



CONTRA CONTRA  
CATTI O KOMUNIKACIJE EMPATYCENE I N. INDSINGEIGN

- Porozumienie bez Przemocy (Nonviolent Communication – NVC), nazywane także „językiem serca”, to przypomniany i upowszechniony przez Rosenberga sposób komunikowania się z ludźmi, w którym przyczyniamy się do poprawy jakości życia, swojego i innych. Nie ma w tej metodzie niczego nowego. Rosenberg nie odkrył Ameryki. **Odkurzył starą prawdę, że podstawową potrzebą człowieka jest zaspokajanie potrzeb drugiego.** Pokazał, jak mówić i słuchać, by słowa miały znaczenie, czyli były nośnikami tego, co widzimy, słyszymy, co czujemy i czego potrzebujemy. **Istotą Porozumienia bez Przemocy jest nastawienie na obserwację, nazywanie uczuć, uzewnętrznianie potrzeb i poszukiwanie najlepszej z możliwych strategii, która zaspokoi potrzebę – naszą lub drugiego człowieka.**
- Taki sposób komunikacji pozwala ujrzeć siebie w nowym świetle, a drugiego dostrzec tak, jakbyśmy go spotkali po raz pierwszy w życiu. W takiej rzeczywistości łatwiej nawiązać bliskie relacje, być w kontakcie z samym sobą i z drugim. Łatwiej prawdziwie usłyszeć swoje dziecko. Ten sposób komunikacji z jednej strony pozwala nam wyrażać się szczerze, bez obawy, że kogoś zranimy, z drugiej – empatycznie odbierać innych.

- **Jak to działa?**
- **Porozumienie bez Przemocy oferuje nam narzędzie 4 kroków, które zmieniają nasz styl mówienia.** Dotąd być może wyrzucaliśmy z siebie słowa jak z automatu, pozwalaliśmy, by niósł je wiatr i odbijał “innym echem”. Reagowaliśmy nawykowo, często wiedzieliśmy, co powie dziecko, mąż, przyjaciółka, zanim zdążyli otworzyć usta. Nie raz usłyszeliśmy (ku naszemu zdziwieniu i oburzeniu), że zachowujemy się jak własna matka czy ojciec.
- **4 kroki pozwalają odpowiedzieć na kluczowe w moim przekonaniu pytanie: „o co mi chodzi?”.** 4 kroki ułatwiają praktyczne zastosowanie PbP, choć same w sobie nie są PbP.

- **Porozumienie bez Przemocy (czy – jak pisze Marshall Rosenberg – Porozumienie Współczujące, Porozumienie Serca) to sposób komunikowania się oparty na uczuciach i potrzebach.** To sposób mówienia i słuchania (według autora – stary jak świat) budujący prawdziwe, żywe, bliskie, pełne zrozumienia i akceptacji relacje. To komunikacja, która pomaga w odnalezieniu siebie, w dotarciu do swoich pragnień i do strategii umożliwiających ich zaspokojenie.

- **Marshall opowiadając o języku dominacji i języku wzbogacającym życie posługuje się dwoma pacynkami: żyrafą i szakalem.** Nie są to etykiety dla ludzkich zachowań (im bowiem Porozumienie bez Przemocy się wymyka), a jedynie sposoby na komunikowania się. Kiedy więc czytacie o szakalu lub żyrafie, to pamiętajcie proszę, że nie ludzi określam w ten sposób, a jedynie to, w jaki sposób się komunikują. Sposób jaki wybierają, by być w relacji z sobą, drugim i światem.
- **Szakal**
- **Szakal to „drapieżnik”, który żyje po to, by mieć rację. Jego język obfituje w oceny, krytykę, porównania, analizy.** To „Wujek Dobra Rada”, który sypie z rękawa rozwiązaniami, bo przecież przeczytał stos książek, słuchał wykładów wielkich (i małych) tego świata, ma za sobą terapię... Szakala łatwo rozpoznać, bo w czasie rozmowy posługuje się etykietami (jesteś dzieckiem, więc nie masz nic do powiedzenia), stereotypami (kobiety nie są dobrymi przywódcami, bo kierują się emocjami), 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... i już jesteśmy w środku konfliktu.**
- Język szakala porównywany jest do języka królów, którzy decydują o życiu i śmierci. To porównanie wciąż jest we mnie żywe. W swoim życiu spotkałam wielu ludzi, którzy chcieli dominować, kontrolować, pouczać. Musisz..., powinienes..., to twój obowiązek... – oto śpiewka szakala. Ach, ile razy i ja ją nuciłam. Nie starczy palców całej mojej rodziny (także dalszej), by zliczyć te wszystkie razy.
- **Żyrafa**
- **Żyrafę Rosenberg zaadoptował, ponieważ to roślinożerny ssak o ogromnym sercu, spoglądający na świat z szerszej perspektywy.** 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, zarówno tych zaspokojonych, jak i niezaspokojonych. Żyrafa wyraża siebie jasno i szczerze. Mówi „nie”, kiedy myśli „nie” (czyż nasze dzieci nie są naturalnymi żyrafami?). **Odnosi się z szacunkiem i empatią do drugiego. Żyrafa żyje, by wzbogacać życie, swoje i innych. By dawać z serca i brać z serca.**

