

Nenásilná komunikácia

v praxi inkluzívnej školy
podľa konceptu Marshalla Rosenberga



**„Násilie je všetko,
čoho motiváciou je
niečo iné ako láska.“**

M. Rosenberg

Úvod

Nenásilie je azda jedna z najväčších výziev našej spoločnosti, ako na to upozorňoval aj M. Gándhi: „Trvalé dobro nikdy nemôže byť výsledkom klamstva a násilia.“ Marshall Rosenberg, žiak C. Rogersa a významný predstaviteľ svetovej humanistickej psychológie, unikátnym spôsobom pretavil rogersovské princípy slobody a zodpovednosti do rôznych zákutí vzťahov a komunikácie. Rastúce napätie medzi ľuďmi a extrémizmus, šikanovanie a sociálno-patologické javy, narušené duševné zdravie i depresie, konflikty, odmeny a tresty, egoizmus a nezáujem, posudzovanie a mocenské spory a mnohé ďalšie problémy dnes významne sužujú svet – rodiny, školy i národy.

V rade bulletinov o inkluzívnom vzdelávaní je práve tento mimoriadne dôležitý, lebo prináša filozofický základ a princípy inkluzívnej školy postavenej na nenásilí, na demokratickej kultúre a zdravej diskusii, slobode a zodpovednosti. Nie je zámerom tu predstaviť celú metódu nenásilnej komunikácie, k tomu je potrebné vzdelávanie, tréning, hlbšie štúdium i zmena myslenia. Nájdete tu však inšpiráciu, ochutnávku a odkazy na ďalšie zdroje. Do školského prostredia prinášame aplikáciu princípov, ktoré vytvárajú inkluzívnu kultúru obmedzením súdov a trestov, rozšírením reflexie a prežívania, a prechodom od moci „nad“ druhými k moci „s“ druhými, aktuálne témy v školách ako je šikanovanie či hodnotenie, ukážky dialógov a videí, praktické inšpirácie na premýšľanie pri zmene kultúry dnešnej školy. Sprevádzať vás budú aj početné Marshallove výroky z jeho kníh a prednášok. Kiežby to prispelo k poklesu násiliu na školách.

Viktor Križo a Jana Randa

Čo je nenásilná komunikácia? (NVC – Nonviolent Communication)

Je to životný štýl, koncept postavený na humanistickej psychológii, ktorý ucelene vytvoril americký psychológ Marshall Rosenberg (1934 – 2015), žiak Carla Rogersa. Nejde len o techniku alebo metódu, ale o životnú filozofiu a presvedčenie, že v každom človeku je vždy niečo „živé“ a jedinečné, čo ak dokážeme vhodnou stratégiou i slovami vyjadriť, môžeme tým „prispieť k spoločnému životu“. Spočiatku je to aj o učení sa novým slovám a spôsobom vyjadrovania, ale neskôr sa to stáva najmä spôsobom premýšľania, vzťahovania sa k sebe a ostatným ľuďom. Spôsobom bytia.

Základom nenásilnej komunikácie je **empatické počúvanie**. To by sa dalo pomenovať ako **napojenie sa**. Nejde len o to, akusticky počuť, čo bolo povedané, ale pochopiť, čo sa deje v druhom, čo sú skutočne motívy jeho jednania a jeho výrokov. Pred tým, než sme schopní empaticky počúvať druhého je ale treba vedome sa zamerať na načúvanie sebe samému. Spojenie so sebou v „tu a teraz“ je základným stavebným kameňom pre schopnosť prepojiť sa s ostatnými.

Keď komunikujem so žiakom, kolegyňou, rodičom, alebo s partnerkou, tak sa snažím pochopiť, čo hovoria a aké sú ich pocity a potreby. Zároveň sa v rámci procesu snažím zvedomovať si a druhej strane sprístupňovať to, čo sa deje v mojom vnútri. Empatické počúvanie si vyžaduje skutočný záujem, čas na komunikáciu a aspoň na začiatku vystúpenie zo zabehnutých koľají.

TRI MOŽNOSTI NENÁSILNEJ KOMUNIKÁCIE

EMPATIA DRUHÉMU

Keď vidíš...
počuješ... cítiš...
pretože je pre teba
dôležité...

ÚPRIMNÉ SEBAVYJADRENIE

Keď vidím...
počujem... cítim...
pretože je pre mňa
dôležité...
Bol/a by si ochotný/á?

EMPATIA SEBE

Moje myšlienky,
hodnotenia.
Čo vidím, počujem?
Ako sa cítim?
Čo je pre mňa dôležité?

ČO CHCEM UROBIŤ?

Zdroj: © nenasilnakomunikace.org

Ako často sa sami seba pýtate na otázky „Ako sa teraz cítim?“ „Čo je pre mňa dôležité?“ Ako často si dávate pozor, aby popis toho, čo vidíte a počujete neobsahovalo hodnotenie a zamerali ste sa na fakty? Keď máme zmapovaného seba samého (to je základ – koreň celého stromu), sme schopní vstupovať do kontaktu s druhými a z nášho vlastného jadra/kmeňa prispievať k životu druhých. Vstupovať s nimi do kontaktu (konáre).

