SMP komunikacja i mediacje

Porozumienie bez przemocy

dla Nauczycieli Szkolnych

moduł III



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Spis treści

1. Etykietowanie, ocenianie, osądzanie, porównywanie
2. 4 Uszy
3. Empatia
4. NIE w dialogu
5. Konflikt w rozumieniu Pbp

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Etykietowanie, ocenianie, osądzanie, porównywanie

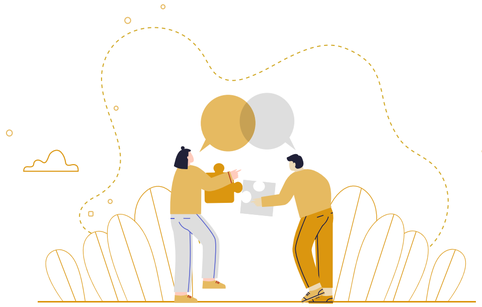
“Nie sądźcie, abyście nie byli osądzeni. Jak bowiem innych osądzicie, tak i was osądzą...” | Pismo Święte, Mateusz 7,1

Przekonanie sugerujące, że ludzie, których działanie jest niezgodne z naszym systemem wartości, nie mają racji lub są źli ,jest osądem moralnym. Np.: “Sęk w tym, że jesteś strasznym samolubem”, “To niestosowne”, “Jesteś bardzo nerwowa...”

Klasyfikowanie i osądzanie innych sprzyja przemocy.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



Etykietowanie, ocenianie, osądzanie, porównywanie

Dobry, zły, lepszy, gorszy, normalny, nienormalny, bystry, ograniczony, odpowiedzialny, nieodpowiedzialny, pilniejszy, bardziej leniwy, itd..

Na poziomie osądów interesuje nas, kto jest czym, a cała nasza uwaga skupia się na klasyfikowaniu i ocenianiu czyjegoś zachowania zamiast na tym, czego nam samym, a także innym ludziom brakuje.

Gdy uzewnętrzniamy swoje potrzeby w taki właśnie sposób wzmagamy postawy obronne i opór ze strony naszego odbiorcy, pomimo, że często próbujemy wyrazić naszą troskę.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Etykietowanie, ocenianie, osądzanie, porównywanie

Jeśli zamkniemy się w “klatce” wartościującego myślenia to wytaczamy coraz to większy oręż słowny:

- rozkazywanie, nakazywanie, wymaganie, oczekiwanie, żądanie
- grożenie ostrzeganie, strategie albo-albo
- moralizowanie, prawienie kazań
- deprecjonowanie i ośmieszanie
- obwinianie itp..,

czyli komunikaty, które zamiast mobilizować i zachęcać do działania, blokują kontakt i możliwość znalezienia wspólnych, konstruktywnych rozwiązań uwzględniających wszystkie strony dialogu.

„Analizując cudze postępowanie, w rzeczywistości uzewnętrzniamy własne potrzeby i systemy wartości.” M.B.Rosenberg

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

4 uszy

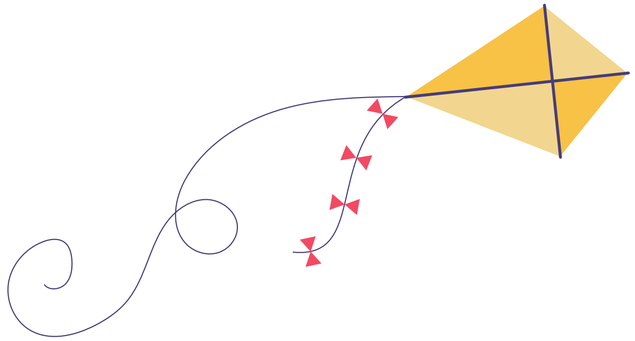
czyli 4 sposoby odbioru trudnego komunikatu

