

SMOK W SZKOLE



Newsletter PI SMOK
Skutecznego Modelu Kształcenia Nauczycieli Szkół Podstawowych
w zakresie pracy z uczniami niepełnosprawnymi i przewlekle chorymi

Szanowni Państwo,

aktualnie dobiega końca etap szkoleń w projekcie SMOK. W okresie od października 2013 do lutego 2014 odbyły się cztery cykle szkoleń dla 48 nauczycieli. Każdy z nauczycieli wziął udział w następujących szkoleniach:

1. „Niepełnosprawność i jej społeczne i psychologiczne implikacje”
2. „Szkolenie antydyskryminacyjne dla nauczycielek i nauczycieli”
3. „Procesy grupowe”
4. „Motywowanie, ocenianie i komunikacja w klasie z uczniem z niepełnosprawnością lub przewlekłą chorobą”

Choć powyższe tematy brzmią zwyczajnie, jednak różniły się znacznie od tego czego można się na takich szkoleniach spodziewać. Prowadzone metodą warsztatową i dotykające kwestii związanych z postawą, tj. przekonaniami, emocjami, zachowaniem, nakłaniające do głębokiej refleksji i kwestionowania utartych ścieżek, wzbudziły wiele emocji w uczestniczkach i uczestnikach. To bardzo nas cieszy, świadczy o tym, że udaje nam się zrealizować cel projektu - skłonić do głębokiej refleksji nad własną postawą i jej wpływem na działania podejmowane w pracy z uczniami. Na ocenę efektywności szkoleń musimy jednak jeszcze trochę poczekać.

Zakończenie szkoleń oznacza, że rozpoczynamy kolejny moduł nazwany w projekcie „wsparciem dodatkowym”. Nauczyciele zostali podzieleni na trzy grupy, z których każda przetestuje inny typ wsparcia. Będą to:

- wyjazd do duńskiej szkoły w celu obserwacji pracy tej placówki w kontekście edukacji włączającej, którego kontynuacją będą zajęcia action learningu
- grupy wsparcia, czyli cykl spotkań grupowych prowadzonych przez moderatora poświęconych własnym przekonaniom związanym z niepełnosprawnością i chorobą przewlekłą
- trening interpersonalny z kontynuacją w formie indywidualnych konsultacji.

Zainteresowanych szczegółami poszczególnych ścieżek wsparcia polecamy naszą stronę www.smok.oditk.pl, gdzie w zakładce „Model” znajduje się plik „Model SMOK” w którym znajdą Państwo szczegóły dotyczące poszczególnych działań.

Równocześnie z procesem testowania podejmowaliśmy działania na rzecz propagowania samej wiedzy o problemie (wiedzy i potrzeby pracy z postawą nauczyciela/ki) oraz o naszym projekcie wśród Placówek Doskonalenia Nauczycieli, dyrektorów szkół podstawowych jak i samych nauczycieli i nauczycielek z województwa pomorskiego.

Zorganizowaliśmy konferencję „SMOK - ku prawdziwej integracji - edukacja dzieci zdrowych, relację z tej konferencji zamieściliśmy w dalszej części newslettera. Odwiedziliśmy też liczne szkoły i Placówki Doskonalenia Nauczycieli. Odbyły się spotkania w kilku Wydziałach Edukacji w Urzędach Miast w naszym województwie. Wszędzie spotkaliśmy się z niezwykle pozytywnym odzewem. Zostaliśmy zaproszeni do zaprezentowania projektu na kilku konferencjach skierowanych do nauczycieli oraz na konferencjach naukowych. Cały czas napływają do nas maile z różnych szkół, nie tylko podstawowych, z prośbami o realizację szkoleń SMOK dla ich kadry. Jednak ze względu na wymogi formalne projektu będą mogły się one odbyć wówczas, gdy nasz model zostanie przetestowany i zwalidowany. Natomiast już teraz tworzymy listy chętnych na szkolenia pilotażowe, planowane do realizacji w styczniu i lutym 2015r., które zgodnie z założeniami i projektu mają objąć 120 dyrektorów i nauczycieli szkół podstawowych z województwa pomorskiego. Poza tym po pozytywnej walidacji, Model Smok trafi do oferty pomorskich Placówek Doskonalenia Nauczycieli, gdzie każdy chętny będzie miał możliwość skorzystania z niego. Tak duże zainteresowanie oraz wsparcie ze strony środowiska osób z niepełnosprawnością i przewlekłą chorobą i ich rodzin dodaje nam skrzydeł.

Efektom ogromnej ilości spotkań i rozmów przeprowadzonych w ramach projektu zarówno ze środowiskiem nauczycieli, rodziców, terapeutów, osób z niepełnosprawnością jak i przedstawicieli administracji, są trzy nowe inicjatywy, które chcemy zrealizować w ramach projektu.

