

PAULINA ORBITOWSKA-FERNANDEZ
I ELŻBIETA WIĘCŁAW

nowa
era



Moc Porozumienia

Jak rozmawiać,
żeby się dogadać?

Spis treści

WSTĘP	3
CZYM JEST POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY?	4
4 KROKI DO POROZUMIENIA	7
DLACZEGO WARTO UCZYĆ SIĘ TAKIEJ KOMUNIKACJI?	16
CZYM JEST PRZEMOC SŁOWNNA?	17
DLACZEGO WARTO I TRZEBA REAGOWAĆ NA PRZEMOC?	19
JAK REAGOWAĆ, GDY KTOŚ CIĘ RANI SŁOWAMI?	20
ZAKOŃCZENIE	21

Autorki tekstów: Paulina Orbitowska-Fernandez i Elżbieta Więclaw

Ilustracje: Katarzyna Piechocka

Wydawnictwo Nowa Era, 2025

Wstęp



Cześć! 😊 Empatia to supermoc!

- Ten e-book powstał dla Ciebie – zależy nam na tym, abyś lepiej rozumiał/-a siebie i innych ludzi.

Czasem w relacjach z rówieśnikami, rodzicami czy nauczycielami pojawiają się trudne emocje, nieporozumienia albo kłótnie. To normalne!

Ale istnieje sposób, który pomaga dogadać się bez krzyków, obrażania i złości – to **Porozumienie bez Przemocy**, czyli w skrócie **PbP** (ang. *NVC – Nonviolent Communication*). I do tego świata chcemy Cię właśnie zaprosić!

Porozumienie bez Przemocy może Ci pomóc:

- lepiej zrozumieć, co czujesz i czego potrzebujesz oraz powiedzieć o tym innym,
- słuchać tak, żeby naprawdę rozumieć drugą osobę,
- powiedzieć o tym, co Ci się nie podoba,
- poprosić o to, czego chcesz,
- budować przyjaźnie, w których jest więcej szacunku i mniej kłótni,
- wybierać rozwiązania, które są dobre dla wszystkich stron.

Brzmi dobrze? Jeśli tak, to ruszamy!

Czym jest *Porozumienie bez Przemocy*?

- Można powiedzieć, że Porozumienie bez Przemocy to taki sposób rozmawiania, który pomaga **zrozumieć siebie i innych**, zamiast się kłócić. A jeśli jednak się pokłócimy – pomaga szybciej się po kłótni pogodzić. To trochę jak **język serca** – bo chodzi o to, żeby zobaczyć, co dzieje się w środku człowieka, a nie tylko to, co mówi albo robi na zewnątrz.

Marshall Rosenberg, który opracował ten sposób, mówił, że **każdy człowiek ma w sobie żyrafę i szakala**. Te dwa zwierzęta wybrał jako symbole, aby pomagały pokazać, na czym to wszystko polega.



ŻYRAFA:

- ma **wielkie serce** – jest spokojna, słucha innych i mówi o sobie i innych z szacunkiem
- dzięki temu, że ma długą szyję, może zobaczyć, co się dzieje z szerokiej perspektywy
- mówi o tym, co widzi, jakby oglądała świat przez kamerę
- lubi wiedzieć, *co czujesz i czego potrzebujesz*, i mówi o tym, co ona sama czuje i czego potrzebuje
- buduje **mosty** między ludźmi – stara się zrozumieć siebie i innych
- szuka sposobów na to, aby potrzeby wszystkich były zaspokojone



SZAKAL

- często ocenia, krytykuje, obraża albo narzeka
- mówi: *bo ty zawsze...*, *bo ty nigdy...*, *bo ty znowu...*
- zamiast prosić – rozkazuje i żąda
- lubi mieć rację i rządzić
- dba tylko o swoje potrzeby
- buduje mury między ludźmi – zrozumienie nie jest dla niego najważniejsze

Wyobraź sobie teraz swoją własną dwójkę bohaterów – żyrafę i szakala.

