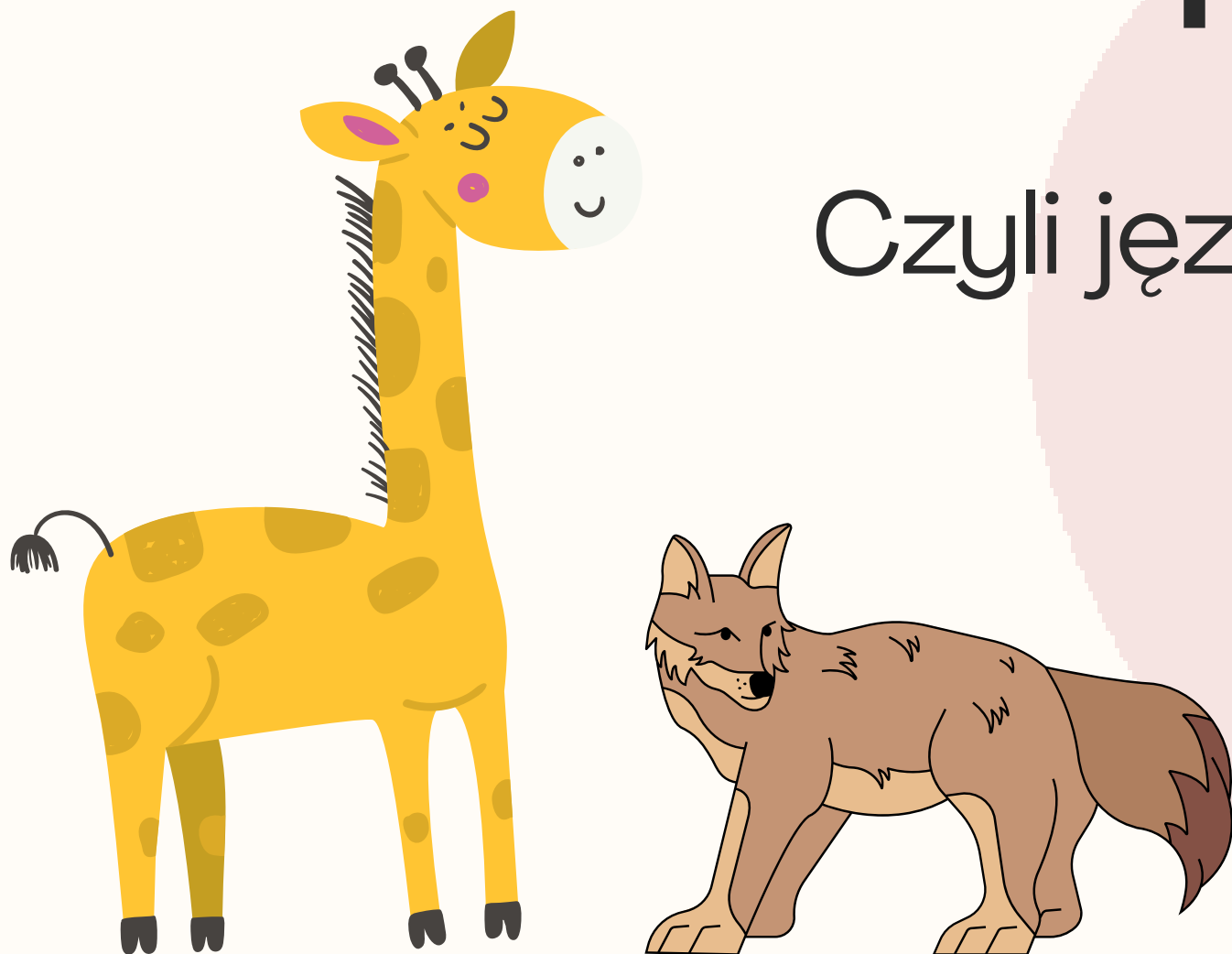


Porozumienie bez przemocy

Czyli język żyrafy i szakala w praktyce

mgr Natalia Głodowska - psycholog



Model porozumienia bez przemocy został opracowany przez psychologa dr Marshalla B. Rosenberga

Wykazał on, że wiele zależy od języka i sposobu, w jaki nauczyliśmy się posługiwać słowami

Model PBP opiera się na języku, dzięki
któremu możemy budować
obustronne zrozumienie, wzajemny
szacunek i chęć współpracy

