

## Naslov

Komunikacija bez osuđivanja

## Kratak opis

Komunikacija bez osuđivanja je način prihvatanja osoba sa kojima se ne slažemo. Kada neko usvoji neosuđujući stav, on se odražava na sve njegove/njene stavove i ovaj stav onda počinje da prevladava u njegovim/njenim socijalnim, profesionalnim i svakodnevnim interakcijama.

## Detaljan opis alatki, neophodnog materijala, dodataka

Imati neosuđujući stav znači imati osećaj za ravnotežu. To je specifičan način gledanja na konflikt i prihvatanja osoba sa kojima se ne slažete. Ovo ponašanje se reflektuje u vašim biranim rečima, akcijama i reakcijama. Ovaj ne-osuđujući stav počinje da prožima celokupnu komunikaciju, uključujući usmenu i pismenu, komunikaciju jedan na jedan, grupnu i komunikaciju na socijalnim mrežama.

Imati neosuđujući stav znači razvijati svoju sposobnost da opažate život bez donošenja brzopletih odluka da li je nešto ispravno ili pogrešno na osnovu nečijeg ponašanja ili izjava. Ponašanje je prva stvar koju uočavamo, kako kod sebe tako kod drugih. Posmatranje svojih reakcija je način da unapredimo svoje sposobnosti saosećanja i razumevanja drugih ljudi, umesto da ih olako osuđujemo.

Da bismo izgradili neosuđujući stav, neophodno je da razvijemo empatiju za ljude koji nas okružuju.

Da bismo poatali neosuđujući posmatrač prolazimo kroz proces u kome učimo kako da postavljamo neosuđujuća pitanja prvo sebi, a onda i ostalima.

### Šta su neosuđujuća pitanja?

Prvo treba da razjasnite sopstveno stanje uma: razmatrajući predhodna iskustva, znanje, stavove i sadašnju situaciju.

### Pitanja koja treba postaviti sebi:

1. Koji su moji predhodni stavovi u vezi sa sadašnjom situacijom?
2. Koja su moja predhodna iskustva, koja se reflektuju na sadašnju situaciju?
3. Šta opažam sada?

### Opazanje sopstvenih osećanja u sadašnjoj situaciji

4. Kako sa ja osećam u momentu dok opažam ovu situaciju?

5. Jesam li emotivno potrešen/na u ovom trenutku?

**Pre nego što odreagujete pred drugo osobom indentifikujte svoja osećanja**

Nakon što identifikujemo svoja osećanja, možemo ih izraziti i izboriti se sa njima.

Tek nakon što razjasnimo sopstvena osećanja i potrebe možemo se okrenuti ka drugim ljudima i sprovesti isto to, kako bismo ih razumeli.

Korišćenjem veština komunikacije kao što su: otvorena pitanja, preokviravanje, redefinisavanje možemo jasno razumeti njihovu poziciju.

Tada im možemo dati povratnu informaciju, ali i reflektovati svoje misli, osećanja i lične potrebe.

**Savet: da biste izbegli nesporazume uvek koristite sledeću formu izražavanja: pričajte stalno u prvom licu jednine!**

Kako biste se što bolje prilagodili korišćenju naprednog neosuđujućeg ponašanja, treba dobro izučiti i koristiti sledeće alatke:

1. 4 koraka Nenasilne Komunikacije i/ili
2. Rodžerosovog pristupa prihvatanja i/ili
3. Gordonovih komunikacionih tehnika samoizražavanja

**Upitstvo za korišćenje, oprema**

Oprema	Količina
Suština NNK- na listu papira	Jedan po mentoru
Suština Gordonovih tehnika- na listu papira	Jedan po mentoru
Suština Rodžerosovog humanisitičkog pristupa- na listu papira	Jedan po mentoru

**Nivo težine (lak, srednje težak, napredan)**

Napredan

**Ključne reči**

Korisni odnosi, individualni razvojni plan, komunikacija bez osuđivanja

Dodatak br.1 uz alat “ Neosuđujuće ponašanje”

## Nenasilna komunikacija je...

O Nenasilnoj Komunikaciji (NNK) se ponekad govori kao o saosećajnoj komunikaciji. Njena **svrha** je da:

1. Omogući **povezivanje** među ljudima koje osnažuje saosećajno davanje i primanje
2. Stvori preduslove ta stvaranje zvaničnih organizacionih **struktura koje će podržavati saosećajno** davanje i primanje

NNK uključuje veštine komunikacije koje podstiču saosećajno povezivanje među ljudima i podrazumeva svest svih uključenih aktera o tome da je njihova dobrobit zavisna i od dobrobiti drugih uključenih osoba i da je neophodno udruživanje snaga kako bi svako ostvario svoje potrebe.

