A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The overall style is clean and modern.

Porozumienie bez Przemocy

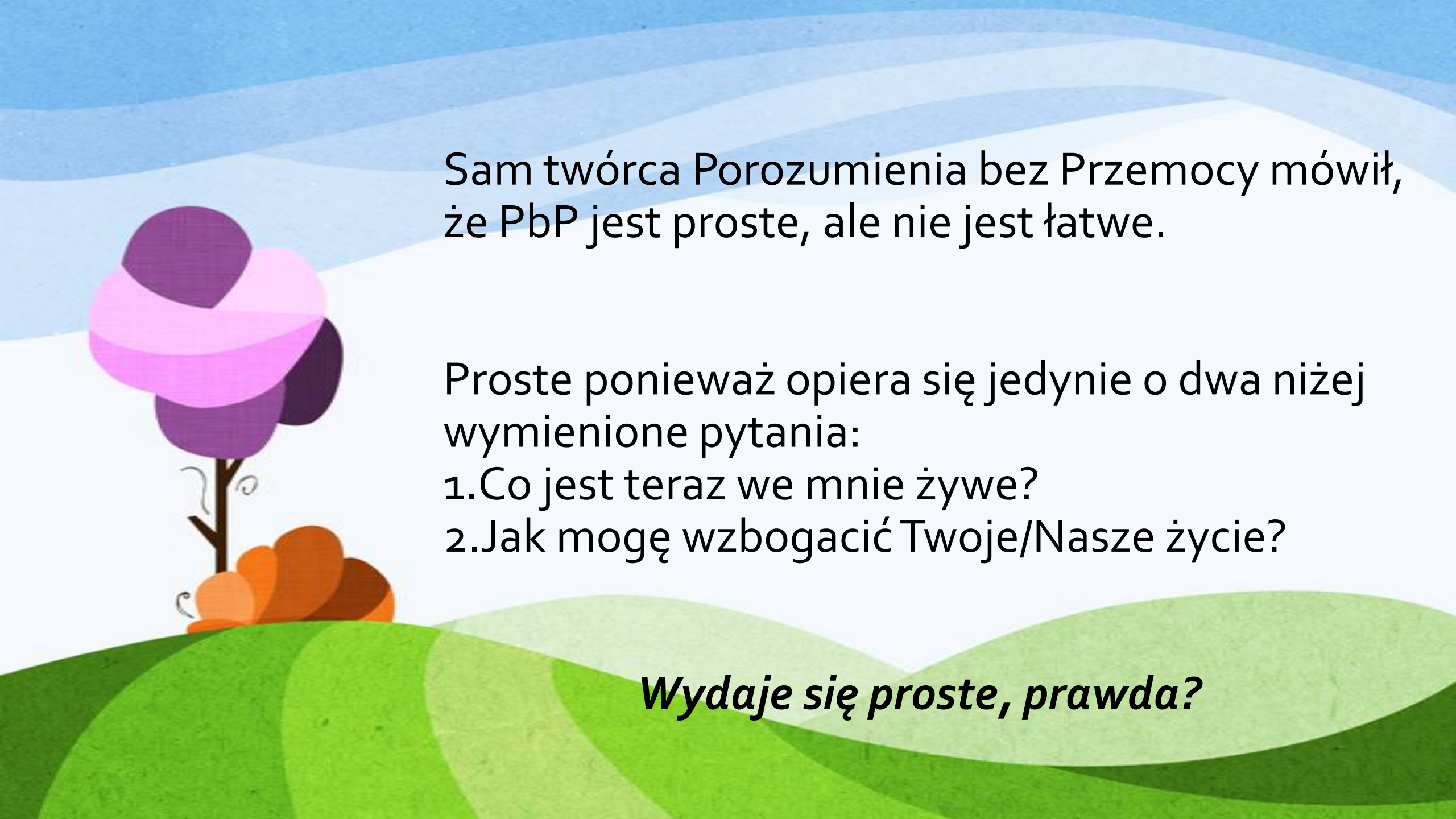
*Non-violent Communication wg Marshalla
Rosenberga*

Jak powstało Porozumienie bez Przemocy (NVC)