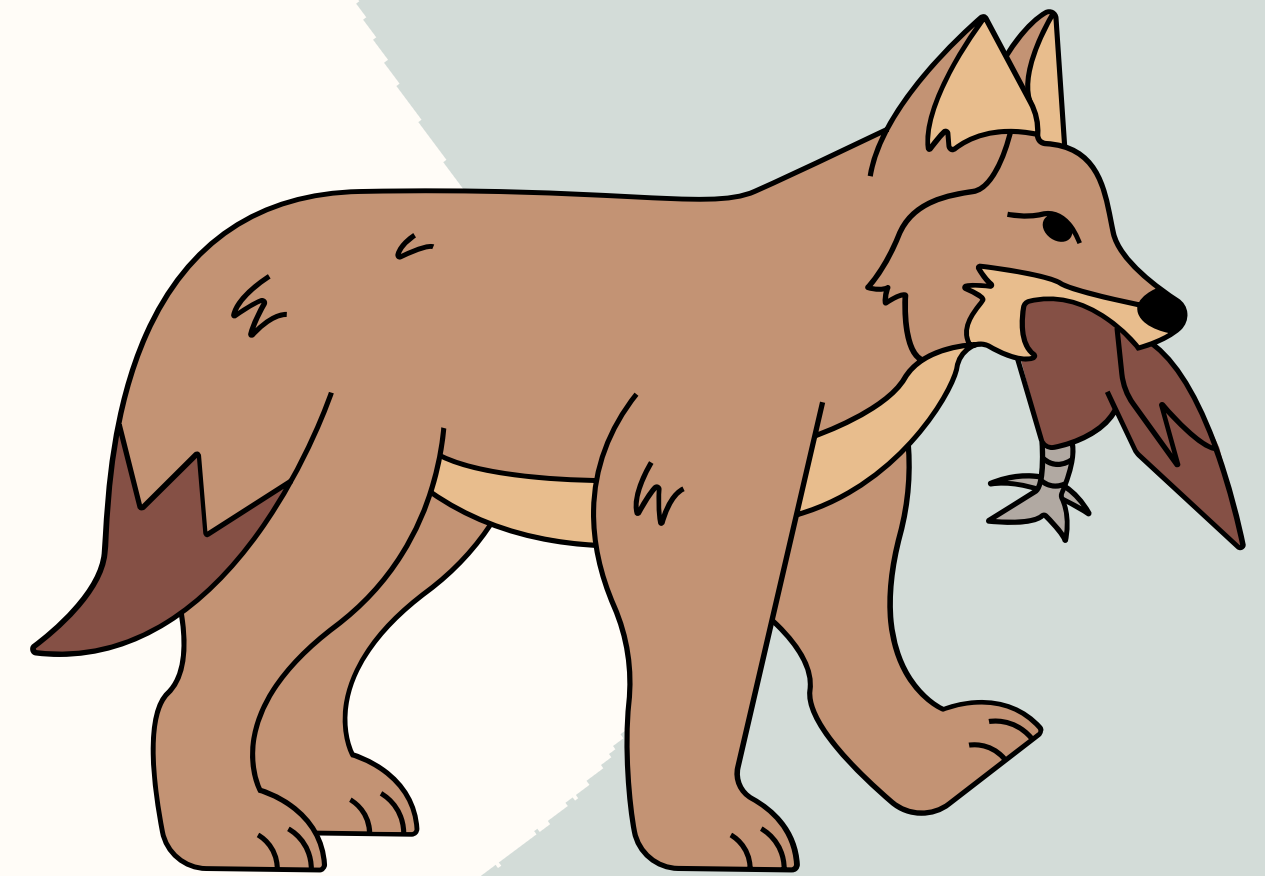
Żyrafa jako symbol języka serca – współczującego i rozumiejącego

W komunikacji tym językiem istotny jest brak osądzania, uogólniania,
przypinania drugiemu człowiekowi etykiety



Szakal symbolizuje postawę dominującą, prowadzącą do agresji

Język szakala jest statyczny, zawiera stereotypy, uogólnienia, opiera się na przypinaniu etykiet i nadużywa słów “zawsze” i “nigdy”



Podstawą porozumienia pokojowego i życzliwego, dzięki któremu możemy budować dobre relacje, to **zdolność słuchania i odpowiedniego formułowania komunikatów**

Przykłady języka szakala i żyrafy w praktyce

1

Język szakala: Posprzątaj wreszcie w gabinecie! Nigdy za sobą nie sprzątasz i nigdy mi nie pomagasz!