# Co słyszy szakal? Co słyszy żyrafa?

Domyślcie się z pewnością, że te dwa osobniki mają nie tylko język, ale i uszy. I to po dwie sztuki każde.

- **Szakal, który na co dzień osądza, analizuje i uogólnia, nie ma łatwego życia.** To, co dociera do jego uszu, często jest dla niego raniące, bo nie zaspokaja ani jego potrzeby kontaktu, ani wspólnoty (a jak wiadomo człowiek to istota społeczna, a szakal nie jest tu wyjątkiem). Szakal skupia się przede wszystkim na uczuciach, często tych, które Rosenberg nazywa „rzekomymi”, czyli takich, które pochodzą z głowy, a nie z serca. A jak wiadomo owe „rzekome uczucia” zrywają kontakt, więc biedaczek zostaje sam.
- **Inaczej miewa się Żyrafa, której strategia mówienia i słuchania opiera się na spojrzeniu na drugiego człowieka, a także na sobie, przez pryzmat potrzeb.** Nawet jeśli jej potrzeby nie zostają zaspokojone, potrafi podtrzymać relację z drugim.
- Uszy Szakala odbierają słowa innych jako atak, wyrzut, krytykę, ocenę, osąd itp. Do uszu Żyrafy te same słowa dotrą jako ból, frustracja, bezsilność, czyli jako niezaspokojona potrzeba.
- Każdy z nas może mieć uszy Szakala i Żyrafy do wewnątrz lub na zewnątrz. W tym pierwszym przypadku słyszane słowa stają się lustrem, w którym widzę swoje wady (szakal) lub uczucia wywołane niezaspokojonymi potrzebami (żyrafa). Mając uszy na zewnątrz usłyszę niekompetencje innych (szakal) lub ich niezaspokojone potrzeby (żyrafa).

## W praktyce

To, co słyszę może we mnie zagrać na szakalą lub żyrafią melodię. Oto mała próbka:

- **“Ile razy mam Cię prosić, żebyś nie zostawiała jedzenia w samochodzie?”**
- Szakal (z uszami do wewnątrz): „Jaka ja głupia jestem. Przecież to nic trudnego wyrzucić ogryzek”.
- Szakal (z uszami na zewnątrz): „Czepiasz się. Nic takiego się nie stało. Gadasz o ogryzku, a nie masz czasu jechać do myjni. Tobie się nie chce umyć samochodu, a mi wytykasz, że jakiś durny ogryzek zostawiłam”.
- Żyrafa (z uszami na zewnątrz): „Kiedy mówisz mi, że zostawiłam jedzenie w samochodzie, to czy jesteś poirytowana, bo chciałbyś być usłyszany za pierwszym razem? Chciałbyś, żebym brała Twoje prośby pod uwagę?”

- **“Nie wiem czy mogę Ci zaufać, bo ostatnim razem kiedy Cię poprosiłem o taką małą przysługę, Ty powiedziałaś, że nie możesz tego zrobić, bo masz wiele rzeczy na głowie, a przecież to nie było nic takiego.”**
- Szakala (W): „Nie można mi ufać, skoro nie znajduję czasu, by pomóc przyjacielowi”.
- Żyrafa (W): „Kiedy słyszę, że nie można mi zaufać, to czuję ból, bo ważna jest dla mnie relacja z drugim”.