■ Może ich tutaj narysujesz?

Żyrafa mówi **językiem serca**, szakal używa **języka ocen i etykiet**. Zobacz, jak widać między nimi różnice w rozmowie:

■ Szakal powie:

■ A żyrafa mówi inaczej:



Żyrafa próbuje zrozumieć, dlaczego coś się dzieje, zamiast od razu oceniać. Dzięki temu łatwiej buduje przyjaźń i zaufanie.

Nie chodzi o to, żeby szakala z siebie „wyrzucić” – on też chce być wysłuchany!

Chodzi o to, by jak najczęściej wybierać **język żyrafy** – czyli używać słów, które pomagają w zrozumieniu i porozumieniu.

■ Michał użył języka szakala, a Majka odpowiedziała językiem żyrafy



Chciałybyśmy też zaznaczyć, że w „żyrafim” świecie nie chodzi o to, by być miłym. Jasne, fajnie, by panowała między nami, ludźmi, życzliwość. Jednocześnie nie chcemy, by to powodowało, że będziesz się zgadzać na nieprzyjemne dla Ciebie sytuacje lub słowa, które padają od innych. W języku „żyrafy” jest też miejsce na zadbanie o swoje granice, czasem powiedzenie „nie” lub „stop, nie zgadzam się!”

4 kroki do Porozumienia

Marshall Rosenberg wymyślił taki sposób, dzięki któremu możemy w rozmowie starannie dobrać słowa. To trochę tak, jakbyśmy dostali mapę do porozumienia. **Zobacz – to tylko 4 punkty:**

Krok 1. Obserwacja

(można też powiedzieć: spostrzeżenie) – czyli mówimy, co się naprawdę wydarzyło.

■ Zamiast powiedzieć:

■ tylko opisujemy, co się stało:



■ Lub zamiast powiedzieć:



■ można powiedzieć:



Różnica polega na tym, że pierwsze zdanie to ocena, a drugie – obserwacja.

Oceny mogą spowodować, że osoba, której dotyczą, poczuje smutek, zawstydzenie lub złość. Dzieje się tak dlatego, że ocena może być odebrana jako krytyka, a przecież nie lubimy, kiedy ktoś nas krytykuje, prawda?

Krok 2. Uczucia

(czyli co czuję, kiedy to się wydarza)
są jak lampki kontrolne w samochodzie – świecą się, kiedy coś ważnego się dzieje, np. Poczułam/-em smutek i złość.



Jak rozpoznawać uczucia? Nasze ciało wysyła wiele sygnałów – wystarczy się w nie wsłuchać. Sprawdź, czy je rozpoznajesz:

-  **smutek** – łzy, ciężko w brzuchu, jakby tam była „gula”
-  **złość** – zacięte usta, gorąco, napięcie w ciele, może zaciśnięte pięści
-  **strach** – płytki oddech, szybkie bicie serca
-  **radość** – uśmiech, lekkość, chce się śmiać, podskakiwać, jakby motylki były w brzuchu
-  **spokój** – pogodna twarz, lekkość, ciało przyjemnie rozluźnione

Każde uczucie jest ważne

Nie ma złych czy dobrych uczuć. Raczej mówimy, że są przyjemne lub nieprzyjemne i każde jest potrzebne, bo każde jest informacją o tym, że jakaś ważna dla nas potrzeba jest zaspokojona (wtedy przyjemne) lub niezaspokojona (wtedy nieprzyjemne). Niektóre z uczuć są tak gwałtowne i trudne (np. złość), że możemy je nazwać dzwonkami alarmowymi, które próbują zwrócić Twoją uwagę.

Być może zdarza Ci się odczuwać takie emocje. To zupełnie OK. Zachęcamy Cię, by się wtedy zatrzymać, wziąć głęboki oddech i chwilę zastanowić, co takiego się wydarzyło, co „odpaliło” te emocje.

