

Nenasilna komunikacija v šolah – učenje partnerskega sodelovanja v praksi

Mag. Marjeta Novak

(certificirana trenerka nenasilne komunikacije)

Šolsko okolje je prostor mnogih »organskih napestosti« – med pričakovanji staršev, otrok in učiteljev; med zasledovanjem učnih ciljev in krepitvijo socialnih veščin; med vse bolj različnimi generacijami – in ravno zaradi tega tudi prostor, kjer se je mogoče tvorno učiti ne le šolske snovi, pač pa tudi temeljnih socialnih veščin za snovanje rešitev v okolju mnogoterih interesov. Pristop nenasilne komunikacije (NNK), kot ga je v 70. letih prejšnjega stoletja razvil dr. Marshall Rosenberg, temelji na sočutnem sprejemanju sebe in drugega ter prispeva k zdravi samozavesti in tvornim odnosom z drugimi. Že več desetletij se uporablja tudi v šolah, ki tradicionalno paradigmo prevlade močnejšega nad šibkejšim nadomeščajo s partnerskimi pristopi pri reševanju konfliktov.

Pristop NNK od leta 2014 prakticira tudi ena od slovenskih osnovnih šol – OŠ Franja Goloba Prevalje –, in sicer pod vodstvom izkušene švedske učiteljice, trenerke in nekdanje ravnateljice Marianne Göthlin z več kot 15-letno prakso uvajanja NNK v evropske šole.

Pristop nenasilne komunikacije

V tem članku predstavljeni pristop nenasilne komunikacije je razvil dr. Marshall Rosenberg (1934–2015), ki je odraščal v središču Detroita. Kot judovski deček je bil velikokrat šikaniran, napaden in izobčen; to pa je spodbudilo njegovo zanimanje za raziskovanje nasilja: zakaj se pojavi in kako ga preseči. Doktoriral je iz klinične psihologije na Univerzi Wisconsin; navdihnjen z delom Carla Rogersa je razvil proces, ki ga je poimenoval nenasilna komunikacija. Ta se v zadnjih 40 letih pospešeno širi

po vseh celinah, saj ljudem ponuja upanje in orodja, kako namesto iz prisile (lastne ali drugih) delovati iz globljega stika s seboj – na osnovi zavedanja občutkov in potreb, tako svojih kot tudi drugega.

Pristop nenasilne komunikacije temelji na naslednjih predpostavkah:

1. Vsi ljudje na svetu smo med seboj povezani med drugim tudi s skupkom ključnih potreb, ki jih ima prav vsak (npr. po ljubezni, varnosti, pripadnosti, spoštovanju, svobodi, avtonomiji, zabavi, smislu, radosti, navdihu ...).
2. Človeška bitja smo enakovredna – ne glede na starost, profil, vlogo v organizaciji; prav tako so enakovredne tudi naše potrebe v sleherni situaciji.
3. Vsa dejanja so poskusi, zavestni ali nezavedni, zadovoljiti svoje potrebe.
4. Nasilje je tragičen poskus zadovoljevanja lastnih potreb.
5. Veliko večino svojih potreb ljudje zadovoljujemo skozi sovisne odnose.
6. Zmožnost sočutja je človeku prirojena; nimamo pa vedno dovolj kapacitete, da se s tem notranjim virom povežemo.
7. Ljudje se spreminjamo.
8. Ljudje imamo potencial svobodne izbire in prevzemanja odgovornosti za svoje odzive; ne glede na okoliščine lahko ustavimo avtomatično odzivanje, se »resetiramo« ter zavestno odzovemo na način, ki bo upošteval potrebe vseh.
9. Zmožnost zadovoljitve naših potreb se krepi s poglobljanjem stika s seboj ter z drugimi



mi; oboje pa krepi zmožnost ustvarjanja takih strategij, ki odgovorijo na potrebe vseh vpletenih v neki situaciji.

10. Za spreminjanje globoko ukoreninjenih načinov razmišljanja in delovanja so potrebni motivacija, čas ter veliko prakse.

Od jezika nadzora k jeziku povezovanja

V konfliktnih situacijah se v naši družbi skorajda avtomatično odzovemo z bojem ali begom; v prvem primeru se vrednostno postavimo nad, v drugem pa pod človeka. Igra za moč in prevlado je kodirana tudi v jeziku, njene pojavne oblike pa so:

- sodbe, nalepke, primerjave (*je nesposoben, nesramen, aroganten, pomilovanja vreden, boljši od mene ...*),
- obtožbe (*on je prvi začel, vsega je kriv ...*),
- zahteve po spremembi (*moraš, ne smeš ...*),
- kazni (*naprtimo dodatne naloge, pretrgamo komunikacijski stik ...*).

