



**POROZUMIENIE
BEZ
PRZEMOCY**

Człowiek



- Człowiek człowiekowi
- Człowiek człowiekowi wilkiem
- Człowiek człowiekowi strykiem
- Lecz ty się nie daj zgłębić
- Lecz ty się nie daj spętlić

- Człowiek człowiekowi szpadą
- Człowiek człowiekowi zdradą
- Lecz ty się nie daj zgładzić
- Lecz ty się nie daj zdradzić

- Człowiek człowiekowi pumą
- Człowiek człowiekowi dżumą
- Lecz ty się nie daj pumie
- Lecz ty się nie daj dżumie

- Człowiek człowiekowi łomem
- Człowiek człowiekowi gromem
- Lecz ty się nie daj zgłuszyć
- Lecz ty się nie daj skruszyć

- Człowiek człowiekowi wilkiem
- Lecz ty się nie daj zwilczyć
- Człowiek człowiekowi bliźnim
- Z bliźnim się możesz zabiżnić

Edward Stachura

Pedagogika serca Marii Łopatkowej



- Pedagogika serca jest nurtem pedagogicznym XX wieku, reprezentowanym przez Janusza Korczaka, Marię Łopatkową, Ericha Fromma oraz Carla Rogersa.
- Pedagogika serca jest pedagogiką opartą na wzajemnej miłości dzieci, rodziców, opiekunów i nauczycieli.
- Najważniejszymi potrzebami są: potrzeba miłości, akceptacji i bezpieczeństwa.

Założenia pedagogiki serca



- W naturze człowieka jest dobro i zło.
- Wychowanie w miłości, tolerancji, sprawiedliwości i równości, prowadzi do zwycięstwa dobra nad złem.
- Głównym celem pedagogiki serca jest wychowanie dziecka na dobrego człowieka, potrafiącego dostrzec bliźniego i jego problemy, zdolnego do oddawania miłości innym.
- Miłość jest podstawą wychowania.

Pedagogika serca – pedagogika autorytarnego wychowania



- M. Łopatkowa pisze tak: "Kiedy jako nauczyciel stawiam sobie za cel nie tylko wykształcenie ucznia, ale także uformowanie jego postawy altruistycznej, to nie dokonam tego bez poszanowania jego podmiotowości. Nauczyć miłości nie można przez dyktaturę, tresurę i władcze nakazy".
- Zaprzeczenie autorytarnemu wychowaniu.

Język serca



- Upowszechniony przez Marshalla Rosenberga sposób komunikowania się z ludźmi, który nazwał Nonviolent Communication (NVC), czyli Porozumieniem Bez Przemocy.
- Według autora ludzie z natury są skłonni do porozumiewania się „bez przemocy”. Jednakże poddawani presji czasu i kulturze rywalizacji oraz dominacji, że zapominają o naszej ludzkiej współczującej i zdolnej do wzajemnej współpracy naturze.

PBP



- Metoda Porozumienia Bez Przemocy (PBP), zwana także Porozumieniem Współczującym, komunikowaniem ze współczuciem, pokazuje jak zmienić sposób wyrażania się i słuchania innych.
- PBP umożliwia uważne słuchanie innych, wzajemny szacunek oraz empatię.
- Umożliwia nawiązanie kontaktu opartego na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.
- Zaspakaja potrzeby rozmówców w sposób pokojowy – stąd w nazwie słowa „bez przemocy”.

Język szakala



- Powszechny sposób porozumienia się
- Przyczynia się do powstawania konfliktów
- Blokuje empatię
- Wyzwala agresję i negatywne emocje
- Nie sprzyja partnerstwu

Język szakala



- Służy zdominowaniu innych i zdobyciu wyższej pozycji
- Bazuje na naszych prostych zachowaniach obronnych
- Pomaga w zniwelowaniu poczucia wstydu i winy

„Komunikaty odcinające od życia”, czyli przyczyniające się do stosowania przemocy

- **Osądy moralne** stanowią zarzuty, słowa lekceważące, obrażające, etykiety, krytyka, porównywanie i diagnozy. Wskazują, że zachowania innych ludzi, które są niezgodne z naszą hierarchią wartości, są źli lub nie mają racji.
- np. Uczeń mówi o nauczycielu, że jest wredny, gdy ten zadaje mu dużo zadań w ramach pracy domowej lub komunikaty typu „On jest leniwy”.