Pomyśl teraz i, jeśli masz ochotę, to zapisz, kiedy, w jakich sytuacjach odczuwasz:

smutek

złość

wstyd

radość

Krok 3. Potrzeby

(czyli co jest dla mnie ważne, na czym mi zależy)

Każdy człowiek ma potrzeby, np. bezpieczeństwa, zabawy, akceptacji, bycia zauważonym, przynależności, wolności.

I wszyscy mamy je takie same, chociaż różnie je zaspokajamy.

■ *Chciałam, żeby mój rysunek był doceniony. Potrzebuję akceptacji i wsparcia.*



Masz może czasami tak, że nie rozumiesz, dlaczego ktoś zachowuje się w taki, a nie inny sposób? A to dlatego, że ta osoba próbuje zaspokoić swoje potrzeby zupełnie inaczej niż Ty i nie jest ani „dziwna”, ani „głupia”. Po prostu ma inny sposób na realizację tego, co jest dla niej w danym momencie ważne.

Pomyśl teraz o sobie. Jak Ty zaspokajasz swoje potrzeby? Co konkretnie robisz, by mieć więcej:

zabawy

odpoczynku

przynależności (czyli poczucia, że jesteś częścią grupy)

otuchy

współpracy

Krok 4. Prośba

(czyli co chciałabym/-bym, żeby się wydarzyło)
– mówisz jasno, czego byś chciał/-a.



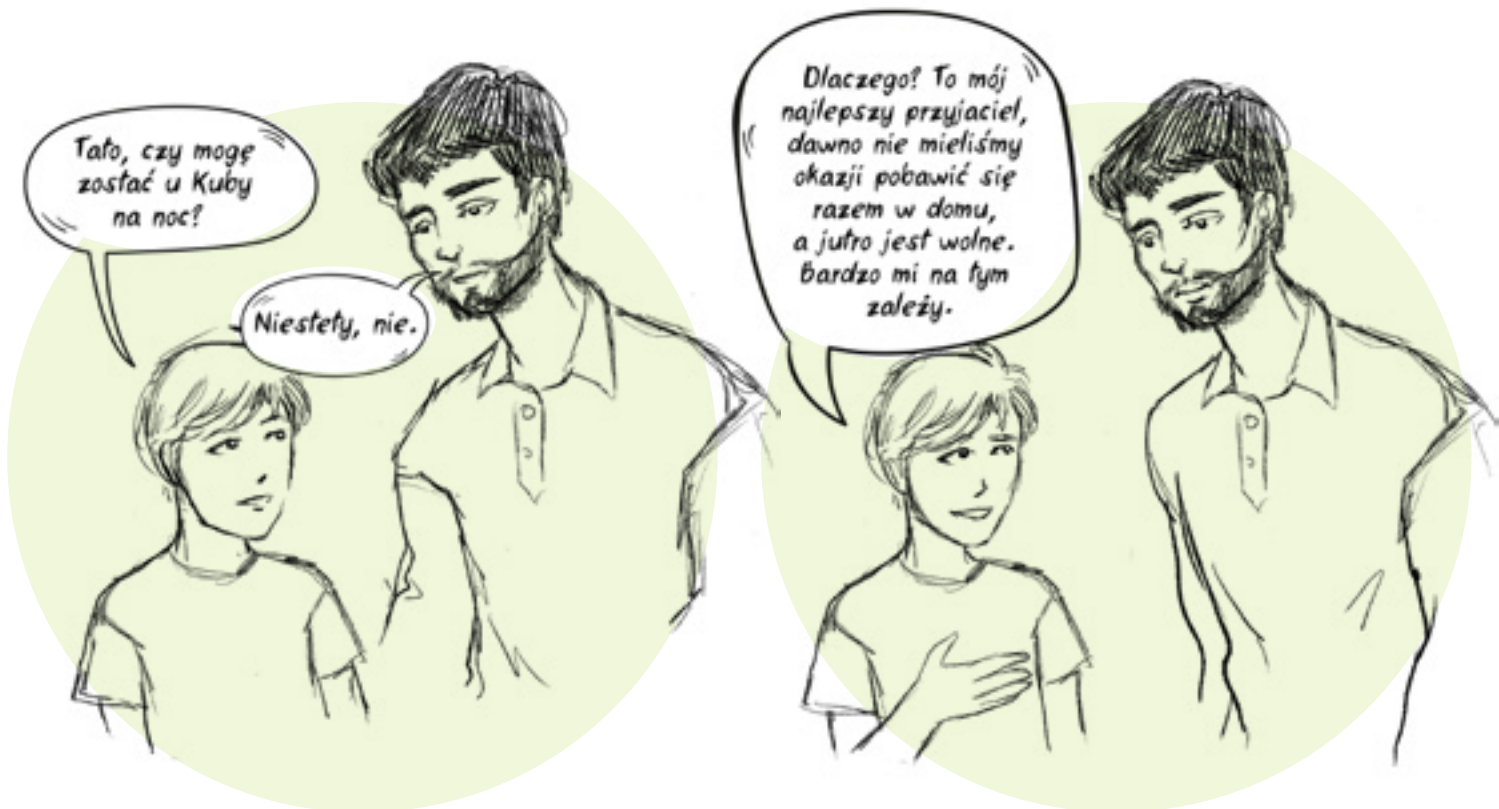
Prośba nie jest rozkazem, jest zaproszeniem do współpracy. Oznacza to, że kiedy ktoś mówi Tobie „nie”, to zamiast się obrażać czy złościć, lepiej zapytać, co takiego powoduje, że druga osoba się nie zgadza.

