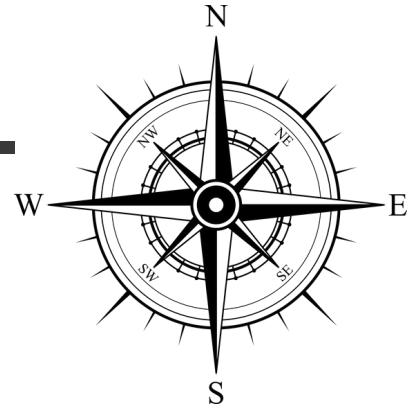


# AZYMUT NA ROZWÓJ



## ZAŁĄCZNIK DO ART. 4/2024 - ĆWICZENIE FORMUŁOWANIA KOMUNIKATÓW WEDŁUG METODY POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

Porozumienie Bez Przemocy pomoże Ci nawiązać zdrowy kontakt z innymi i sobą samym. Ta metoda ułatwia zmianę stylu wyrażania siebie i słuchania tego, co mówią do Ciebie inni. Zmiana następuje dzięki skupianiu uwagi na czterech obszarach:

- na tym, co spostrzegamy,
- co czujemy,
- czego potrzebujemy,
- na kierowanych ku innym ludziom prośbach.

Stosowanie PBP sprzyja wnikliwemu słuchaniu, wzajemnemu szacunkowi i empatii.

W poszczególnych artykułach (w art. 2/2024, art. 3/2024 i art. 4/2024) miał\_ś okazję przećwiczyć poszczególne kroki metody PBP. Teraz zajmiesz się formułowaniem całych komunikatów.

W razie trudności zachęcam Cię do zajrzenia po raz kolejny do konkretnych artykułów. Możesz wydrukować ten plik i wpisywać odpowiedzi na kratce. Jeśli masz ochotę możesz podzielić się ze mną swoimi rozwiązaniami lub przedyskutować wątpliwości, wysyłając do mnie maila na adres: [aleksandra.fecyk@zhp.pl](mailto:aleksandra.fecyk@zhp.pl)

Zapraszam do wykonania ćwiczeń i życzę owocnej pracy!



## ĆWICZENIE 1.

Na podstawie opisanych sytuacji, zastanów się co mogą odczuwać poszczególne osoby i jakie mogą być ich potrzeby.

1. Po służbie w kuchni na obozie letnim, jeden z harcerzy (A) zostaje posądzony przez zastępowego (B), o to że nie pomagał w wykonywaniu obowiązków zastępu służbowego. Zastępowy (B) nazwał swojego kolegę leniem i stwierdził, że harcerz (A) cały dzień uciekał od pomocy w kuchni pod pretekstem złego samopoczucia.

2. Podczas pisania planu pracy drużyny przyboczny (A) zaproponował, że zorganizuje zbiórkę ze specjalistą z dziedziny survivalu. Drużynowy (B) wyraził swoje wątpliwości i wypomniał przybocznemu, że ostatnim razem kiedy zadeklarował się do pewnego działania, nie wywiązał się ze swoich obowiązków. Przyboczny (A) stwierdził, że drużynowy (B) nie daje mu szansy do poprawy i rozwoju umiejętności.

| sytuacja | emocje osoby A | emocje osoby B | potrzeby osoby A | potrzeby osoby B |
|----------|----------------|----------------|------------------|------------------|
| 1.       |                |                |                  |                  |
| 2.       |                |                |                  |                  |

## ĆWICZENIE 2.

Napisz komunikaty, które osoby z ćwiczenia 1. mogłyby sformułować do siebie nawzajem. Pamiętaj o zasadach PBP.

1. Osoba A:

.....

.....

.....

.....

.....

Osoba B:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Osoba A:

.....

.....

.....

.....

.....

Osoba B:

.....

.....

.....

.....

.....

### ĆWICZENIE 3.

Przekształć zdania za pomocą metody Porozumienia Bez Przemocy.

Przykład:

Nigdy nie odkładasz swoich rzeczy na miejsce! Potem je gubisz, a ja za każdym razem muszę pomagać ci ich szukać. W tym mieszkaniu jest przez ciebie bałagan. Też tu mieszkam i mam tego dość, że nigdzie nie potrafisz utrzymać porządku! Jesteś bałaganiarzem!



Kiedy zostawiasz swoje rzeczy w różnych pokojach, zamiast odkładać je na miejsce, jestem zdenerwowana, bo później oboje tracimy czas, żeby znaleźć, to co zgubiłeś i posprzątać w mieszkaniu. Potrzebuję, aby w naszym wspólnym domu panował porządek. Proszę cię, żebyś odkładał rzeczy na miejsce, kiedy kończysz ich używać.

1. Nie rozumiesz mnie! Za każdym razem kiedy próbuję porozmawiać z tobą szczerze na ważne dla mnie tematy, ty żartujesz sobie i lekceważysz to, co mam do powiedzenia. Zawsze musisz się zachowywać tak niedojrzale?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Nie dajecie mi szans na współpracę z wami! Każde zadanie od drużyny wykonujecie same i wykluczacie mnie. Chyba mnie nie lubicie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Mam dość twojego bałaganu! Nie tak cię wychowałam. Weź się w końcu za robotę.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Mamo, ciągle traktujesz mnie jak dziecko! Nie potrafisz zrozumieć, że jestem już duża? Dlaczego nie mogę wychodzić na miasto kiedy chcę, jak inne normalne nastolatki?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

To wszystkie zadania jakie dla Ciebie przygotowałam. Jeśli wciąż masz wątpliwości, co do tego jak zdrowo się komunikować, zachęcam Cię do kontaktu. Pamiętaj, że zmiana nawyków komunikacyjnych może być długotrwałym procesem. Nie zniechęcaj się! Za jakiś czas zauważysz, że Twoje relacje z innymi zaczną się poprawiać.

Pwd. Aleksandra Fecyk - instruktorka ZHP,  
drużynowa, studentka psychologii na  
Uniwersytecie SWPS