POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY   
(Nonviolent Communication)

**EMPATIA**

**Droga Edukatorko, drogi Edukatorze,  
Droga Nauczycielko, drogi Nauczycielu!**

Zanim przystąpicie do realizacji zajęć dydaktycznych, które opisujemy w scenariuszu i materiałach poniżej, zapoznajcie się z krótkim opisem istoty empatycznego porozumiewania się.

Komunikowanie się bez przemocy, komunikowanie się empatyczne - to niezbędna umiejętność do budowania relacji międzyludzkich. Bez osądów, ocen, domysłów. Chodzi o budowanie takiej relacji, w której widzimy drugiego człowieka.

Metoda komunikacji empatycznej podkreśla ważność tego, co nadawca i odbiorca **czują**, czego **potrzebują**.

**Porozumienie bez Przemocy** dr Marshalla Rosenberga[[1]](#footnote-1) to paradygmat i narzędzia komunikacji, służące budowaniu rozwiązań, które działają dla wszystkich.

Jest **drogą do budowania relacji**; dostarcza narzędzi do wyrażania potrzeb, uczuć, próśb, uznania, docenienia, wdzięczności… w odróżnieniu od innych form takich jak m.in.: myśli, interpretacje, oceny, osądy, etykiety. W podejściu tym, obok przekazywania komunikatu czy treści, istotne jest takie używanie języka, które zbliża rozmówców do siebie.

Podstawą Porozumienia bez Przemocy jest **intencja kontaktu**. Pragnienie, by będąc w kontakcie ze sobą, przy jednoczesnym widzeniu **potrzeb** i **uczuć** drugiej osoby, szukać rozwiązań **wygrany - wygrany**. To nie zawsze jest łatwe, szczególnie że wielu z nas ma za sobą lata praktyki zupełnie innego podejścia – gry w „kto jest winny, kto ma rację”.

**SCENARIUSZ** zajęć dydaktycznych:

**Dla kogo:** uczniowie szkół średnich, studenci, dorośli zawodowo związani z budowaniem relacji między ludźmi.

**Czas trwania:** 90 min.

**Cel główny:**budowanie świadomości uczestników na temat istoty komunikacji empatycznej i jej wspierającej roli w życiu społeczeństw.

**Cele szczegółowe:**

1. zdefiniowanie pojęć: empatia, porozumiewanie się bez przemocy,
2. uświadomienie stanów emocjonalnych towarzyszących ludziom w trudnych sytuacjach komunikacyjnych,
3. wywołanie refleksji nad korzyściami wynikającymi z empatycznego komunikowania się,
4. ćwiczenie empatii.

**Proponowane techniki i formy pracy:** dyskusja, praca w grupach, burza mózgów, oglądanie i analizowanie filmów.

**Środki dydaktyczne:** rzutnik multimedialny, komputer, tablica lub flipchart, przybory do pisania, kolorowe karteczki.

**Sala:** zalecane, aby uczestnicy mogli pracować w grupach.

CZĘŚĆ 1 – wprowadzenie

**Cele:**

* wspólne ustalenie zasad komunikacji i współpracy grupy podczas trwania warsztatu,
* zbudowanie poczucia wzajemnego bezpieczeństwa.

Krok 1   
krótkie omówienie przez nauczyciela tematyki i przebiegu warsztatu   
(5 min.)

Krok 2   
ustalenie zasad komunikacji i pracy grupy (5 min.)  
Uwaga!   
Dbamy o to, by w zasadach znalazło się empatyczne słuchanie i wsłuchiwanie się   
w intencje mówiącej osoby.

CZĘŚĆ 2 – skojarzenia, próba zdefiniowania pojęcia: empatia,

c

**Cele:**

* wywołanie refleksji na temat znaczenia słowa empatia,
* zebranie skojarzeń i zdefiniowanie pojęcia,
* rozmowa,
* współpraca w grupie,

**Proponowana forma pracy:**

* praca w parach lub małych grupach;

**Przebieg:**

Krok 1 (15 min.)