- **Zobaczysz, to dziecko Ci wejdzie na głowę. Będziesz jeszcze płakać przez te nowe metody wychowawcze. Dziecko powinno wiedzieć, gdzie jest jego miejsce. Naczytałaś się tych książek i wydaje Ci się, że wiesz co robisz.”**
- Szakal (Z): „To nie Twoja sprawa, jak wychowuję córkę. Jak patrzę na Twoje dzieci, to mam wątpliwości, czy wiesz, co to w ogóle jest wychowanie. Zajmij się lepiej swoją rodziną, bo widzę, że wiele rzeczy wymaga tam naprawy”.
- Żyrafa (W): „Złoszczę się, słysząc te słowa. Chcę wolności i autonomii w wychowaniu moich dzieci”.

- **“Nie chcę się z Tobą bawić. Nigdy już nie będę się bawić z Tobą. Będę się bawić tylko z Tatą.”**
- Szakal (Z): „Uspokój się w tej chwili. Ja też nie mam ochoty na zabawę z taką niezdolną dziewczynką”.
- Szakal (W): „Co ze mnie za matka, że moje własne dziecko nie chce się ze mną bawić. Oczywiście znowu jestem tą złą. Tata świetnie wie, jak się z nią bawić, a ja oczywiście wszystko psuję”.
- Żyrafa (Z): „Złóścisz się, bo chciałaś się bawić w to, co sama wymyślisz?”
- Żyrafa (W): „Jest mi smutno, bo potrzebuję być blisko niej, także wtedy, gdy się bawi”.

**Poniższe wskazówki są pomocne w budowaniu porozumienia zarówno z dorosłym, jak i z dzieckiem, które dopiero uczy się sztuki dobrej komunikacji. Aby wspierać je w rozwijaniu języka serca, warto abyśmy przyjrzeni się najpierw swojemu stylowi rozmowy i zastąpili jej nieefektywne elementy konstruktywnymi nawykami, które pomagają zbudować most między nami a drugą osobą.**

- **Znajdźmy czas i uwagę dla drugiej osoby** – oderwijmy się od innych zajęć, skoncentrujmy tylko na tym, co mówi. To trudne, gdy czeka na nas masa pilnych spraw do załatwienia, ale jest kwestią naszego wyboru, czemu nadamy priorytet. Jeśli w danym momencie nie mamy możliwości, aby się skupić, powiedzmy o tym otwarcie – *“Chciałbym z tobą porozmawiać, ale w tym momencie nie mogę, bo muszę zrobić pilną rzecz/ muszę chwilę odpocząć/ zebrać myśli. Porozmawiajmy za chwilę/ za godzinę, dobrze?”* (Ważne, abyśmy dotrzymali umowy).
- **Zadbajmy o kontakt wzrokowy i zajęcie pozycji na równym poziomie** – jeśli rozmawiamy z dzieckiem, schylmy się, kucnijmy, tak żeby być na jego poziomie; jeśli nasz rozmówca siedzi na niższym krześle, obniżmy nasz fotel – poczucie, że jesteśmy na równi, stwarza warunki do dobrej rozmowy.
- **Pozwólmy mówić drugiej osobie** – wysłuchajmy do końca, wstrzymajmy się od przerywania, nie dopowiadajmy. Czasami to bardzo trudne, bo w danym momencie ciśnie się nam na usta komentarz, boimy się, że zapomnimy, co chcieliśmy powiedzieć – dobre słuchanie wymaga od nas uważności i samodyscypliny.
- **Gdy druga osoba skończy mówić, możemy zadać pytania, żeby upewnić się, czy dobrze ją zrozumieliśmy.** Powiedzmy własnymi słowami to, co usłyszeliśmy lub po prostu powtórzmy dokładnie to, co powiedziała druga osoba – to wystarcza, żeby upewnić ją, że słyszymy ją tak, jak chciałaby zostać usłyszana. Bardzo ważny jest tutaj ton głosu, okazanie zainteresowania i nastawienia na odbiór drugiej osoby.
- **Zadbajmy o spójność tego, CO mówimy z tym, JAK mówimy** – nasz ton głosu, mimika, postawa powinny podkreślać treść komunikatu. Jeśli np. chcemy wyrazić dezaprobatę, bądźmy poważni i stanowczy. Jeśli będziemy się w takiej sytuacji uśmiechać (żeby złagodzić komunikat), to nasz rozmówca będzie zdezorientowany.
- **Okażmy zrozumienie i akceptację dla wszystkich uczuć, które przeżywa druga osoba – również tych trudnych.** Nazywanie uczuć, które przeżywa druga strona, jest tym bardziej użyteczne, gdy chodzi o dzieci, które dopiero poznają język emocji i uczą się rozpoznawać własne stany. Ważne jest, aby nie narzucać przy tym swoich interpretacji i ocen tego, jak czuje się druga osoba – w swoich próbach empatycznego zrozumienia dajmy zawsze rozmówcy możliwość skorygowania naszego odbioru rzeczywistości.

