



KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY (NVC)

Co to jest NVC?

W języku polskim nazywane Porozumieniem bez Przemocy, to koncepcja opracowana przez amerykańskiego psychologa Marshalla Rosenberga, której fundamentem jest empatyczne podejście do rozmówcy oraz autentyczny szacunek w każdej interakcji. Metoda ta ma na celu tworzenie autentycznych i wartościowych więzi międzyludzkich poprzez rezygnację z języka agresji, oceniania i obwiniania. W kontakcie z maluchami w wieku przedszkolnym NVC staje się narzędziem umożliwiającym prawdziwe porozumienie, w którym zarówno potrzeby dziecka, jak i dorosłego są rozpoznawane i brane pod uwagę.

Oto co warto robić, aby dodać elementy NVC do codzienności:

- Słuchaj aktywnie i z empatią – staraj się usłyszeć, co naprawdę kryje się za słowami lub krzykiem dziecka, nie przerywając i nie przygotowując w głowie natychmiastowej odpowiedzi.
- Stosuj komunikat "JA" – mów o swoich uczuciach i potrzebach, zamiast oceniać dziecko (np. "Jestem zmęczona i potrzebuję ciszy", zamiast "Jesteś niegrzeczny, bądź cicho").
- Oddzielaj obserwacje od ocen – opisuj fakty tak, jak widziałyby je kamera (np. "Widzę klocki na dywanie", zamiast "Znowu zrobiłeś bałagan").
- Nazywaj uczucia – pomagaj dziecku zbudować słownik emocjonalny, zgadując co może czuć (np. "Chyba jesteś smutny, bo kolega zabrał ci auto?", "Widzę, że cię to rozzłościło").
- Formułuj prośby zamiast żądań – prośba daje dziecku wybór i uczy współpracy, podczas gdy żądanie wymusza posłuszeństwo strachem
- Bądź przykładem – dzieci uczą się przez obserwację; jeśli ty krzyczysz w złości, one też będą to robić. Pokazuj, jak Ty radzisz sobie z trudnymi emocjami.

Czego unikać ?

Etykietowanie (np. "jesteś leniwy", "niejadek", "beksa")

Uogólnienia ("ty zawsze", "ty nigdy", "ciągle")

Zaprzeczanie uczuciom ("nic się nie stało", "nie płacz", "chłopaki nie płaczą")

Straszenie i kary ("jak nie posprzątasz, to nie będzie bajki")

Omawianie trudnych zachowań dziecka w jego obecności (np. z nauczycielką czy babcią) narusza jego godność i zaufanie

Przykłady

✗ : "Znowu masz bałagan! Ile razy mam ci mówić, żebyś sprzątał? Jesteś taki nieodpowiedzialny."

✓ : "Widzę kurtkę i buty leżące na środku przedpokoju (obserwacja). Boję się, że ktoś się o nie potknie (uczucie/potrzeba). Czy mógłbyś odłożyć je na szafkę? (prośba)."

✗ : "Jesteś niegrzeczny! Nie wolno bić! Idź do kąta."

✓ : "Widzę, że uderzyłeś Jasia. Złości cię, że wziął twoją łopatkę? (nazwanie emocji). Nie zgadzam się na bicie, to boli (granica). Jak inaczej możesz mu powiedzieć, że chcesz zabawkę z powrotem? (szukanie rozwiązania)."