



Porozumienie współczujące

Technika komunikacji



Co może utrudniać komunikację
między ludźmi?

Problemy w komunikacji

Negatywne nastawienie

stereotypy, uprzedzenia

Bariery

językowe, kulturowe

Agresywna komunikacja

atak słowny

Brak zrozumienia

niezrozumienie intencji autora wypowiedzi

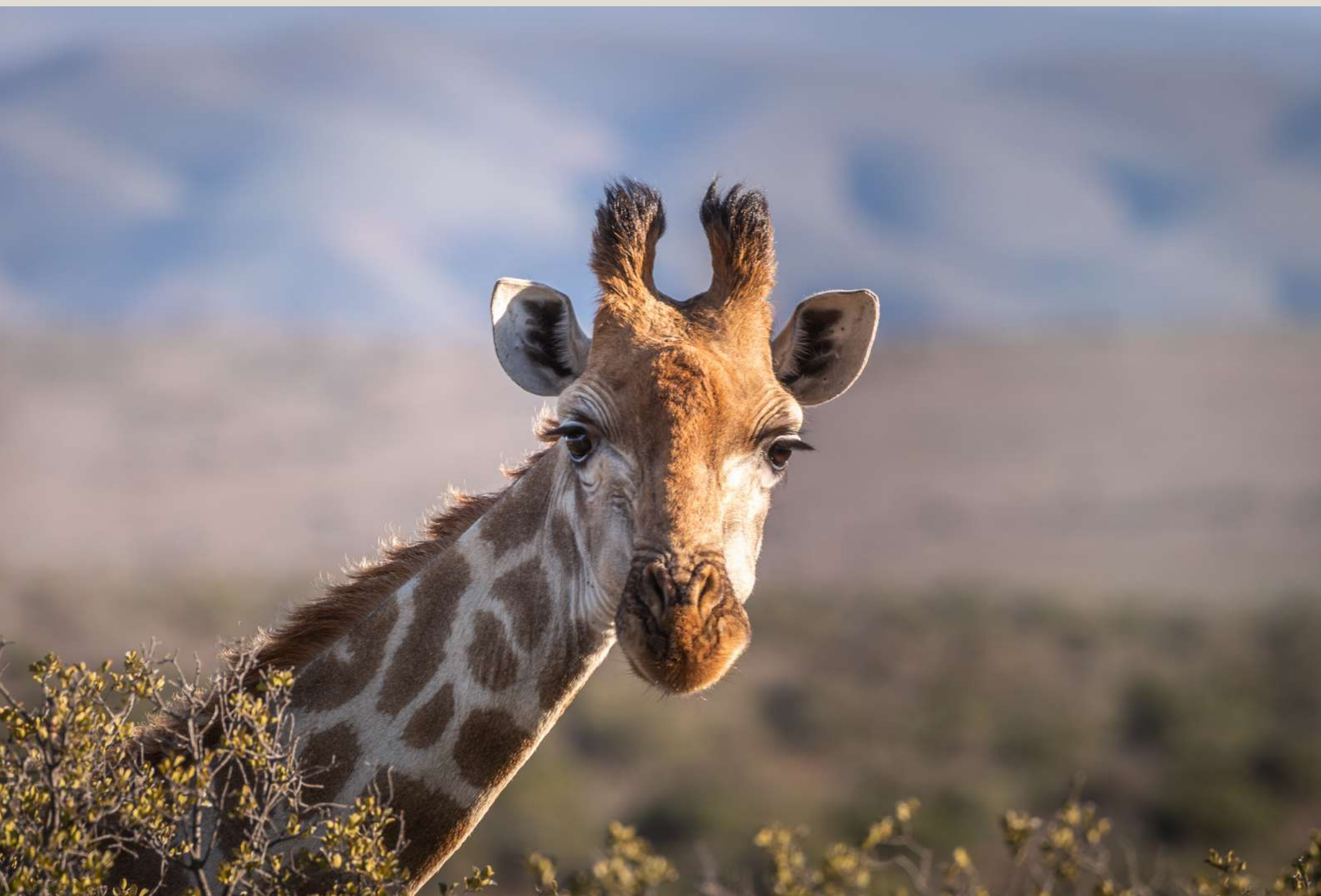
Niejasno wyrażone emocje

błędne rozpoznanie emocji autora wypowiedzi lub
niejasne wyrażenie swoich emocji

Język szakala

- dominacja i rywalizacja
- stawianie warunków i zmuszanie, a nie umowa





Język żyrafy

- wielkie serce
- ciekawość, co dzieje się z drugim człowiekiem lub odgadywanie jakie ma uczucia i potrzeby
- potrzeba miłości i szacunku
- ochrona godności człowieka
- co wyrażone to zwentylowane



Porozumienie współczujące

Inaczej: porozumienie bez
przemocy - stawia na uważność
na drugą osobę, otwartość
w komunikacji oraz wzajemny
szacunek.