2

Język żyrafy: Chciałabym, żebyś uporządkował swoje rzeczy w naszym gabinecie. Przyjemnie by się nam wówczas pracowało

3

Język szakala: Pospiesz się wreszcie! Dlaczego zawsze musisz się guzdrać?!

4

Język żyrafy: Boję się, że się spóźnimy, więc chciałabym abyśmy już wyszli

Przykłady języka szakala i żyrafy w praktyce

1

Język szakala: Przestań grać w piłkę w domu!

2

Język żyrafy: Zagraj na podwórku, ponieważ obawiam się, że w domu może się coś stłuc

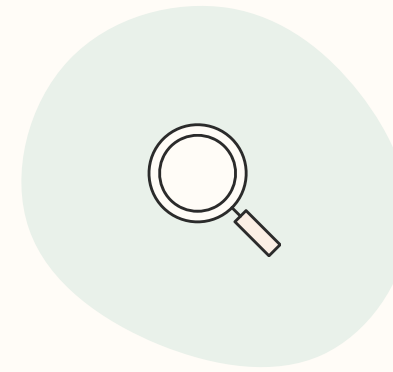
3

Język szakala: Dlaczego się mażesz gdy oni nie chcą z tobą rozmawiać? Jesteś już duża

4

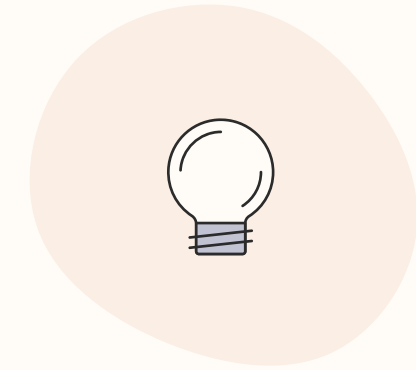
Język żyrafy: Smutno ci, ponieważ nie chcą z tobą rozmawiać?

4 elementy porozumienia bez przemocy



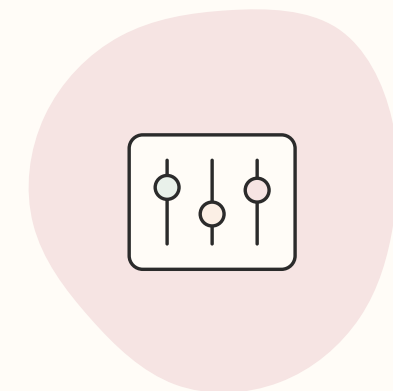
Spostrzeżenie

Obserwujemy ale nie osądzamy.



Uczucia

Mówimy o sobie, unikamy uogólnień



Określanie

własnych potrzeb

Jasne zakomunikowanie swoich potrzeb bez krytyki i oceny



Prośba

Nie zakładajmy, że druga osoba się domyśli - mówmy wprost

Zarówno żyrafa jak i szakal na co dzień goszczą w naszym sercu

Powinniśmy pamiętać, że w naszym języku i komunikacji
istnieją obie te rzeczywistości



Ważna jest
świadomość,
że możemy
wybierać!



W jaki sposób będziemy
się komunikować

Z innymi ludźmi



W jaki sposób będziemy
myśleć

O innych i o sobie

Szakał jest żyrafą z językowym problemem

Lub zranioną żyrafą, która w strachu i bólu nie potrafi mówić inaczej w danym momencie




Wszyscy, bez względu na wiek, potrzebujemy otwartości na nasze potrzeby i gotowości do wysłuchania tego, co mamy do powiedzenia, czyli empatii i akceptacji.

To w jaki sposób zwracamy się do siebie nawzajem ma wpływ na to w jaki sposób komunikują się nasze dzieci

Język żyrafy opiera się na rozpoznawaniu uczuć i potrzeb

Nieoceniając i powstrzymując się od etykiet powoduje, że zwracamy się do siebie z większym szacunkiem

Bibliografia i przydatne linki



Barbara Misztal – Porozumienie bez przemocy jako model komunikowania się prowadzący do budowania relacji międzyludzkich

Krzysztof Mudyń – “Porozumienie bez przemocy” jako metoda przezwyciężania sytuacji kryzysowych i zapobiegania konfliktom

<https://dziecisawazne.pl/jezyk-zyrafy-rozpoznawanie-i-wyrazanie-uczuc-i-potrzeb/>

<https://paderewski.lublin.pl/edukacja-i-inspiracje/pl/jestes-szakalem-czy-zyrafa-kilka-slow-o-komunikacji-w-uchu-porozumienia-bez-przemocy>