

Od szakala do żyrafy



KOMUNIKACJA



ĆWICZENIE



15-20 MIN



PRACA SAMODZIELNA

Język szakala i język żyrafy w praktyce

Jeśli chcemy pozbyć się starych nawyków, musimy trenować. Najlepiej codziennie. Stosowanie koncepcji NVC (Non-Violence Communication – Komunikacja bez Przemocy) dowodzi, że każdy może nauczyć się komunikowania z innymi ludźmi bez użycia przemocy. O tym, czy będzie to łatwe czy trudne decyduje nasze postrzeganie drugiego człowieka. Dzielenie ludzi na dobrych i złych utrudnia nawiązanie i utrzymanie kontaktu z drugim człowiekiem, szczególnie tym „złym”. Natomiast dostrzeganie, że źródłem wszelkich działań człowieka jest pragnienie zaspokojenia potrzeb własnych lub drugiego człowieka, jest szansą na tworzenie wzbogacającej przestrzeni bez konfliktów. Wszystko, co słyszymy, może w nas wzbudzić chęć użycia języka szakala lub żyrafy.

Cel

Zapoznanie się z dwoma stylami/językami komunikacji wykorzystującymi empatię jako źródło porozumienia w procesie komunikowania się i/lub rozwiązywania konfliktów.

Porada

Ćwiczenia bazujące na języku szakala i języku żyrafy mogą być realizowane samodzielnie, ćwiczenia te można również wykonywać w ramach warsztatów (np. praca w parach).

Autor | Inspiracja

Autor: Dorota Michniewicz | dla COEDRO Coaching Edukacja Rozwój

Warto przeczytać

Rosenberg, M.B (2001) *Jak żyrafa rozmawia z szakalem*. Charaktery nr 7. Wywiad przeprowadzony przez Dorotę Dołęgę.

Instrukcja

1. Przeczytaj poniższe zdania będące przykładami zastosowania języka szakala i języka żyrafy w praktyce. Pomyśl o jakiejś sytuacji komunikacyjnej, w której uczestniczyłeś i spróbuj zastosować oba style komunikacji do przypomnianej sobie sytuacji:

- *Nie wiem, czy mogę ci zaufać, bo ostatnim razem, kiedy cię poprosiłem o małą przysługę, ty powiedziałaś, że nie możesz tego zrobić, bo masz wiele rzeczy na głowie.*

Szakal: *Nie można mi ufać, skoro nie znajduję czasu, by pomóc przyjacielowi.*

Żyrafa: *Kiedy słyszę, że nie można mi ufać, to czuję smutek, bo ważna jest dla mnie relacja z drugim człowiekiem.*

- *Zobaczysz, to dziecko wejdzie ci na głowę. Będziesz jeszcze płakać przez te nowoczesne metody wychowawcze. Dziecko powinno wiedzieć, gdzie jest jego miejsce. Naczytałaś się tych książek i wydaje ci się, że wiesz co robisz.*

Szakal: *To nie twoja sprawa, jak wychowuję dziecko. Jak patrzę na twoje dzieci to mam duże wątpliwości, czy ty wiesz, co to jest w ogóle wychowanie. Zajmij się lepiej swoją rodziną, bo widzę, że wiele rzeczy u was wymaga naprawy.*

Żyrafa: *Czuję złość słysząc takie słowa. Chcę wolności i autonomii w wychowywaniu moich dzieci.*

- *Nie chcę się z tobą bawić. Nigdy już nie będę się z tobą bawić. Będę się bawić tylko z tatą.*

Szakal: *Uspokój się w tej chwili. Ja też nie mam ochoty na zabawę z taką nieznośną dziewczynką.*

Szakal: *Co ze mnie za matka, że moje własne dziecko nie chce się ze mną bawić. Znowu jestem tą złą. Tata świetnie wie, jak się z nią bawić, a ja oczywiście wszystko psuję.*

Żyrafa: *Złóścisz się, bo chciałaś się bawić w to, co sama wymyśliłaś?*

Żyrafa: *Jest mi smutno, bo potrzebuję być blisko niej nawet wtedy, gdy się bawi.*

2. Pomyśl, która narracja językowa jest bliższa twojemu stylowi komunikowania się z innymi ludźmi?

Podsumowanie

Odpowiedz na pytania:

1. *Kiedy i w jakich sytuacjach jest Ci łatwiej zastosować język żyrafy?*
2. *Kiedy i w jakich sytuacjach jest Ci łatwiej zastosować język szakala?*

Refleksja

Jak to ćwiczenie może ci pomóc w empatycznym komunikowaniu się z podopiecznymi?

Trening asertywności



KOMUNIKACJA



ĆWICZENIE



25-30 MIN



PRACA SAMODZIELNA

Bycie sobą bez urażania innych

Przekonania czy utrwalone sposoby reagowania mogą stanowić przeszkodę do zmiany zachowań i praktykowania asertywności. Jak w buddyjskiej przypowieści, nie można do filiżanki nalać świeżej herbaty, jeśli jest w niej już pełno. Trzeba więc starą herbatę wylać i napełnić filiżankę na nowo.

Aby móc wyrażać siebie bez uległości czy agresji trening nowego sposobu komunikowania swoich potrzeb należy powtarzać, równoległe kontynuując pracę nad bezwarunkową samoakceptacją oraz rozwojem autonomii.

