

Naslov

Vedênje brez obsojanja¹

Kratki opis

Vedênje brez obsojanja je način sprejemanja tistih, s katerimi se ne strinjamo. To se zgodi, ko nekdo zavzame odnos brez obsojanja, ni pa razmislil o lastnih predsodkih, ta odnos pa prevlada v vseh njegovih/ njenih stikih.

Podrobni opis orodja in potrebnega gradiva, prilog

Ne obsojati pomeni imeti občutek za ravnotežje, način razumevanja nesporazumov in način sprejemanja tistih, s katerimi se ne strinjamo.

To vednje se odraža v njegovih/ njenih besedah, v tem, kar izbere, v dejanjih in odzivih. Odnos, ki ne vključuje obsojanja, prežema vse sporazumevanje, kar vključuje ustno in pisno obliko, sporazumevanje na štiri oči, v skupini in v socialni mreži.

Odnos brez obsojanja pomeni, da posameznik postane opazovalec življenja, in vedênja ali izražanja ne opredeljuje kot pravilno ali napačno. To je vedênje, pri katerem najprej opazujemo lastne odzive in odzive drugih. Z opazovanjem svojih odzivov gojimo empatijo do drugih, jih razumemo in ne obsojamo.

Če želimo izključiti obsojanje, je treba razviti sočuten pristop do ljudi, ki nas obdajajo.

Z razvojem v opazovalca, ki ne obsoja, se najprej naučimo sebi zastavljati vprašanja brez obsojanja, nato pa vprašanja, ki jih postavljamo drugim.

Kakšna so vprašanja, ki ne vsebujejo obsojanja?

Najprej moramo očistiti svoj um: posamezne pretekle izkušnje, znanje in predsodke ločimo od sedanjega stanja.

Zahteve do samega sebe:

1. Kako se moj predsodek navezuje na sedanje stanje?
2. Kakšne so izkušnje, povezane s sedanjo situacijo?
3. Kaj opazujem zdaj?

¹ Avtor: Katalin Borbáth

Opazovanje našega občutka v sedanjih razmerah

4. Kaj občutim ta trenutek, ko opazujem to stanje ali sem v tej situaciji?
5. Sem zdaj čustveno moteč?

Preden se odzoveš na druge, opredeli svoje občutke

Šele ko opredelimo svoje občutke, jih lahko tudi izrazimo ali obvladamo.

Ko vam je jasno, kakšni so vaši občutki in potrebe, se lahko obrnete na druge ljudi ter izvedete isti postopek (identifikacija njebih/njegovih občutkov), da bi jih razumeli. To lahko storite z uporabo vprašanj in ponovne formulacije povedanega z lastnimi besedami, da bi jasno razumeli, kaj želijo povedati.

Nato se lahko odločimo, da damo povratne informacije ter razmislimo o svojih mislih in občutkih/osebni potrebah.

Nasvet: da bi se izognili nesporazumom, vedno uporabljajte isto slovnično obliko: govorite v prvi osebi.

Najbolje se je naučiti naprednega vedênja brez obsojanja in uporabiti naslednja orodja za sporazumevanje:

1. 4 korake nenasilnega sporazumevanja in/ali
2. Rogersov pristop sprejemanja in/ali

Navodila, oprema

Oprema	Količina
Bistveno za NNS – list papirja	Eden na mentorja
Bistveno za Rogersov humanistični pristop – list papirja	Eden na mentorja

Raven zahtevnosti (nezahtevna, srednje zahtevna in zahtevna)

Zahtevna

Oznake

Ukrepanje na ravni dijaka, podporni odnos, osebni izobraževalni načrt, vedênje brez obsojanja

ORODJE 15

This tool was made in the framework of CroCooS – Prevent dropout! project. This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This tool can be found on the project website: crocoos.tka.hu

CroCooS Toolkit by [CroCooS partnership](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#). Based on a work at <http://crocoos.tka.hu>. Permissions beyond the scope of this license may be available at <http://crocoos.tka.hu>. For more information about this CC license, visit [this site](#).

