



Porozumienie bez Przemocy - to sposób komunikowania się oparty na uczuciach i potrzebach. Twórcą tego porozumienia jest Marshall B. Rosenberg, który posługuje się dwoma pacynkami: żyrafą i szakalem-są to sposoby komunikowania się przedstawione w symboliczny sposób.

Szakal contra żyrafa- Sprawdź w jakim języku Ty mówisz

Szakal - Szakala łatwo rozpoznać, bo w czasie rozmowy posługuje się etykietami (*jesteś głupi, nic nie wiesz*), stereotypami (*dziewczyny zawsze płaczą*), uogólnieniami (*wy, mężczyźni, tak macie*). Straszy karami (*jeśli dostaniesz z testu jedynkę, nie wyjdiesz przez cały weekend z domu*) lub kusi nagrodami (*jeśli zjesz obiad, dostaniesz cukierka*). Szakal oczekuje, że inni spełnią jego żądania. Inni są po to, by zaspokajać jego potrzeby. Jeśli tak się nie dzieje, szakal kąsa, gryzie, drapie...

Żyrafa - ssak o ogromnym sercu, spoglądający na świat z szerszej perspektywy. symbolizuje szczerść, umiejętność słuchania, rozumienia punktu widzenia innych, komunikacji się z innymi – bez oceniania. Stosuje komunikaty „służące życiu”: jej język jest pełen empatii i życzliwości, rozwiązuje konflikty w sposób pokojowy, okazuje akceptację. Zamiast kogoś krytykować, mówi o własnych uczuciach i potrzebach oraz reaguje na uczucia potrzeby innych

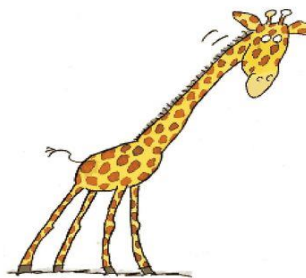
Szakal

- To „drapieżnik”, który żyje po to, by mieć rację.
- Ocenia, krytykuje, porównuje, rani.
- Oczekuje, że inni spełnią jego żądania.
- Używa wulgaryzmów.
- Sądzi po pozorach.
- Atakuje, kąsa, gryzie, drapie - dąży do konfliktu.



Żyrafa

- Posługuje się językiem uczuć i potrzeb.
- Mówi w liczbie pojedynczej i o sobie.
- W czasie rozmowy nastawia się na słuchanie drugiego i bycie przez niego usłyszana.
- Potrafi dotrzeć do swoich i cudzych potrzeb.
- Żyrafa wyraża siebie jasno i szczerze. Mówi „nie”, kiedy myśli „nie”.
- Odnosi się z szacunkiem i empatią do drugiego.



Język żyrafski - Zrezygnuj z ocen i osądów, dziel się swoimi spostrzeżeniami (obserwacja); mów wprost, co czujesz (uczucie) i czego potrzebujesz (potrzeba); proś zamiast rozkazywać (prośba).

Obserwacja + uczucie +
potrzeba + prośba

Przykład:

Kiedy podnosisz na mnie głos + (obserwacja)

czuję smutek, złość, jest mi bardzo przykro + (uczucie)

ponieważ potrzebuję spokojnej, rzeczowej rozmowy i szacunku + (potrzeba)

proszę Cię, żebyś mówił do mnie spokojnym głosem (prośba)

Proste zasady języka żyrafy:

- Mów wprost, jakie są Twoje oczekiwania. Nie licz na to, że ktoś domyśli się, czego chcesz –wyraźnie określ, czego potrzebujesz, mów, czego chcesz (zamiast czego nie chcesz) np. Chciałabym, żebyś....
- Mów o swoich uczuciach, zrezygnuj z ocen i osądów. Np. Czuję, że....

- Dziel się spostrzeżeniami, ale powstrzymaj się od oceny.
Np. Myślę, że.....
- Stosuj komunikaty „ja”, zamiast „ty”. Np. jestem zła,
jestem smutna, jestem szczęśliwa...

Powodzenia w stosowaniu języka żyrafy!!!

Kasia Czakiert