

Ajánlott szakirodalom pedagógusoknak, szülőknek

A konfliktus kezeléssel kapcsolatban tartott szakmai nap kapcsán ajánlottam néhány könyvet.

Ebből kettőt emelnék most ki:

Az egyik: Thomas Gordon: A tanári hatékonyság fejlesztése



Thomas Gordon amerikai pszichológus

1918.március 11.–2002.augusztus 26.

Széles körben ismert úttörője a kommunikációs készségek és a konfliktuskezelés módszereinek oktatásában szülők, tanárok, fiatalok, vezetők és alkalmazottaik számára. Az általa kifejlesztett Gordon Modell koncepció ma már világszerte ismert.

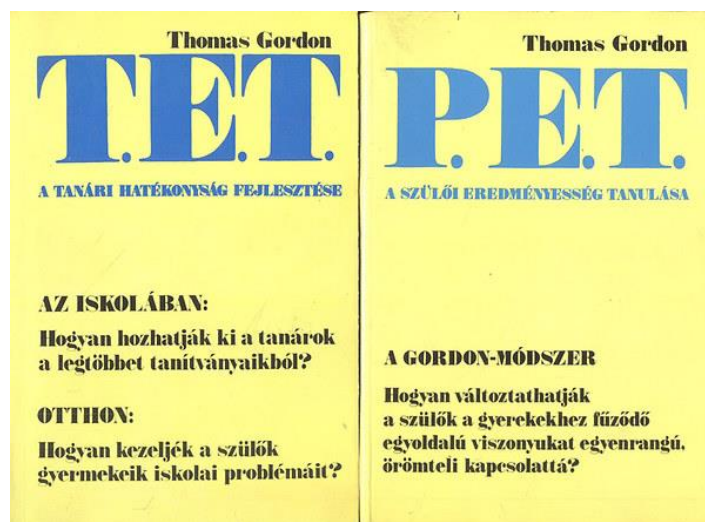
„Kezeld a konfliktust – harc helyett – problémának, mert annak megoldásai vannak.

A harcot pedig csak megnyerni vagy elveszíteni lehet.” Thomas Gordon

Elgondolkodtató ez az idézet. Konfliktusok vannak, ha akarjuk, ha nem. Meg kell tanulnunk kezelni őket és a hasznunkra fordítani.

A TET a tanári hatékonyság fejlesztése. Ezt a könyvet nagy szeretettel és érdeklődéssel olvastuk a 1990-es években. Tanfolyamokra jártunk és próbáltuk ezt az újszerű módszert használni pedagógiai munkánkban, a mindennapokban. Arra tanított bennünket, hogy az Értő figyelem az Aktív hallgatás és az Együttműködés megvalósításának segítségével könnyebben és hatékonyabban kezeljük majd a felmerülő konfliktusokat.

Mintha feledésbe merült volna ez a könyv és Gordon módszere, pedig a ma rendkívül népszerű asszertív kommunikáció alapját képezi. Érdemes újra olvasni!





S ha már asszertív kommunikációról beszélünk, itt van Serena Rust népszerű kis kötete.

A könyv egyszerűen és humorral fogalmazza meg azt a négy lépést, amivel a konfliktusokat kezelni tudjuk.

Az alábbiakban egy rövid részlet olvasható, de azt hiszem a legfontosabb, ami az erőszakmentes, de asszertív kommunikációhoz szükséges. Remélem, aki elolvassa ezt a rövid részletet, kedvet kap a könyv tovább olvasásához is.