Twórcą Porozumienia bez Przemocy był doktor psychologii Marshall B. Rosenberg, mediator, działacz na rzecz pokoju na świecie. Marshall Rosenberg urodził się 6 października 1934 roku, odszedł 7 lutego 2015 roku, w wieku 80 lat w Stanach Zjednoczonych. Jego żydowskie pochodzenie spowodowało, że w szkole doświadczał aktów przemocy, był również świadkiem przemocy skierowanej do osób o innym niż jego kolorze skóry. Te przeżycia, jak i miłość, akceptacja i empatia, których doświadczał w domu, pokierowały jego wyborem studiów i pracy zawodowej. Rosenberg, w oparciu o różne nurty filozoficzne, psychologiczne i dzięki wpływom swoich mentorów tj. prof. Hakeem i Carl Rogers zaczął zgłębiać zagadnienia związane z przemocą: **skąd się bierze przemoc u jednych? A skąd współczucie i empatia u drugich? Dlaczego u ludzi występują zachowania przemocowe? I w konsekwencji: Co możemy zrobić, żeby zaprzestać przemocy?**

To była droga, która doprowadziła Rosenberga do stworzenia podejścia, które w oparciu o kontakt z własnymi uczuciami, pokazuje jak w odpowiedzialny sposób zaspokajać własne i innych potrzeby. Rosenberg stworzył nowy paradygmat bycia w kontakcie ze sobą, jak i z drugim człowiekiem.



The background features a stylized landscape with rolling hills in shades of blue and white at the top, and green hills at the bottom. On the left side, there are two flowers: a purple one with pink petals and a brown one with orange petals, both on thin stems with small leaves.

Sam twórca Porozumienia bez Przemocy mówił,
że PbP jest proste, ale nie jest łatwe.

Proste ponieważ opiera się jedynie o dwa niżej
wymienione pytania:

1. Co jest teraz we mnie żywe?
2. Jak mogę wzbogacić Twoje/Nasze życie?

Wydaje się proste, prawda?



Według teorii Rosenberga, każdy człowiek rodzi się z potrzebą do tzw. naturalnego dawania, ale poddany presji społecznej i złym nawykom, zamiast się nim cieszyć, zaczyna grać w grę pt. „Kto ma rację?” i „Kto tu rządzi?”

Te dwie nasze natury mają odzwierciedlenie również w języku, w jakim się zwracamy do innych.

Komunikacja wg Porozumienia bez Przemocy

Rosenberg wybrał dwa zwierzęta: Żyrafę i Szakala do przedstawiania dwóch różnych form komunikacji: tej uwzględniającej uczucia i potrzeby, jak i tej, która tego nie uwzględnia.



Żyrafa ze względu na swoją anatomię, czyli na fakt, że ma największe serce spośród ssaków lądowych reprezentuje "język serca", "język pokoju".

- ❖ Ma długą szyję, co pozwala jej na patrzenie na świat, na sytuację czy na problem z szerszej perspektywy.
- ❖ Ma tak długi język, że potrafi nim sobie wyczyścić uszy, czyli radzi sobie w zdrowy sposób nawet z bolesnymi słowami, które do niej docierają.
- ❖ Żyrafa umie słuchać empatycznie, czyli nawet pod trudnymi słowami, słyszy piękno i bogactwo potrzeb. Żywi się sokiem, który dostarczają jej ostre kolce akacji, nie kłując się przy tym.
- ❖ Żyrafa jest zwierzęciem, które potrafi zadbać o swoje granice i potrzeby: ma silne nogi i kopyta, którymi w razie konieczności broni się.
- ❖ Język, który symbolizuje jest językiem dynamicznym, gdzie nie ma ocen, a sytuacje są widziane jako powiązany ze sobą zbiór interakcji. Żyrafa symbolizuje takie rozwiązanie konfliktu, które uwzględnia potrzeby wszystkich stron, tak żeby konflikt wzbogacał relację, a nie żeby ktoś był wygranym, a ktoś inny przegranym.