- **Jak to działa?**
- **Porozumienie bez Przemocy oferuje nam narzędzie 4 kroków, które zmieniają nasz styl mówienia.** Dotąd być może wyrzucaliśmy z siebie słowa jak z automatu, pozwalaliśmy, by niósł je wiatr i odbijał “innym echem”. Reagowaliśmy nawykowo, często wiedzieliśmy, co powie dziecko, mąż, przyjaciółka, zanim zdążyli otworzyć usta. Nie raz usłyszeliśmy (ku naszemu zdziwieniu i oburzeniu), że zachowujemy się jak własna matka czy ojciec.
- **4 kroki pozwalają odpowiedzieć na kluczowe w moim przekonaniu pytanie: „o co mi chodzi?”.** 4 kroki ułatwiają praktyczne zastosowanie PbP, choć same w sobie nie są PbP.

- **4 kroki pozwalają odpowiedzieć na kluczowe w moim przekonaniu pytanie: „o co mi chodzi?”**. 4 kroki ułatwiają praktyczne zastosowanie PbP, choć same w sobie nie są PbP.
- **Krok 1: Obserwacja, czyli widzenie danej sytuacji tak, jak ją widzi kamera wideo.**  
Indyjski filozof Krishnamurti powiedział, że „Najwyższą formą inteligencji jest obserwacja bez wydawania osądu”. W PbP chodzi o to, by nauczyć się widzieć rzeczy takimi jakie one są, nie zaś takimi, na jakie wyglądają. Ocena, interpretacja, analiza słów czy działania człowieka nie służą wzbogaceniu życia, wręcz przeciwnie. Jest jeszcze coś. Kiedy łączymy obserwację z oceną, jest bardzo prawdopodobne, że inni usłyszą w naszej wypowiedzi krytykę.

- **Krok 2: W kroku drugim mówimy, co czujemy, kiedy widzimy to czy tamto, słyszymy wypowiedziane przez drugiego słowa.** Proste, prawda? Dla mnie nie było. Z dwóch powodów. Po pierwsze miałam bardzo krótką listę uczuć, wokół których wciąż krążyłam, rzadko docierając do sedna. Po drugie – bałam się mówić o uczuciach, by nie dorobić się łatki „nadwrażliwej”.

- **Krok 3: Czas na wyrażenie własnych potrzeb**, które ukrywają się za nazwanymi uczuciami; czas odpowiedzieć na pytanie: „czego chcę?”

- **Krok 4: Wyrażenie prośby, czyli sformułowanie konkretnego działania**, możliwego do realizacji w określonym czasie i określonej przestrzeni. Zdefiniowanie prośby służy wzbogaceniu życia, mojego lub twojego, nie zaś zobowiązania drugiego do oddania przysługi. O ile pierwsze trzy kroki są niezbędne do nawiązania pełnego porozumienia, o tyle ten czwarty krok nie zawsze musi się pojawić. Czasem wystarczy wypowiedzieć, nazwać to, co czujemy i czego potrzebujemy, aby poczuć ulgę i zrozumienie.



- 4 kroki to narzędzie działające w obie strony – ja do ciebie, ty do mnie.
- **Przykład 1:**  
(1) Kiedy widzę cały zlew niepozmywanych naczyń, (2) to jest mi przykro, (3) bo potrzebuję pomocy/współpracy w pracach domowych. (4) Czy mogłbyś pozmywać naczynia zanim pójdziesz spać?
- **Przykład 2:**  
(1) Kiedy słyszę Twoje „nie”, (2) czy to znaczy, że jesteś zła (3) i czy chciałabyś mi w ten sposób powiedzieć, że sama chcesz zdecydować z kim podzielisz się zabawkami?
- **Przykład 3:**  
Rysunek, który dzisiaj rano dostałam od Ciebie, (2) bardzo mnie ucieszył, (3) bo fajnie jest wiedzieć, że jestem dla Ciebie ważna.
- **Przykład 4:**  
Byłem rozczarowany, (1) kiedy na 3 godziny przed naszym spotkaniem odwołałaś je, (3) bo chciałem z Tobą spędzić ten wieczór. (4) Czy mogłabyś mi teraz powiedzieć dlaczego odwołałaś nasze spotkanie?
- **Przykład 5:**  
Nie lubię, (1) kiedy skaczesz po kanapie, (3) bo martwię się, że spadniesz. (4) Poskacz proszę po materacu.
- **Przykład 6:**  
(2) Czy jesteś zdenerwowana, (3) bo nie czujesz się bezpiecznie, (1) gdy przekraczam prędkość jadąc po mieście?

