COMUNICAREA NONVIOLENTĂ ÎN EDUCAȚIE

Psiholog Bojin Emese Roberta

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ ÎN EDUCAȚIE

- Ce poţi să faci atunci când fiul sau fiica ta devine ţinta glumelor proaste ale colegilor? Cum să-i ajuţi să se apere şi să crească frumos într-o lume nu întotdeauna binevoitoare, recurgând la forţa cuvântului şi nu la cea fizică?

- Ce îi învățăm concret pe copii să facă atunci când sunt în situatii dificileîn relațiile lor cu alți copii, atunci când au tendința să își facă dreptate singuri și cel mai adesea, acest lucru se întâmplă într-un mod deloc pașnic. Nu e suficient să le interzicem să fie violenți, spunându-le că nu au voie să se bată, să nu dea inapoi atunci când sunt loviți, să nu luăm în discuție cazurile în care adultul îndeamnă copilul să nu se lase, chiar îl sfătuiește să dea înapoi, din teama de a nu-și vedea copilul victima celor agresivi. Altii își sfătuiesc copiii să spună educatoarei, învățătoarei, să ceară ajutorul unui adult, ceea ce nu e un sfat rău, chiar e necesar uneori, însă astfel nu educăm copilul să facă față situațiilor conflictuale de mai târziu.

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ ÎN EDUCAȚIE

- Fie că suntem părinți, fie educatori ai unor copii care ne sunt încredințați, avem de modelat niște caractere. De aceea, trebuie să găsim mereu modalități pe care să le oferim copiilor, educându-i cum să facă față concret unor situații, astfel încât atunci când ei trăiesc o situație neplăcută din punct de vedere emoțional, să reacționeze corespunzător, fără a înrăutăți situația, fără să își exprime emoțiile negative într-un mod violent.
- Una dintre cele mai bune metode este **aplicarea comunicării nonviolente în educația copiilor.** Inventată în anii 70 de psihologul american Marshall B. Rosenberg, CNV e un model de comunicare bazat pe empatie și respect, ce duce la rezolvarea neînțelegerlor într-o manieră pașnică. În parenting, CNV oferă o înțelegere profundă a nevoilor copiilor noștri.
- Să descoperim în ce constă și care sunt cei patru pași de aur ai comunicării nonviolente și de ce este ea o metodă atât de eficientă în educația copiilor.

MODELUL COMUNICĂRII NONVIOLENTE

Pasul 1
OBSERVAREA

Pasul 2
IDENTIFICAREA
EMOȚIEI

Pasul 3
IDENTIFICAREA
NEVOII

Pasul 4
FORMULAREA
CERERII

OBSERVAREA

Prima etapă, esențială a CNV este observația lipsită de judecată.
Observ faptele obiective, remarc comportamentul concret al celuilalt și mă străduiesc să nu judec. Dificil? DA! (pentru că noi suntem atât de obișnuiți să evaluăm ... ajungem de la dezordinea din camera copilului la indisciplină etc.)

