

LOOK LIKE ME

SZTUKA WYRAŻANIA PROŚBY



PODSUMOWANIE

Prośba to czwarty krok komunikacji wg metody nonviolent communication (NVC) wprowadzonej i opracowanej przez Marshalla Rosenberga.

Ważne jest, aby mówić o tym, o co właściwie prosimy, a nie o tym, czego nie chcemy. Kiedy prośba jest sformułowana przez zaprzeczenie, słuchacz może nie zrozumieć dokładnie, o co się prosi. Kiedy prośba jest wyrażona bez klarownego jej sformułowania - może nie być jasna dla słuchacza. Kiedy prośba wyrażona bez uwzględnienia uczuć i potrzeb osoby ją składającej - może brzmieć jak żądanie. I w końcu - informacja zwrotna jest ważna, aby sprawdzić, czy nasz komunikat został właściwie zrozumiany.

I pamiętajmy, że nawet doskonale sformułowana prośba może nie zostać spełniona.

CELE



REZULTATY

- mów o tym, o co prosisz**

Nie o tym, czego nie chcesz

- unikaj niejasnych lub dwuznacznych sformułowań**

Nieprecyzyjne sformułowania mogą powodować zamieszanie

- odnoś się do uczuć i potrzeb**

By prośba nie brzmiała jak żądanie

- być zrozumianym**

Prośba sformułowana przez zaprzeczenie może nie zostać zrozumiana lub spowodować opór

- odnoszenie się do konkretnych postulatów i działań**

Daj słuchaczowi szansę na spełnienie Twojej prośby

- bądź świadom tego o co prosisz**

Ludzie nie zawsze są świadomi tego, o co proszą



POMYSŁ NA ĆWICZENIA

Przykład: sztuka wyrażania prośby w praktyce

Nauczyciel/moderator przygotowuje zestaw wyrażen i prosi grupę o "przetłumaczenie ich na prośby w języku NVC", np: "Ta zupa jest zbyt ciężka"; " Gdzie wybierasz się w środku zajęć?"; "W zeszłym tygodniu powiedziałaś, że mogę mieć wolny weekend"; "Krzyczenie na mnie jest bez sensu".

Więcej przykładów można znaleźć w poniższej literaturze źródłowej (szczególnie 2. pozycja)



ŹRÓDŁA

- Rosenberg Marshall B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships.
- Leu Lucy (2015). Nonviolent Communication Companion Workbook
- Rosenberg Marshall B. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation
- Rosenberg Marshall B. (2003) Life-Enriching Education: Nonviolent Communication helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

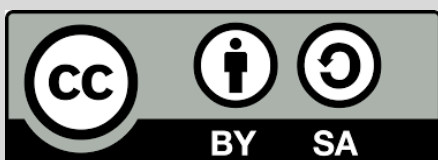
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.