Język Porozumienia bez przemocy, zaprasza nas do podjęcia świadomego wyboru tego, jak chcemy komunikować się, słysząc, trudne do przyjęcia komunikaty:

czy wybieram słuchanie, które jest:
“ucho 1” - Krytyką na zewnątrz, lub
“ucho 2” - Krytyką do wewnątrz, czy też
“ucho 3” - Zrozumieniem swojego świata wewnętrznego (w związku z tym co słyszymy - empatia dla siebie), czy też
“ucho 4” - Zrozumieniem świata zewnętrznego (tego z czym przychodzi nasz rozmówca - empatia dla rozmówcy)

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



4 uszy

czyli 4 sposoby odbioru trudnego komunikatu

Zrozumienie dla innych nie jest równoznaczne z naszą zgodą na zaproponowane działania. Zadawanie sobie pytań “Kto ponosi winę?” prowadzi do niepotrzebnego wydatku energii, którą można spożytkować na konstruktywne działania.

Ważne jest by zdać sobie sprawę, że:
Ludzie nie działają przeciw innym, tylko dążą do zaspokojenia ważnej swojej potrzeby np. autonomii, skuteczności, bycia widzianym, bycia uwzględnionym. Jeśli potraktujemy te potrzeby z szacunkiem, ludzie będą mieli w sobie gotowość do współpracy.

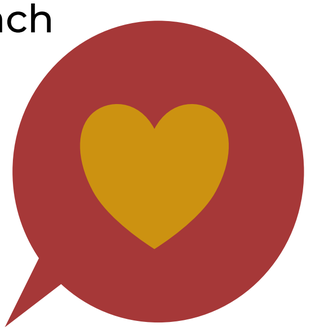


Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Empatia

w rozumieniu Pbp

- Empatyczny kontakt z drugą osobą sprzyja rozwojowi osobistemu także w miejscu pracy. Gdy ludzie czują się ze sobą bezpiecznie, mają świadomość własnych uczuć i potrzeb - wtedy wykonują swoje obowiązki z większym zaangażowaniem i poczuciem sensu.
- Empatyczne relacje w pracy pozytywnie oddziałują na pracowników i ich dobrostan psychiczny. Zespół który na bieżąco rozmawia ze sobą o trudnościach i problemach, wspiera się i inspiruje to podstawa dobrze funkcjonującej organizacji.
- Gdy dorośli potrafią nawiązać ze sobą empatyczne połączenie w codziennych sytuacjach - stwarzają warunki do rozwoju empatii u dzieci.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Empatia dla siebie

- By móc podejść do innych osób z empatią, pierwszym krokiem jest zbudowanie empatycznego kontaktu ze sobą. Empatia dla siebie to w Porozumieniu bez Przemocy podstawowa praktyka pomagająca wrócić do siebie, lepiej siebie zrozumieć, nawiązać kontakt ze swoimi zasobami wewnętrznymi i zdecydować, co chcemy zrobić czy powiedzieć, ale w taki sposób, aby to budowało dobrą relację i kontakt z innymi.
- Przynajmniej raz dziennie zadaj sobie następujące pytania:

1. Jak na to co się wydarzyło reaguje moje ciało?
2. Jakie obudziło to uczucia?
3. Do jakich ważnych moich potrzeb prowadzi mnie to uczucie?
4. Jak mogę się tym zaopiekować?

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Empatia dla innych

- Polega na wsłuchaniu się w to, co druga osoba ma do wyrażenia bez oceniania, doradzania czy pochwał.

Słuchanie z empatią tego, co mówi druga osoba, to:

- obecność i tworzenie przestrzeni akceptacji przez ciszę,
- odzwierciedlanie obserwacji lub tego, do czego się odnosi druga osoba,
- zgadywanie uczuć,
- zgadywanie potrzeb- zaspokojonych i niezaspokojonych,
- wspieranie w sformułowaniu możliwych próśb, które pomogłyby zaspokoić potrzeby.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Komunikat „NIE”

Wyrażanie jasnego i świadomego “NIE” może być, z jednej strony, wyzwaniem ponieważ nauczyliśmy się takich wzorców zachowań, które stawiają “grzeczność” przed “jasnością”.
Obawiamy się “konsekwencji” tego słowa, np. nie chcemy wystawiać relacji na próbę, boimy się emocjonalnej reakcji drugiej osoby
Albo wręcz nieświadomie go nadużywamy, bo uwierzyliśmy, że jedynie wyraźne “NIE” może coś zmienić.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



Komunikat „NIE”

Jasne wyrażenie “NIE” to szczere poinformowanie rozmówcy, jakie ważne dla nas potrzeby powstrzymują nas w danej chwili przed wyrażeniem zgody. Jasne poinformowanie o tym rozmówcy sprzyja powstaniu klarownych sytuacji.