Pierwsza z nich dotyczy powstania wsparcia dla szkół w obszarze pracy z niepełnosprawnością i przewlekłą chorobą, pod postacią **Centrum Wsparcia** skupiającego terapeutów, psychologów i innych specjalistów, oraz rodziców dzieci z niepełnosprawnością, którzy przeszli już z sukcesem edukację dziecka i dorosłe osoby z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi, które dobrze funkcjonują w społeczeństwie. W centrum możliwe będzie uzyskanie wsparcia w dostosowywaniu programów nauczania, w rozwiązywaniu sytuacji trudnych czy konfliktowych, udział w lekcjach pokazowych, uzyskanie superwizji specjalistów, ale też zorganizowanie spotkania dziecka z niepełnosprawnością z dorosłą osobą z tym samym problemem, albo rodzica będącego dopiero na początku edukacji swojego dziecka (lub świeżo po diagnozie choroby) z rodzicem już doświadczonym, który dobrze sobie z tą sytuacją poradził.

Kolejną inicjatywą jest opracowanie rekomendacji oraz propozycji konkretnych zmian prawnych w obszarze edukacji przez **Partnerstwo Społeczne** wspierające realizację naszego projektu. **Pierwsze spotkanie poświęcone zmianom prawnym odbędzie się w dniu 18.02.2014r. o godzinie 17:00 w naszej siedzibie, tj. w ODITK, ul. Heweliusza 11, piętro 9.** Bardzo serdecznie zapraszamy do włączenia się w jego prace. Czekamy na informacje co Państwo chcieliby zmienić, udoskonalić by poprawić funkcjonowanie integracji w naszych szkołach. Mogą to być gotowe propozycje zmian, ale zdajemy sobie sprawę, że czasem łatwiej powiedzieć co nam przeszkadza niż jak daną rzecz zmienić. To bardzo cenne dla nas informacje, a razem będzie nam łatwiej wypracować dobre rozwiązania. Do dyspozycji Partnerstwa Społecznego będzie również prawnik, który pomoże nam nadać ostateczny kształt opracowywanym dokumentom. Bardzo serdecznie zapraszamy na to spotkanie wszystkich

chętnych. Zgłoszenie chęci udziału oraz odpowiedzi na ewentualnie pytania można uzyskać mailowo dluczka@oditk.pl lub telefonicznie pod numerem 58 326 24 18

Trzecią inicjatywą jest uruchomienie **webinariów** – krótkich, dwugodzinnych szkoleń on line dla nauczycieli, poruszających tematy zawarte w naszym Modelu SMOK. Chęć wzięcia udziału można zgłaszać mailowo na adres dluczka@oditk.pl. Do udziału w webinarium konieczny jest dostęp do komputera podłączonego do Internetu stałym łączem (nie wi-fi) oraz słuchawki i mikrofon. Webinaria odbywać się będą w godzinach popołudniowych w dni powszednie. Serdecznie zapraszamy!

W tym numerze newslettera przygotowaliśmy dla Państwa materiał z organizowanej przez nas w XII.2013r., konferencji „SMOK ku prawdziwej integracji – edukacja dzieci zdrowych”. Polecamy też Państwa uwadze bardzo inspirujący materiał poświęcony komunikacji, przygotowany przez Panią Ewę Krzymuską, która w ramach konferencji poprowadziła warsztat dla nauczycieli i nauczycielek poświęcony tej właśnie tematyce. Zamieszczamy również informacje o rozstrzygnięciu konkursu na najciekawszy scenariusz zajęć.

Zaprosiliśmy też do współpracy przy tym newsletterze Panią Izabelę Sopalską, autorkę bloga „Kulawa Warszawa”, która na co dzień zajmuje się reprezentowaniem spraw osób z niepełnosprawnością, szczególnie w kontekście likwidowania barier komunikacyjnych. Przygotowała ona dla Państwa mini poradnik savoir vivre w stosunku do osób z niepełnosprawnością. Ciekawy sam w sobie, a w połączeniu z dostępnym w internecie filmikami z tej tematyki może stanowić interesujący materiał do wykorzystania na lekcji wychowawczej. Filmy takie przygotowuje np. Stowarzyszenie Integracja oraz inne organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnością. Wystarczy na stronie www.youtube.com wpisać „savoir vivre niepełnosprawni” by znaleźć wiele inspirujących materiałów.

Dziękujemy za zainteresowanie naszym projektem i zapraszamy do śledzenia postępu prac oraz do włączania się w nasze działania. Wszelkie informacje znajdą Państwo na stronie ww.smok.oditk.pl oraz na naszym profilu na facebook-u (Ważne! - do jego przeglądania nie jest konieczne posiadanie własnego konta na facebook-u):

<https://www.facebook.com/projekt.SMOK>

Pozdrawiamy!

