

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

wg Marschalla Rosenberga



Język Żyrafy



Język Szakala



Karolina Wysokińska-Zakrzewska
psycholog

Porozumienie bez przemocy, którego twórcą jest amerykański psycholog Marschall Rosenberg, to sposób komunikowania się z innymi ludźmi, który jest pozbawiony przemocy. Charakteryzuje się szacunkiem i empatią.

Nazywany jest też językiem serca.

Nie ma w nim miejsca na krytykę i oskarżenia. Konflikty rozwiązywane są w sposób pokojowy.

Istotne jest zwrócenie uwagi na emocje i potrzeby swoje, ale także naszego rozmówcy.

Taki sposób porozumiewania się wyraźnie wpływa na poprawę jakości życia

Rozmowa składa się z dwóch faz:



**empatii czyli wysłuchania
naszego rozmówcy oraz**

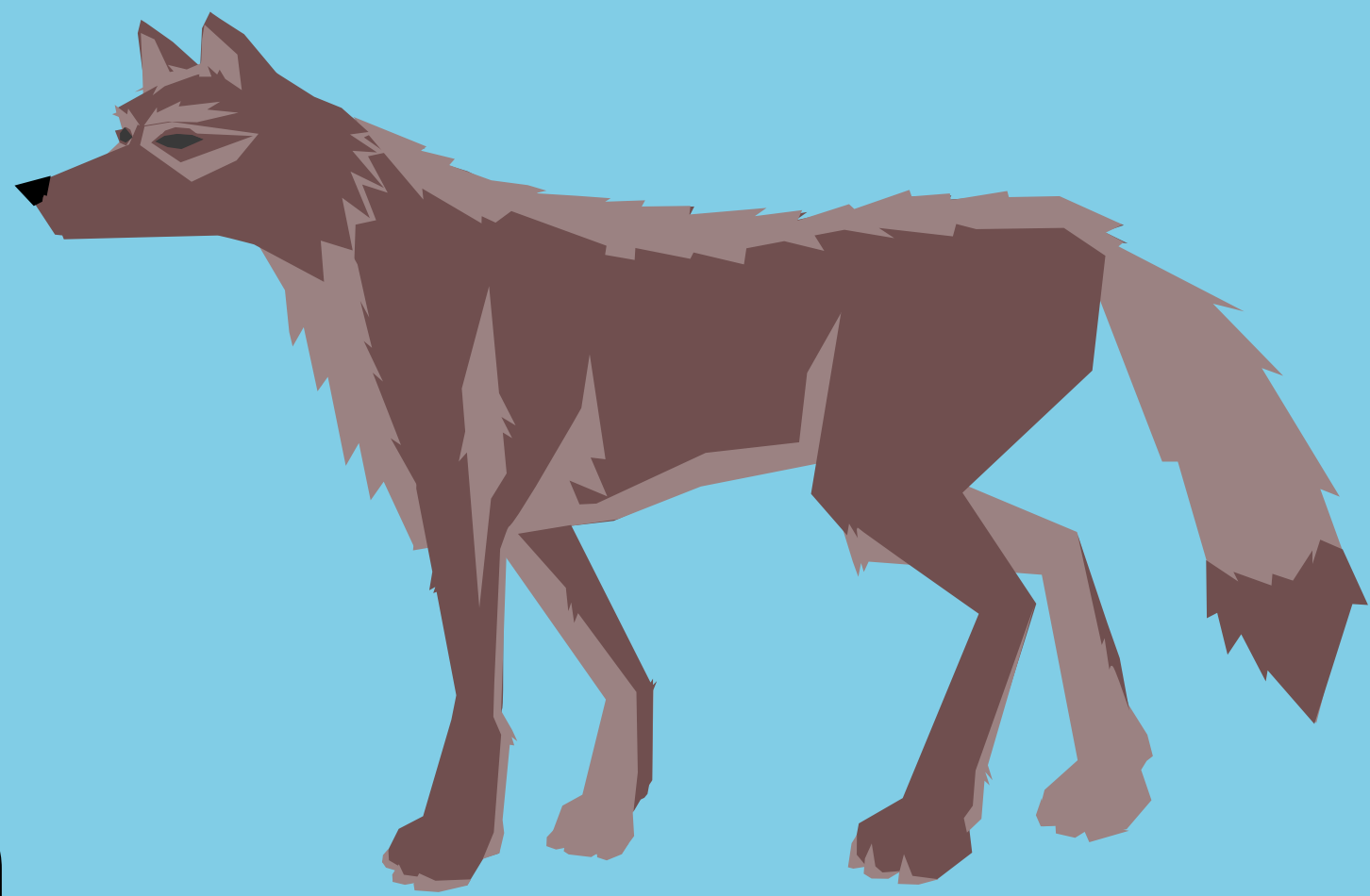


**szczerego wyrażania
siebie**

**Idea Porozumienia Bez Przemocy
przedstawiana jest za pomocą dwóch
przeciwstawiających się sobie
zwierząt - szakala i żyrafy.**

**Szakal symbolizuje agresywny styl
komunikowania się,
a żyrafa to symbol pokojowego
porozumiewania się.**

Język Szakala



- **Wie lepiej**
- **Krytykuje**
- **Narzuca swoje zdanie**
- **Generalizuje**
- **Osądza**
 - **Nie respektuje prawa do samostanowienia**
 - **Atakuje osobę,**
nie jej czyny



Język Żyrafy

- **Aktywne słuchanie**
- **Szczerość**
- **Brak oceny**
- **Brak krytyki**
- **Mówienie o własnych potrzebach i uczuciach**
- **Rozpoznawanie uczuć i potrzeb innych**

Czterostopniowy Model Procesu Pozumienia Bez Pomocy

1. SPOSTRZEŻENIA

Konkretne zdarzenia, które spostrzegam

2. UCZUCIA

Co czuję w obliczu tych wydarzeń

3. POTRZEBY

Czego potrzebuję

4. PROŚBY

Konkretne działania, których bym
oczekiwał

Przykład: *"Nie podoba mi się kiedy skaczesz po kanapie. Martwię się, że możesz spaść. Następnym razem możesz skakać po materacu."*