Metoda Porozumienia Współczującego

Obserwacja

Konkretne zaobserwowane przez nas działania, które wpływają na nasze samopoczucie

Uczucie

Co czujemy wobec tego, co zaobserwowałyśmy

Potrzeba + Odpowiedzialność

Potrzeby, wartości i pragnienia z których wynikają nasze uczucia

Prośba

Prośba o konkretne czyny, które wzbogacą nasze życie

Dwie fazy PBP



Szczerze wyrażanie siebie
poprzez cztery elementy PBP



Empatyczny odbiór
za pośrednictwem czterech
elementów PBP.

Komunikaty, które blokują współczucie

1. Osądy (np. Ona jest złośliwa!)
2. Porównania (Ćwiczenie:
porównanie się do gwiazdy)
3. Wyparcie się odpowiedzialności
(np. Zaczęłam palić, bo wszystkie
moje koleżanki paliły.)



Oddzielenie spostrzeżenia od oceny

Pierwszy etap porozumienia bez przemocy



Pierwszy etap
PBP wymaga
oddzielenia
spostreżenia
od oceny

Zosia jest spóźnialska!

np. Ostatnio trzy razy z rzędu Zosia spóźniła się na umówione spotkanie.

Ćwiczenie: oddzielanie spostrzeżenia od oceny

Za chwilę przyjrzymy się przykładom spostrzeżeń zawierającym ocenę. Zadaniem Pań będzie zastanowienie się nad tym, w jaki sposób je zmienić, aby element oceny zniknął :)

Jak możemy
zmienić to
zdanie?

Tadek źle radzi sobie w szkole.

Jak możemy
zmienić to
zdanie?

Tadek źle radzi sobie w szkole.

np. W trakcie ostatniego miesiąca Tadek dostał trzy
jedynki z matematyki i dwie z chemii.

Jak możemy
zmienić to
zdanie?

Nigdy nie robisz tego, czego chcę.

Jak możemy
zmienić to
zdanie?

Nigdy nie robisz tego, czego chcę.

np. Kiedy ostatnio trzy razy zaproponowałam,
żebyśmy wyszli na spacer, za każdym razem
odmówiłaś.

Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć

Drugi etap porozumienia bez przemocy



Ćwiczenie: emocje

Za chwilę na ekranie pojawią się słowa. Zadaniem Pań, będzie wybranie spośród nich tych, które nazywają emocje :)

zlekceważenie

złość

obrzydzenie

zaskoczenie

opuszczenie

ingorowanie

radość

strach

smutek

niedocenienie

Emocje to:

zlekceważenie

złość

obrzydzenie

zaskoczenie

opuszczenie

ingorowanie

radość

smutek

strach

niedocenienie

Wszystkie emocje są niezwykle ważną wskazówką w komunikacji

Mówią nam, czy dobrze, czy źle czujemy się w danej sytuacji,
czy powinniśmy uciekać, czy coś nam służy itp...

Czasami
trudno jest
odróżnić
myśli od
emocji

Czuję, że niesprawiedliwie mnie
potraktowali.

Myślę, że niesprawiedliwie mnie potraktowali.

Ćwiczenie: myśl czy emocja?

Czy podane komunikaty wyrażają myśl, czy emocję?

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Boję się, kiedy tak mówisz.

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Boję się, kiedy tak mówisz.

To zdanie właściwie wyraża uczucie :)

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Jestem marną gitarzystką.

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Jestem marną gitarzystką.

np. Jestem rozczarowana moim brakiem postępów
w grze na gitarze.

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Kiedy mi nie odpowiadasz, czuję się
zlekceważona.