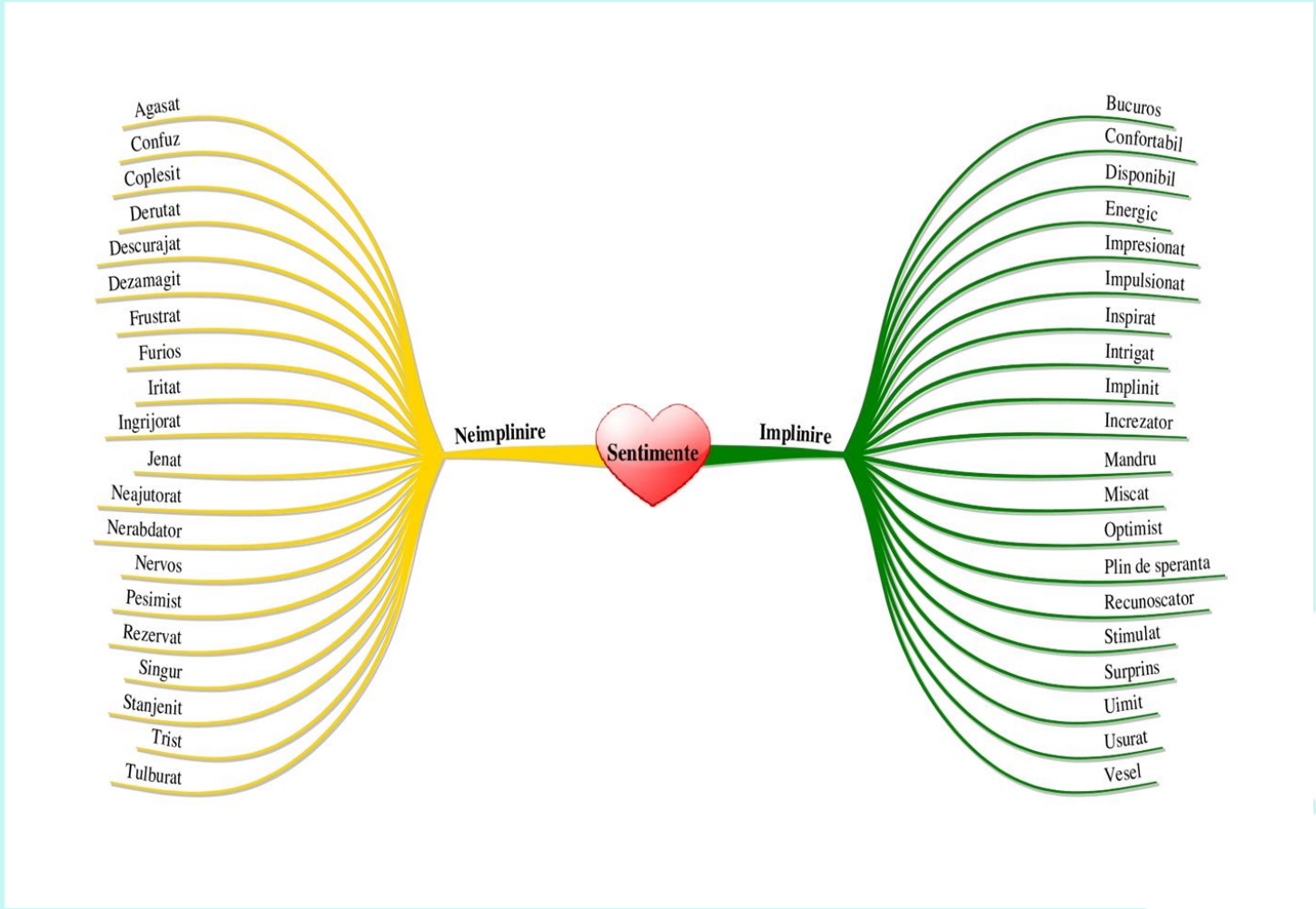
În CNV separ observația de evaluare pentru că atunci când sunt combinate, rezultă CRITICA! Iar cu o atitudine critică sau cu un comentariu critic la adresa celuilalt niciodată nu vom putea învăța copiii să soluționeze situații conflictuale într-un mod nonviolent.

Pentru că e greu, e de ajutor să înțelegem cum să fim obiectivi, imaginându-ne că suntem o cameră video. Redăm cu exactitate ceea ce "înregistrăm" prin observație.
Observația trebuie sa fie specifică unui anumit moment și context, fără a generaliza, a interpreta situația. Iar atunci când exprimăm verbal ceea ce observăm, nu folosim cuvinte ca NICIODATA, MEREU. Uneori această etapă se derulează doar în mintea noastră, fără a verbaliza însă nu sărim peste ea deoarece este esențială în formarea unei atitudini nonviolente.

IDENTIFICAREA EMOȚIEI

EMOȚIA - A doua componentă a CNV este conștientizarea și exprimarea trăirii/stării emoționale pe care o avem în acel moment. Uneori le e greu chiar și adulților să își identifice emoțiile, să ia contact cu ei înșiși, cu emoționalul lor. (mă simt ciudat, nu mă simt bine în situația X – nu se referă la emoții specifice; " mă simt de parcă aș fi un ratat" sau "am sentimentul că nu e corect ce a facut X" – nu e o emoție specifică ci o opinie, exprimă ceea ce gândesc despre o situație. Iată de ce e atât de importantă dezvoltarea emoțională a copiilor de la vârsta preșcolară, să își poată identifica și numi corect trăirile emoționale.

În exprimarea sentimentelor ne ajută să folosim cuvinte care desemnează emoții specifice: MĂ SIMT **dezamăgit, frustrat, furios, gelos, îngrijorat, rușinat, trist, speriat etc.**
Esențial în această etapă este să nu atribuim "vina" pentru felul în care noi ne simțim, celuilalt sau situației – tu mă faci să mă simt...., din cauza situației X mă simt....
Vom vedea în pasul următor al procesului de CNV, că sentimentele vin din neîmplinirea unei NEVOI.



Caut să identific cum mă simt ...