A to buď tak, že druhému dáme správu o našom vnútornom prežívaní – úprimné sebavyjadrenie, alebo tak, že mu poskytneme empatiu.



V nenásilnej komunikácii sa sústredíme na to, čo leží často až hlboko pod hladinou, na ktorej sa v rámci každodennej komunikácie pohybujeme – pocity a potreby. Pocity ako signalizačné vlajočky, ktoré nás upozorňujú na potreby, ktoré sú pre nás dôležité a to či sú alebo nie sú aktuálne napĺňované. Obohatenie slovnej zásoby oblasti pocitov a potrieb prispieva k lepšiemu sebavyjadreniu a tým i k porozumeniu medzi ľuďmi. Niektoré ukážky slovných spojení uvádzame tu.

POTREBY

jedlo, pitie, odpočinok, pohyb, vzduch, zdravie, bezpečie, istota, láska, podpora, uznanie, úcta, prijatie, smiech, zábava, spojenie, priateľstvo, pozornosť, dôvera, ocenenie, porozumenie, úprimnosť, voľba, empatia, tvorivosť, učenie, sloboda, krása, dobro, harmónia, poriadok, inšpirácia, pokoj, mier, oslava, prispenie k životu, zmysel, sebaaktualizácia

POCITY

KEĎ SÚ NAŠE POTREBY NAPLNENÉ, MÔŽEME SA CÍTIŤ

aktívne, skvele, bezstarostne, bezpečne, dojato, fascinovane, pokojne, nadšene, naplnene, netrpezlivo, odvážne, prekvapene, radostne, plný/á energie či chuti, pobavene, šťastne, príjemne, sebaisto, uvoľnene, úžasne, v dobrej nálade, vďačne, voľne, vyrovnané.

KEĎ NIE SÚ NAŠE POTREBY NAPLNENÉ, MÔŽEME SA CÍTIŤ

beznádejne, biedne, neprítomne, hrozne, zahanbene, napäto, „naštvane“, nepokojne, nervózne, osamelé, otrávene, podráždene, previnilo, rozladene, smutne, šokovane, unavene, váhavo, úzkostne, vystrašene.

Neexistujú pozitívne alebo negatívne pocity, ale len pocity, ktoré vyjadrujú naplnené alebo nenaplnené potreby. Obe sú veľmi dôležité, pomáhajú nám rozpoznať, čo sa v nás deje, čo potrebujeme alebo prežívame. Potreby sú zase univerzálne „poháriky“ nášho vnútorného sveta, ktorých naplnenie prispieva k sebaaktualizácii a rastu. Aby sme mohli byť sami sebou.

„Hlavnou príčinou nášho hnevu je niečo v nás, čo reaguje na činy druhých ľudí, naše myšlienky a súdy. Hnev je aj dar, ktorý nám ponúka, aby sme sa spojili so svojimi nenaplnenými potrebami.“

M. Rosenberg

Veľa ráz sa nám v komunikácii ale najmä v konfliktoch miešajú potreby a stratégie. Napríklad učiteľ kričí na žiakov: „Ticho!“ To je stratégia, akou sa stará o svoju potrebu pokoja, alebo bezpečia. Existujú aj iné stratégie, ktoré by možno zároveň prispeli aj k naplneniu potreby po zábave a vzťahu u žiakov. Vhodný začiatok komunikácie je, ak učiteľ vyjadrí najprv pocity a potrebu, ktorá nie je naplnená, spozná potreby žiakov a spoločne hľadajú stratégiu, ktorá naplní potreby všetkých. To však často závisí aj na aktuálnej kapacite empatie.

TROJUHLNÍK KAPACITY



Zdroj: © Godfrey Spencer

Kapacita empatie alebo trojuholník kapacity je veľmi vhodný pre určenie postupov v školskom prostredí a ujasnenie si, kde sa ako učiteľka, rodič, ale i žiak nachádzam. Som schopná v tejto chvíli prejať empatiu a vypočuť prežívanie druhých? Alebo potrebujem najprv vyjadriť svoje potreby, keď vstupujem nahnevaná do triedy, a až potom vnímať potreby ostatných? Alebo urobím nejaký konkrétny krok k empatii so sebou, postarám sa najprv o seba (potrebujem pohár vody, ísť na vzduch, ticho..). Ak je moja kapacita empatie malá, či aktuálne „minutá“, potrebujem ju prijať zvonka, dostať od okolia (napríklad žiačka po tom, čo dostala loptou do hlavy). Posledné štádium tejto kapacity je, že poviem stop, nenásilne požiadam o ticho, odídem, postarám sa o bezpečie (napr. pri bitke žiakov) a neskôr sa k situácii vrátim, aby som vyjadrila porozumenie sebe i druhým.