Te sodbe, obtožbe, zahteve in kazni včasih izrečemo na glas, spet drugič pa ostajajo le v naših glavah – v vsakem primeru pa poglobljajo razdor ter zmanjšujejo možnost odprte in spoštljive komunikacije.

Nenasilna komunikacija pa v nasprotju s paradigmo prevlade temelji na radikalni spoštljivosti do sebe in drugega ter ponuja način, kako:

- vzpostaviti stik na ravni skupne človečnosti ter
- svoje doživljanje konfliktna situacije artikulirati na način, ki ga druga stran lahko sliši in do neke mere razume (tudi če se ne strinja).

V praksi se nenasilna komunikacija udejanja skozi tri ključne stebre:

- a) Okrepljen stik s samim seboj: zavedanje in sprejemanje lastnih občutkov in potreb.
- b) Empatično sprejemanje drugega: vzpostavljanje stika na ravni občutkov in potreb. Sposobnost, da se postavimo v čevlje druge osebe in resnično slišimo njene občutke in potrebe (ne glede na to, kako konstruktivno ali nekonstruktivno jih zna izražati), kar s to osebo ustvarja povezavo, ki omogoča resnično sodelovanje. Za empatično poslušanje in sprejemanje potrebujemo veliko sposobnosti zavestne prisotnosti, odprtosti in dojemljivosti.
- c) Iskreno samoizražanje: jasna, iskrena in povezovalna artikulacija tega, kar nam je v določeni situaciji pomembno. Resnični stik je globoko zasidran v iskrenost, le-ta pa se začne z razumevanjem samega sebe in svojih potreb. Ko se naučimo usklajevati z njimi, lahko počasi presežemo ovire, ki nam preprečujejo prostodušno izražanje sebe in povezovanje z drugimi na resničnih temeljih.

Vse troje odpre vrata za partnersko snovanje rešitev, ki lahko v največji možni meri upoštevajo potrebe obeh strani. Namen modela NNK je torej vzpostaviti stik in pridobiti podporo za vzajemen komunikacijski proces.

Jezik povezovanja

Hrbtenica pristopa nenasilne komunikacije so 4 koraki, ki nam pomagajo artikulirati naš notranji svet na način, ki ga drugi lahko sliši in vsaj do neke mere tudi razume (četudi se ne strinja z nami):

1. Opažanje	Izražanje konkretnih dejstev, besed in dejanj, ki so na nas vplivali na določen način. Besede in dejanja povzamemo nevtrarno – kot bi jih posnelo oko kamere; tako torej imenujemo tisto, o čemer se lahko vsi strinjamo, da se je zgodilo. NNK nas senzibilizira za pretanjeno razločevanje med dejstvi in našimi interpretacijami (ko dodajamo pomen, iščemo razlage, posplošujemo itd., kar bi že lahko bilo seme dodatnega konflikta).
2. Občutki	Zunanji svet vpliva na naše notranje doživljanje in povzroča paleto občutkov. Zavedanje občutkov nam pomaga »ostati v trenutku« (namesto v prihodnosti ali preteklosti), kar lahko tvorno pripomore k vzpostavljanju stika s seboj in drugimi v dani situaciji.
3. Potrebe	Vsi ljudje imamo določene potrebe, ki poganjajo naša dejanja – so kot svetloba, po kateri se steguje mlado drevesce. Ko so naše potrebe zadovoljene, občutimo prijetne občutke, kot na primer srečo in mir, ko niso zadovoljene, pa občutimo neprijetne občutke, kot na primer frustracijo. Razumevanje, da je sleherno ravnanje poskus zadovoljevanja potreb, je morda najpomembnejši korak pri učenju in prakticanju NNK.
4. Prošnja	Jasno povabilo, s katerim končamo komunikacijo. S proaktivnim predlogom za konkretno dejanje, ki ga je mogoče izvršiti v sedanjem času, naredimo korak proti temu, da so potrebe vseh zadovoljene. Ta korak nikoli ni mišljen niti izražen kot zahteva – je povabilo z maksimalnim spoštovanjem potreb drugega.

Štirje koraki	Iskreno samoizražanje	Empatično slisanje
Opažanje:	Ko vidim/slišim ...	Ali se, ko vidiš/slišiš ...
Občutki:	Se počutim ...	Počutiš ...
Potrebe:	Ker potrebujem/mi je pomembno/cenim ...	Ker potrebuješ/ti je pomembno/ceniš ...?
Prošnja za udejstvovanje:	Zato te prosim/predlagam ... Ali bi bil/a pripravljen/a ...?	Ali bi želel/a, da jaz ...?