Język żyrafy

Żyrafa jest metaforą języka empatii. Jej szyja sięga kilku metrów, co sprawia, że spogląda zawsze z szerokiej perspektywy. Serce żyrafy waży kilka kilogramów i jest najcięższe ze wszystkich ssaków lądowych. Język „żyrafy” symbolizuje szczerłość, umiejętność słuchania, rozumienie punktu widzenia innych, a przede wszystkim komunikowanie się bez oceniania. Jest to również język otwartego wyrażania uczuć i potrzeb.



Jak łatwo się domyślić, Szakal jest przeciwieństwem Żyrafy. Rosenberg wybrał to zwierzę do reprezentowania komunikacji nieuwzględniającej uczuć i potrzeb również ze względu na jego fizjonomię.

- ❖ Jego krótkie nóżki sprawiają, że nie widzi szerszej perspektywy, widzi problem i jego wąskie ujęcie, skupia się na tym, kto jest winny.
- ❖ Język Szakala jest statyczny, oparty o etykiety, oceny i wartościowanie.
- ❖ Szakal jest drapieżnikiem, żywi się krwią i mięsem. Ujada, kąsa, knuje, obmyśla strategie, dzięki którym wygra i poczuje swoją dominację. Nie widzi rozwiązań typu wygrany-wygrany, a jedynie wygrany-przegrany.
- ❖ Wybiera rację nad relację. Jest gotowy do walki i chce być zwycięzcą. Świat jest widziany przez niego hierarchicznie.

Język szakala

Szakal – to drapieżnik, który poluje na swoje ofiary i chce wszystkim udowodnić za wszelką cenę, że ma rację. Oczekuje również, że inni spełnią jego żądania; nie respektuje praw innych, generalizuje i uogólnia. Słowa szakala są „murem” wszędzie tam, gdzie będziemy mówić w „szakalim” języku. Będą powodować kłótnie, wywoływać grę „Kto ma rację?” i „Kto tu rządzi?”. Charakterystyczne w tym języku są:

- **ocenie** – „To jest beznadziejne!” , „Jesteś głupi!”
- **osądy** – „Powinieneś cieplej się ubierać.”
- **porównania** – „Widziałeś, co przygotował Adam na dzisiejszą prezentację? Powinieneś z niego brak przykład.”
- **generalizowanie** – „Nigdy nie można na ciebie liczyć!”, „Zawsze coś ci się nie podoba!”
- **znieszczenie** – „Chyba ci na tej pracy nie zależy, skoro się spóźniłeś.”
- **żądanie** – „Masz to dziś zrobić i bez dyskusji!”
- **zaprzeczanie emocjom** – „Nie bądź taka wrażliwa.”, „Przesadzasz jak zwykle”.

Język żyrafy	Język szakala
Chciałabym, żebyś zabrał swoje kapcie z kuchni.	Znów zostawiłeś kapcie w kuchni!
Boję się, że się spóźnimy, dlatego ubierzmy się szybko, bo musimy już wychodzić.	Pospiesz się, dlaczego zawsze musisz się guzdrać!
W piłkę gramy na dworze. W domu coś może się stłuc.	Przestań natychmiast!
Jest ci smutno, bo chciałeś pobawić się z Tomkiem, a on nie chce?	Dlaczego się mażesz? Jesteś już dużym chłopcem!
Pochowajmy zabawki do pudełek, a potem pójdziemy na dwór.	Nigdzie nie wyjdziemy, jeśli nie posprzątasz tego bałaganu w pokoju.
Denerwujesz się, bo nie chcesz teraz rysować laurki dla babci?	Dlaczego nigdy nie robisz tego, o co cię proszę?
Widzę, że to cię bardzo rozzłościło. Czy jest ci ciężko, bo trudno ci sobie z tym poradzić?	Idź do pokoju i uspokój się!

JĘZYK "ŻYRAFY"

Chciałabym, żebyś zabrał swoje
kpacie z kuchni.

Boję się, że się spóźnimy, dlatego
pośpieszmy się z ubieraniem, bo za
10 minut mamy autobus

W piłkę gramy na dworze. W domu
zawsze może się coś stłuc.

Pochowajmy zabawki do pudełek, a
potem pójdziemy na spacer.

Widzę, że ta sytuacja bardzo cię
zdenerwowała ...

JĘZYK "SZAKAŁA"

Znów zostawiłeś kpacie w kuchni!!!