Cel

Rozwijanie umiejętności postawy asertywnej, pozwalającej na komunikowanie się z ludźmi z zachowaniem własnej odrębności, a zarazem bez narzucania własnego zdania.

Porada

Ćwiczenia w grupie, parach może poprzedzać sporządzenie listy faktycznych zdarzeń i sytuacji, jakie miały miejsce w życiu poszczególnych osób, a w których – wbrew sobie – nie zareagowały asertywnie.

Autor | Inspiracja

Autor: Monika Górka | COEDRO Coaching Edukacja Rozwój

Warto przeczytać

Jacqui Marson, Bycie miłym to przekleństwo, wyd. MUZA 2019

Instrukcja dla trenera

1. Poproś uczestników, aby na kartkach (np. post-it) opisali przykłady sytuacji, w których mają trudność w zachowaniu asertywnej postawy.
2. Po zebraniu przykładów pogrupujcie je tematycznie.
3. Na dużej kartce/flipcharcie w pierwszej kolumnie tabeli umieść przykłady. Rozpocznijcie trening asertywnych odpowiedzi wg poniższego schematu:

Kiedy:	I nie chcesz być		powiedz:
	uległa/uległy	agresywna/agresywny	
<i>Koleżanka obiecała zastąpić cię podczas zajęć z dziećmi, ale dzwoni, że coś ważnego jej wypadło i już nie zdąży przyjechać (co zdarzyło się już kiedyś).</i>	<i>nic nie mówiąc lub coś w rodzaju: „nie ma problemu i tak już prawie kończą się te zajęcia”</i>	<i>mówiąc: „jakoś to mnie nie dziwi. Zawsze, kiedy masz mi pomóc, coś ci właśnie wypada”</i>	<i>Rozumiem, chociaż jest mi przykro, ponieważ jak wiesz, planując organizację dzisiejszego dnia brałam pod uwagę twoją pomoc.</i>

Zmieniasz moje życie



KOMUNIKACJA



ĆWICZENIE



15-20 MIN



PRACA W PARACH

Sztuka okazywania uznania

Komunikat negatywny ma większą siłę niszczącą niż pozytywny siłę budującą. Nawet w proporcji prawie 3:1! Ćwiczenie okazywania uznania powinno zatem uwzględniać właściwe proporcje pomiędzy liczbą komunikatów pozytywnych a negatywnych. Instrumentalna strategia feedbacku jako kanapki: pozytyw-negatyw-pozytyw nic nie wnosi, poza konstatacją, że kanapki bywają ciężkostrawne. Mistrzostwo sztuki uznania zawiera cztery kluczowe elementy:

- a. Wskazuje na to, że ktoś zrobił coś ważnego;
- b. Że to widzieliśmy;
- c. Że zrobiło na nas wrażenie;
- d. Jesteśmy wdzięczni.

Cel

Rozwijanie umiejętności okazywania uznania, niezależnie od tego, czy odbiorcą jest przełożony, kolega czy podwładny (podopieczny).

Porada

Ćwiczenia w parach można rozpocząć od prostych wyrazów uznania – co nam się podoba w innych osobach, po bardziej wyrafinowane – dlaczego to, co zrobili lub powiedzieli, ma dla nas znaczenie.

Autor/Inspiracja

Autor: Monika Górską | COEDRO Coaching Edukacja Rozwój

Instrukcja dla trenera

1. Zaproś uczestników do utworzenia kręgu.
2. Niech każdy porozmawia przez 3- 5 min z sąsiadem z prawej i lewej strony na tematy dla nich ważne i poruszające ich.
3. Następnie, poczwwszy od wyznaczonej osoby, poproś, aby kolejno każdy z uczestników okazał uznanie sąsiadowi z prawej strony, pamiętając aby wskazać:
 - a. na to, co ta osoba zrobiła/powiedziała ważnego;
 - b. że to zauważyłaś/zauważyłeś;
 - c. jakie to zrobiło wrażenie;
 - d. że jesteś wdzięczna/wdzięczny, bo to uczy cię tego, że...
4. Ćwiczenie można powtórzyć w drugą stronę.

Refleksja

Zapytaj uczestników, jakie emocje i refleksje towarzyszyły im, kiedy słyszeli: „zmieniasz moje życie, bo...”?

Podyskutujcie, kiedy uczestnicy czuli się komfortowo? Zapytaj, czy były sytuacje, w których adresaci okazanego uznania czuli się niezręcznie? Z czego ich zdaniem to wynika?

Jakie z tego wypływają wnioski?

Refleksja 2

Jak umiejętność okazywania uznania możesz wykorzystać w pracy z podopiecznymi?

PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy dokument powstał w ramach projektu „Motywuj. Wzmacniaj. Wspieraj. Program szkoleniowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi” i jest w pełni chroniony prawami autorskimi organizacji: Coedro Coaching Edukacja Rozwój Monika Górka (Warszawa), Fundacja Verum (Warszawa) oraz Change the World (Oslo). Autorzy udzielają licencji na korzystanie z tego dokumentu na warunkach Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Ta licencja umożliwia rozpowszechnianie, pokazywanie i użycie materiałów zawartych w dokumencie wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania ich oryginalnej formy (bez utworów zależnych). Pełny tekst warunków licencji i dozwolonego wykorzystania materiałów jest dostępny na stronie www.creativecommons.org.