Wyparcie się odpowiedzialności



- Każdy człowiek jest odpowiedzialny za swoje słowa, myśli, zachowania oraz uczucia. Używanie wyrazu "musieć" powoduje zrzucenie tej odpowiedzialności.
- Człowiek wypiera się odpowiedzialności za swoje zachowanie, gdy uważa, że zostało wywołane przez:
 - działanie bliżej nieokreślonych, bezosobowych sił, np. Musiałam zrobić obiad.
 - swój stan, diagnozę lekarską, problemy osobiste, np. Piję, bo jestem alkoholikiem.
 - cudze działania, np. Uderzyłem synka, bo wybiegł na jezdnię.
 - polecenia zwierzchników, np. Okłamałem klienta, bo szef mi kazał.
 - nacisk grupy, np. Zacząłem palić, bo wszyscy moi koledzy palili.
 - polityka instytucji, zasady i regulaminy, np. Za to wykroczenie muszę Panu udzielić nagany, bo tak nakazuje procedura przyjęta w naszej firmie.
 - role wynikające z podziału na płeć, pozycję społeczną lub wiek, np. Nie cierpię chodzić do pracy, ale chodzę, bo jestem mężem i ojcem.
 - niepohamowane impulsy, np. Miałem straszną chęć, żeby zjeść czekoladę.

Wyrażanie swoich pragnień w postaci żądań



- W ten sposób jawnie lub też nie kierujemy wobec adresata groźbę, co się stanie, jeśli nie spełni naszego żądania. Ważna jest umiejętność odróżniania prośby od żądania. Odbiorcy łatwiej będzie potraktować naszą wypowiedź, jako prośbę, gdy podkreślimy, że chcemy, żeby ją spełnił (ale tylko wówczas, jeśli tego naprawdę chce, jeśli nie będzie do tego przymuszony).

Język żyrafy

- Bezpośrednie wyrażanie swoich emocji, uczuć, potrzeb i prośb
- Rozmowa na poziomie partnerskim
- Równoczesne zaspokajanie potrzeb własnych oraz innych osób
- Odczuwanie satysfakcji w relacji z innymi ludźmi



Sposób komunikacji



Język szakala

- Oceniamy innych
- Oskarżamy i krytykujemy
- Stawiamy żądania
- Nie odczytujemy potrzeb własnych i innych osób

Język żyrafy

- Obserwujemy i uważnie słuchamy
- Odczytujemy emocje innych i nazywamy własne
- Zwracamy się z prośbą do innych
- Słuchamy z empatią i współodczuwamy

Spostrzeżenia – I etap



- Pierwszy etap polega na formułowaniu spostrzeżeń na temat tego, co nas otacza - zachowania innych ludzi, ale bez osądzania i oceniania. Istotne jest konkretne stwierdzenie, co robi dana osoba i czy nam to zachowanie się podoba, czy też nie.
- Spostrzeżenia powinny odnosić się do konkretnej chwili i kontekstu. Należy uważać na takie słowa jak zawsze, nigdy, stale, ilekroć.
- np. „Przez ostatnie 5 dni ani razu nie odrobiłeś pracy domowej”, zamiast „Jesteś leniwy, nigdy nie miałeś odrobionej pracy domowej”.

Uczucia – II etap



- Drugi element to wyrażanie własnych emocji w związku z zachowaniem partnera.
- Ważne jest, aby odróżnić to, co się czuje od tego, co się uważa.
- np. „Czuję, że nie jestem dobrym nauczycielem”.- to nie jest opis emocji, ale ocena. [Czuję się skrzywdzony].