Štyri druhy komunikácie

Marshall si pri koncepcii NVC požičal aj príklady z prírody – **šakala a žirafu**. Obe zvieratá sú v konečnom dôsledku krásne, ale žirafa má zo suchozemských zvierat najväčšie srdce, dokáže na veci pozerieť „z nadhľadu“ a preberá za svoje prežívanie zodpovednosť, zatiaľ čo šakal využíva často stratégiu útoku a zahmlievania. Tento obraz sa dá prepojiť s medziľudskou komunikáciou a to v rovinách tak voči sebe ako aj voči druhým.

	ŠAKALIE UŠI A JAZYK	ŽIRAFIE UŠI A JAZYK
smerom k sebe	Obviňujem seba nahlas alebo v myšlienkach. „Dokafrala som tú písomku.“ „Vždy som ja ten zlý.“ „Som slabá učiteľka!“ „Nerešpektujú ma.“	Dávam porozumenie sebe. „Som veľmi unavená a potrebujem ticho.“ „Cítim strach, lebo mi chýba podpora.“ „Hnevá ma, keď vidím neporiadok.“
smerom k druhým	Obviňujem druhých nahlas alebo v myšlienkach. „Ten je ale bezočivý.“ „Tebe všetko tak dlho trvá!“ „Si nezodpovedný!“	Dávam porozumenie druhým a sústredím sa na nich. „Si naštvaný, že si nedostal spätnú väzbu.“ „Potrebuješ viac času, keď si v strese.“

„Mnohí rodičia i učitelia sa domnievajú, že ich rola od nich vyžaduje, aby ich deti boli neustále šťastné. Neuvedomujú si, že niekedy potrebujú, aby dospelí boli s nimi v ich trápení.“

M. Rosenberg

Krátka ukážka: preklad šakalieho jazyka do žirafieho podľa NVC

Ž(iak): Zas som ja ten najhorší! *(reaguje žiak po konflikte s iným žiakom, keď príde učiteľ riešiť situáciu).*

U(čiteľka): Si naštvaný a očakávaš obvinenia na seba.

Ž: Áno, ako vždy.

U: Keď vidíš blížitiť sa učiteľa po konflikte do triedy, naskočí ti myšlienka: „A zase budem za najhoršieho.“

Ž: Presne tak a pritom ja som sa len bránil, Adam mi zase zhodil peračník a teraz si vypočujem prednášku, ako sa mám lepšie správať alebo dostanem poznámku.

U: A namiesto prednášky by si bol aj celkom rád, keby bol vypočutý aj tvoj pohľad na vec, čo ťa nahnevalo a čo si chcel.

Osobné svedectvo:

Ešte teraz si ako učiteľ pamätám po rokoch veľký konflikt s mojím riaditeľom a keď si to tak hlbšie v sebe nasvietim, zistím, že sa stále hnevám alebo mám pocit krivdy. Predstavujem si, aké by to bolo skvelé, že by sa mi ospravedlnil a priznal, že sa zachoval ku mne zle. Keď potom ale o tom hlbšie premýšľam zistím, že vlastne by som chcel zažiť, že ho zaujíma, čo prežívam a čo potrebujem. A nakoniec objavím, že vlastne by som chcel mať „iba“ zážitok toho, že mi porozumie, ako som sa vtedy cítil. A ja by som vypočul a porozumel jeho strane bez toho, aby bol na konci niekto označený ako vinník.

Keď sa dokážem napojiť na seba a na druhých, využívam tieto základné piliere:

1. **Pozorovanie** – opisujem čo najpresnejšie bez hodnotenia situáciu, čo som videl/a, počul/a.
2. **Pocity** – skúmam a vyjadrujem, čo je vo mne živé, aké pocity prežívam.
3. **Potreby** – spolu s pocitmi vyjadrujem, ktoré potreby (ne) boli naplnené, keď som niečo prežíval/a, pozoroval/a, videl/a, počul/a.
4. **Prosba/vďaka** – formulujem bez očakávania uskutočniteľnú a pozitívne formulovanú prosbu (nie požiadavku), ktorá (by) prispela k naplneniu mojej potreby.



„Keď nadviažeme s niekým spojenie, táto energia medzi nami plynie a nesie nás smerom k miestu, kde budú uspokojené potreby nás oboch.“

M. Rosenberg

NVC a žirafie školy

Nenásilná komunikácia predstavuje významný princíp pri transformácii, inklúzii a humanizácii školského prostredia i vzdelávania. Preto je žiadúce, aby prenikla do všetkých rovín školy: do každodennej komunikácie, metód a foriem vyučovania, a tiež do riadenia školy. Môžeme s jej pomocou riešiť konflikty či šikanovanie v škole a transformovať spôsob, akým používame moc.

