u różnych ludzi, w różnych sytuacjach, w różnym stopniu domagają się zaspokojenia.

Ważne jest odróżnianie potrzeb od strategii, których celem jest zaspokojenie potrzeb.
np. Odpoczynek to potrzeba. Strategia to pójście na spacer, posłuchanie muzyki



ŚWIAT SZAKALA

Nieświadomiamy sobie i nie umiemy rozpoznawać ważnych dla nas i dla innych potrzeb.

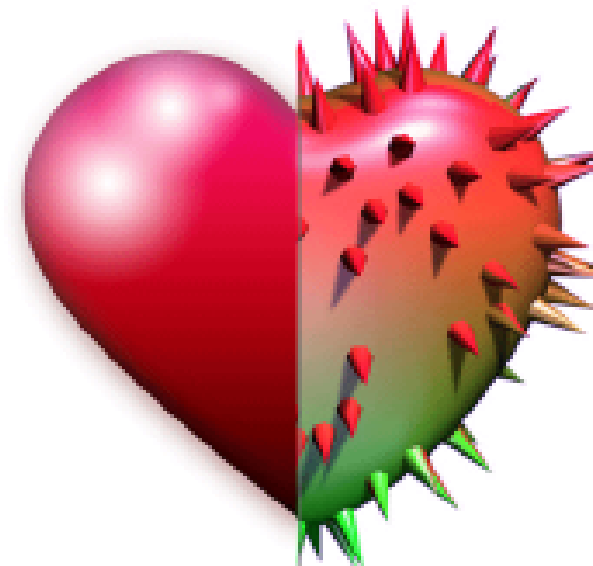
(np. gdy mówimy "Pan mnie ignoruje." zamiast "Chciałbym, żeby pan mnie wysłuchał.")

Nasze niezaspokojone potrzeby wyrażamy poprzez osądy, krytykę, interpretację czyjegoś zachowania, ale robimy to nie wprost.

(np. gdy mówimy "Pan mnie ignoruje.", myślimy zwykle "Olewa mnie, ma mnie w nosie.")

ŚWIAT ŻYRAFY PROŚBY ŚWIAT SZAKALA

Prośba jest konkretna i zakłada
możliwość odmowy.



Prośby to często pobożne życzenia,
myłone z poleceniami, żądaniemi.

Powiedz czego chcesz.

Prośba: "Proszę, żebyś o 13.00 był z powrotem w biurze."

W prośbie zawrzyj konkretne zachowanie.

Prośba: "Proszę o potwierdzenie, że do środy stworzy pan plan realizacji projektu. Zgadza się pan?"

Nazwij konkretne zachowania, których oczekujesz.

Prośba: "Czy możesz zapukać nim wejdiesz do mojego biura?"

Zadbaj by skuteczność prośby można było
sprawdzić tu i teraz.

Prośba: "Czy możemy porozmawiać o tym, co chciałbym, żebyś poprawił w raporcie?"

A nie to, czego nie chcesz.

Pobożne życzenie: "Proszę, nie rób sobie zbyt długiej przerwy obiadowej."

A nie mgliste i abstrakcyjne sformułowania.

Pobożne życzenie: "Chciałbym, żeby się pan bardziej starał."

A nie opisuj jaka druga osoba powinna być.

Pobożne życzenie: "Miej wzgląd na innych!"

A nie formułuj prośby zawieszanej w próżni
czasowej.

Pobożne życzenie: "Obiecaj mi, że poprawisz raport."

Widzę, że jest
Ci trudno

Boję się,
że się
spóźnimy

Cieszę się, że
robimy
to razem

komunikaty

Język żyrafy

Czuję, że
muszę
wziąć kilka
głębokich
oddechów

Chciałabym,
żebyś mi
pomógł

Pamiętam, że
wczoraj miałeś
posprzątać,
a nadal widzę
bałagan

Chcę,
żebyś mnie
posłuchał

Słyszę, że
macie
problem

W ogóle
mnie
nie słuchasz

Jeżeli nie
posprzątasz to...

Znowu to
zrobiłeś!

Bo Ty zawsze

komunikaty

Język szakala

Jesteś starszy,
ustąp!

Bo Ty nigdy

Przestań
w
końcu



Musisz to
zrobić



Trochę praktyki...

PRZYKŁADOWA SYTUACJA:

Jeden z domowników wraca
po pracy do domu
i zastaje w kuchni
stos niepozmywanych naczyń...



JĘZYK ŻYRAFY

4 kroki empatycznej komunikacji





Ten sam komunikat w języku szakala brzmiałby:

- Nikt mi w tym domu nie pomaga!
- Zawsze ja muszę zmywać naczynia!
- Wszystko jest tylko na mojej głowie!
- Wy nigdy nie sprzątacie po sobie!

Czy zamierzony efekt zostanie jednak
w ten sposób osiągnięty...



Pamiętajmy!

- Przedstawione przez nas wskazówki są pomocne zarówno w komunikacji z dorosłymi, jak i dziećmi.
- Tworząc dobre relacje komunikacyjne z innymi nie wyrzekajmy się siebie.
- Zadbajmy o kontakt wzrokowy i zajęcie pozycji na równym poziomie z rozmówcą.
- Znajdźmy czas i uwagę dla innych, skoncentrujmy się na tym, co mówią do nas nasi rozmówcy.
- Pozwólmy mówić drugiej osobie, nie przerywajmy jej.
- Zadbajmy o spójność tego, CO mówimy, z tym JAK mówimy.
- Okażmy zrozumienie i akceptację dla wszystkich uczuć, które przeżywa druga osoba- również tych trudnych.

Literatura:

- Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez Przemocy. O języku serca.*
- Marshall Rosenberg, *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy.*
- Marshall B. Rosenberg, *Edukacja wzbogacająca życie.*
- Marshall B. Rosenberg, *Wychowanie w duchu empatii.*
- Ingrid Holle, *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia.*
- Serena Rust, *Tańcowała żyrafa z szakalem. Cztery kroki empatycznej komunikacji.*
- Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska, *Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii.*
- Towe Widstrand, *Porozumienie bez Przemocy, czyli język żyrafy w szkole.*
- Sura Hart, Victoria Kindle Hodso, *Empatyczna klasa. Relacje które pomagają.*

Przydatne linki:

- <http://www.strefanvc.pl/>
- <https://docplayer.pl/12365672-Szakal-i-zyrafa-opowiadanie-wg-teorii-marshalla-b-rosenberga.html>
- <https://docplayer.pl/28006525-Czerwony-kapturek-inaczej.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Q2ohHA8YSyE&t=300s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=miOv8d8ttV8&t=192s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uZP2oVlyabY&t=246s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Q8joKovDSLl>



Dziękujemy za
uwagę
i zapraszamy na quiz

<https://wordwall.net/pl/resource/47039499/j%c4%99zyk-szakala-i-%c5%bcyrafy-rada-szkoleniowa>