Könyvajánló:

Serena Rust: Erőszakmentes kommunikáció

„Tartalom

<i>Előszó (Klaus-Dieter Gens)</i>	7
<i>Bevezető – A szív nyelve</i>	9
<i>Sakálok és zsiráfok</i>	13
<i>Mire jó az erőszakmentes kommunikáció?</i>	15
<i>A jelképes sakál és zsiráf</i>	19
<i>Pillantás a zsiráfparadicsomba</i>	21
<i>A sakálvilágban</i>	27
<i>Sakál-(virág)nyelven szólva</i>	31
<i>A zsiráfok útján</i>	37
<i>Sakálfül és zsiráfűl</i>	40
<i>A belső hozzáállás adja a muzsikát</i>	45
<i>A négy lépés</i>	51
<i>A négy lépés folyamata</i>	53
<i>A négy lépés ellenőrzése</i>	71
<i>Amikor a zsiráf a sakállal táncol</i>	79
<i>A táncparketten</i>	81
<i>Furcsa sakáltáncok</i>	97
<i>Sakálüvöltés helyett zsiráfcsikoly</i>	99
<i>– bosszankodás helyett szabadon beszélni</i>	
<i>Bűntudat – Ó, milyen kár!</i>	107
<i>Megbecsülés és hála – teljes értékű verbális táplálék</i>	113
...	
<i>Felhasznált és ajánlott irodalom</i>	131

A könyv részletének idézése:

„Előszó

Nagyon örültem, amikor Serena Rust megkérdezett, hogy írnék-e előszót a könyvéhez. Nemcsak az köt össze bennünket, hogy én vagyok az egyik tanára, ő pedig legelkekesebb tanítványaim egyike, hanem az is, ahogyan az erőszakmentes kommunikációt kezeljük. Számos órát áldoztunk a módszer részleteinek boncolgatására, megkérdőjelezésére és – rendszerint egy magasabb szinten történő újra értelmezésére. Szeretem ahogyan Serena az erőszakmentes kommunikációt érvényre juttatja, és nem ragad le elméleti szinten. Az erőszakmentes kommunikáció ugyanis tisztán elméleti módszerként nem is működik – ahogyan olvasóink is tapasztalni fogják.

Nagyon tetszik néhány motívum is, mint például a „zsiráfajtőernyő”, Stefan Stutz illusztrációi pedig – minden komolysága mellett

– kimondottan szórakoztató élménnyé teszik a könyvet.

Jól felépített és igen olvasmányos könyvet tart kezében az olvasó

– olyan munkát, amely a módszer bemutatására és az alaposabb jártasság megszerzésére egyaránt alkalmas. Néhány dolgot még nekem,

„öreg rókának” is más megvilágításba helyezett.

Számomra ez a könyv továbbá örömdetes visszajelzés is az általam tartott képzésről. Hadd üdvözljem hát Serenát ezúton is munka- társaink körében, egyúttal köszönetet is mondva a módszer további gazdagításáért.

Klaus-Dieter Gens



Bevezető – A szív nyelve

„Van egy hely, túl jón és rosszon. Ott találkozunk.”

(Rúmi, perzsa költő)

„A szavak ablakok vagy falak” – ez volt a címe az erőszakmentes kommunikáció kezdő tanfolyamának, amelynek során először volt alkalmam néhány esztendővel ezelőtt élőben is meghallgatnom Marshall B. Rosenberget. Akkor még eszembe sem jutott, hogy valaha is szükségem lenne erőszakmentes kommunikációra. Úgy véltem, mások iránt általában fogékony és barátságos vagyok. Azt, hogy olykor elszakad a cérna és ki-kitör az indulat, amely persze sok mindent tisztáz is, illetve hogy a beszélgetések időnként kínossá, nehézkesé, fárasztóvá válnak, vagy feloldhatatlan nézeteltéréshez vezetnek, ha szomorúan is, de elfogadhatónak tartottam. Elvégre van, amiben nehéz dűlőre jutni.

Erőszakmentes kommunikáció? Mintha megfosztanák az embert az erejétől, és meghunyászkodásra készítenék, gondoltam. Voltak bizonyos kétségeim a módszert illetően.

Ugyanakkor azonban kíváncsi is voltam. Marshall Rosenberget olyan emberként harangozták be, aki szerte a világon alkalmazza módszerét, sőt még a palesztinok és Izrael közötti súlyos politikai konfliktusokban is sikeres közvetítőnek bizonyult. Úgy tűnt tehát, hogy többről lehet itt szó, mint egy újabb kommunikációs technikáról.