Škola Donum Felix Kladno (ČR)

Školením nenásilnej komunikácie prešli všetci naši zamestnanci. Je to dôležité, pretože nenásilnú komunikáciu prinášame do školy tak, že ju dospelí používajú – modelujú a deti sa ju od nich učia. Radi by sme na prvom stupni chceli vytvoriť priestor pre vedomé tréningovanie zručností v tejto oblasti. Čo vnímame je, že deti dokážu jasne vyjadriť svoje postoje a názory, dokážu si povedať o to, čo je pre ne dôležité i načúvať druhým. S mnohými nedorozumeniami i konfliktami si sami poradia. Princípy NVC používame v každodennej komunikácii, pri zvládaní konfliktov, pri hľadaní spoločných dohôd i pri vedení porád dospelých.

Mediácia konfliktov v školskom prostredí

Azda najviditeľnejšia je nenásilná komunikácia tam, kde pomáha prekonávať bariéry medzi žiakmi pri konflikte, poprípade medzi žiakom a učiteľom, či medzi kolegami navzájom. Okolo mediácie konfliktov existuje bohatá prax NVC. Základné princípy mediácie možno zhrnúť takto:

1. Vyjadriť vlastné potreby.
2. Vycítiť potreby druhej strany bez ohľadu na to, **ako** sa druhá strana vyjadruje.
3. Overiť si, či potreby jednotlivých strán skutočne počujeme.

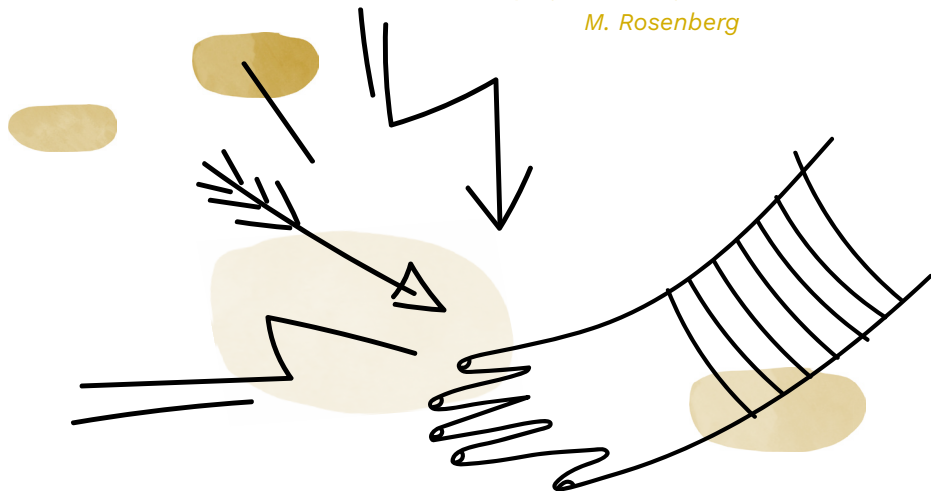
4. Ponúknuť porozumenie, ktoré ľudia potrebujú, aby dokázali vnímať potreby ostatných.
5. Previesť navrhované riešenia alebo stratégie do reči konštruktívneho jednania.

Alebo ešte ináč:

- Čo sa stalo? Aký nastal problém? Čo, kto videl a počul? (dôraz na nehodnotiace pozorovanie)
- Aký z toho má kto pocit? (dôraz na pocity, možnosť i na potreby)
- Na čom vám záleží? Čo by ste chceli, aby sa stalo? (dôraz na potreby a potom i na stratégie)
- Čo je skutočne teraz možné urobiť? (dôraz na stratégie, ktoré fungujú pre všetkých)

„Pri riešení konfliktov nám môže pomôcť, keď prejavíme svoju zraniteľnosť.“

M. Rosenberg



UKÁŽKA MEDIÁCIE KONFLIKTU – „BEZDOMOVEC“:

Šiestaci dobehnú za učiteľom, že Samo bije Tomáša. Keď príde učiteľ, Samo leží na lavici a Tomáš sa otriasa z bitky. Samova reakcia na učiteľove otázky je prudká a ukrivdená. Tomáš sa mu údajne smial za smradľavé neznačkové oblečenie a nazýval ho bezdomovcom.

Učiteľ (U): Chalani, potrebujem viac pokoja pre seba i pre vás, navrhujem podme von a porozprávame sa o tom. Chcel by som vás počuť, ale mám pocit že sa teraz veľmi hneváte (žiaci prikyvujú).

Samo: On mi povedal, že ja smrdím!

U: Vidím, že sa hneváš. Ty chceš, aby Ťa druhí rešpektovali.

Tomáš: Ty si začal, Matúšovi si hovoril, že je opica!

U: Tomáš, počujem, že Ti záleží na Matúšovi a chcel si ho podporiť.

Samo: ...že ja smrdím, že ja mám sprosté oblečenie, že ja nemám nič, že ma obleka bezdomovec a ja som najhorší.

