

MÓWCIE W SZKOLE JĘZYKIEM ŻYRAFY

Porozumienie bez przemocy to koncepcja komunikowania się, której autorem jest Amerykanin Marshall B. Rosenberg. Jej celem jest wzbogacenie życia – naszego i tych, z którymi łączą nas różne relacje.

W Porozumieniu bez przemocy (PbP) chodzi o nawiązanie takiego kontaktu z ludźmi, który pozwoli zaspokoić potrzeby wszystkich. Kto stosuje PbP rozumie, że potrzeby innych są tak samo ważne jak jego potrzeby.

Język, jakim posługujemy się w Porozumieniu bez Przemocy, nazywany jest językiem żyrafy, ponieważ żyrafa to zwierzę łagodne, a dzięki długiej szyi spogląda z wysoka, więc może więcej dostrzec i zrozumieć. Język żyrafy jest przeciwieństwem języka szakala, który charakteryzuje się brakiem empatii, osądzaniem, rzucaniem odpowiedzialności na innych oraz agresją.

Język żyrafy może być stosowany w rodzinie, w kontaktach koleżeńskich i przyjacielskich, w szkole i w pracy – praktycznie wszędzie.

- W szkołach, które stosują metodę Porozumienia bez Przemocy, nie jest ważna rywalizacja, ale wzajemna troska o siebie i współpraca, która wyraża się między innymi tym, że uczniowie uczą się wzajemnie od siebie.
- Reguły i zasady obowiązujące w szkole ustalają razem członkowie szkolnej społeczności – uczniowie nie mają się podporządkować regulaminom narzuconym przez dorosłych, ale uczestniczą w ich opracowywaniu.
- W szkołach nie ma miejsca na osądzanie i krytykę – jest ocenianie oparte na wartościach.
- Ważne jest zdobywanie umiejętności i informacji, które wzbogacają życie, a nie uzyskiwanie pozytywnych i unikanie negatywnych ocen. O tym, co zaspokajają potrzeby uczniów, a tym samym wzbogaca ich życie, decydują sami uczniowie, którzy uczestniczą w ustalaniu celów, które chcą osiągnąć. Stawianie samemu sobie celów powoduje, że bierze się większą odpowiedzialność za ich realizację.

Poznanie i stosowanie PbP sprawia, że jesteśmy bardziej siebie świadomi:

- umiemy rozpoznać i wyrazić nasze potrzeby,
- wiemy, co je zaspokaja, a co nie pozwala na ich zaspokojenie,
- prosimy o działania, które zaspokoją nasze potrzeby,
- wyrażamy opinie i wartości oraz to, w co wierzymy.

Porozumienie bez Przemocy to rozwijanie w sobie empatii, dzięki której dostrzegamy:

- co czują inni i czego potrzebują,
- co widzą inni i co zaspokaja ich potrzeby,
- co widzą inni i co nie zaspokaja ich potrzeb,
- co inni mogą zrobić, aby ich potrzeby zostały zaspokojone.

U podstaw stosowania PbP leży **obserwacja** i **nazwanie** tego, co widzimy, bez wprowadzania elementu **oceny**, bez **osądzania** i **krytykowania**. Nie mówimy zatem, czy czyjeś zachowanie albo rezultat jego pracy jest mądry, głupi, dobry, zły, ciekawy... Możemy jednak powiedzieć, jakie uczucia wzbudza w nas to, co widzimy, ponieważ zaspokaja nasze określone potrzeby lub wręcz przeciwnie – nie zaspokaja ich.

Jeśli nasza wypowiedź zawiera ocenę, trudno namówić dziecko do współpracy, ponieważ skupia się ono na obronie lub kontrataku. Trudno wtedy mówić o zaspokajaniu potrzeb. Także ogólnikowe pochwały, bez wyrażenia, co konkretnie nam się podoba i co doceniamy, nie motywują do pracy.

Przykłady wypowiedzi zawierających ocenę oraz wypowiedzi, w których nazywamy to, co widzimy oraz swoje uczucia z tym związane (w związku z niezaspokojeniem naszych potrzeb)

Ocena	Obserwacja (ewentualnie wyrażenie swoich uczuć)
Napisałeś tę pracę niewyraźnie.	Przykro mi, że nie mogę odczytać tego, co napisałeś, bo jestem ciekawa, co sądzisz o tym filmie.
Twój pomysł jest nierealny.	Obawiam się, że trudno to będzie zrealizować w tak krótkim czasie.
Zachowałeś się niegrzecznie.	Odwrociłaś się i odeszłaś, kiedy do ciebie mówiłam.