Zespół Projektu SMOK

Rozwiązanie konkursu dla nauczycieli na scenariusz lekcji

Od października do końca grudnia nauczyciele mogli zgłaszać swoje autorskie scenariusze lekcji w konkursie „Wszyscy jesteśmy tacy sami”.

Celem konkursu było wyłonienie najciekawszych i najbardziej twórczych scenariuszy zawierających zagadnienia odnoszące się do działań związanych z integracją i współpracą dzieci zdrowych z dziećmi z niepełnosprawnością i przewlekłą chorobą w grupie klasy szkolnej.

Spośród nadesłanych scenariuszy Jury wyróżniło trzy. **Pierwsze miejsce przyznane zostało Pani Jolancie Puchalskiej za scenariusz zajęć integracyjnych dla uczniów klas I-III szkół podstawowych pt.**

„Książeczka urodzinowa dla Osoby Dnia. Zabawy integracyjne”.

Jury zdecydowało się na przyznanie dodatkowych wyróżnień scenariuszom, których autorkami są Panie Małgorzata Górską, Marta Rogoziewicz – Kowalczyk i Małgorzata Babińska.

W tym numerze publikujemy zwycięski scenariusz. Wyróżnione scenariusze są dostępne na naszej stronie www.smok.oditk.pl – mamy nadzieję, że będą Państwu przydatne podczas zajęć w Państwa szkołach.

Zwycięzcy serdecznie gratulujemy a wszystkim osobom, które nadesłały do nas swoje prace bardzo dziękujemy i życzymy powodzenia w kolejnych konkursach!



Scenariusz zajęć integracyjnych dla uczniów klas I – III SP

Temat: Książeczka urodzinowa dla Osoby Dnia. Zabawy integracyjne.

Redagowanie opisu postaci (lub pisanie listu do Jubilata – w klasie III) na podstawie obserwacji i zebranych informacji. Składanie indywidualnych życzeń.

Cele edukacyjne:

- wzmocnienie więzi w grupie i tworzenie okazji do współdziałania opartego o mocne strony uczniów niepełnosprawnych i zdrowych
- nabycie umiejętności dostrzegania w każdym człowieku cech pozytywnych
- nabycie umiejętności poprawnego redagowania opisu kolegi / koleżanki i składania życzeń
- doskonalenie umiejętności mówienia i pisania
- wykorzystywanie wiedzy w praktyce

Przewidywane osiągnięcia ucznia:

- rozumie, że każdy z nas jest niepowtarzalny i ma w sobie potencjalne możliwości
- potrafi współpracować nad projektem tworzenia książeczki
- wie, jakie informacje powinien zawierać opis postaci
- opisuje osobę, zgodnie z planem opisu
- uzupełnia tekst z lukami (dzieci mniej sprawne intelektualnie)

Metody pracy :

- słowne – rozmowa, wywiad
- oglądowa – bezpośrednia obserwacja
- ćwiczeń praktycznych
- elementy metody Denissona i Montesori
- metoda projektu

Formy pracy:

- zbiorowa
- grupowa
- indywidualna – zróżnicowana

Środki dydaktyczne: motta, Alfabet, plansza z planem opisu, umowa pracy nad projektem, słowniki ortograficzne, Księga Imion, karty pracy, tunel (albo koc)

Czas trwania: około 45 minut

Tok zajęć

1. Spotkanie w kręgu. Przedstawienie Osoby Dnia. Przypomnienie mott klasowych np.:

Jesteśmy klasową rodziną

Każdy z nas jest niepowtarzalny i wyjątkowy

Bez Ciebie nie byłoby tak samo

Cieszymy się że jesteś w naszej klasie

Wykonamy dziś dla Ciebie upominek

Swobodne wypowiedzi dzieci na temat Osoby Dnia. Podkreślenie faktu, że każdy ma mocne strony, wnosi do naszej szkolnej gromady coś cennego, co warto dostrzec, pochwalić, skorzystać z tego.

Przeprowadzenie **zabawy „Powień Ci coś miłego”**, która polega na tym, że Jubilat wchodzi do tunelu, a każda z życzliwych mu osób podchodzi i szeptem miłe słowa, podkreślające mocne strony Osoby Dnia.

2. Znaczenie imienia Jubilata. Przeczytanie (przez nauczyciela lub dobrze czytające dziecko) informacji w Księdze Imion. Porównanie naszych odczuć związanych z imieniem jubilata po zapoznaniu się z informacjami z księgi. Ocena treści przez Osobę Dnia (potwierdzenie lub zanegowanie podanych informacji).