Dzięki takiemu pytaniu będziesz mogła/mógł lepiej zrozumieć powody odmowy i może nawet wspólnie poszukać innego rozwiązania, które będzie OK zarówno dla Ciebie, jak i drugiej osoby.

Na przykład jeśli prosisz mamę lub tatę, by pozwolili Ci zostać u kolegi albo koleżanki na noc, a rodzice mówią „nie”, to może warto ich zapytać, **skąd taka decyzja. I jeszcze pokazać, o którą z Twoich potrzeb chcesz zadbać poprzez tę prośbę.**

Możesz wówczas powiedzieć, że zależy Ci na kontakcie, byciu w grupie i budowaniu Waszej przyjaźni, zaufania, na przynależności – a może na zabawie i komforcie – bo kiedy jesteście razem poza szkołą, to po prostu jest fajnie i chcesz więcej takiego czasu.

■ Jak myślisz – dałoby się rodzicom powiedzieć o tym w taki sposób?



To wcale nie oznacza, że na pewno się zgodzą, **jednak możecie się wtedy wspólnie zastanowić, jak wziąć pod uwagę to, co jest ważne i dla Ciebie, i Twoich rodziców.**

■ Być może chciałabyś/-łbyś, by czasami Twoi rodzice, nauczyciele lub koleżanki i koledzy domyślili się, czego chcesz. Niestety, domyślanie się jest bardzo trudne, a nawet niemożliwe. Dlatego zachęcamy Cię, byś spróbowała/-ł wyrażać Twoje prośby jasno i z odwagą (oczywiście w odpowiednim czasie).

Spróbuj zamienić poniższe zdania na bardziej jasne prośby,

■ np.

■ zamień na:

– Czy możesz
nie robić bałaganu
na naszej ławce?



– Proszę, wyrzucić
papiery po swoim
śniadaniu.

(czyli mówisz konkretnie
i jasno, o co prosisz)

Czy możesz być dla mnie miłsza?

Bądź dla mnie dobrym kolegą.

Nie rządz się tak.

Przestań już tyle gadać!

Dlaczego warto uczyć się takiej komunikacji?

Kiedy potrafisz mówić o tym, co czujesz i czego potrzebujesz oraz poprosić o to w jasny sposób, inni mogą łatwiej Cię zrozumieć.