Primer empatičnega slisanja:

»Ko si na družinski večerji pri babici tipkal po telefonu (opažanje), ali je to zato, ker ti je bilo dolgčas (občutek) in bi res rad počel kaj bolj zanimivega (potreba)?«

Primer iskrenega samoizražanja:

»Kadar te vidim tipkati po telefonu med družinsko večerjo (opažanje), mi je žal (občutek), saj mi je stik s teboj zelo pomemben. Zato bi rada našla tako obliko druženja, ki bi bila vsem v veselje (potreba). Ali bi bil pripravljen z menoj skupaj raziskati, kaj bi bile skupne aktivnosti, ki bi bile tudi zate zanimive (prošnja)?«

NEKATERE UNIVERZALNE ČLOVEŠKE POTREBE	
Fiziološke potrebe	Odzivanje
fizično ugodje	praznovanje
počitek	žalovanje
spolno izražanje	
dotik	Radost
gibanje	smeh
fizična varnost	zabava
zavetje	sproščenost
	igra
Sobivanje	
povezanost	Samoudejanjenje
sprejetost	svobodna izbira
iskrenost	samostojnost
ljubezen	samoizražanje
vzajemnost	pristnost
podpora	ustvarjalnost
pripadnost	samospoštovanje
uvidevnost	
zaupanje	Duhovni stik
razumevanje	lepota
spoštovanje	skladje
bližina	navdih
skupnost	red
prispevek k obogatitvi življenja	mir
čustvena varnost	jasnost
empatija	smisel
toplina	

NAJBOLJ POGOSTI OBČUTKI/ČUSTVA	
Nekateri občutki, ko naše potrebe SO zadovoljene	Nekateri občutki, ko naše potrebe NISO zadovoljene
veselje	jeza
navdih	strah
sreča	zmedenost
optimizem	razočaranje
navdušenje	pretresenost
presenečenost	frustriranost
izpoljenost	živčnost
upanje	žalost
ponos	bes
hvaležnost	zaskrbljenost
umirjenost	osramočenost
zaupanje	nestrpnost
ljubezen	osamljenost
pogum	potrtost
povezanost z drugimi	otopelost
olajšanje	malodušje
ganjenost	ravnodušje
očaranost	bolečina
	razdvojenost
	nemoč

Izziv (in hkrati priložnost) NNK se skriva v tem, da se zavedamo, da za vsakim dejanjem ali besedami katerega koli človeka stojijo določeni občutki, ki izvirajo iz njegovih potreb. Če so njegove potrebe zadovoljene, ima ta človek prijetne občutke, če niso zadovoljene, pa ima neprijetne občutke. V NNK bomo torej slišali človeka z nezadovoljeno potrebo, se poskušali z njim povezati na tej ravni in mu pomagati, da bo slišal tudi našo nezadovoljeno potrebo (morda ravno tako po spoštovanju, po sodelovanju, podpori ...). Skozi proces namreč prevzemamo osebno odgovornost zase in za svoje občutke, naučimo se poslušati ter slišati svoje potrebe in se naučimo poslušati druge.

To, na primer, pomeni, da nam v »nesramnem« otroku uspe videti predvsem človeka, ki nekaj potrebuje (morda potrditev, svobodo, spoštovanje, razdovednost ...); ker ta potreba v njem ni zadovoljena, se počuti jeznega, frustriranega, razburjenega in komunicira z nami na ta način.

NNK torej ni »pasja šola«, v kateri bi na prijazen način želeli od drugega doseči določeno ravnanje, ki nam je pogodu ali za katerega menimo, da je »pravilno«.

Pri NNK najprej vzpostavljamo resnično razumevanje in stik, kar nam omogoči motiviranost, da skupaj iščemo rešitve, ki bodo zadovoljevale potrebe vseh vpletenih. Rešitve, ob katerih se bomo vsi počutili spoštovane, sprejete, razumljene, enakovredne, zadovoljne ... Iščemo torej iskreno in resnično sodelovanje, ki se zgodi zgolj takrat, ko ljudje sodelujejo z drugimi iz veselja; zato, ker si želijo sodelovati, in ne zato, ker morajo sodelovati.

Nenasilna komunikacija v šoli

Za reševanje kompleksnih družbenih, okoljskih in gospodarskih izzivov, ki zaznamujejo današnje lokalno in globalno okolje, potrebujemo proaktivne posameznike, ki poznajo svoje darove in potencialne prispevke svetu ter hkrati znajo tvorno prisluhniti drugim in skupaj z njimi sodelovati v snovanju humanejše prihodnosti, ki je dobrodejna tako za ljudi kot za planet.