Pospiesz się, dlaczego zawsze
musisz się guzdrać!

Przestań natychmiast!!!

Nigdzie nie wyjdziemy, jeśli
natychmiast nie posprzątasz tego
bałaganu w pokoju!

Wyjdź i wróć, jak się uspokoisz!

Porozumienie bez Przemocy w szkole



Nauczyciel-Żyrafa słyszy i widzi jednocześnie swoje potrzeby, jak i potrzeby swoich uczniów, kolegów, koleżanek, rodziców.

Wie, że każde działanie jest próbą zaspokojenia swojej potrzeby w najlepiej sobie znany sposób.

Widzi szerszą perspektywę, dzięki czemu szuka rozwiązań problemów uwzględniających potrzeby wszystkich stron.

Jak stać się Nauczycielem-Żyrafą? Praktykując PbP codziennie, niekoniecznie w szkole, a wszędzie tam gdzie to służy nam i innym.

Nauka języka Żyrafy jest jak nauka języka obcego: regularnie, drobnymi krokami opanujemy ten język.

Podstawy Porozumienia bez Przemocy: wykład Marshalla Rosenberga



<https://www.youtube.com/watch?v=H5pVaQi21gQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yqi93pOJDsA>

<https://www.youtube.com/watch?v=fONkFtEnw40>

<https://www.youtube.com/watch?v=3g5U1Osq6qA>

A photograph of two giraffes in a savanna landscape. The giraffe on the left is taller and has its head turned towards the left. The giraffe on the right is shorter and has its head turned towards the right. The background consists of green trees and a clear sky. The text is overlaid on the image in a black, serif font.

Znam angielski,
a Ty?

A ja znam
język żyrafy!

Bibliografia i polecane lektury

Ponad milion sprzedanych egzemplarzy!

Porozumienie **BEZ PRZEMOCY**

3 wydanie

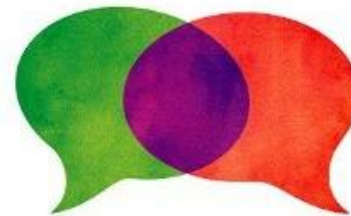


MARSHALL B. ROSENBERG

Ta książka może zmienić świat.
Co więcej, może zmienić twoje życie. Gorąco polecam.
– JACK CANFIELD

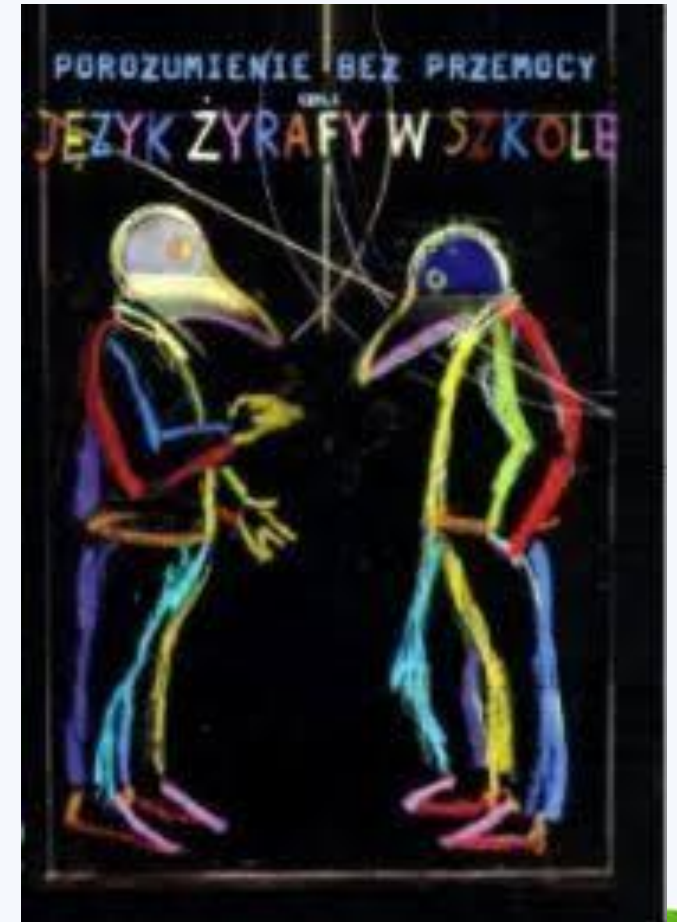
Ponad milion sprzedanych egzemplarzy!