3. Wywiad z Jubilatem. Zebranie informacji o Osobie Dnia na podstawie bezpośredniej obserwacji i odpowiedzi jubilata na zadawane pytania. Rozmowa na temat zdrobnień od imienia i przydomków, które nosi Jubilat. Wyrażanie zgody (lub brak zgody) na nie.

4. Przypomnienie planu opisu postaci (plansza) i umowy odnośnie pracy nad projektem wykonania książeczki urodzinowej (pomagamy sobie, pracujemy wspólnie, itp.).

Zabawa koncentrująca na zadaniu – **Pomyśl o czym napiszesz?** - pozycja Cooka i elementy lekcji ciszy (muzyka, uczniowie mają zamknięte oczy, gdy poczują kroplę wody na ciele cicho siadają do stolików i rozpoczynają pracę).

5. Praca przy stolikach: tworzenie opisów z wykorzystaniem słownictwa oraz słowników ortograficznych. (Zalecany wcześniejszy podział na grupy).

6. Podsumowanie pracy w kręgu. Ocena samodzielności i rzetelności pracy dzieci. Podkreślenie wagi współpracy podczas zadania. Utrwalenie części mowy. Przeczytanie przykładowego opisu. Przypomnienie, czego można życzyć koledze?

7. Odśpiewanie 100 lat (Jubilat na krzesełku, reszta klasy wokół),
Chóralne wołanie „Lubimy Cię”, „Cieszymy się, że jesteś w naszej klasie”



Bicie braw z okazji ukończenia ...lat.

Przeprowadzenie **zabawy** pt. „**Jesteś super!**”(skandowanie zdania z równoczesnym ruchem krzyżowania rąk na wysokości kolan, piersi, barków, głowy, w coraz szybszym tempie).

Składanie życzeń, poczęstunek cukierkami.

8. Wręczenie książeczki i upominku. Przypomnienie dzieciom, żeby pamiętały o tym , by być miłym dla Osoby Dnia nie tylko w dniu jej urodzin oraz o tym, że każdy z nas ma w sobie coś dobrego.

9. Przeprowadzenie dowolnej **zabawy integracyjnej** zaproponowanej przez Osobę Dnia na zakończenie zajęć.

Jolanta Puchalska
Zespół Szkół w Damnie
Nauczyciel klas I – III SP
Woj. pomorskie

„SMOK ku prawdziwej integracji – edukacja dzieci zdrowych”

„SMOK ku prawdziwej integracji – edukacja dzieci zdrowych” – to tytuł konferencji, którą zorganizowaliśmy 9 grudnia 2013r., wspólnie z OKUN - Ośrodkiem Kształcenia Ustawicznego Nauczycieli z Gdańska, PBS Sp. z o.o., Gdyńskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli, oraz Centrum Nauki Experyment z Gdyni w ramach projektu SMOK. Głównym organizatorem był Ośrodek Doradztwa i Treningu Kierowniczego.

Konferencja odbyła się w Centrum Nauki Experyment w Gdyni pod honorowym patronatem Pomorskiego Kuratora Oświaty oraz Prezydentów Gdyni, Gdańska i Sopotu. Podczas konferencji spotkali się praktycy i środowisko akademickie aby porozmawiać na temat konieczności zmian w systemie edukacji osób z niepełnosprawnością w Polsce. Temat konferencji okazał się bardzo interesujący, czego dowodzi fakt, iż w przeciągu niespełna 3 tygodni udało nam się zebrać ponad 100 zgłoszeń. Ostatecznie na konferencję przybyło ponad 100 osób a wśród nich Pani Minister Katarzyna Hall, reprezentanci szkół, placówek doskonalenia nauczycieli, urzędów miast, placówek samorządowych, stowarzyszeń działających na rzecz niepełnosprawnych oraz sami zainteresowani.

W programie konferencji znalazły się prelekcje z zakresu praktycznego i merytorycznego wsparcia specjalistów w pracy z dzieckiem niepełnosprawnym o specjalnych potrzebach edukacyjnych, specyfiki pracy w klasach integracyjnych, problematyki systemu nauczania zintegrowanego i wiele innych. Po części teoretycznej, był czas na dyskusję oraz warsztaty z zakresu: mediacji, skutecznej komunikacji, przełamywania stereotypów oraz narzędzi wykorzystanych w projekcie SMOK.

Pełna agenda konferencji jest dostępna na www.smok.oditk.pl (zakładka **KONFERENCJA**). Tam też znajdują się materiały do pobrania z prelekcji prof. Hanny Żuraw oraz Pani Moniki Beśki.