Gre torej za spremembo paradigme iz časov industrijske dobe, ko sta bila znanje in moč osredotočena v vrhu, od ljudi pa sta bili zaželeni poslušnost in ubogljivost. S ciljem stalne gospodarske rasti sta se spodbujala tekmovalnost in razčlovečenje v dobro dobička.

V spremenjenih družbenih in gospodarskih razmerah zdaj posamezniki in organizacije pospešeno iščejo druge, bolj človečne modele sobivanja in sodelovanja; zato ni čudno, da se pristop NNK pospešeno širi tudi v organizacijske in izobraževalne sisteme.

Tako gre tudi v šolskem okolju za spremembo paradigme – od tega, da je vsa moč in odgovornost osredotočena »na vrhu« (učitelji, vodstvo, starši ...), k vzajemnemu poslušanju drug drugega in razvijanju odgovornosti za lastno življenje, doseganje zastavljenih ciljev in za kakovost odnosov.

Vrednost NNK za šolsko okolje – izkušnje švedske učiteljice in nekdanje ravnateljice

Marianne Göthlin je ena najbolj izkušenih evropskih izobraževalnih trenerk nenasilne komunikacije,

specializirana za uvajanje tega pristopa v šolah. Je tudi vodja projekta uvajanja nenasilne komunikacije na osnovni šoli v Prevaljah.

Z njenim privoljenjem navajamo nekaj njenih spoznanj, zbranih v internem gradivu za učitelje na prevalski osnovni šoli:

»Učitelji se vedno znova soočajo s številnimi različnimi situacijami. Ne glede na to, kaj počenjajo ali kje so, bodo soočeni s konflikti in možnimi izbirami. katerim konfliktom je smiselno posvetiti pozornost, prednost in obravnavo? In katere je najbolje prezreti? Ni dovolj, da prosvetni delavci zgolj razumejo in analizirajo konflikte ter možne vzroke zanje. Prav tako se morajo znati konstruktivno udeleževati v lastnih konfliktih in konfliktih drugih. Preprostega vodnika za dobro in uspešno obravnavanje konfliktov ni, a NNK lahko nudi podporo in praktično vodstvo. Med množico nalog in dolžnosti, ki jih imajo učitelji, je včasih težko videti smiselnost v posvečanju časa obvladovanju konfliktov. Vendar pa obstaja naraščajoča količina dokaznega gradiva pri ocenah projektov v šolah, kjer je bila NNK udeležena, ki priča, da se na ta način vloženi čas izplača. Po petih različnih projektih, izvedenih na švedskih šolah v letih 2008 in 2009 – v katere je bilo vključenih 137 učiteljev –, je 80 % udeležencev poročalo, da bolj zaupajo v svoje sposobnosti obvladovanja konfliktov, 67 % pa jih je poročalo, da so izboljšali svoje sposobnosti konstruktivnega sodelovanja z učenci in kolegi.

Obvladovanje konfliktov namreč na tvoren način ustvarja temelje za dobro delovno okolje, v katerem je učni proces prežet z demokratičnimi vrednotami, kar prispeva k boljšemu učenju. Kot vse odrasle osebe so učitelji vzorniki svojim učencem – učenci se učijo obvladovati konflikte z opazovanjem tega, kako se odrasli vedejo v takih situacijah. Kadar se učitelji izražajo jasno in stojijo za svojimi vrednotami, prispevajo tako k svojemu dobremu počutju kakor tudi k učenčevim izkušnjam in občutku varnosti. Učitelj lahko, na primer, pomaga učencem obvladovati njihovo nasilnost in impulzivnost.

Sposobnost raziskovanja različnih problemov skupaj z drugimi, navajanje dobrih razlogov za to, kar si želiš, in iskanje primerne pristopa za reševanje problemov so ključne sposobnosti razumevanja. Prav tako je za vzpostavitev medsebojnega razumevanja pomembno znati poslušati brez obsojanja.