Porozumienie **BEZ PRZEMOCY** *Ćwiczenia*

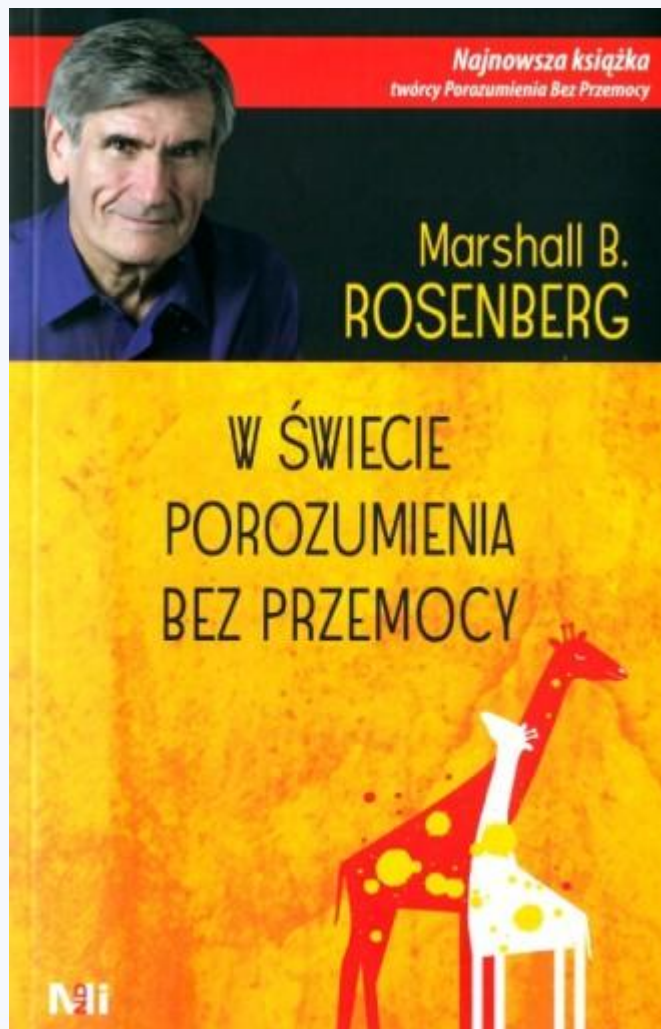
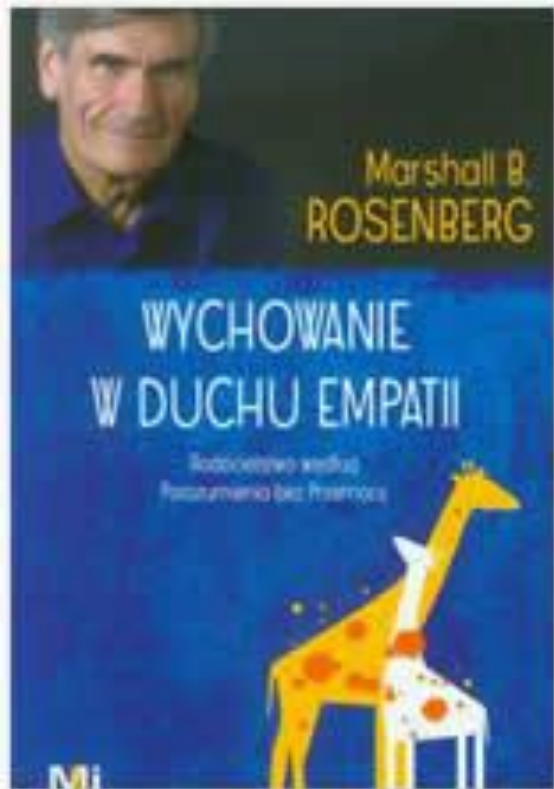


Materiały do pracy indywidualnej i grupowej
oraz dla osób prowadzących szkolenia

LUCY LEU



Bibliografia i polecane lektury



Bibliografia i polecane lektury