A tanfolyamon aztán egy szerepjáték alkalmával sikerült személyes tapasztalatot szereznem az erőszakmentes kommunikációval kapcsolatban. Az ezzel a módszerrel folytatott együttműködő párbeszéd során úgy éreztem, hogy fenntartások nélkül elfogadnak.

Megkönnyebbülten kimondhattam mindent, ami szerepemben a szívemet nyomta. Beszélgetőtársammal sikerült nyitottan egymásra hangolódunk. Így nyilvánvalóan én is nagyobb hajlandóságot mutattam arra, hogy a mellém sorsolt vadidegen kívánságait elfogadjam. Végül már-már sürgető vágyat éreztem arra, hogy sikerüljön közös nevezőre jutnunk. A megoldás pedig egyszerűen az ölünkbe pottyant, akár egy érett alma!

A kapcsolat ereje és meghittsége volt az a talaj, amelyen a konkrét, megvalósítható megoldás ilyen könnyen megteremhetett. Azt már csak melleleg jegyzem meg, hogy a konfliktus ennek a nyitottságnak köszönhetően eleve sokkal ártalmatlanabbnak tűnt.

Ez a nagy hatású és mélységesen meggyőző élmény volt a gyújtó- szikra. Titokzatossága, varázsa nem hagyott nyugodni.

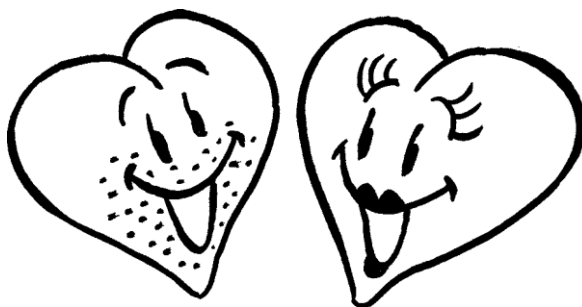
„A legszebb, amit felfedezhetünk, a titok.”

ALBERT EINSTEIN

Ha egyszer lehetőségem volt ilyen élményre, akkor alapvetően és bármikor lehetőségem kell, hogy legyen, gondoltam magamban. De mi a feltétele ennek? Ezt akartam tudni, megtanulni, gyakorolni, élni, továbbadni...

Hogy érthetően és humorosan mutassa be, miként működhet két fél között a párbeszéd, Marshall Rosenberg két jelképes figurát alkalmaz, a „sakált” és a „zsiráfot”.

Az erőszakmentes kommunikáció négy lépésben alkalmazható technikája egyfajta útmutató a „zsiráf békéhez”.



Az idáig vezető út sokszor ott kígyózik a lábunk előtt, máskor viszont elveszni látszik a fények és árnyékok csalóka táncában. Az út némely szakaszán talán nekünk kell utat törnünk a járhatatlan sűrűségben, másutt kitágul a látóhatár, és lágyan hullámszó, tág mezőre vetül a pillantás, mi pedig élvezhetjük a melengető napsugarakat.

Nem véletlenül adtam könyvemnek az Amikor a zsiráf a sakállal táncol címet. Témám ugyanis a nagyobb belső mozgásszabadság, lehetséges válaszaink körének bővítése, a választás szabadsága és a felelősség. Kísérőnk ebben a táncban a fesztelenség, a türelem és az önmagunk iránti megértés. A cél: maga az út!

Ezzel a könyvecskével kincskeresésre hívlak. Nem többről és nem kevesebbről van szó, mint az önmagaddal és másokkal való szívélyes viszony kialakításáról és megőrzéséről. Az öröm, ha megosztják, kétszeres öröm. Ebben a népi bölcsességben a zsiráfnyelv egyik lényeges elve nyilvánul meg, amelyben a kapcsolat, a megértés és a leleményesség óriási szerepet játszik. Könyvem az azoknak írtam, akik szeretnék benyomást szerezni arról, hogyan alakulhat ki két ember között eleven, hatékony, együttműködő kapcsolat.

SAKÁLOK ÉS ZSIRÁFOK



Mire jó az erőszakmentes kommunikáció?

„Ne azt kérdezd magadtól, hogy mire van szüksége a világnak, hanem azt, hogy mitől fogsz életre kelni, azután menj, és tedd azt.