NNK je metoda, ki nam pomaga razumeti in obvladovati konflikte z najvišjim spoštovanjem do vseh vpletenih, saj odseva osnovne demokratične vrednote. Ob tem ponuja jasne in konkretne načine, kako preprečiti konflikte in jih razrešiti, ko vseeno izbruhnejo. Že švedski državni učni načrt iz leta 1994 poudarja pomen spodbujanja demokracije:

'V izobraževanju ni dovolj samo posredovati znanje o osnovnih demokratičnih vrednotah. Učni proces naj bi se odvijal na demokratičen način in pripravil učence na aktivno sodelovanje v družbi. Pomagal naj bi razviti njihovo sposobnost prevzemanja osebne odgovornosti.'« (Göthlin in Widstrand, 2012: 3–4)

»Ko učenci govorijo drug o drugem z močnimi obsodbami, potrebujemo metode za soočanje s tem vedenjem, da lahko ustvarimo varno ozračje za celo skupino. Če se učitelj/ica ne odzove in ne začrta jasno, kaj je sprejemljivo na podlagi vrednot in potreb, tvega, da se podre občutek varnosti v skupini, kar spodkopava zaupanje in spoštovanje do njegove/njene avtoritete. Pomembno je, da učitelji obvladajo to dinamiko na spoštljiv način, v izogib konfliktom, ki bi lahko vodili do medvrstniškega nasilja. To vključuje razumevanje potreb, ki tičijo za izraženi mi obsodbami.

Primer:

Učenec 1 reče učenki 2: 'Ti si punca, zato tega nikakor ne moreš razumeti!'

Učitelj/ica lahko začuti:

- nelagodje, ker ima potrebo po enakopravni obravnavi ljudi,
- negotovost in pomanjkanje veščin za obvladovanje situacije,
- frustriranost in željo posvetiti čas načrtovanemu pouku – željo po izbiri.

Učenec 1 lahko začuti:

- utrujenost, nestrpnost, potrebo po navdihu in stimulaciji,
- razdraženost, potrebo po razumevanju.

Učenka 2 lahko začuti:

- jezo, ker hoče, da z njo ravnajo spoštljivo,
- žalost, ker potrebuje čustveno varnost.

Po modelu NNK bi se učitelj/ica lahko odzval/a tako:

'Ko te slišim reči: 'Ti si punca, zato tega nikakor ne moreš razumeti!', sem zaprepaden/a, ker mi je pomembno, da so vsi ljudje obravnavani enakopravno. Kako se ti počutiš ob teh mojih besedah?'

Pripomba: ta primer daje le predlog, kako bi lahko odprli dialog tako, da naslovimo hkrati lastne vrednote in pokažemo pripravljenost prisluhniti učenčevim potrebam. Sicer pa je treba svojo reakcijo v vsaki posamezni situaciji prilagoditi ljudem.« (Göthlin in Widstrand, 2012: 7–8)

Izkušnja OŠ Franja Goloba Prevalje

O projektu

Osnovna šola Franja Goloba Prevalje uvaja pristop nenasilne komunikacije od leta 2014 pod vodstvom organizacije Skolande in njene ustanoviteljice Marianne Göthlin. Projekt, ki so ga poimenovali »V vsakem človeku je srce«, je načrtovan za obdobje treh let:

1. v prvem letu se je šolski kolektiv spoznal z osnovnimi načeli nenasilne komunikacije,
2. v drugem letu se osredotoča na aplikacijo nenasilne komunikacije v konkretnih situacijah v razredu,
3. v tretjem pa bo delil izkušnje in spoznanja z drugimi zainteresiranimi šolami; skupina učiteljev z OŠ Franja Goloba Prevalje bo usposobljena za predstavitev in podajanje osnov NNK drugim šolam ob podpori praktično zasnovanega priročnika, ki nastaja v prvih dveh letih projekta.

V prvem letu je bil v projekt vključen celoten kolektiv OŠ Franja Goloba Prevalje. Obisk seminarjev in delavnic je bil predviden za vse z namenom, da se je lahko vsak posameznik spoznal z idejo in cilji NNK. V drugem in tretjem letu je sodelovanje prostovoljno.

Po prvem letu izobraževanja so učitelji v evalvaciji navedli naslednje zmožnosti, ki so jih v teku projekta razvili:

- prisluhniti sebi,
- prisluhniti drugim,
- strpnost,
- kako reči »ne« tako, da nisi odbijajoč do sogovornika,
- kaj dejansko so potrebe,

- kako oz. da je treba upoštevati svoje potrebe,
- kako oz. da si je treba vzeti čas,
- kako obvladati svoje notranje konflikte,
- kako obvladati konfliktno situacijo.

»Največja prednost tega projekta je gotovo v tem, da znam bolj pogosto prisluhni učencem in staršem na način, ki ga obravnava NNK.«

»Prednost projekta je po mojem mnenju v večjem spoštovanju otrok in sodelavcev, pa tudi v spoštovanju samega sebe. Če sem sama reagirala v situacijah tako, kot nisem želela, sem se počutila krivo, in s tem se je tudi spoštovanje do mene same zmanjševalo.«

»Osebnostno sem zrastle, bolje se obvladam pri različnih nevsakdanjih dogodkih, prijetljajih, odreagiram preišljeno in mirneje.«

Prav tako jim je pristop NNK pomagal pri reševanju konfliktov:

»Učenec v razredu začne laziti pod mizo, se obešati na radiator.