# Porozumienie bez Przemocy w relacji z dziećmi?

- Nawiązanie kontaktu opartego na obserwacji, nie zaś na ocenie, krytyce, moralnym osądzie czy rodzicielskim oczekiwaniu, buduje poczucie wartości, które trudno będzie w dorosłym świecie podważyć.
- **Poważnie traktowane dzieci chętniej współpracują niż te, których uczucia nie są dostrzegane, a potrzeby brane pod uwagę.**
- Dzieci pytane o to, czego chcą (dziś się dzieci nie pyta, szczególnie w szkołach; dziś się dzieciom mówi, co powinny chcieć) są otwarte, kreatywne, pogodne.
- Trudne uczucia są tylko sygnałem niezaspokojonych potrzeb. Nikt zatem nie jest winien, gdy dziecko krzyczy, tupie, rzuca się na podłogę. Przyjęcie uczuć, wszystkich, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- **Nagrody i kary zostały zastąpione kontaktem, troską, zainteresowaniem, dostrzeganiem, uważnością. Kary i nagrody nie czynią nikogo lepszym, inaczej jest w przypadku „brania dziecka pod uwagę”.**
- PbP zakłada komunikat pozytywny, który jest lepiej słyszany przez dzieci, niż negatywny. Jeśli chcemy, by nas usłyszano, warto mówić o tym, czego chcemy (zamiast o tym, czego nie chcemy).
- PbP uczy mówić „nie”, wtedy gdy się myśli „nie”, a to oznacza, że nikt naszych dzieci nie wykorzysta, nie nadużyje ich „serca”. Wyrażając własne „nie” i szanując dziecięce „nie”, nie krzywdzę drugiego, bo za „nie” dla dziecka stoi „tak” dla rodzica i odwrotnie. („Nie” wypowiedziane przez dwu- lub trzylatka jest prekursorem jego zdolności samoobrony, chęci określenia, czego się chce w życiu oraz motywacji do osiągnięcia tego. – M.Sunderland)
- Brak etykiet (grzeczna – niegrzeczna, dobry – zły, łakomczuch – niejadek, aniołek – beksa) czyni dzieci wolnymi i uczy tolerancji wobec drugiego.
- Kontakt „tu i teraz” to najlepsza inwestycja w nasze dzieci.

# 4 kroki NVC przykład

- **1. Obserwacja – opisujemy zaobserwowane zachowanie, działania i fakty, bez oceniania i interpretacji. np.:**
  - *Kiedy odwracasz wzrok i wzruszasz ramionami gdy pytam cię, czy masz ochotę iść do zoo,*
- **2. Nazwanie uczucia – domyślam się uczuć drugiej osoby i stawiam hipotezę:**
  - *to myślę sobie, że jesteś zły, zagniewany. Czy mam rację?*
- **3. Wyrażenie potrzeby – domyślam się, jaka niezaspokojona potrzeba drugiej osoby przemawia przez jej zachowania i emocje i wyrażam swoje przypuszczenia:**
  - *Domyślam się, że możesz mieć żal za to, że wczoraj nie pozwoliłam ci obejrzeć razem ze mną filmu. Masz żal, bo chciałbyś decydować, jak spędzasz czas i spędzić go ze mną?*
- **4. Prośba – formułuję ją za drugą osobę, pozostawiam możliwość skorygowania:**
  - *Czy dobrze rozumiem, że chciałbyś decydować, jak wspólnie spędzamy wolny czas?*

<b>Język żyrafy</b>	<b>Język szakala</b>
Chciałabym, żebyś zabrał swoje kapcie z kuchni.	Znów zostawiłeś kapcie w kuchni!
Boję się, że się spóźnimy, dlatego ubierzmy się szybko, bo musimy już wychodzić.	Pospiesz się, dlaczego zawsze musisz się guzdrać!
W piłkę gramy na dworze. W domu coś może się stłuc.	Przestań natychmiast!
Jest ci smutno, bo chciałeś pobawić się z Tomkiem, a on nie chce?	Dlaczego się mażesz? Jesteś już dużym chłopcem!
Pochowajmy zabawki do pudełek, a potem pójdziemy na dwór.	Nigdzie nie wyjdziemy, jeśli nie posprzątasz tego bałaganu w pokoju.
Denerwujesz się, bo nie chcesz teraz rysować laurki dla babci?	Dlaczego nigdy nie robisz tego, o co cię proszę?
Widzę, że to cię bardzo rozzłościło. Czy jest ci ciężko, bo trudno ci sobie z tym poradzić?	Idź do pokoju i uspokój się!