U: Samo, ešte teraz to počuješ v ušiach, ako to bolo pre teba nepríjemné počuť a chceš aj vykriknúť: *Ja nie som taký!*

Samo: Presne. (Tu nastalo prvé spojenie a porozumenie s učiteľom.) Aj tak mi nikto neverí. Sa len smejeť furt, stále ma provokuješ.

Tomáš: Čo ťa provokujem? Ty si stále začínaš, čo do Matúša skáčeš?

U: Chalani, zastavte sa na chvíľu, nestíham vás oboch vypočuť a vnímať, čo potrebujete. Samo, ty by si potreboval viac dôvery od chalanov. Tomáš, čo si teraz od Sama počul?

Samo: Ale on...

U: Stop, stop.. prosím, potrebujem vedieť, čo si počul?

Tomáš: Že sa s ním nechceme kamarátiť... Alebo... že chce viac dôvery, či čo.

U: Oki, super, a ty by si Tomáš chcel, aby si sa mohol zastat svojich kamarátov, keď počuješ, že niekto na nich nadáva, lebo Ti na nich záleží. Samo, čo si počul?

Samo: Nechce, aby som robil zle Matúšovi... alebo... že mu na Matúšovi záleží.

....

Učiteľ následne pokračuje v rozhovore, ktorého základom je najprv poskytnutie prvej pomoci empatie obom chalanom, nereaguje na ich kritické slová, ale na potreby za nimi. Až vo chvíli, keď sa žiaci napoja na svoje potreby, zažijú porozumenie, sú schopní počuť toho druhého. „Riešenie“ je často už veľmi rýchle, ale neraz ani nie je potrebné. Ak je trieda veľmi zdatná v nenásilnej komunikácii a má potrebné zručnosti, dá sa takto pracovať aj v celej skupine, ba dokonca žiaci vedia takto mediovať aj medzi sebou.

VÝCVIK

Mediácia pre život



Moc nad druhými

V histórii školstva sa chápal učiteľ ako sudca, hodnotiteľ, odovzdávateľ poznatkov, nadriadený (obdobne sa chápe aj riaditeľ školy). C. Rogers uvažuje o tom ináč: Učiteľ „je osobou, nie vtelením požiadaviek osnov bez tváre alebo sterilným potrubím, ktorým sa prenášajú vedomosti z jednej generácie na druhú,“ môže prežívať nadšenie i nudu, smútok i strach, môže sa mýliť a niešť za to láskavú zodpovednosť. Vzťahy v školskom prostredí a fungovanie školy je aj dnes často postavené na koncepte „moci nad druhými“. V takomto nastavení nie je zväčša nikomu dlhodobo dobre. NVC takúto „moc“ považuje za tragické vyjadrenie nenaplnenej potreby toho, kto ju uplatňuje.

Moc s druhými znamená, že uplatňujeme silu s druhými, že moc a rozhodnutia sú zdieľané a zohľadňujú potreby všetkých. Napr. učiteľ v škole vytvára participatívne prostredie, snaží sa byť sám sebou ako človek a žiaci ho vnímajú a rešpektujú rovnako ako on rešpektuje a vníma každého jedného z nich. Namiesto role vodcu sa stáva pre žiakov facilitátorom ich učenia.

„Trest aj odmena sú v podstate to isté, pretože tým posilňujeme svoju moc nad druhými.“

M. Rosenberg

Príklad:

Vedenie porád v škole. M. Rosenberg hovorí, že mnoho porád v školách i vo firmách sú len deklaráciou nenaplnených potrieb, ktoré nie sú vyjadrené. Sú skryté a maskujú sa mocou, sedením za vrcholom stola, dĺžkou vedenia monológu, strachom z diskusie.

Mnohé porady vôbec nie sú potrebné a učitelia by urobili lepšie, ak by namiesto toho voľne sedeli a pili kávu a rozprávali by sa v skupinách o svojich zážitkoch či hneve počas dňa. Mnohé informácie, ktoré sa hovoria si ľudia môžu prečítať sami, čas siahodlhých a neefektívnych porád, hovorí M. Rosenberg, stojí školy mnoho peňazí a oberá ľudí o energiu. Koncept NVC by sa pýtal: Akú potrebu má zvolávateľ porady? Komunikuje jasne túto potrebu? Komunikujú sa jasne prosby, nie rozkazy? Aké sú potreby účastníkov porady? Akú stratégiu použiť, aby boli naplnené potreby všetkých?