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Słowo "zlekceważona" po części
przerzuca odpowiedzialność na
drugą osobę (to ty mnie
lekceważysz), lepiej zastąpić je
słowem, które bardziej precyzyjnie
opisuje nasze emocje.

**Kiedy mi nie odpowiadasz, czuję się
zlekceważona.**

np. Kiedy mi nie odpowiadasz, czuję się
samotna/smutna.

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Cieszę się, że będziesz mogła przyjść!

Czy to zdanie
wyraża
uczucie czy
myśl?

Cieszę się, że będziesz mogła przyjść!

To zdanie trafnie wyraża uczucie :)

Zamiast
ogólników, warto
używać słów
odnoszących się
do konkretnych
emocji.

Na przykład gdy mówimy: “Dobrze się czuję”, słowo “dobrze” może oznaczać: uszcześliwienie, ulgę, ekscytację. Takie słowa jak “dobrze” i “źle” utrudniają słuchaczowi zrozumienie, co tak naprawdę czujemy, zostaje bardzo dużo miejsca na domysły.





Branie odpowiedzialności za swoje uczucia

Trzeci element porozumienia bez przemocy

Branie
odpowiedzialności
za swoje uczucia

Wkurzasz mnie!

np. Wkurzam się / złościę się, kiedy nie
odpowiadasz na moje pytania, ponieważ Twoja
odpowiedź jest dla mnie ważna.

Ćwiczenie: branie odpowiedzialności za swoje uczucia

Za chwilę przyjrzymy się przykładom zdań, w których mówiący nie bierze odpowiedzialności za swoje uczucia. Zadaniem Pań będzie zastanowienie się nad tym, w jaki sposób je zmienić, aby tę odpowiedzialność przyjąć :)

W tym komunikacie
nie bierzemy
odpowiedzialności
za swoje uczucia.
Jak można to
powiedzieć inaczej?

Twoje spóźnienie sprawiło mi zawód.

W tym komunikacie
nie bierzemy
odpowiedzialności
za swoje uczucia.
Jak można to
powiedzieć inaczej?

Twoje spóźnienie sprawiło mi zawód.

np. Jestem zawiedziona, że się spóźniłaś, bo miałam nadzieję, że porozmawiamy ze sobą dłużej.

W tym komunikacie
nie bierzemy
odpowiedzialności
za swoje uczucia.

Jak można to
powiedzieć inaczej?

Irytujesz mnie!

W tym komunikacie
nie bierzemy
odpowiedzialności
za swoje uczucia.
Jak można to
powiedzieć inaczej?

Irytujesz mnie!

np. Czuję się zirytowana, kiedy patrzysz w telefon, gdy do ciebie mówię, ponieważ rozmowa z tobą jest dla mnie bardzo ważna i chciałabym, żebyśmy oboje poświęcali jej 100% naszej uwagi.



Prośba o konkretny gest

Czwarty element porozumienia bez przemocy

Język działań pozytywnych

Warto mówić o tym, czego
chcemy, a nie o tym, czego
nie chcemy



Prośba o konkretny gest

Nie mów tak do mnie!

np. Chciałabym, żebyś podczas rozmowy ze mną mówiła cichszym tonem, bo wtedy czuję się spokojniej i mogę zebrać myśli.

Język działań pozytywnych

Czasami mówimy w niejasny sposób, nie wyrażając wprost naszych próśb, wtedy są one ukryte.



Ukryta prośba

Nie pójdę dalej!

np. Jestem głodny i zmęczony tym spacerem,
chciałbym usiąść na chwilę i odpocząć.

Ćwiczenie: prośba o konkretny gest

Jakie prośby i potrzeby kryją się pod tymi komunikatami?

Jaka prośba kryje się
pod tym
komunikatem?

Dziecko: Oddaj mi ten telefon!

Prośba i potrzeba

Nie każda prośba musi zostać spełniona! :) Ale przeformułowanie komunikatu (choćby w swoje głowie) pozwala nam lepiej zrozumieć drugą stronę, a co za tym idzie, może też ułatwiać dogadanie się.

Dziecko: Oddaj mi ten telefon!

np. Świetnie się bawiłem i chciałbym wrócić do tej zabawy.

Jaka prośba kryje się
pod tym
komunikatem?

Dziecko: Nie chcę iść do przedszkola!