Uczestnicy Konferencji



Komentatorki - prof. Wioletta Radziwiłłowicz i Zofia Lisecka



Minister Katarzyna Hall



prof. Jacek Bleszynski, UMK Torun



Model komunikacji oparty na metodzie Porozumienia bez Przemocy

(ang. Nonviolent Communication, NVC)

Porozumienie bez Przemocy (dalej: PbP) jest sposobem interakcji, który zapewnia przepływ komunikacji potrzebny do nawiązania kontaktu i rozwiązywania sytuacji spornych w sposób pokojowy. To metoda komunikacji, dzięki której nawet w potencjalnie konfliktowej sytuacji mamy dużą szansę na osiągnięcie dialogu i porozumienia.

Marshall Rosenberg, autor metody, stworzył *model czterech kroków*, narzędzie które sprzyja i ułatwia nawiązanie kontaktu, opartego na wzajemnym szacunku i zrozumieniu, a w efekcie zaspakaja potrzeby rozmówców w sposób pokojowy - stąd w nazwie metody słowa *bez przemocy*. Przemoc rozumiana jest jako zmuszanie drugiej osoby do robienia tego, czego nie chce, oraz jako przekraczanie jej granic psychicznych i fizycznych.

Nawiązaniu kontaktu sprzyja koncentracja na uczuciach i potrzebach osób zaangażowanych w rozmowę, Rosenberg odwołuje się do uczuć i potrzeb ponieważ są one elementem łączącym wszystkich ludzi. Mówiąc o nich jesteśmy w stanie wzajemnie się zrozumieć, ponieważ każdy z nas kiedyś czuł smutek, ból, radość, zadowolenie i każdy z nas potrzebował lub potrzebuje miłości, bliskości, poczucia bezpieczeństwa czy przynależności. Osią metody są potrzeby, rozumiane jako uniwersalne wartości charakterystyczne i wspólne dla gatunku ludzkiego, bez względu na wiek, rasę, płeć, wyznanie, czy miejsce zamieszkania. Metoda zakłada, że każde ludzkie zachowanie ma swój cel. Jest nim zaspokojenie ważnych dla nas potrzeb. Każdy komunikat, który wypowiadamy jest zamiarem przedstawienia tej potrzeby i sprawdzenia czy odbiorca będzie chciał tą potrzebę zaspokoić. Pomimo tego, iż żyjemy w kulturze dominacji i rywalizacji, Rosenberg odwołuje się do współodczuwania, jako naturalnej skłonności człowieka (jesteśmy empatyczni – zawdzięczamy to neuronom lustrzanym w naszym mózgu) oraz współdziałania jako zdolności gatunkowej koniecznej do przetrwania i rozwoju (natura obdarzyła człowieka biologicznym mechanizmem uwalniania endorfin, wywołujących uczucie przyjemności, w sytuacjach dzielenia się czymś z innymi).

Model PbP to prosta (choć nie łatwa) sekwencja czterech faz czynności komunikacyjnych (*cztery kroki*), które budują proces, przyczyniają się do nawiązania kontaktu i wzajemnego zrozumienia:

1. Wyrażenia obserwacji, faktu.
2. Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć.
3. Wyrażenie potrzeb.
4. Sformułowanie konkretnych i jasnych prośb.

Powyższy schemat komunikacyjny możemy zastosować w dwóch różnych celach:

1. Jako empatyczne wyrażanie siebie,
2. Jako empatyczny odbiór komunikatu rozmówcy

Przykład empatycznego wyrażania siebie

Krok I: Obserwacja

Mówię o tym co, co spostrzegam, bez interpretacji, etykiet, osądów, krytyki i oskarżeń. Opisuję to, co widzę lub słyszę (a nie co myślę na ten temat)

Gdy widzę, że przyszedł o 14:00, a pamiętam, że umawialiśmy się na 13:30...

Krok II Uczucia

Wyrażam swoje uczucia, które pojawiają się w tej konkretnej sytuacji. Uczucia rozumiane jako stan naszej emocjonalnej i cielesnej reakcji na zaspokojenie lub niezaspokojenie istotnych w tym czasie potrzeb.

...to czuję się zirytowana i rozczarowana...

Krok III Potrzeby

Wyrażam swoje potrzeby, pragnienia, które wywołują we mnie dane uczucia.

....bo ważne jest dla mnie sensowne wykorzystanie czasu.

Krok IV Prośba

Proszę rozmówcę o konkretne działanie, które może zaspokoić moją potrzebę. Ważne, aby była to prośba, a nie żądanie.

Czy możesz następnym razem wcześniej uprzedzić mnie o swoich zamiarach?

Empatyczny odbiór komunikatu drugiej osoby

Ta sama sekwencja czynności komunikacyjnych, skierowana na odgadnięcie uczuć i potrzeb drugiej osoby.

Gdy widzisz, słyszysz, mówisz.....

.... to czujesz.....

....bo potrzebujesz....