Hodnotenie – odmeny a tresty

Známkovanie, pochvaly a pokarhania, poznámky do žiackej knižky... neustále očakávania až závislosť na tom, čo o mne tí druhí/dospelí povedia, ako som niečo zvládol alebo nezvládol a pod. Známkovanie 1 – 5, včeličky a prasiatka sú konkrétnou stratégiou ako naplniť potreby účastníkov vzdelávania. Často však nenapĺňajú potreby nikoho. Žiak túži po vzťahu, oceneniu, podpore, prijatí, po učení a raste. Učiteľ možno potrebuje naplniť potrebu rešpektu, bezpečia, poriadku či zmyslu. Sú tieto potreby všetkých v škole pri hodnotení napĺňané? Môžu, ale aj nemusia byť. Existuje nekonečne veľa stratégií, ako tieto potreby naplniť, napr. (seba)reflexiou, spätnou väzbou. Tu je niekoľko poznámok k tomu:

- v nenásilnom koncepte sa prechádza od hodnotenia k (seba)reflexii,
- písomky a testy slúžia ako nástroj overenia zručností a znalostí žiaka, nie kontroly zo strany učiteľa,
- ústne skúšanie sa mení viac na projektové učenie a rozvoj potenciálu žiakov podľa ich vlastných štýlov učenia a možností,
- známky a slovné hodnotenie nahrádza skôr pravidelná skupinová reflexia vo vyučovaní (ranné kruhy na začiatku dňa, reflexia procesov práce na konci hodiny/dňa/bloku),
- hodnotenie od druhých sa mení na sebareflexiu a stanovenie si cieľov práce (napr. podľa osnov, kritérií) a zároveň na spätnú väzbu od učiteľa i skupiny.

Popísané princípy podporujú aj inkluzívnu atmosféru v triede a v škole. Nasledujú dva krátke príklady.

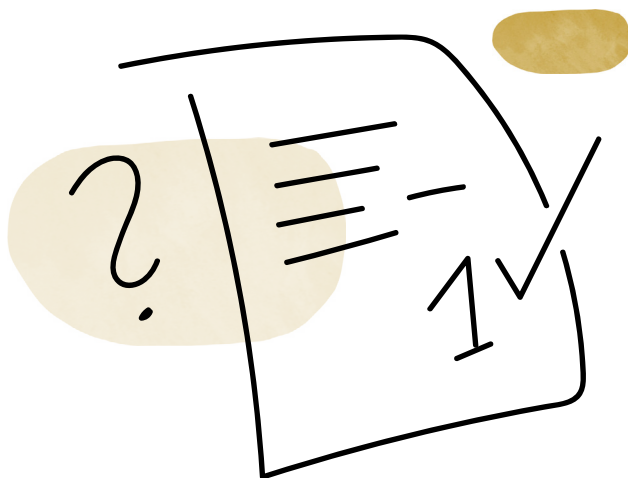
UKÁŽKA PREKLADU HODNOTENIA UČITEĽA NA REFLEXIU PODĽA NVC

Učiteľ (hodnotenie): Tvoja práca je skvelá, mali by ste si z nej brať všetci príklad. Do žiackej ti napíšem jednotku s hviezdičkou!

Učiteľ (žirafie seba-vyjadrenie): Janka, keď som si čítal tvoj sloh, bol som miestami nadšený a tiež unesený, lebo som si vďaka nemu uvedomil, ako veľmi mám rád lesy. Chceš povedať, aké to pre teba bolo, keď si ho písala?

HODNOTENIE AKO KRITÉRIUM

Učiteľka: Janka, stanovila som dve kritéria pri rysovaní kocky – matematická presnosť (rovnosť čiary, presnosť dĺžok) a vzhľad (rovnaká hrúbka čiar, vonkajší vzhľad, úhľadnosť). Chceš povedať, ako vidíš svoju prácu vzhľadom na tieto kritéria?



Šikanovanie v škole

Väčšina aktuálnych konceptov šikanovania uvažuje v týchto pojmoch: obeť a agresor, jednotlivец verzus skupina, vina a trest, súciti a ospravedlnenie. Nenásilka uvažuje ináč – prináša do popredia samotného človeka – jeho pocity a potreby. Viac ako o treste hovorí o láskavej bolesti (*sweet pain*), viac ako o ospravedlňovaní uvažuje o porozumení a uzmiernení.

Pojmy „obeť a agresor“ predpokladajú, akoby šlo o vojnu, v ktorej jeden je agresívny nepriateľ, ktorého treba zraziť a druhý súcitný blížny. V skutočnosti pri násilí všetci prežívajú podobné pocity a majú nenaplnené podobné potreby, niekedy aj dlhodobo. Používajú nefunkčné stratégie na ich naplnenie. Lenže pomôcť riešeniu šikanovania v dlhodobom horizonte možno jedine porozumením. Pre každého.

Nikto nepácha násilia „len tak“. Ak by vedel nájsť inú stratégiu, ako naplniť svoje nenaplnené potreby, urobil by to. Ale nevie a nedostal dostatok prvej pomoci od druhých. Zároveň vzniká otázka: Čo hovorí šikanovanie o triede/škole? O ich fungovaní? Prežívajú ľudia v škole, že sú ich potreby napĺňané?