* uczestnicy uzgadniają między sobą, jak rozumieją słowo „empatia”;
* następnie dzielą się swoimi definicjami na forum;
* prowadzący/-a podsumowuje i zapisuje wypowiedzi na flipcharcie/ tablicy – nie ocenia, nie kategoryzuje, przyjmuje z empatią wszystkie propozycje uczestników;
* zaprasza do obejrzenia filmu, prosi o szczególną uważność na fragmenty mówiące o empatii.

Krok 2 (15 min.)

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=4843hJVDmcA>

* po filmie prowadzący/-a zadaje pytania.

**Przykładowe pytania:**

* co was zainteresowało?
* co zaskoczyło, co było nowe?
* jak się teraz czujecie z tą wiedzą, którą pozyskaliście?

CZĘŚĆ 3 – czym się różni empatia od współczucia?  
Istota empatii.

c

**Cele:**

* wspólne dociekanie, czym jest, czym nie jest empatia,
* rozróżnienie empatii od współczucia,
* praca w grupach.

Krok 1 (5 min.)

Prowadzący/-a zaprasza do obejrzenia filmu z narracją Brene Brown.[[2]](#footnote-2)

Zadaniem uczestników podczas oglądania filmu jest obserwacja zachowań empatycznych oraz zachowań z okazywaniem współczucia.

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHrEefdU&t=1s>

Krok 2 (15 min)

* prowadzący/-a zaprasza do rozmowy na temat filmu w parach,
* uczestnicy zapisują na małych samoprzylepnych karteczkach, czym jest empatia (jeden kolor) oraz czym empatia nie jest (inny kolor),
* podchodzą do flipcharta/ tablicy i przyklejają swoje karteczki.

CZĘŚĆ 4 – czy milczenie jest empatią?...  
Istota empatii.

c

**Cele:**

* pogłębienie wiedzy na temat empatii,
* zebranie i usystematyzowanie wiedzy,
* ćwiczenie empatii,
* zdefiniowanie pojęcia empatia.

Krok 1 (5 min.)

Prowadzący/-a zaprasza do obejrzenia fragmentu filmu pt. „W głowie się nie mieści”

Zadaniem uczestników podczas oglądania filmu jest uważna obserwacja zachowań Wesołej i Smutnej.

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

Krok 2 (20 minut)

* prowadzący/-a zaprasza uczestników do ćwiczenia empatii:
* prosi uczestników o utworzenie małych grup 3-osobowych,

Przekazuje **tekst przewodni z instrukcją ćwiczenia**, a następnie omawia go i wyjaśnia ewentualne wątpliwości,

* uczestnicy w parach ćwiczą empatyczną komunikację, trzecia osoba obserwuje i przysłuchuje się rozmowie, po czym przekazuje informację zwrotną ćwiczącej parze,
* na forum chętni dzielą się refleksją na temat ćwiczenia.

Krok 3 (5 minut)

* te same zespoły uczestników formułują i zapisują na kartkach definicję empatii,
* następnie przedstawiają swoje definicje na forum.

CZĘŚĆ 5 – ewaluacja zajęć

c

Krok 1 (5 minut)

Prowadzący zaprasza do podzielenia się refleksją na zakończenie zajęć poprzez odpowiedź na pytanie:

Z czym wychodzę? Co zabieram ze sobą w głowie i w sercu?

Odpowiadają chętni. Prowadzący nie wywiera presji.

**MATERIAŁ**

Tekst przewodni do pracy w zespołach 3-osobowych – do wydrukowania dla każdej 3-osobowej grupy.