Dzięki temu:

- unikasz kłótni i nieporozumień,
- łatwiej znajdziesz przyjaciół,
- czujesz się pewniej i spokojniej,
- możesz bronić swoich granic bez krzywdzenia innych.

Być może zauważyłaś/-eś, że w mediach społecznościowych pojawia się hejt, przykre komentarze oceniające, a wręcz wyśmiewające innych. Niektórych mogą naprawdę bardzo dotknąć, zadać ból. To może powodować, że przestajemy być sobą, dzielić się naszymi marzeniami, pasjami, radościami, tracimy pewność siebie i czujemy dużo trudnych, nieprzyjemnych emocji.



- Nam zależy na tym, by każda osoba na tym świecie mogła czuć się swobodnie, rozwijać się, cieszyć się życiem. Naszym zachowaniem mamy na to wpływ. Na to, jak my sami się czujemy oraz jak inni będą się przy nas czuć. Możemy przeciwstawić się hejtowi, okazać empatię i zrozumienie osobie, która doświadczyła hejtu, pokazywać swoim postępowaniem, że wybieramy inną drogę.

I dobrze wiemy, że to wcale nie jest łatwe, że tu potrzebna jest odwaga. Kiedy wybieramy „żyrafią ścieżkę”, dużo łatwiej jest jasno mówić, co jest dla nas OK, a na co się nie zgadzamy.

Czym jest przemoc słowna

Słowa mają ogromną moc. Mogą budować przyjaźń i porozumienie – albo ranić jak kolce. Kiedy ktoś używa słów, żeby zasmucić, przestraszyć albo ośmieszyć drugą osobę, to jest przemoc słowna.

Przemoc słowna to na przykład:

- wyśmiewanie kogoś
 - *Ale jesteś niezdara!*
- przezywanie
 - *Jesteś głupi zezol!*
- mówienie rzeczy, które poniżają, sprawiają, że ktoś czuje się gorszy
 - *Nikt Cię nie lubi! Masz brzydkie, stare ciuchy!*
- grożenie lub obrażanie
 - *Jeśli chcesz, byśmy Cię lubili, lepiej nie mów nic Pani.*
- wykluczanie kogoś słowami
 - *Nie rozmawiamy z nim, bo to dziwak.*

■ Takie słowa ranią, nawet jeśli nie zostawiają śladów na ciele.



Kiedy ktoś słyszy je często, może zacząć wierzyć, że naprawdę jest taki, jak mówią inni – a to bardzo smutne i niesprawiedliwe.

Wśród nas są osoby, które pod wpływem takich słów przestają wierzyć w siebie, wycofują się z relacji, nie chcą chodzić do szkoły, a nawet gorzej śpią czy tracą apetyt i zaczynają chorować. Przemoc słowna ma wpływ na nasze zdrowie, stanowczo je pogarsza.

- Być może słysząc to teraz, poczułaś/-eś żal, bo kiedyś takie słowa wypowiedziałaś/-eś. Jeśli tak jest, to może to jest dobra okazja, by wrócić do osoby, do której były wypowiedziane, i wyrazić ten żal?

Jeśli sama/sam byłaś/-eś odbiorcą takich słów i czujesz w związku z tym ból, smutek, zwróć się do zaufanej dorosłej osoby w szkole lub w domu i porozmawiaj o tym. To ważne byś mogła/mógł się tym z kimś podzielić.

Tutaj możesz też znaleźć numery telefonu, pod które możesz zadzwonić, kiedy potrzebujesz wsparcia:

- ▶ Telefon zaufania **116 111**
- ▶ Można również napisać e-maila lub skorzystać z czatu online na stronie **116111.pl**.
- ▶ Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka
Numer: **800 12 12 12**

**Pamiętaj – nie jesteś
sam/sama,
warto prosić o pomoc.**



Dlaczego warto i trzeba reagować na przemoc?

