

Koraki do varnejšega in prijaznejšega šolskega okolja

Kaj je nenasilna komunikacija?

Nenasilno komuniciranje oz. sporazumevanje je način komunikacije, pri kateri človek izraža svoje želje, čustva, potrebe ter mnenja na način, da se sam v celoti izrazi in da se obenem sogovornik čuti sprejetega, slišanege, predvsem pa varnega. Bistvo je komunikacija, ki za nikogar ni ogrožajoča. Gre za postavljanje svojih osebnih mej, z zavedanjem, da imajo tudi drugi ljudje osebne meje, ki jih moramo upoštevati. Nenasilna komunikacija je zelo pomembna za uspešno reševanje konfliktov.

Nenasilno reševanje konfliktov odnosom koristi

Konfliktom se v medčloveških odnosih ne moremo izogniti. Zmotno je prepričanje, da konflikti oslabijo ali poškodujejo medčloveške odnose. Dobro rešeni konflikti, pri katerih sta obe strani zadovoljni, tako s potekom reševanja konflikta kot z rešitvijo samo, osvežijo in poglobijo odnose. Reševanja konfliktov na nenasilen način se da naučiti.

Ključno je sodelovanje obeh strani

Ni koristno, če se lotimo reševanja konflikta z mislijo na zmago ali izgubo. Ugodno razrešen konflikt nima zmagovalcev in poražencev, temveč dve osebi, ki sta zadovoljni s tem, kako se je konflikt rešil. Če za rešitev konflikta uporabimo nasilje, bomo hitro dosegli, kar želimo, a bomo pri tem prizadeli sočloveka in poškodovali odnos. Zato nasilje na dolgi rok škoduje tudi tistemu, ki ga povzroča.

Nenasilne komunikacije se učimo

Nekaj pravil nenasilne komunikacije, ki se jih lahko vsak izmed nas nauči uporabljati:

- Kritika naj bo samo **dobronamerna**, namenjena temu, da bi človek spremenil svoje vedenje do nas ali drugih. Kritika, s katero želimo človeka prizadeti in negativno vplivati na njegovo samozavest, slabo vpliva na človekovo motivacijo za spremembo in je nekonstruktivna.
- **Vedno kritiziramo človekovo vedenje in ne osebnosti.** Ko kritiziramo, kritiziramo točno določeno vedenje in ne posplošujemo. Povemo tudi, kakšno spremembo vedenja želimo. Rečemo na primer: "Prosim, da pospraviš za sabo," in ne "Zakaj si tako nemarna?". Rečemo: "Ni mi všeč, da si zamudil." Ne rečemo: "Popolnoma nezanesljiv si!"
- Pogovor usmerjamo na to, kaj želimo in pričakujemo in ne na to, česa ne želimo in ne pričakujemo. Namesto, da rečemo "O tem zdaj ne bova govorila," recimo raje: "Predlagam, da o tem govoriva, ko končam z delom." Človeku tako jasno povemo, kakšno alternativo imamo v mislih.
- **Izražamo svoje občutke, čustva.** Teh nihče ne more zanikati in tudi sami moramo dosledno sprejemati čustva drugih. Čustva enostavno so, ne moremo jih uničiti. Vsa so koristna, ker nam govorijo o tem, kako na nas vplivajo nekateri dejavniki. Raziskujmo sami sebe, kako se počutimo in kaj želimo. Tako bomo lažje postavljali meje in razvijali odnose, v katerih se bomo počutili dobro.
- Cilj reševanja konflikta ne sme biti, da bi človeka premagali. Smisel reševanja konflikta je doseči dogovor, da se bosta oba v odnosu počutila bolje.
- Pomembno je, da se do človeka vedemo spoštljivo, tudi kadar se z njim ne strinjamo.