## Dlaczego w relacji z dziećmi może być „łatwiej”, czyli o świadomości bezprzemocowego języka

- Nie ma uczuć pozytywnych i negatywnych, są jedynie te, które wynikają z zaspokojonych potrzeb, i te które pojawiły się, bo potrzeby nie zostały zaspokojone. **Uczucia zawsze związane są z potrzebami.**
- Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby, natomiast różne bywają strategie na ich zaspokojenie. To, co różni dzieci od dorosłych, to nie potrzeby, a umiejętność ich zaspokajania. Małe dzieci nie są w stanie zaspokoić wszystkich swoich potrzeb i dlatego potrzebują nas – dorosłych. Od nas uczą się rozpoznawać swoje uczucia, nazywać je, odkrywać ukryte za nimi potrzeby. Najwięcej szczęścia mają te dzieci, których rodzice opanowali już te umiejętności i teraz mogą cierpliwie, spokojnie i współczująco im towarzyszyć.
- **Władza Z dzieckiem (alternatywa dla Władzy NAD dzieckiem) oparta jest na szacunku dla potrzeb dziecka, na poważnym traktowaniu go, na akceptowaniu wyrażanych oczekiwań, na przyznaniu dziecku prawa do własnego zdania, do powiedzenia “nie”.** Władza Z... sprawia, że dziecko chce współpracować. Nie trzeba go do tego przymuszać. Czyni to z autentyczną radością. Dziecko, które nie jest manipulowane karą czy nagrodą słucha dorosłych, bierze ich zdanie pod uwagę.
- Dzieci nie testują swoich rodziców, nie manipulują nimi, one zwyczajnie poszukują strategii na zaspokojenie swoich potrzeb. Kiedy przypisujemy dzieciom manipulację, testowanie, to niemal natychmiast stajemy na straży rodzicielskiego autorytetu, odbierając bardzo osobiście wrzaski, płacz, trzaśnięcie drzwiami. To, co w takich momentach mamy do zaoferowania dzieciom, to konsekwencja, często za wszelką cenę. Konsekwencja, która nie pochyła się nad dzieckiem.
- Akceptacja naturalnego języka dzieci „chcę/nie chcę, lubię/nie lubię” z jednej strony buduje jego więź z innymi, z drugiej zaś – uczy akceptacji „chcę/nie chcę” innych ludzi.  
**Porozumienie bez Przemocy daje dziecku stały dostęp do rodzica, który jest warunkiem poczucia bezpieczeństwa.**

Na początek zajmiemy się słowami i komunikatami, które blokują empatię, współczucie, zrozumienie drugiej osoby i dostrzeżenie jej. To wszystko sprawia, że uczestnicy obwiniają się nawzajem, przez co blokują efektywną komunikację

### **Osądy moralne**, np.

- Jesteś głupi
- Zdolny, ale leniwy
- Znowu zrobiłeś coś za moimi plecami
- W ogóle mnie nie słuchasz
- To niestosowne
- Ona jest niegrzeczna
- Przemoc jest zła
- Jesteś wielkim bałaganiarzem
- Brzydko tak robić
- Myślisz tylko o sobie

### **Porównania**, np.

- Nie decyduję sam, jak ona
- Jesteś jak Twoja mama
- W przeciwieństwie do Ciebie,
- zawsze się pytam
- Zachowuje się jak bandyta
- Zrobiłeś się arogancki jak Adam
- Nie jestem taki zaradny jak mój brat

### **Wyparcie się odpowiedzialności**, np.

- Zapaliłem papierosa, bo mnie namówili
- Spóźniłem się, bo autobus mi uciekł
- Dałem mu klapsa, bo się źle zachowywał
- Okłamałem Ankę, bo mi koledzy kazali
- Trzeba to zrobić
- Powinno się słuchać starszych

## **Ćwiczenie 1**

**Postaraj się zamienić powyższe zdania na takie, gdzie wyrażasz się jak najbardziej osobiście, bez etykiet i kiedy bierzesz odpowiedzialność za swoje czyny.**