Nenásilná komunikácia nás ako pedagógov učí počúvať a dávať nám nástroj, ako viesť deti k lepšiemu porozumeniu sebe samému, sebavyjadreniu vlastných potrieb. Tam, kde aj tak dôjde k agresii (slovnej alebo fyzickej) nám dáva nástroj, ako konflikt mediovať a prichádzať s liečivým porozumením k obojom stranám konfliktu.

Pouličná žirafčina

Záverom krátkeho sprievodcu sa javí ako kľúčová otázka, ako kroky, frázy, modely pretaviť do bežného života?

Je to rovnaké, ako keď sa človek učí cudzí jazyk. Na začiatku sa učí slovíčka, frázy, gramatiku. Čím viac jazyk používa a zžíva sa s ním, tým viac ho vie využiť. V procese prichádza obdobie, keď už si nepotrebujeme opakovať pády ani slovné druhy, lebo vieme jazyk používať flexibilne, kreatívne a prirodzene – začneme v cudzom jazyku myslieť. Presne tak je to aj s nenásilnou komunikáciou. Najprv sa to človek potrebuje veľa učiť a časom dokáže veci povedať jednoducho, prirodzene a niekedy aj „vulgárne“ bez toho, aby niekoho urazil.

Marshall v koncepte NVC používa pojem „pouličná žirafčina“. Je to jazyk, v ktorom dokážeme vyjadriť svoje pocity, potreby, pozorovanie i prosbu a zároveň nevyznievame ako rozhlasová stanica či učebnica psychológie. Je to proces učenia sa a pouličná žirafčina – pracujúca s potrebami všetkých – je cieľ, kam spoločne smerujeme.

Šakalí jazyk: Dajte mi všetci pokoj, mám vás plné zuby!

Žirafí preklad: Som nahneváný, lebo by som potreboval viac priestoru a keď počujem viaceré požiadavky od druhých, neviem sa sústrediť. Mohol by som si to rozdeliť a hovoriť o vašich požiadavkách postupne, napr. v priebehu viacerých týždňov?

Hovorová žirafčina: Zúrim! 15 minút a porozprávame sa...
Je to takto pre teba ok?

PREDPOKLADY NENÁSILNÉHO PRÍSTUPU

(Kashtan et Kashtan, 2021)

1. **Ľudia túžia po rovnakých kvalitách, zdieľajú rovnaké potreby.** Stratégie, ktorými sa snažíme tieto potreby naplniť, sa môžu líšiť. Konflikt sa objavuje na úrovni stratégií, nie na úrovni potrieb.
2. **Všetko, čo ľudia robia, sú pokusy naplniť potreby, pokusy prežívať kvality, po ktorých túžia.** Táto snaha môže byť neuvedomovaná a nakoniec ani nemusí viesť k naplneniu potrieb. K násiliu v rôznej podobe sa ľudia uchýľujú vtedy, keď nedokážu nájsť iné spôsoby, ktoré by k tomuto naplneniu viedli.
3. **Pocity a emócie ukazujú na to, či prežívame svoje potreby ako naplnené** (cítíme radosť, pokoj, vďačnosť...) **či nena-plnené** (smútok, hnev, nervozitu...). Jednanie druhých v nás pocity priamo nevyvoláva. Naše pocity skôr súvisia s našimi interpretáciami a očakávaniami.
4. **Najpriamejšia cesta k vnútornému pokoji vedie skrze napojenie na seba** a to i vtedy, keď sú potreby nenaplnené.
5. **Voľba je vždy na nás.** Nezávisle na situácii sme schopní naplniť svoju potrebu autonómie vedomým rozhodovaním na základe porozumenia svojim potrebám.
6. **Všetci ľudia sú schopní súcitu a empatie.** Rozvíjaním schopnosti empatie rastie i naša schopnosť naplňovať svoje potreby bez násilia.
7. **Ľudia radi dávajú a prispievajú k radosti ostatných,** keď sú napojení na svoje potreby i potreby ostatných a keď dávajú z vlastnej vôle, nie z donútenia.
8. **Vo vzťahoch býva naplnenie potrieb vzájomne závislé.** Často keď potreby ostatných nie sú naplnené, napríklad

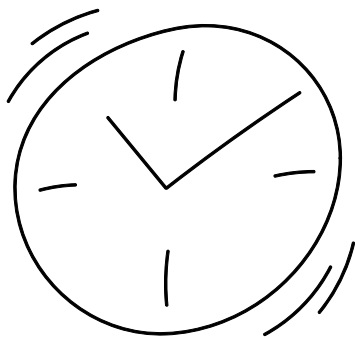
sú smutní alebo sa hnevajú, zostávajú aj niektoré naše potreby nenaplnené.

9. Existujú cesty k naplneniu potrieb všetkých zúčastnených strán, len ich niekedy nevidíme.

10. Ľudia sa menia. Potreby i stratégie, ktorými ich naplňujeme, sa v čase menia. Bez ohľadu na našu individuálnu či kolektívnu situáciu, máme vždy schopnosť rásť, vyvíjať sa a meniť.