- Držimo se pogovora o težavi, zaradi katere smo pogovor načeli in ne vpletamo drugih težav, ki pozornost preusmerijo drugam. Ne očitamo stvari za nazaj.
- **Spoštujemo osebne meje drugega.** Ko nam nekdo postavi mejo ali kritizira naše vedenje, to počne iz svojih potreb in ne ker misli, da smo slabi ali da nas ne mara. Zavedamo se, da kritika vedenja ni zavrnitev nas samih.
- Ljudem pokažemo, da nam je njihovo počutje pomembno. **Aktivno poslušamo** sogovornika, kar pomeni, da sledimo temu, kar govori. Včasih pomaga, da povzemamo njegove_njene besede in na ta način preverjamo, če smo prav razumeli, kar je povedal_a. Tako lahko preprečimo veliko nesporazumov. Sogovornik_ca ima možnost slišati, kako smo dojeli to, kar je povedal.
- Sprejmimo **odgovornost** za svoje vedenje.
- **Izogibamo se avtomatičnim odzivom** na vedenje ali besede sogovornika_ce. Kadar se ponavljajo konflikti na isto temo, bodimo kreativni pri iskanju novih odzivov. Poiščimo nove načine komunikacije. To ne velja za odnose, kjer je prisotno nasilje. Žrtve nasilja praviloma ves čas spreminjajo svoje vedenje in svoje odzive, da bi tako preprečile nasilje, a s tem nasilja ne morejo ustaviti. Povzročitelj namreč ni nasilen zaradi njihovega vedenja, temveč zaradi svojih prepričanj, ki mu dovoljujejo in upravičujejo uporabo nasilja. Edina oseba, ki lahko ustavi nasilje, je povzročitelj nasilja ali državni organi, ki ga, vsaj začasno, ustavijo s svojimi sankcijami.
- **Upoštevamo formulo nenasilne komunikacije:**
 - povemo, kaj smo opazili,
 - povemo, kaj ob opaženem čutimo,
 - povemo, katere naše potrebe so povezane s tem, kar smo občutili,
 - povemo predlog, prošnjo, pričakovanje.

Vir: <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nenasilna-komunikacija.html#a>

Delavnica za samorefleksijo pedagoških delavk in delavcev

Čas trajanja: 45 minut

Namen:

- Razmisliti o skupku raznolikih pristopov in tehnik za prepoznavanje, naslavljanje in spreminjanje vzorcev medvrstniškega nasilja z namenom vzpostavljanja zaščitne mreže, v katero so vključeni vsi zaposleni;
- Osvojiti tehnike za krepitev skupinske dinamike, povezovanja v skupini in spodbujanje iskrene in spoštljive komunikacije.

Za učinkovitejše naslavljanje in ukrepanje ob pojavu medvrstniškega nasilja na šoli (ki je zelo pogosto in prisotno v skoraj vseh šolah) je potrebno stremeti k »odgovoru cele šole«. Ključno je, da so vsi odrasli VIZ vključeni v delo na področju preprečitve in intervencije skozi izgradnjo varnostne šolske mreže.

Delo z vsemi zaposlenimi na šoli:

1. Definiranje začetne situacije v šoli;
2. Pomagati vsem zaposlenim, da so bolj ozaveščeni o tem problemu;
3. Povečati raven sprejemanja participativnih metod med učitelji in drugimi zaposlenimi;
4. Ustanoviti jasna pravila in razglasiti proti-nasilniško politiko v šoli;
5. Zagotoviti dolgoročnost takih pravil skozi njihovo vključitev v uradne šolske dokumente.

Delo s starši:

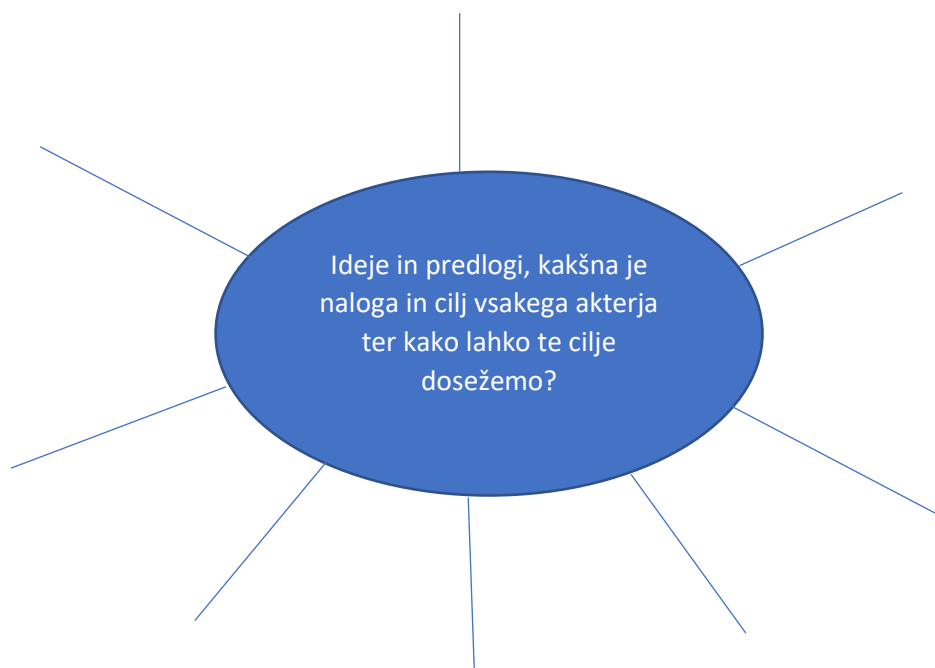
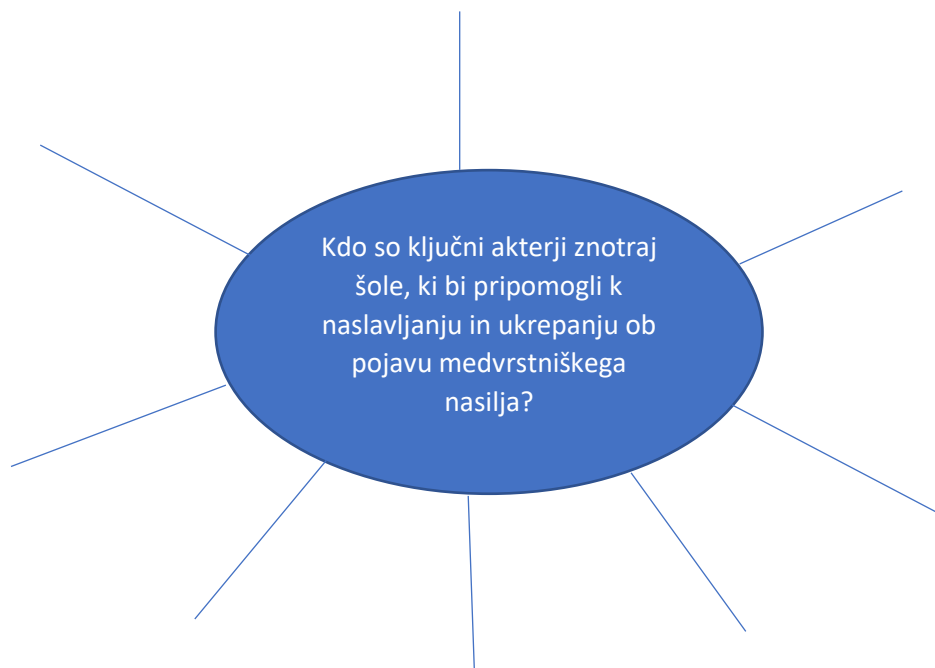
Starši so zelo pomembni zavezniki v tem projektu. Lahko so starši žrtev medvrstniškega nasilja, povzročiteljev ali (v večini) starši opazovalcev. Starši žrtev bi morali dobiti priložnost se učiti, kako opolnomočiti svojega otroka in kako pomembno je, da dobi sporočilo o tem, da za nasilje nikakor in nikoli ni odgovorna žrtev; Starši tistih, ki se nasilno vedejo, kako pomagati otroku pri spreminjanju vedenja in starši opazovalcev, kako opazovalcem pomagati, da uvidijo pomembnost reagiranja na nasilje. Tudi sami pogosto ne poznajo razlike med zlorabo in nezrelo, nasilno reševanje sporov, ne vedo, katere posledice prinese ustrahovanje. Veliko staršev ne ve, da njihov stil vzgajanja vpliva na vedenje otroka.

Delavnice s starši na temo vedenjskih stilov je eden od možnih korakov proti rešitvi.

Povezovanje z lokalno skupnostjo in strokovnjaki:

Povezovanje, individualna oblika pomoči (nevladne organizacije, CSD...).

V nadaljevanju izpolnite miselne vzorce na podlagi vašega premisleka in samorefleksije. S pomočjo miselnih vzorcev izdelajte neformalni načrt za krepitev vaše zaščitne mreže znotraj VIZ. Poskušajte razmišljati celostno in večdimenzijsko ter se postavite v prostor vašega vzgojno izobraževalnega zavoda. Načrt lahko izdelate samostojno, zaželeno je, da se o tem pogovorite tudi s svojimi sodelavkami_ci.



V zadnjem koraku razmislite, kaj lahko storite vi znotraj vašega razreda/skupine kot učitelj_ica/vzgojitelj_ica, da bi pripomogli k nenasilnemu vedenju v razredu in se usmerili v asertivno reševanje konfliktov in v spoštljivo komunikacijo. V drugem delu razmislite, kako lahko vaš osebni pristop, vaša dejanja in komunikacija prispevajo k tem ciljem. Ta razmislek je namenjen vam.