A világnak ugyanis olyan emberekre van szüksége, akik életre keltek.”

HAROLD WHITMAN

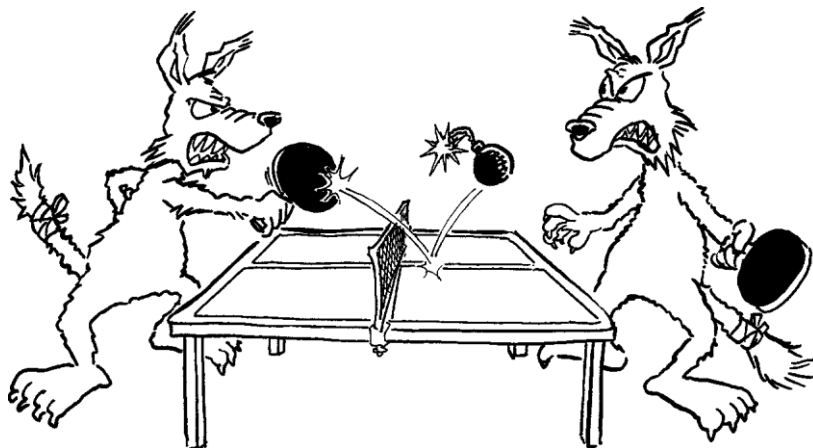
Képzeld el: a férjed szemrehányást tesz neked... és te nem beteg- szel bele! Vagy esetleg: csalódott és rosszkedvű vagy valami miatt, és tudsz róla úgy beszélni, hogy a feleséged megértse! Nagyszerű lenne, ugye?

Az erőszakmentes kommunikáció olyan módszer, amely felébreszti bennünk együtt érző, megértő és együttműködő énünket. Ebből adódóan, a másokhoz fűződő szívélyes viszony révén, úgy tudjuk kezelni és megoldani a nézeteltéréseket, hogy az mindenkinek javára válik.

Gandhi kijelentette, hogy az együttérzés velünk született képességünk, amely újra kibontakozik, ha bensőnkben elcsitul az erőszak. Ennek értelmében nevezi módszerét Marshall Rosenberg „erőszak- mentesnek”.

Ebből a könyvből megismerhetsz egy négy lépésből álló, könnyen érthető folyamatot. Ez segíthet kibogozni és újjárendezni gondolataid, vágyaid, elképzeléseid, érzéseid és érdeklődésed tarka kavalkádját, hogy érzéseid és szükségleteid kapcsán egyre kevesebb erőszakot tanúsíts mind saját magaddal, mind másokkal szemben, és végül egyáltalán ne legyen szükséged erőszakosságra.

Így majd anélkül is elmondhatod, hogy érzed magad, hogy ugyan- akkor akadályokat gördítenél beszélgetések útjába, és te is megért- heted, hányadán áll a másik, még akkor is, ha az illető modora csípős vagy netalántán sértő.



Még elismerésünk és hálánk is valósággal szárnyakat kap, ha a négy lépésnek megfelelően fejezzük ki magunkat, és ettől kapcsolataink is sosem sejtett magasságokba szárnyalnak. Erről bővebben majd a megbecsülésről szóló fejezetben ejtek szót.

Általában elmondható, hogy minden belső párbeszéd, minden szóváltás és eszmecsere alkalmas az „együttműködő kommunikáció” elevenségének és mélységének megízlelésére. Nem kell megvárni a bajt, beszélgetéseinknek nem kell vitába torkollniuk ahhoz, hogy e folyamat előnyeit élvezhessük.

Sokszor egyszerűen csak nincs ötletünk arra nézve, hogyan szabadulhatnánk ki a mind hevesebbé váló támadások és ellentámadások ördögi köréből. Az erőszakmentes kommunikáció olyan utat mutat, amellyel beszélgetéseink és vitáink során kimutathatjuk érzéseinket, és elmondhatjuk, mire van szükségünk valójában. Felbátorít arra, hogy félretegyük előítéleteinket és ellenségeskedésünket, és merjük ismét elfogulatlanul fogadni a másik jó szándékú közeledését.