**„Nie je ani tak dôležité,
čo urobíte, ako to, čo
urobíte potom.“**

G. Landreth



**„My rozhodujeme iba
o tom, čo urobíme s časom,
ktorý nám bol daný.“**

J. R. Tolkien

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

Kashtan, I. – Kashtan, M. *Key Assumptions and Intentions of NVC*, 2021. Dostupné: <https://thefearlessheart.org/nvc-reference-materials/key-assumptions-and-intentions-of-nvc-2/>

Abraham Maslow: *O psychológii bytí*. Portál, 2014.

Marshall Rosenberg: *Nenasilná komunikace*. Portál, 2016.

Marshall Rosenberg: *Nenasilná komunikace v praxi*. Portál, 2020.

Marshall Rosenberg: *Nenasilná komunikace a moc*. Portál, 2019.

Marshall Rosenberg: *Co řeknete změni váš svět*. Portál, 2015.

Carl Rogers: *Sloboda učiť sa*. Didaktis, 2020.

Nováčková, J. – Nevoldová, D. *Respektovat a být respektován*. PeopleComm. 2020.

Thomas d'Ansembourg, *Přestaňte být hodní, buďte sami sebou*, Rybka Publishers, 2013

Serena Rust, *Když žirafa tančí s vlkem*, Anag, 2007

Dalšie tituly v angličtine nájdete na:
www.nonviolentcommunication.com/shop/

www.nenasilnakomunikace.org

nenasilne.sk

Recenzovali:

Adam Čajka, Eva Malířová, NVC Brno, z.s.

www.nenasilnakomunikace.org

Ivana Horáková: www.ivanahorakova.com

UŽITOČNÉ ZDROJE

Video Marshalla Rosenberga o Nenásilnej komunikácii v praxi:

<https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc>

Ukážka vyučovania Nenásilnej komunikácii v škole:

<https://www.youtube.com/watch?v=hyexw2hQqMQ>

Podcast o nenásilnej komunikácii:

<https://www.nenasilnypodcast.cz/>

<https://vudpap.sk/nenasilna-komunikacia-prva-cast/>

<https://vudpap.sk/nenasilna-komunikacia-druha-cast/>

Odporúčame naše dlhodobé kurzy
k **Nenásilnej komunikácii I. alebo II.**
alebo výcvik **Mediácia pre život.**

Viac na: inklucentrum.sk/kurzy

Naše publikácie

Bulletiny pripravujeme v spolupráci s tímom odborníkov na inkluzívne vzdelávanie. Využite ich ako užitočného sprievodcu pri svojej práci, či vysvetľovaní princípov inkluzívneho vzdelávania širokej verejnosti.

Na YouTube kanály Inklucentra sme pre Vás spracovali užitočné videá, niektoré dostupné aj v iných jazykoch. Pre hlbšie spoznanie tém odporúčame prihlásiť sa na vzdelávania, ktoré organizujeme.



Naše Publikácie:
inklucentrum.sk/publikacie

Naše Kurzy:
inklucentrum.sk/kurzy

Webináre a Videá:
youtube.com/Inklucentrum



Inklucentrum

Zastrešujeme inkluzívne vzdelávanie

Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania je advokačnou, vzdelávacou a poradenskou expertnou organizáciou na celonárodnej úrovni v oblasti podpory inkluzívneho vzdelávania. Venuje sa podpore kvalitného a humanistického vzdelávania v školskom prostredí v prospech rozvoja potenciálu všetkých detí, rodín i zamestnancov školy. Poskytuje podporu, konzultáciu a vzdelávanie v akreditovaných programoch a workshopoch najmä pre pedagogických a odborných zamestnancov.

Pripravuje projekt Základná škola s inkluzívnym centrom, ktorý bude realizovať humanistické a inkluzívne prístupy opísané aj v našich bulletinoch.

INKLUCENTRUM – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Hattalova 12, 831 03 Bratislava
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
KURZY: vzdelavanie@inklucentrum.sk
PORADŇA: poradenstvo@inklucentrum.sk

ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy

Iceland 
Liechtenstein
Norway  **Active
citizens fund**

Projekt 'Na ceste k inkluzívnemu vzdelávaniu' je podporený z programu ACF – Slovakia, ktorý je financovaný z finančného mechanizmu EHP 2014-2021. Správcom programu je Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou.



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Podpora Európskej komisie pri výrobe tohto diela nepredstavuje schválenie obsahu, ktorý odráža názory autorov a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

Nadácia 



**REALIZOVANÉ S FINANČNOU PODPOROU
MESTSKEJ ČASTI BRATISLAVA-PETRŽALKÁ**

ISBN 978-80-974158-5-3 ©2021-3 Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Autori publikácie: PaedDr. Mgr. et Mgr. Viktor Križo, PhD.,
Mgr. Jana Randa,

Publikácia, ani žiadna jej časť, nesmie byť rozširovaná
bez súhlasu Inklucentra a autorov.