Moja reakcija: vdihnem, počakam, sem umirjena. Ne začnem ga opozarjati ali obsojati.

Ugotovim, katero potrebo ima učenec – po gibanju ...

Lepo mu rečem: Vidim, da že težje sediš in bi se rad malo razgibal ... Razložim mu še svoje potrebe – želela bi to delo izpeljati do konca. Če se strinjaš, se lahko razgibamo čez pet minut, ko bo delo opravljeno.

Učenec se usede in mirno opravi delo. Nato smo se razgibali.«

»Imam učenca, ki je vsakokrat, ko se je razjezil, udaril ali se na neki način fizično odzval (porinil ...). Začela sem ga umirjati na način, da sem ga odpeljala stran od drugih učencev, se pogovorila z njim.

Ko sem to nekajkrat zapored ponovila, mi je že sam povedal, da je bil preveč razburjen in da je naredil narobe. Da bi bil tudi sam prizadet, če bi ga kdo udaril.

Rekel mi je, da se je počutil napaden in se je zato branil na tak način.

Sedaj ne vzkipi redno, velikokrat pride do mene in mi pove. Je pa še vedno prisotna agresija. Včasih ne pomaga in takrat poskušam prisluhni potrebam učenca. Dam pa mu jasno vedeti, da imam tudi jaz potrebe ter prav tako drugi učenci.«

»Bila sem še v učilnici, kjer se je pričel pouk neobveznega izbirnega predmeta v 1. razredu. Učenci so se razporedili v krog, en deček pa je silovito jokal (kar hlatal je za zrakom).

Učiteljica mu je rekla, da pač mora hoditi k temu predmetu, ker se je tako odločila njegova mama, in da solze nič ne pomagajo. Deček pa je še naprej jokal, zato sem se odločila, da pristopim k njemu in ga vprašam, zakaj joče. Odpeljala sem ga iz učilnice, ga objela in mu rekla, naj se pomiri, globoko vdihne in mi pove, kaj je narobe, da joče. Ko se je deček umiril, mi je povedal, da ga le skrbi, ali ga bo mama našla, ko bo prišla ponj, saj ni v isti učilnici kot vedno. Ganilo me je. Razložila sem mu, da ga bo mama našla, ker je vse napisano na oglasni deski in ve, kam mora.

Deček se je umiril in odšel nazaj k pouku.

Naslednji dan sem ga vprašala, ali ga je mama našla. V očeh sem mu videla, da mi je hvaležen za nekaj minut pozornosti. Ponosna sem na to, kako sem odreagirala.«

Koordinatorica projekta, učiteljica angleščine in nemščine Betina Jamšek, je svoje izkušnje povzela takole:

»Ko me ljudje vprašajo, kaj se naučim na seminarjih nenasilne komunikacije, težko najdem primeren odgovor. Znajdem se v čudni situaciji, ko bi rada povedala vse in hkrati nič. Vse zato, ker bi rada podelila prav vse, kar se mi je zgodilo, in nič zato, ker vem, da je to izkušnjo nemogoče razložiti. Počutim se tako, kot če me nekdo vpraša: Povej, kako je teči maraton? – Četudi se še tako trudim; dokler ga sam ne pretečeš, ne boš nikoli vedel, kako to je.

Hvaležna sem, da imam možnost, da lahko iščem dobro v ljudeh. Na treningih nenasilne komunikacije se vedno znova zavem, kako zelo je obsojanje in vrednotenje samega sebe in drugih še vedno prisotno v dnevni medsebojni komunikaciji ... zavestno, pogosto pa tudi nezavedno, kot del lastnega vrednostnega sistema, ki smo se ga učili od vsega začetka, ki smo ga povzeli po zgledih, ki smo jih imeli, in ki se je izoblikoval znotraj obstoječega družbenega sistema. Naenkrat pa je tu pristop, ki mi kot posameznici nudi to veliko priložnost, da lahko za ljudi okoli sebe in za otroke, ki predstavljajo korenine naše prihodnosti, naredim nekaj dobrega. In ta pristop izbiram zavestno, prostovoljno in z navdušenjem.