Ebben a jóindulatú légkörben egyre nagyobb hajlandóságot mutatunk majd a megegyezésre és a mindenki számára gyümölcsöző megoldásra. Mivel társas lényként szükségleteink kielégítésében sok szempontból függünk

egymástól, ezzel mindnyájan csak nyerünk. Az erőszakmentes kommunikáció olyan nyelv, amelyben szívünk meglelevenedik, kapcsolataink pedig közvetlenné, meghitté és nyitottá válnak.

Netán megszólal benned ilyen vagy olyan, most még kételkedő vagy hitetlen belső hang? Tudatában vagyok annak, hogy az erőszakmentes kommunikáció módszere nem egyezik megszokott elképzeléseink és alapvetéseink némelyikével. Kérlek, hogy tartózkodó barátnődet, a kételyt, továbbá bizalmatlan barátodat, a hitetlenkedést is hozd magaddal, hogy ők maguk is benyomást szerezzenek erről a módszerről. Ígérem nekik, hogy az erőszakmentes kommunikáció a jövőben sok munkát levesz majd a vállukról!



A jelképes sakál és zsiráf

„A valóság csak akkor valós, ha az ellenkezőjének is megvan benne a helye.”

RUDOLPH MANN

A sakállal és a zsiráffal együtt táncolunk majd végig mi is ennek a kis könyvnek a hasábjain. A sakál a mindnyájunk által igen jól ismert minősítő és megmagyarázó gondolkodás által vezérelt beszédmód és odafigyelés szakértője. Ebben a könyvecskében segít felismernünk, miért zajlanak eszmecsereink olykor a legjobb szándék ellenére is egészen másként, mint szeretnénk. A zsiráf pedig azt mutatja meg, hogyan terelhetjük ismét helyes kerékvágásba a beszélgetést.

A zsiráf beszéde és figyelme több mindenre kiterjed, mint a sakálé. Ezzel szemben a sakál bevonja a beszélgetésbe érzéseit és kívánságait is. Ez az erőszakmentes kommunikáció egyik lényeges eleme, amiért is a módszert gyakran együtt érző vagy együttműködő kommunikációnak is nevezik.

Természetesen a sakál és a zsiráf a maga kifejezés- és értelmezési módjával a valóságban nem fordul elő. Nem létezik olyan ember, aki csak sakál vagy csak zsiráf volna! Ez is, az is egyfajta beszédstílus, amelyet minden beszélgetőtárssal minden pillanatban és minden helyzetben más színnel és más hangsúllyal alkalmazunk. Időnként sakál vagyok zsiráffoltokkal, máskor pedig zsiráf, aki sakállábon táncol.

A hatalomra irányuló és minősítő sakálbeszéd automatikusan úrrá leszünk. Legalábbis eleinte ebben a hitben voltam. Pontosabban szólva, az lett úrrá rajtam, hiszen ez a mi kulturális anya- és apa-nyelvünk, amely kiskorunktól kezdve körülvesz minket és formálja gondolkodásunkat.

Olykor tapasztaltam kellett, hogy állatszerető emberek igazságtalannak tartották a szereposztást, mármint azt, hogy a sakál ilyen rossz megítélés alá esik. Ha te is így éreznéd, kérlek, hogy lapozd végig a könyvet, és nézgesd meg a rajzokat. Remélem, így már látszik, milyen nagyra becsülöm a sakál többnyire éles beszédstílusát is!

Pillantás a zsiráfparadicsomba

„A világ, amelyben élünk, kapcsolataink minőségéből adódik.”