Ovaj pristup komunikaciji naglašava važnost saosećanja kao bitnog motivacionog faktora za bilo kakvu interpersonalnu akciju. Potrebno je uspostaviti kvalitetne međusobne odnose kako bi svačije potrebe bile zadovoljene kroz saosećajno davanje.

**4 KORAKA u procesu NNK** nas ohrabruju da se fokusiramo na:

1. Razlikovanje **opažanja** od prosuđivanja (razlikovanje ponašanja od naših interpretacija tog ponašanja), što nas osposobljava da pažljivo posmatramo šta se dešava
2. Razlikovanje **osećanja** od mišljenja. Ovaj pristup nas osposobljava da identifikujemo i **izrazimo** unutrašnja emotivna stanja bez osuđivanja, kritikovanja ili krivljenja/kažnjavanja.
3. **Povezivanje** sa univerzalnim **ljudskim potrebama/vrednostima** (npr: poverenje, razumevanje, održivost) koje su **u nama** i koje bivaju ispunjene ili ne u zavisnosti od toga šta se dešava oko nas i kako se osećamo; i
4. **Zahteve** na način koji jasno i specifično saopštava drugima šta bismo želeli od njih (umesto šta *ne bismo* želeli). Zahtevi su predlozi za promenom ponašanja, a ne naredbe (npr. pokušaj da druge motivišemo da nešto promene, a ne nametanje straha, krivice, srama, obaveze, itd. njima postizemo svojevoljno i saosećajno davanje, odnosno izlaženje u susret našim potrebama).

Ove veštine ističu ličnu odgovornost za akcije i izbore koje činimo.

Sa NNK učimo da oslušujemo svoje lične potrebe ali i potrebe drugih, da identifikujemo i jasno artikulišemo šta je to što „živi u nama“. Kada se fokusiramo na jasno uzražavanje onoga što opažamo, osećamo, trebamo i želimo umesto na dijagnostikovanje i osuđivanje, otkrivamo dubinu našeg saosećanja.

NNK je jasan i efektivan **model** komunikacije, model koji ističe saradnju, svesnost i saosećanje.

*Dodatak br.2 za alatku " Neosuđujuće ponašanje"*

## **Rodžersov Humanistički Pristup**

Dr. Christopher L. Heffner

### **Pristup sa Osobom u centru pažnje (klijentom usmeravana terapija)**

Karl Rodžers, američki psiholog, tvorac je nedirektivne, klijentom usmeravane terapije. Njegov pristup se naziva Terapija sa osobom ili klijentom u centru pažnje, jer je centar pažnje usmeren na individuu, umesto na terapeuta ili tretman. Elementi njegovog terapijskog procesa takođe su upotrebljivi u odnosima između nastavnika i učenika. Glavni zaključci koji se mogu koristiti u školskom okruženju:

- **Bezuslovno Pozitivno Poštovanje:**

Terapeut mora da veruje da su ljudi u suštini dobri i mora da demonstrira ovo verovanje pred klijentom. Prihvatanje klijenta kao vrednog truda ne znači i prihvatanje svih akcija koje klijent može da ispolji, odnosno potpuno slaganje sa njim.

- **Neosuđujući stav:**

Zajedno sa prihvatanjem osobe kao vredne same po sebi, terapeut nikada ne bi trebalo da osuđuje klijenta. Rodžers je verovao da su ljudi sposobni da uoče svoje greške i da znaju šta treba da urade kako bi ih ispravili, iako u početku to možda neće priznati. Takođe je verovao da ako ste osoba sklona osuđivanju, najverovatnije svoje greške nećete priznavati drugima.

### **3. Otkrivanje:**

Otkrivanje se ondosi na deljenje ličnih informacija. Nasuprot psihoanalizi i raznim drugim terapijskim pristupima, Rodžers je verovao da ukoliko terapeut želi da se klijent otvori pred njim, i on sam mora to isto da radi.

#### **4. Refleksija:**

Rodžers je verovao da ključ za razumevanja nije interpretacija, već refleksija. Ona pokazuje klijentu da obraćate pažnju na ono što govori, razmišljate o tome, ali i o onome što leži iza toga što klijent otvoreno govori i izražava. Šta više, to dopušta klijentu da čuje svoje misli na drugačiji način.

U skaldu sa ovim konceptom terapija postaje samoistraživanje, u kome je terapeut vodič, a ne režiser.