Czy mógłbyś....

Jednakże kolejność kroków, czy też zawarcie wszystkich elementów, nie jest tak istotne jak nasza intencja z jaką nawiązujemy kontakt. Czy rozumiemy siebie i czy jest w nas chęć zrozumienia i wysłuchania drugiej strony.

Model PBP uczy skupiać się na tym czego naprawdę pragniemy, a nie na własnych lub cudzych błędach, naszych o tym opiniach i interpretacjach tego, co nam uczyniono. Przenosi uwagę z poszukiwania zewnętrznych przyczyn naszych uczuć na to co się dzieje wewnątrz nas. Opiera się na otwartym wyrażaniu swych uczuć, potrzeb i życzeń oraz umiejętności odczytywania ich w słowach innych ludzi, bez względu na formę, w jakiej zostają przekazane.

PbP pomaga każdemu nawiązać kontakt z samym sobą i innymi, tak aby nasze wrodzone współczucie, mogło się rozwinąć.

Symbolem komunikatu bez przemocy jest żyrafa, jako ssak o największym sercu (proporcjonalnie do masy ciała), bo to właśnie z tego poziomu wypływa komunikacja PbP (zamiennie używamy nazwy: język serca, język żyrafy, komunikacja empatyczna). Żyrafa jako uosobienie spokoju, siły, pewności siebie i szerokiej perspektywy, dzięki której widzi i słyszy znacznie więcej.

Komunikaty blokujące komunikację

M. Rosenberg badając przyczyny, które utrudniają ludziom wysłuchanie i wzajemne rozumienie wyróżnił pewne rodzaje wypowiedzi, które nazwał komunikatami blokującymi współczucie. Są to:

1. Osądy moralne (obwinianie, zarzuty, krytyka, ocenianie, interpretacje, diagnozy).
2. Porównania.
3. Uchylenie się od odpowiedzialności (kiedy nie bierzemy odpowiedzialności za nasze zachowanie np. musiałem tak zrobić, kobiety powinny..., okłamałem klienta bo szef mi kazał).
4. Żądania.

Ten sposób porozumiewania jest nam bardzo dobrze znany, ponieważ jest głęboko zakotwiczony w naszej kulturze i naszej mentalności. Wiąże się ze skłonnością do oceniania wszystkich i wszystkiego. Wyływa z przekonania, że jakiegokolwiek zachowanie może być, albo „dobre”, albo „złe”, „właściwe” lub „niewłaściwe”, „stosowne” bądź „nie do przyjęcia”. Wspólnym mianownikiem tych wypowiedzi jest to, że blokują empatię i prowadzą do sytuacji konfliktowych.

Komunikacja tego typu zmierza do podporządkowania rozmówcy, narusza jego terytorium, jest pełna złośliwości, interpretacji, aluzji, manipulacji. M. Rosenberg nazwał ją językiem szakala, ponieważ jest mocno nasycona mniej lub bardziej ukrytą agresją. Jest to język współzawodnictwa, rywalizacji, a nie współpracy. Biorąc pod uwagę, że „język szakala” jest charakterystyczny dla naszej kultury, posługujemy się nim w sposób automatyczny, nawykowy, nie zdając sobie sprawy jak wpływa na jakość naszych relacji, jasność naszego przekazu i jak odbiera nam szansę na realizację naszych potrzeb. Osądy, krytyka, diagnozy to zastępcze formy ujawniania potrzeb. Rosenberg nazwał je „tragicznym wyrazem naszych niezaspokojonych potrzeb”. Tragicznym, bo sposób ich wyrażania odbiera możliwość ich spełnienia. Gdy mówimy o swoich potrzebach w taki właśnie zawołowany, „przemocowy” sposób, nasi rozmówcy całą energię włożą w kontratak zamiast w zrozumienie.

W ramach konferencji „SMOK ku prawdziwej integracji – edukacja dzieci zdrowych” poprowadziłam warsztat na temat komunikacji opartej na metodzie Porozumienia bez Przemocy. Odbiorcami byli nauczyciele obecni na konferencji. W czasie warsztatu przyglądaliśmy się trudnym komunikatom, które wypowiadają do nauczycieli rodzice uczniów i komunikatom, które wypowiadają nauczyciele do rodziców. Szukaliśmy w tych przekazach ukrytych potrzeb. Jakież było zdziwienie i poruszenie uczestników, kiedy w trakcie ćwiczeń odkryli, że za komunikatami rodziców uczniów i nauczycieli kryją się te same potrzeby: współpracy, docenienia, poczucia kompetencji i szacunku. Wcześniejszą przeszkodą w zrozumieniu tych komunikatów i wzajemnym się usłyszeniu był język wypowiedzi. Komunikaty przekazywane były w języku szakala. Były pełne oskarżeń, krytyki, wyparcia odpowiedzialności, żądań. Dopiero, kiedy uczestnicy wsłuchali się w nie uszami żyrafy, usłyszeli prawdziwy przekaz. Było to bardzo cenne doświadczenie. Zarówno dla mnie, jako prowadzącej, jak i dla uczestników.