Bo milczenie jest jak zgoda na przemoc. **Pamiętaj – każdy, w tym i ty, ma prawo do szacunku i bezpieczeństwa**, a Twoje słowa mogą jasno wyrazić niezgodę na przemoc i być jak tarcza. Wybieraj te, które pomagają budować porozumienie – tak jak robi to żyrafa!

- Jeśli słyszysz, że ktoś rani słowami jak kamieniem, możesz się przeciwstawić – i to wcale nie znaczy, że musisz się kłócić lub stawać do walki.

Możesz:

- powiedzieć spokojnie:
 - **To nie jest w porządku, przestań.**
- wesprzeć osobę, którą ktoś obraża
 - **Hej, nie słuchaj tego, to nieprawda!**
- poprosić kogoś dorosłego o pomoc – wychowawcę, nauczyciela lub nauczycielkę, rodzica.

Kiedy reagujesz, pokazujesz, że nie zgadzasz się na ranienie słowami. To właśnie zachowanie w stylu żyrafy – mówienie z serca i troską o innych.

Jeśli zauważasz zachowania przemocowe w social mediach, to:

- możesz napisać w bezpośredniej wiadomości do osoby, która jest tego odbiorcą, że to, co tam jest napisane, jest nieprawdą,
- możesz też skierować się do dorosłej osoby, wychowawcy, nauczyciela lub rodziców z prośbą o wsparcie.

Jak reagować, gdy ktoś Cię rani słowami?

Każdy z nas potrzebuje szacunku i każdy na niego zasługuje.

Nikt nie ma prawa Cię wyśmiewać, obrażać, przezywać – pamiętaj, że to jest forma przemocy.

Co możesz zrobić, jeśli słyszysz przemocowe słowa?

- **Zatrzymaj się i oddychaj**

Zanim coś powiesz, weź głęboki oddech. To pomoże Ci nie reagować złością.

- **Powiedz, co czujesz (nie atakuj!)**

– *Nie podoba mi się, gdy tak do mnie mówisz.
To mnie rani.*

– *Jest mi przykro, kiedy mnie przezywasz.
Chcę, żebyś przestał/-a.*

- **Zdecyduj, czy warto reagować**

Czasem lepiej po prostu odejść i nie wdawać się w kłótnię. To też forma odwagi.

- **Poproś o pomoc**

Jeśli ktoś ciągle Ci dokucza, powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz – rodzicowi, nauczycielowi, pedagogowi. To nie jest „skarżenie” – to dbanie o swoje bezpieczeństwo.

ZAPAMIĘTAJ:

Porozumienie bez Przemocy to taki sposób rozmawiania, który pomaga zrozumieć siebie i innych, zamiast się kłócić. A jeśli jednak się pokłócimy – pomaga szybciej się po kłótni pogodzić.



Cztery kroki do POROZUMIENIA

1. OBSERWACJA

– mówię, co się naprawdę wydarzyło

2. UCZUCIA

– opisuję, co czułam/-em , kiedy to się wydarzyło

3. POTRZEBY

– mówię o tym, co jest dla mnie ważne, na czym mi zależy

4. PROŚBY

– mówię jasno, czego bym chciała/chciał.

Pamiętaj – każdy, w tym i Ty, ma prawo do szacunku i bezpieczeństwa, a Twoje słowa mogą jasno wyrazić niezgodę na przemoc i być jak tarcza. Wybieraj te, które pomagają budować porozumienie – tak jak robi to żyrafa!

Zakończenie

Mamy nadzieję, że to, co napisałyśmy, jest dla Ciebie inspiracją i wsparciem. Zależy nam na tym, by **relacje**, których doświadczasz w szkole i w domu były dla Ciebie **wartościowe** i by Cię **wspierały**. Chcemy byś mogła/mógł być sobą, cieszyć się przyjaźniami, pasjami i życiem. Marzymy o takim świecie, w którym każdy, Ty też, mógł być sobą i czuć się bezpiecznie.

**Życzymy Ci właśnie takiego świata,
Paulina Orbitowska-Fernandez i Elżbieta Więclaw**