Druženje in sodelovanje na delavnicah me bogatita z novimi izkušnjami. Medsebojno povezani sedimo člani kolektiva v odprtem krogu in z vso pozornostjo poslušamo drug drugega. Skupaj prihajamo do sklepa, da še vedno prepogosto tičimo znotraj starih vzorcev, v katerih največkrat iščemo rešitve in odgovornost zunaj nas samih. Ni enostavno opazovati namesto obsojati, ni enostavno prositi namesto zahtevati, ni enostavno prisluhniti namesto govoriti, ni enostavno razumeti namesto vrednotiti ... med vajami se opazujemo in podpiramo drug drugega in se skupaj veselimo, ko naredimo nov korak naprej.

Ko vstopam v razred, poskušam imeti v mislih štiri osnovne korake nenasilne komunikacije. Učenci so človeška bitja s srcem in potrebami. Kot učiteljica imam to čudovito zmožnost, da lahko učencem ponudim toplo in varno učilnico, kjer je dovoljeno delati napake in biti drugačen, okolje, v katerem si lahko slabe volje, žalosten ali utrujen, in okolje, v katerem lahko prekipavaš od veselja in radovednosti. Sleherni odklon od pričakovanega vedenja ima globlji razlog. Dejstvo je, da v odnosu do drugega najpogosteje vidim zgolj vrh ledene gore. Potrebujem čas in energijo, če želim pogledati v srce sočloveka. Toda ko se srce enkrat odpre, svet postane tako preprost, očiten in naraven ... sama hrepenim po varnosti ... po toplem nasmehu in objemu ... hrepenim po tem, da sem sprejeta kot človeško bitje ... po tem, da sem slišana in razumljena ... želim biti opažena in spoštovana ... to vse si želim jaz in enako tudi vsi drugi ljudje.

Odkar smo v projektu, se učitelji med sabo bistveno bolj spoštujemo. Manj je slabe volje in zamer. Dialog postaja spoštljiv in poskušamo razumeti drug drugega. Druženje je prijetnejše in srčno. Prisoten je občutek pripadnosti in medsebojne povezanosti. Drug drugega podpiramo in razumemo. Bolj previdno izbiramo besede pri vsakodnevni komunikaciji med sabo in seveda v komunikaciji z učenci. Začenjamo se zavedati, da naš medsebojni odnos temelji na iskrenosti in načinu vedenja in da mora vsak od nas začeti delati pri sebi.

Zase lahko rečem, da si ne predstavljam življenja in dela brez izkušnje z NNK. Ko učenec začuti, da je učitelju mar zanj, se vzpostavi vez, stik, s katerim lahko premagamo prej nepremagljive ovire. Prav tako je učenje v takem vzdušju naravno in spontano. Nihče se več ne boji delati napak. Vse ure, ki jih prekinem z namenom, da se pogovorimo o nastali situaciji, se bogato

povrnejo. Veliki ljudje nismo zaradi števila podatkov, ki nam jih naloži sistem izobraževanja, veliki postanemo takrat, ko spoznamo, da je dobro in prav biti dober in iskren. V tem vidim svojo temeljno nalogo kot učiteljica. V veliko veselje mi je, da lahko v času svoje službe otroke podpiram v iskanju lastnega jaza in jim pomagam na poti do notranje opogumljene osebnosti. In vse to prav v času, ko smo kot družba v labirintu brez vrednot.

Za konec naj navedem še en konkreten **primer** iz svoje učiteljske prakse:

V razredu je učenec, ki bi ga učenci in učitelji označili za 'težavnega'. Sredi ure večkrat prispeva komentarje, ki niso povezani s snovjo, kar skupaj z odzivi učiteljev vzame veliko časa, sicer namenjenega za učni proces. Učenec pa v svojem vedenju ne vidi nič napačnega. Njegov odziv na naša opozorila in prošnje je: 'Kaj sem pa jaz sedaj spet naredil ...?'

Njegovo vedenje si razlagam kot potrebo po pozornosti, še zlasti s strani učiteljev. Hkrati se mi zdi, da je osamljen in bi si želel več družbe ter sprejetosti s strani sošolcev.

Od septembra naprej se z učencem redno pogovarjam – iščem priložnosti, da se lahko na samem usedeva in si vzameva čas. Iskreno sem bila vesela, ko sem v najinih pogovorih spoznala, da marljivo dela doma okoli hiše in da rad pomaga čistilkam na šoli. Tudi za deklico na invalidskem vozičku vedno najde čas za pomoč. Na hodniku pozdravlja in se zna zahvaliti.

Eden od najinih pogovorov je potekal takole:

Učiteljica: 'Ko slišim tvoje pripombe v razredu in vidim odzive učencev, mi je težko. Ne vem, kaj se skriva v tebi, kaj vse v sebi nosi tvoj srček. Zdi se mi pa, da bi rad, da te imajo sošolci radi; da bi bil sprejet, da bi bili učitelji prijazni do tebe in da bi te starši kdaj pohvalili. Je tako?'