Aby wyrazić swoje uczucia (nastój, samopoczucie), trzeba je precyzyjnie nazwać, co często sprawia trudność – zarówno nam, jak i uczniom. Poniżej prezentujemy katalog nazw uczuć (nastrojów, samopoczucia), których doświadczamy, kiedy nasze potrzeby są zaspokojone lub nie są zaspokojone. Lista ta jest oczywiście otwarta i można ją uzupełniać razem z uczniami.

Możesz odczuwać:

ulgę, błogość, ciekawość, komfort, oczarowanie, optymizm, oszołomienie, radość, szczęście, zaniepokojenie, zapał, senność, zdumienie, wzruszenie, smutek, niepokój, strach, przerażenie, napięcie, przygnębienie, zmęczenie

Możesz się czuć:

bezpieczny, beztrocki, dumny, pełen entuzjazmu, energiczny, nieskrępowany, ożywiony, oszołomiony, szczęśliwy, przerażony, zainspirowany, zafascynowany, przytłoczony, zmęczony, zaspokojony, zauroczony, zdziwiony, zmobilizowany, wesoły, pogodny, podminowany, przejęty, onieśmielony, lekki, ociążały, wyciszony, podniecony, nieswój, oburzony, zmęczony, zestresowany, zirytowany, zniecierpliwiony, zrozpaczony, wściekły, zatroskany, podminowany, rozżłoszczony, rozczarowany, pełen obaw, zdenerwowany, zgorszony, winny, zniesmaczony, zraniony, rozżalony

Jakie mamy potrzeby, których zaspokojenie lub niezaspokojenie wywołuje powyższe uczucia?

Potrzeba: autonomii, dokonywania wyborów, osiągnięć, czułości, uznania, piękna; okazji, aby pomagać innym; twórczego wyrażania siebie, szacunku, ciepła, zabawy i przyjemności, szacunku, zrozumienia, przestrzeni, wody, powietrza.

Powyższą listę można rozbudować innymi uniwersalnymi potrzebami ludzi.

Ważne jest, aby nauczyć się dostrzegać i nazywać związek między naszymi uczuciami a potrzebami, a nie między naszymi uczuciami a zachowaniem czy słowami drugiej osoby. Jej słowa lub zachowanie mogły sprawić, że nasze potrzeby nie zostały zaspokojone i to jest przyczyna naszych uczuć.

Aby stosować zasady Porozumienia bez Przemocy, trzeba nauczyć się **empatii**, czyli szczególnego słuchania i rozumienia tego, co ktoś mówi.

Elementy empatii:

- słuchanie z uwagą;
- upewnienie się, że usłyszeliśmy to, co rzeczywiście powiedział rozmówca, a nie to, co nam się wydaje, że powiedział – w tym celu należy swoimi słowami nazwać uczucia i potrzeby rozmówcy, które usłyszeliśmy w jego wypowiedzi (np.: *Czy jest ci smutno? Czy chcesz...?*); takie pytania możemy zadać także wówczas, gdy dziecko nic nie mówi, ale widzimy, że coś się z nim dzieje (np.: *Czy jesteś zmartwiony i potrzebujesz zrozumienia? Czy jesteś smutny i chcesz, żebym cię wysłuchała? Czy czujesz się zraniony i chcesz, żeby okazywano ci więcej szacunku?*);

- dowiedzenie się, co możemy zrobić dla rozmówcy – jakie są jego potrzeby i co możemy dla niego zrobić (często wystarczy, że pozwolimy mu mówić o tym, co czuje).

Co utrudnia porozumienie?

- Bagatelizowanie uczuć rozmówcy albo zaprzeczanie im (*Na pewno tak nie myślisz; Przesadzasz;*).
- Pocieszanie i dawanie rad zamiast zaakceptowania uczuć rozmówcy (*To nic takiego; Nie przejmuj się; Za dwa dni będziesz się z tego śmiał*).

Na podstawie książki Marshalla B. Rosenberga *Edukacja wzbogacająca życie*,
Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2006

Osobom, które chciałyby stosować metodę Porozumienia bez przemocy i nauczyć jej uczniów, polecamy scenariusze zajęć *Uczymy się języka żyrafy* w zakładce **Materiały dla klas 4-8**.