Prośba i potrzeba

Dziecko: Nie chcę iść do przedszkola!

np. Dobrze czuję się w swoim pokoju, w pizamce i trudno mi stąd wyjść, chciałby spędzić tu jeszcze 10 minut.

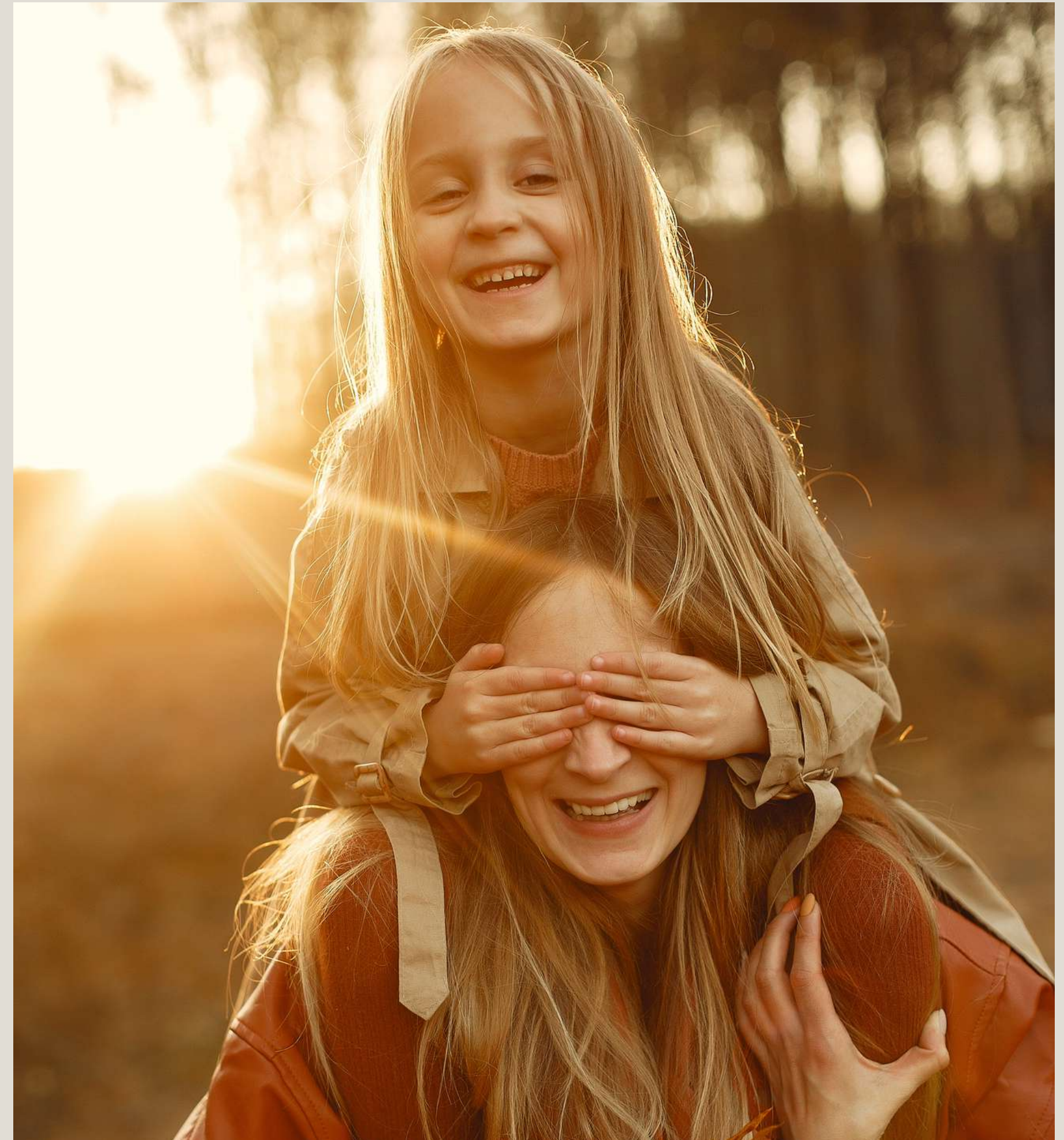
Podsumowanie

Obserwacja

Uczucie

Potrzeba + Odpowiedzialność

Prośba



Dziękuję! :)