



W czwartek 26 października uczniowie klas I wzięli udział w warsztatach pt. „Porozumienie bez przemocy”. Zajęcia poprowadził pracownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Staszowie Pani Katarzyna Macias.

Marshall B. Rosenberg napisał, że „fundamentem porozumienia bez przemocy są pewne umiejętności posługiwania się mową i innymi narzędziami porozumienia pomagające nam nawet w niesprzyjających okolicznościach zachować człowieczeństwo.”



Rosenberg nazwał komunikację bez przemocy językiem żyrafy, która swoją długą szyję kieruje w kierunku drugiej osoby, by jak najlepiej się w nią wstuchać. Z kolei język, który oparty jest na ocenianiu, osądzaniu i krytyce, określił językiem szakala. Dla ułatwienia wprowadzania w codzienne życie metody porozumienia bez przemocy stworzył model czterech kroków pomocnych w kontakcie z drugą osobą.

KROK 1

Obserwacja – obserwowanie i formułowanie spostrzeżeń na temat zachowania drugiej osoby. Obserwacja powinna być jak najbardziej obiektywna, bez osądzania i krytyki, bez obwiniania drugiej osoby i stawiania siebie ponad nią. Na ogół myślimy, że nasz sposób wysławiania się nie ma nic wspólnego z przemocą. Tymczasem nasze słowa często ranią i sprawiają ból.

KROK 2

Uczucia – określenie, wyartykułowanie głośno, jakie uczucia wyzwała w nas takie, a nie inne postępowanie, zachowanie, zdanie drugiej osoby. Należy zadać samemu sobie pytanie: co czuję, gdy on/ona to mówi, tak robi. Wyrażając swoje uczucia w pierwszej osobie, np.: czuję się/jestem smutna, wściekła, zawiedziona, łatwiej zdajemy sobie sprawę z tego, że to my jesteśmy odpowiedzialni za własne uczucia, że mamy wpływ na to, co czujemy, nasze nastawienie i reakcje. Natomiast mówiąc: złościsz mnie, jestem tobą zawiedziony, wywołujesz we mnie lęk, automatycznie odpowiedzialność za nasze uczucia przenosimy na rozmówcę

KROK 3

Potrzeby – są nierozdzielnie związane z uczuciami. Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone, czujemy się dobrze, kiedy nie są – odczuwamy ból. Ważne jest więc, by uświadamiać sobie, nazywać swoje potrzeby i je wyrażać. Większość konfliktów i frustracji wynika z niezaspokojonych potrzeb, które nie mogą być zaspokojone, bo nie są uświadomione i nazwane. Osądy i krytyka, interpretacje innych zachowań to zastępcze ujawnianie własnych potrzeb, podkreśla Rosenberg.

KROK 4

Prośba – to ostatni krok w modelu porozumienia bez przemocy. Prośba rodzi się naturalnie – po uświadomieniu sobie potrzeby łatwo ją zdefiniować, wiemy już, co w danej sytuacji umielibyśmy, pomogło czy wzbogaciło nasze życie. Prośba musi być jak najbardziej konkretna, żeby mogła być spełniona lub odrzucona. Nie może to być aluzja, podtekst. Prośba nie może być zdaniem negatywnym, czyli wyrażać, czego sobie nie życzymy. Ma być wyraźnym komunikatem, czego chcemy. Aby prośba została dobrze zrozumiana przez drugą stronę, proś o informację zwrotną.

Źródło: <http://zwierciadlo.pl/psychologia/zrozumiec-siebie/porozumienie-bez-przemocy>