Učenec joka in prikima.

Učiteljica: 'A bi rad, da ti pomagam?'

Učenec: 'Ja ...'

Učiteljica: 'Hvala, veliko mi pomeni, da si z mano iskren. Tudi jaz bom s tabo iskrena, ker mi res veliko pomeni, da bi se ti dobro počutil v šoli. Hkrati pa opažam, kako tvoje izjave, glasovi, vrtenje na stolu ... nervirajo mene kot učiteljico in verjetno tudi druge otroke. A to lahko razumeš? ... Zanima me, ali bi



bil pripravljen skupaj z mano razmisliti, kaj bi lahko spremenil v svojem vedenju, da bi se tudi drugi otroci dobro počutili in te sprejeli medse?'

Učenec: 'Ja, se bom potrudil. Rad bi, da me sprejmejo ...'

Z učencem sva naredila načrt. Natančno sva pogledala, kje se skrivajo pasti in težave, in natančno ubesedila nove načine vedenja. Določila sva tudi meje sprejemljivega. Večkrat stopim do njega in mu ponudim toplino in razumevanje, hkrati pa ga vztrajno opominjam na meje in dogovore. Seveda ta pot ni tlakovana in ravna, daleč od tega. Sodelujemo s šolsko svetovalno službo; pred kratkim pa smo se srečali tudi s starši, ki podpirajo naše delovanje in so hvaležni za podporo s strani šole. Tudi z njimi smo se iskreno pogovorili in jasno ubesedili naš cilj: Želimo pomagati, da bo vaš otrok v razredu dobro sprejet in da se bo naučil vzorcev vedenja, ki mu bodo omogočili kakovostnejše življenje v prihodnosti. Ali želite našo pomoč? Ali ste pripravljeni prejemati in nuditi podporo?

*Sedaj se skupaj veselimo novih uspehov in zavestno premagujemo trenutke, ko pademo nazaj v ustaljene vzorce obsojanja. Instant recepta ni, prav tako ni dokončne rešitve te situacije. Je pa **stik** med ljudmi (učencem – učitelj – svetovalna služba – starši), in s tem posledično je **pot**.*

Projekt NNK bi lahko koristil tudi drugim šolam; je pa zaželeno začeti čim prej, saj je spreminjanje vedenjskih vzorcev dolgotrajen proces.

Sodobni učbeniški kompleti, oprema učilnic, i-table, urejena igrišča, kakovostni materiali ... vse to so orodja, ki nam olajšajo delo na šoli. Prava lepota in užitek pri delu in učenju pa se skrivata nekje drugje in ne staneta niti centa. Iskren in spoštljiv odnos do sebe in sočloveka dela čudeže.«

Šole, ki bi želele o projektu izvedeti kaj več, naj stopijo v stik z vodjo projekta v Prevaljah, ravnateljico Miro Hancman.

Sklep

NNK je ena tistih stvari, ki veliko obljublja, ampak tudi veliko zahteva: je filozofija, naravnost, način življenja in razmišljanja; zato zgolj instant recepti (štirje koraki) niso dovolj. Potrebna je globlja preobrazba iz razdiralnega, nasilnega (ukazovalnega, pravičniškega, vsevednega ...) videnja sveta v radikalno spoštovanje slehernega človeka in skupine (tudi tistih, katerih vrednote in razmišljanje so na prvi pogled diametralno nasprotni našim).

Ta nova paradigma pa je uporabna tudi v šolskem okolju, saj nauči otroke »mehkih veščin«, kako konstruktivno rešiti konflikte – s krepitvijo stika s samim seboj, s prepoznavanjem in poimenovanjem svojih ter tujih čustev in občutkov, z vživljanjem v potrebe in občutke drugega ter z ustvarjanjem rešitev, ki so v dobrobit vseh.

Viri in literatura

- Göthlin, M. in Widstrand, T. (2012). Kako spodbuditi spoštljiv dialog na šolah. Stockholm: interno gradivo. (prevod v slovenščino leta 2015 v sklopu projekta nenasilne komunikacije na OŠ Franja Goloba Prevalje).
- Rosenberg, M. B. (2003). Life-Enriching Education: Nonviolent Communication Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict, and Enhance Relationships. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M. B. (2004). Nenasilno sporazumevanje: jezik življenja. Ljubljana: Društvo svetovalcev zaupni telefon Samarijan.
- Skolande.se. www.skolande.se (dostopno 16. 3. 2016).
- The Center for Nonviolent Communication. www.cnvc.org (dostopno 16. 3. 2016).