Tekst przewodni

1. Zebraliście się w 3-osobowej grupie, by poćwiczyć empatię.
2. Dwie osoby będą rozmawiać ze sobą i ćwiczyć empatię, trzecia będzie się przysłuchiwać i obserwować, a na koniec przekaże swoją informację zwrotną.
3. Informacja zwrotna ma być odpowiedzią na takie przykładowe pytania:   
   czy rozmówcy wzajemnie się słuchali, czy upewniali się co do intencji partnera/-ki rozmowy (np. poprzez parafrazowanie lub odzwierciedlanie), czy dawali sobie czas na wypowiedzenie się, czy byli uważni na siebie nawzajem, czy faktycznie towarzyszyli empatycznie swojemu rozmówcy/ swojej rozmówczyni?...

Na jaki temat może toczyć się rozmowa?  
Oto przykładowe zagadnienia, z których można skorzystać. Można jednak wybrać swój temat.

* Co sądzisz o przyjaźni?   
  Czy potrafimy prawdziwie się przyjaźnić? Po czym rozpoznać przyjaźń?
* Czym jest prawda w życiu człowieka?   
  Mówienie prawdy zawsze służy dobru? Czy popierasz coś takiego, co potocznie nazywane jest „kłamstwem dla dobra sprawy”?
* Czy jest możliwe wyznawanie tych samych wartości przez społeczeństwo, czy takie myślenie jest utopią?
* Jaką masz opinię w sprawie usypiania zwierząt? Usypiać, czy nie? Jeśli tak, to jakie kryteria przyjąć – chorobę, wiek, brak dachu nad głową?...
* Jaki jest twój sposób na wypoczynek? Odpoczywasz aktywnie, czy wolisz plażing? Jak reagujesz, gdy twoja partnerka/ twój partner lubi wypoczywać na wskroś inaczej niż ty?
* Jak uważasz? Wydać, czy zachować dla siebie wiedzę o tym, że ktoś z Twojej klasy/ grupy/ zespołu ćpa?

Na rozmowę macie 10 minut. Postarajcie się nie przekroczyć tego czasu.  
Niech to będzie zadanie obserwatora – pilnować upływu czasu.

**Opracowanie i realizacja:**  
Renata Werpachowska – psycholog  
Beata Owczarska – pedagog\*

1. **Marshall Rosenberg** urodził się 6 października 1934 roku w miejscowości Canton w stanie Ohio w Stanach Zjednoczonych. Doktor Rosenberg był nauczycielem z powołania, działaczem na rzecz pokoju i charyzmatycznym wizjonerem ze świetnym poczuciem humoru. Pracował w różnych środowiskach, w 60 krajach na całym świecie – jako mediator w rejonach objętych konfliktami zbrojnymi, jako trener w instytucjach oświaty wszelkiego rodzaju i szczebla, jako mentor dla rodziców. Działał także w środowisku biznesowym i opieki medycznej.  
   Z pragnienia wypracowania własnego procesu, który umożliwiałby ludziom konstruktywne podejście do spełniania ich potrzeb, a także prowadzenie życia pełnego sensu, Marshall B. Rosenberg tworzy pod koniec lat 60. pierwowzór Porozumienia bez Przemocy. W kolejnych latach Marshall spisuje i rozwija swój model *NVC – Nonviolent Communication.*źródło: http://trenerzynvc.pl/marshall-rosenberg/ [↑](#footnote-ref-1)
2. Brene Brown - amerykańska profesorka, wykładowczyni, autorka licznych publikacji i książek.   
   Poświęciła dziesięciolecia na studiowanie tematyki odwagi, wrażliwości, wstydu i empatii. Jest autorką bestsellerów „New York Timesa”, a mianowicie „The Gifts of Imperfection”, „Z wielką odwagą”, „Rosnąc w siłę”, „Braving the Wilderness” i „Odwaga w przywództwie”. Brené prowadzi podcasty Unlocking Us i Dare to Lead. Jej wykład TED, „The Power of Vulnerability” był szeroko oglądany. Jej sfilmowany wykład "Brené Brown: The Call to Courage" zadebiutował na Netflixie w 2019 roku. [↑](#footnote-ref-2)