Aby lepiej skontaktować się z intencją i zrozumieć potrzeby stojące za “NIE” skorzystaj z narzędzia jakim jest empatia i postaraj się w nieoceniający sposób usłyszeć potrzeby twojego rozmówcy stojące za odmową.

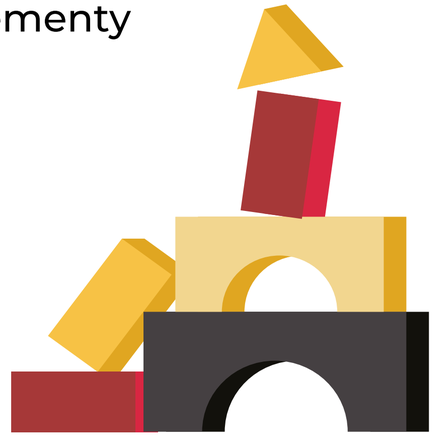
MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Konflikt w rozumieniu Pbp

Konflikty pojawiają się wówczas gdy strony konfliktu mają różne strategie na zaspokojenie ważnych dla nich potrzeb.
Krytyka i stawianie diagnoz dodatkowo utrudniają pokojowe rozwiązywanie konfliktów.
Dlatego okazanie szacunku stronom konfliktu i uznanie ich potrzeb to zasadnicze elementy skutecznego rozwiązania konfliktu.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

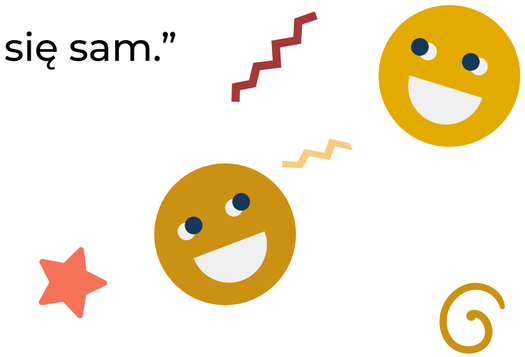
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Konflikt w rozumieniu Pbp

Unikaj używania języka, który sugeruje winę, którejś ze stron.

Najważniejszą rzeczą przy rozwiązywaniu konfliktów metodą Porozumienia bez przemocy jest nawiązanie kontaktu, a świadomość uczuć i potrzeb stron konfliktu jest kluczowe dla nawiązania tego kontaktu.

“Gdy zostanie nawiązany kontakt między ludźmi, problem zwykle rozwiązuje się sam.”
M.B.Rosenberg



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

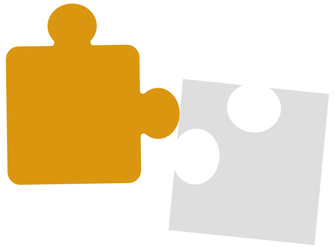
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Konflikt w rozumieniu Pbp

Etapy rozwiązywania konfliktów metodą Pbp.

- przedstawienie potrzeb obu stron
- upewnianie się, czy potrzeby obu stron zostały właściwie zrozumiane
- okazanie empatii w taki sposób, aby każda ze stron mogła usłyszeć potrzeby drugiej strony
- proponujemy rozwiązania, które uwzględnią potrzeby obu stron.

Kluczowe to nauczyć się słyszeć potrzeby niezależnie od tego w jaki sposób wyraża je nasz rozmówca (czy to językiem żyrafy czy szakala).



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Dziękujemy za uwagę

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