Za każdym razem, kiedy zwracamy się do drugiego człowieka mamy wybór: możemy się posłużyć przemyślaną, świadomą komunikacją, czyli językiem żyrafy albo nawykowo zastosować język

szakala. Gdy wybierzemy język żyrafy będziemy koncentrować się na sobie, na uświadamianiu swoich własnych spostrzeżeń, uczuć i potrzeb. Będziemy wyrażać się w jasny i szczerzy sposób i nawet w trudnym zachowaniu, czy słowach drugiej osoby szukać jej potrzeb, wiedząc że są one podstawowym źródłem uczuć i motywacji każdego działania. Nasze słowa nie będą efektem nawykowych, automatycznych reakcji. Być może będzie to wymagało od nas pewnego trudu. Wyjścia poza schematy. Czy warto? Co dostaniemy w zamian? Autentyczne, żywe relacje. Zrozumienie i szacunek. Porozumienie.

Literatura:

1. Rosenberg, M. B. (2003) *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Jacek Santorski &CO
2. Rosenberg, M.B. (2006) *Edukacja wzbogacająca życie*. Jacek Santorski &CO
3. Hart, S., Hodson, K (2012) *Szanujący rodzice, szanujące dzieci*. Wydawnictwo MiND
4. Wieczorek, L. (2013) *Nie mów przeprasza, nie mów kocham*. Czarna Owca
5. Pawlik, A. *Porozumienie bez przemocy – jedna z dróg do istoty człowieczeństwa*. Dostępne w sieci: <http://spolecznieodpowiedzialni.pl/files/file/p8e9ykdqdykkcvv94ok7nc27ymhklb.pdf>

Ewa Krzymuska – Gryncewicz, absolwentka Studium Umiejętności Osobistych Trenera i Lidera Szkoły Trenerów Opartej na Empatii, mediatorka mediująca zarówno w sprawach prywatnych jak i sądowych, współorganizatorka rocznego Studium Mediacji metodą NVC, założycielka firmy Satori – przestrzeń mediacji i komunikacji. Od 2008 roku prowadzi warsztaty, szkolenia, grupy edukacyjno-rozwojowe oparte na metodzie empatycznej komunikacji M. Rosenberga.

Kontakt: 695-991-904 ewakrzymska@gmail.com, www.satori.edu.pl

Savoir - vivre w stosunku do osób z niepełnosprawnością

O tym **jak kulturalnie się zachowywać w stosunku do innych osób** uczą nas rodzice kiedy jesteśmy dziećmi. Wiemy, że należy ustąpić miejsca w autobusie starszej osobie, że wchodząc do pomieszczenia gdzie są inne osoby mówi się „dzień dobry”, że odpowiednim jest mówić „dziękuję” i „proszę”. Jednak niewiele osób uczy się jak zachowywać się w stosunku do osób z niepełnosprawnością. Dlaczego? Tak naprawdę zasady savoir vivre są takie same, ale zdarza się, że się o tym zapomina, dlatego chciałabym zwrócić uwagę na najczęstsze błędy i przypomnieć jak kulturalnie zachowywać się także w stosunku do osoby z niepełnosprawnością.

Pierwszą i chyba najważniejszą kwestią jest słownictwo. Kiedyś mówiono „kaleka”, czy „inwalida”, ale teraz te słowa raczej źle się kojarzą. Najczęściej można spotkać się z określeniem osoba niepełnosprawna i jest to jak najbardziej poprawne, jednak jeżeli chce się być naprawdę poprawnym należy używać zwrotu „osoba z niepełnosprawnością”, w ten sposób oddzielamy osobę od jej niepełnosprawności.

Kiedy poznajemy nową osobę, normalnym jest powiedzieć „dzień dobry” lub „cześć” i podać rękę, niestety o tym też zdarza się zapomnieć, przy spotkaniu z osobą z niepełnosprawnością. Nie bójmy się podać ręki osobie ze słabszymi rękami, czy po amputacji. Jeżeli ktoś wyciągnie lewą rękę, należy zrobić to samo. Kiedy spotykamy dwie osoby i jedna z nich np. porusza się na wózku, nie zakładamy, że sprawna osoba to jej opiekun, rozmawiamy z obiema osobami w taki sam sposób, bo czy nie jest przyjemniej zamiast słuchać jak inni mówią o nas, samemu uczestniczyć w rozmowie?