Potrzeby



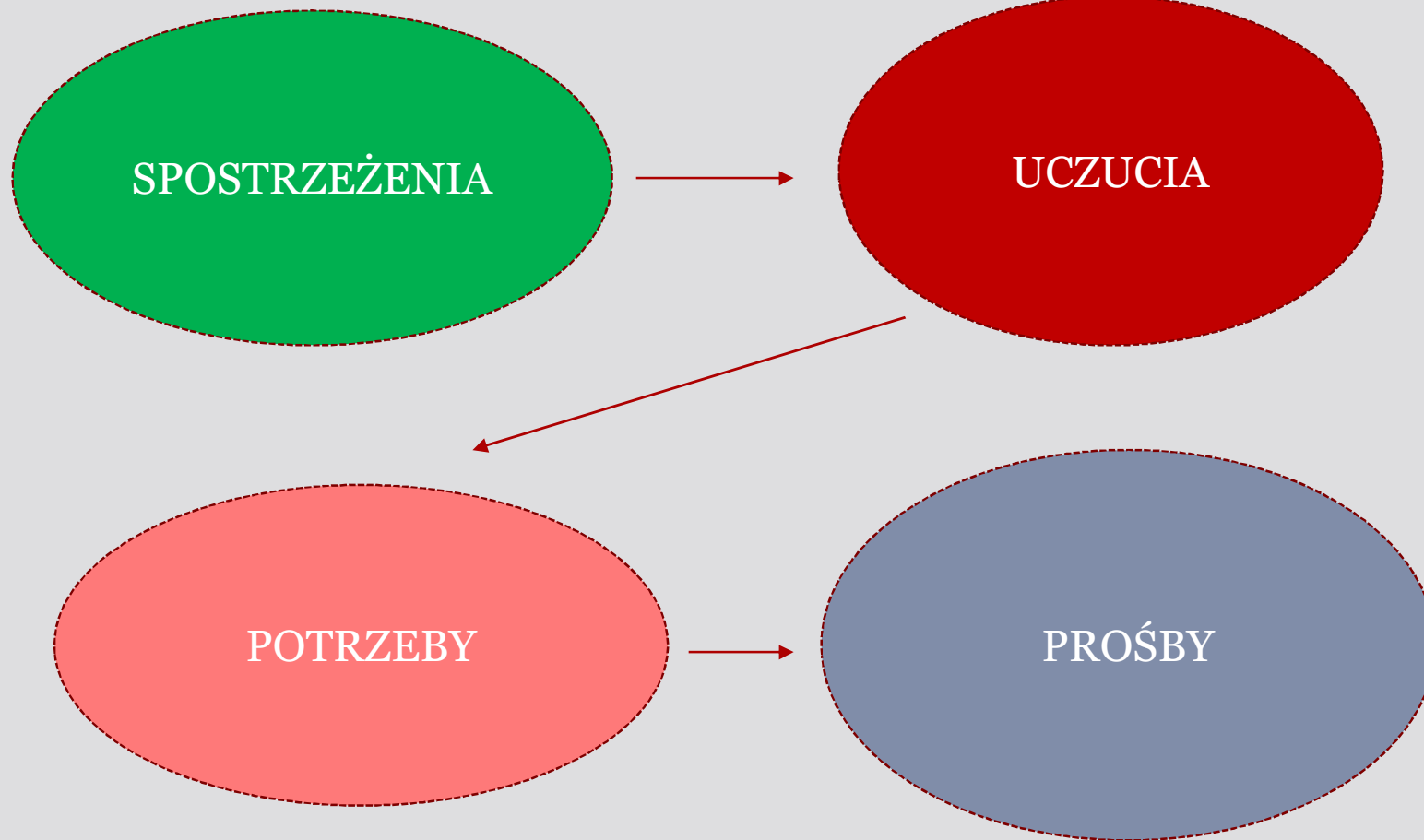
- Ten składnik komunikacji PBP polega na określeniu swoich potrzeb, wyznawanych wartości, pragnień itp. związanych z emocjami, które zostały wcześniej wypowiedziane.
- Jeśli człowiek jasno wyrazi swoje potrzeby, istnieje większe prawdopodobieństwo, że zostaną one zaspokojone.
- Wymaga to identyfikacji własnych potrzeb.

Prośba



- Ostatni element to zwrócenie się z prośbą do innej osoby. Na tym etapie formułujemy oczekiwania, jakie druga osoba może zrealizować, by nasza potrzeba (życzenie) została zaspokojona.
- Ważne jest, aby ta informacja została przekazana bardzo wyraźnie.
- „Podaj mi zeszyt!” czy „Czy mógłbyś podać mi zeszyt?”