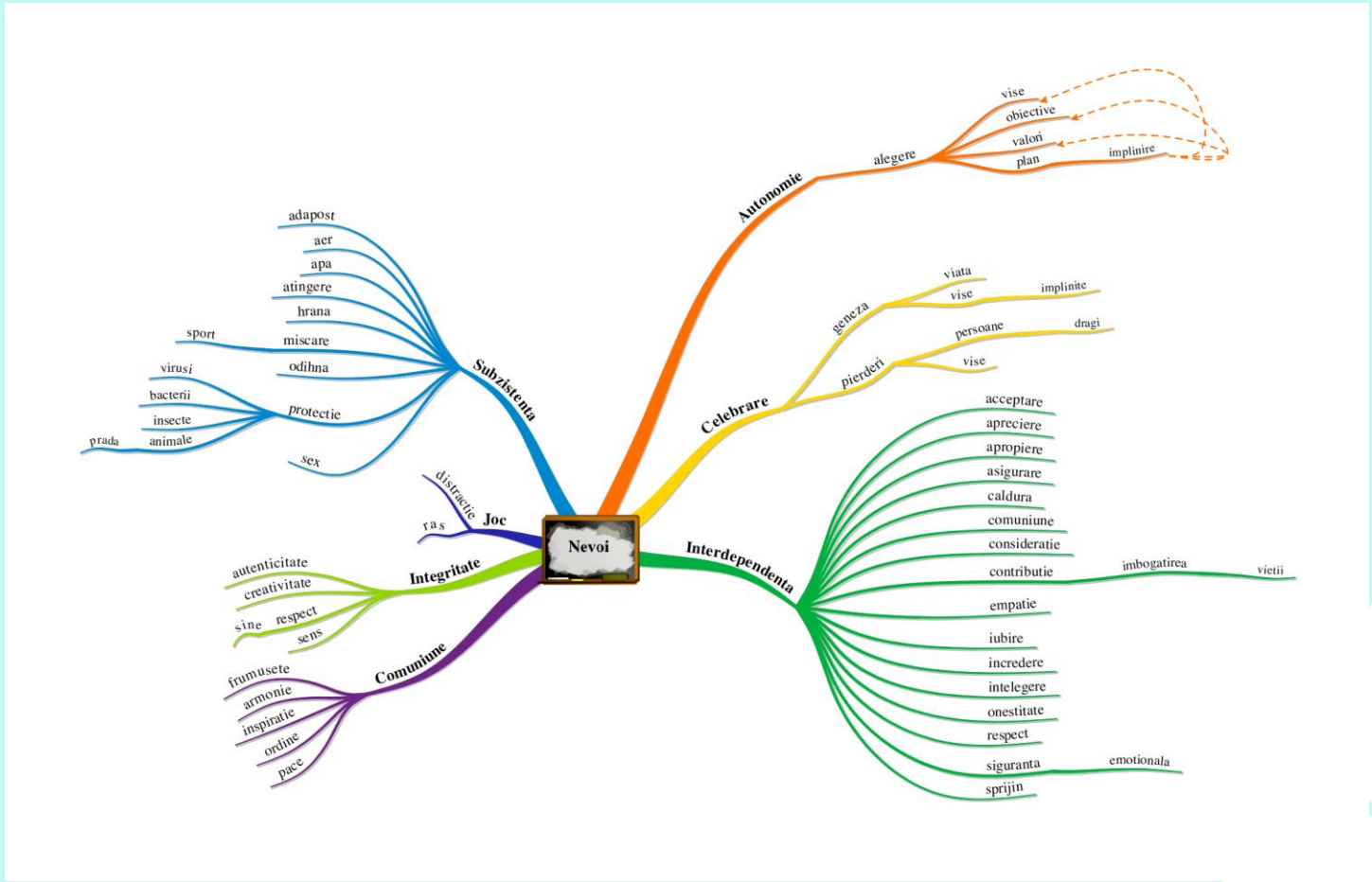
IDENTIFICAREA NEVOII

NEVOIA - A treia componentă a CNV este recunoașterea nevoilor din spatele stărilor emoționale. Ceea ce spun și fac alții poate fi stimulul, dar niciodată cauza sentimentelor noastre.
Când cineva transmite mesaje negative, avem 4 alternative de reacție:

- Să ne culpabilizăm
- Să îi învinovățim pe alții
- Să ne sesizăm propriile sentimente și nevoi
- Să sesizăm sentimentele și nevoile ascunse în spatele mesajelor negative ale celorlalți

Identificând corect nevoia care stă la baza stării negative, dobândim responsabilitate emoțională, fiind conștienți că nu putem să ne satisfacem propriile nevoi prejudiciind pe ceilalți.