W czasie rozmowy z dorosłą osobą poruszającą się na wózku lub niskiego wzrostu należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej odległości, tak aby nie trzeba było się pochylać, ani zbyt mocno unosić głowę. Zdecydowanie niewskazane jest kucanie podczas rozmowy z osobą, z którą nie mamy bliskich relacji, ponieważ kuca się zazwyczaj do dzieci lub zwierząt i jest to nieprzyjemne, a dodatkowo można stracić równowagę i złapać np. za wózek. Jeżeli będziemy dłużej rozmawiać, najwygodniej jest po prostu usiąść, tak aby obie osoby miały wzrok na tej samej wysokości.

Jeżeli widzimy osobę z niepełnosprawnością np. na wzroku, nie zakładamy, że taka osoba będzie potrzebować naszej pomocy, ponieważ często takie osoby doskonale radzą sobie samodzielnie. Jednak bardzo mile widzianym jest zaproponowanie jej pomocy. Nie będzie nic złego w zapytaniu „czy pomóc?”, a jeżeli pomoc będzie potrzebna „jak pomóc?” Często osoby z niepełnosprawnością mogą zadziwić innych swoimi umiejętnościami, a chęć pomocy z zaskoczenia, może utrudnić lub nawet zaszkodzić. Na przykład chcąc pomóc osobie niewidomej, nie łapiemy jej za rękę i ciągniemy bez słowa, tylko pytamy czy jest potrzebna pomoc. Kiedy ktoś nas łapie znienacka za rękę czy plecy, nie jest to przyjemne, prawda? W przypadku osób poruszających się na wózku zasada jest taka sama. Kiedy złapiemy za wózek nie informując o tym, można zrobić krzywdę osobie, która na

nim siedzi. Gdy nagle przestaje się panować nad wózkiem, można stracić równowagę i przewrócić się, a nie jest to przyjemne.

Często się zdarza, że pustą przestrzeń na nogach osoby poruszającej się na wózku chce się wykorzystać do położenia na chwilę torebki lub płaszcza. Takie sytuacje są bardzo niemiłe i nie powinny mieć miejsca, ponieważ w ten sposób można urazić osobę z niepełnosprawnością. Wózek, to nie stolik, ani wieszak!

Zwracając się do osoby poruszającej się na wózku, często mówi się, że jeździ, ale taka forma jest niepoprawna. Takie osoby chcą być traktowane normalnie, więc należy także używać naturalnych zwrotów, jak „chodź”, „podejdźmy”. Wózek to nie rower, ani samochód, a osoba z niego korzystająca, to osoba, która się na nim porusza, a nie jeździ. Tak samo można powiedzieć do osoby z niepełnosprawnością wzroku „spójrz”, czy „do zobaczenia”.

Osoby z niepełnosprawnością są takimi samymi osobami, co osoby sprawne, więc należy traktować je w taki sam sposób. Nie wykluczamy ich z życia towarzyskiego, ani rodzinnego. Osoba niewidoma może grać na pianinie, na wózku może tańczyć, każdy ma swoje pasje i każdy chce być doceniany. Pamiętając o zasadach savoir vivre w stosunku do osób z niepełnosprawnością możemy mieć okazję poznać te osoby, nie urazimy ich w czasie rozmowy, a także będziemy wiedzieli jak się zachować, kiedy będziemy chcieli pomóc.

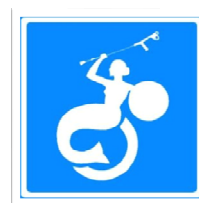
Autorką tekstu jest Pani **Izabela Sopalska** – twórczyni bloga Kulawa Warszawa. Pani Iza choruje na stwardnienie rozsiane i porusza się na wózku. KulawaWarszawa.pl to blog o barierach architektonicznych w Warszawie, które napotykają osoby z niepełnosprawnością ruchową. Pani Izabela czynnie działa na rzecz zlikwidowania niedogodności, na jakie napotykają osoby z niepełnosprawnością. Prowadzi też praktycznie szkolenia, po których uczestnicy nabierają pozytywnej energii do zmian i działania.

Zapraszamy też do wysłuchania reportażu Katarzyny Błaszczuk w Polskim Radiu Trójka "**Dalej, lepiej, mocniej**", którego bohaterką jest Pani **Izabela Sopalska**.

<http://www.polskieradio.pl/9/325/Artykul/1031212,Iza-Sopalska-wozek-inwalidzki-nie-oznacza-konca-zycia>

Kulawa Warszawa jest też na Facebook'u:

www.facebook.com/KulawaWarszawa



"Projekt SMOK realizowany jest ze środków UE Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet IX „Rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach”, Działanie 9.2 Podniesienie atrakcyjności i jakości szkolnictwa zawodowego.”