Jak to działa? Czyli 4 kroki



PBP w praktyce



Widzę, że w dzienniku elektronicznym mam wpisaną jedynkę. Jest mi bardzo smutno. Potrzebuję Pani pomocy przy odrabianiu prac domowych i nauczaniu się trudnego dla mnie materiału. Czy mogłaby Pani zostać po lekcji i wyjaśnić mi ruch obiegowy Ziemi?

Przykłady:

Sytuacja:

- Mamy nie było kilka dni w domu, ponieważ była na szkoleniu w Warszawie.

Wypowiedź w języku szakala:

- Mamo mas nigdy mnie nie zostawiać! Nie możesz jeździć do Warszawy!

Wypowiedź w języku żyrafy:

- Spostrzeżenie - Mamo nie było Ciebie w domu przez 4 dni;
- Uczucia - Bardzo mi smutno z tego powodu. Bałam się o Ciebie;
- Potrzeby - Brakuje mi Ciebie, gdy wyjeżdżasz na tak długo;
- Prośba - Proszę Cię nie zostawiaj mnie mam długo.

Empatia w komunikacji bez przemocy



- Co znaczy empatyczny komunikat?
- Dlaczego empatia wpisuje się w komunikację bez przemocy?

Empatia emocjonalna



- Według M. Kuśpit (2007) empatia emocjonalna pojawia się u osób, które rozumieją cierpienie drugiego człowieka i potrafią się z nim identyfikować poprzez wspólne przeżycia emocjonalne.
- Wielu badaczy odnosi się do empatii jako reakcji emocjonalnej zgodnej z sytuacją lub emocjami innej osoby (J. Czapiński, 1995).
- E. Wilczek Różyczka (2002) traktuje ją właśnie jako zdolność do subiektywnego doświadczania emocji lub uczuć wewnętrznych innych osób.

Empatia poznawcza



- Niektórzy badacze odwołują się do czynności intelektualnych, takich jak: identyfikacja, inkorporacja, „odbijanie” i „rozłączanie” (Th. Reik za: M. Konopczyński, 1996).
- Inni osadzają empatię na wyobrażeniach dotyczących przeżyć innych ludzi.
- Empatia traktowana jest jako „zdolność do współodczuwania oraz możliwość afektywnego reagowania i wywoływania reakcji emocjonalnych poprzez spostrzeganie cudzych emocji” (J. Matejczuk, 2005, s. 78).

Empatia poznawczo-emocjonalna



- Całościowo ukazuje empatię również A. Węgliński (2010), który poza komponentem emocjonalnym i poznawczym wskazuje na motywacje jednostki do podejmowania zachowań pomocowych. Według autora człowiek przechodzi przez pewne fazy rozwoju empatyczności, poczynając od syntonii emocjonalnej, przez sympatyzowanie przeżyć innych ludzi oraz wrażliwość i wczuwanie się w ich przeżycia do gotowości poświęcania się dla nich (A. Węgliński, 1984).

Znaczenie empatii w życiu człowieka



- Kształtowanie zdrowej osobowości;
- Utrzymanie zdrowia psychicznego;
- Budowanie poprawnych relacji społecznych;
- Ułatwienie przystosowania społecznego;
- Kształtowanie dojrzałej tożsamości;
- Osoba o wysokim poziomie empatii jest zatem wyrozumiała, akceptująca i tolerancyjna, pełna ciepła oraz szacunku dla innych ludzi, co wyraża swoją życzliwością w stosunku do siebie i drugiego człowieka

Osoba empatyczna



- potrafi docenić różnice między ludźmi uwalniając się od funkcjonujących stereotypów,
- ma większą łatwość internalizacji wartości, postaw oraz wzorów zachowań, co zapobiega nabywaniu cech neurotycznych i psychopatycznych,
- rozumie i przestrzega zasady etyczno - moralne (D. Goleman, 1999),
- nie jest agresywna,
- jest taktowna,
- skłonna do przejmowania odpowiedzialności,
- rozwiązuje konflikty w sposób konstruktywny,
- podejmuje działania altruistyczne.

Literatura



- M. Łopatkowa, Pedagogika serca, Warszawa 1992.
- <http://www.jezyk-serca.pl/>
- M. B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Warszawa 2003.
- T. Widstrand, Porozumienie bez przemocy czyli Język żyrafy w szkole, Warszawa 2005.