În CNV, suntem încurajați să exprimăm în cuvinte nevoia pe care o avem în momentul situației conflictuale, fără a critica, fără a judeca, sau a blama pe ceilalți, pentru ca și ei să devină conștienți de aceasta. Acesta este momentul de sinceritate în care comunicăm de la inimă la inimă. În urma verbalizării a ceea ce avem nevoie, putem trece în final la cel de-al patrulea și ultimul pas, formularea cererii, ceea ce dorim de la celălalt în acea situație.



Caut să identific nevoia din spatele emoției...

FORMULAREA CERERII

CEREREA – Ultima componentă a CNV este formularea cererii, ceea ce am dori ca celălalt să facă pentru a rezolva situația.

Este important să verbalizăm o cerere specifică, un lucru pe care celălalt l-ar putea face pentru a dezamorsa conflictul sau pentru ca situația să se rezolve.

Folosind un limbaj afirmativ, centrat pe acțiuni, exprimăm cererea astfel încât să avem maxime șanse ca ceilalți să fie dispuși să răspundă cu empatie și compasiune la nevoile noastre.

Cereri versus pretenții:

O cerere onestă, clară și corect formulată, cu verbalizarea emoției și a nevoii în realabil, va mișca inima celuilalt cu siguranță. Însă nu de fiecare dată aceasta va fi și îndeplinită.

Atunci când ceilalți vor crede că dacă nu îndeplinesc cererea, vor fi blamați, criticați, pedepsiți dacă refuză, se vor revolta. Acest scenariu apare din cauza lipsei de tact în formulare și mai ales în acceptarea unui posibil refuz.

Pe lângă arta de a exprima o cerere, avem nevoie și de tact în a accepta un refuz.

Să recapitulăm printr-un exercițiu cei 4 pași ai CNV!

EXERCIȚIU

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

OBSERV (fără să critic)	→	Identific CE SIMT (nu gânduri legate de ce observ)	→	Identific CE NEVOIE este la originea stării mele emoționale	→	TE ROG SĂ … Cer clar ce doresc fără a emite o pretenție

EXERCITIU – O SITUATIE CONFLICTUALA

Formulez observația obiectivă.	Conștientizez și exprim trăirea emoțională pe care o am.
Comunic ce nevoie am neîmplinită în situația aceasta.	Rostesc ceea ce solicit din partea celuilalt în mod respectuos.

”Comunicarea Nonviolentă în relația părinte-copil este în primul rând un mod de a privi copilul – ca pe o ființă separată de tine, cu propriile-i gânduri, sentimente, nevoi, dorințe, ca pe o ființă unică, irepetabilă, care merită același respect ca o persoană adultă și care, tocmai datorită acestui respect primit la vârstă mică va crește într-un adult respectuos față de ceilalți.

Pasul inițial de care noi, părinții, avem nevoie în acest demers este acela de a ne apropia mai mult de nevoile noastre, de a deveni mai conștienți clipă de clipă de ce se întâmplă în interiorul nostru. Doar ca adulți conștienți ne putem pune acțiunile în armonie cu valorile și putem răspunde constructiv nevoilor copiilor noștri.

Comunicarea empatică ne încurajează să ne aplecăm în primul rând asupra calității relației cu copilul. Când relația adult-copil este puternică și sănătoasă, fiecare dintre părți are încredere că nevoile sale sunt importante pentru celălalt, iar atunci când această încredere există, este și o mai mare disponibilitate către ascultare, dialog și colaborare.

Mulți adulți au convingerea că rolul lor în raport cu cei mai mici este să vorbească mult, să instruiască, să corecteze; iar rolul copilului este să ia aminte și să execute. O dinamică ce se demonstrează rapid a fi frustrantă pentru toată lumea, căci adultul nu înțelege de ce demersul lui nu are efectul dorit, iar copilul se simte copleșit, neacceptat și neînțeles. Și asta pentru că există o verigă lipsă în abordarea părintelui – ascultarea, acel soi de ascultare pentru a înțelege în profunzime universul interior al copilului, emoțiile lui.”

Cum ne ajută Comunicarea Nonviolentă în relația cu copilul și cum putem să îi înțelegem mai bine nevoile prin intermediul ei?

Monica REU - trainer de Comunicare Nonviolentă certificat de Center for Nonviolent Communication din Statele Unite ale Americii. Este, de asemenea, președintele Asociației pentru Comunicare Nonviolentă.

Bibliografie/webografie:

1. Keller, Francoise (2016), Exerciții de comunicare nonviolentă, Editura Trei, București.
2. Rosenberg, Marshall B. (2015), Comunicarea nonviolentă, un limbaj al vieții, Editura Ponte, București.
3. https://thewoman.ro/cum-ne-ajuta-comunicarea-nonviolenta-in-relatia-cu-copiii-nostri/