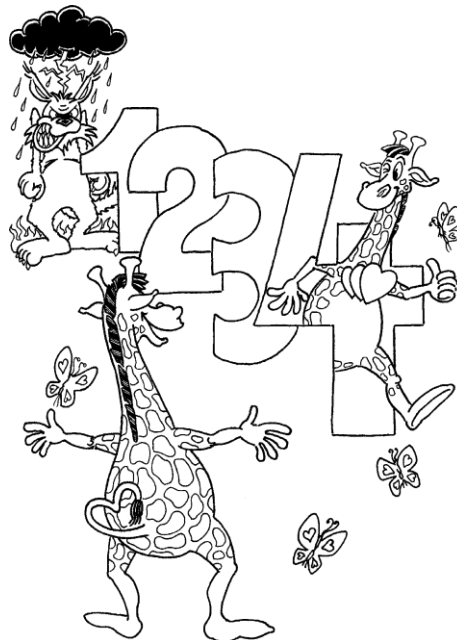
MARTIN BUBER

Íme, az első kóstoló az együttműködő kommunikáció módszeréből, egy rövidke párbeszéd az úgynevezett „zsiráfnyelven”.

- Rosszul érzem magam, ha ilyen gyorsan vezetsz.
- Félsz, hogy valami baj történik?
- Igen, egy kicsit aggódom – és ilyen sebességgel a tájat sem tudom élvezni. Kérlek, menjünk egy kicsit lassabban!
- Rendben! Igazából én is örülök, hogy autókázhatunk egy kicsit. De még mindig feszült vagyok a munkám miatt. Mi szólnál, ha meg- állnánk ott, annál a vendéglőnél, és innánk egy kávé a teraszon?
- Remek ötlet!

Ugye, milyen jó lenne, ha így folynának a beszélgetéseink? Ha ilyesmi nemcsak elvéte, sorsdöntő időszakokban fordulna elő, hanem volna valami biztos eszközünk, amelynek segítségével tudatosan úgy fejez- hetnénk ki magunkat, hogy ilyen szívélyes viszony alakuljon ki?

Marshall Rosenberg kifejlesztett egy négy egymást követő lépésből álló folyamatot, amelynek segítségével elmondjuk, hogyan érezzük magunkat, és mire lenne szükségünk ahhoz, hogy jobban legyünk. Ez **a négy lépés**



alkotja azt a hidat, amelyen keresztül eljutunk eddigi megszokott kommunikációs módunktól a zsiráfparadicsomig. Most röviden bemutatom ezt a modellt, később pedig részletesen is kitérek majd mindegyik lépésére.

Első lépés: Megfigyelés – minősítés nélkül

Az első lépésben elmondom, mi az indíték, amiért a beszélgetést kezdeményezem. Fontos, hogy a kijelentéseimnek semmiféle el- vagy megítélő felhangja ne legyen.

Pontosan mi volt a kiváltó mozzanat, amire reagálok? Mit láttam vagy hallottam?

Ha azt mondom: „Húsz perccel a filmkezdés után érkezel!”, azt fejezem ki, amit tapasztalok. Ám ha úgy fejezem ki magam, hogy

„Már megint elkéstél!”, akkor már azt is belekeverem, amit a pusztta tényről gondolok.

Második lépés: Érzés – értelmezés nélkül

A második lépésben hangot adok az érzéseimnek. Érezhetek például ijedtséget, örömet, megindultságot, csalódást, zaklatottságot vagy bánatot. De ha azt mondom, hogy „Úgy érzem, mellőz a főnököm”, máris azt fejezem ki, hogyan értelmezem én a főnököm bizonyosfajta viselkedését.

Harmadik lépés: Szükségletek – haditervek helyett

A harmadik lépésben elmondom, hogy milyen szükséglet, milyen igény áll e mögött az érzés mögött – például az odafigyelés, a szá- badság, a biztonság, az önállóság vagy az értelem igénye.

Ha azt mondom: „Pihenésre van szükségem”, valamely szükség- letemet fejezem ki. Ha viszont azt, hogy „Holnap szeretnék egyet kirándulni”, már haditervet szövök, konkrét megoldást javaslok arra, hogyan akarom kielégíteni a pihenés iránti igényemet.

Negyedik lépés: Kérés – követelés helyett

A negyedik lépésben végül hangot adok egy kérésnek, amelyben minél pontosabban megfogalmazom, hogy az adott pillanatban mit szeretnék.

„Kirámolnád, kérlek, a mosogatógépet?”

A kérést az különbözteti meg a követeléstől, hogy a másik nemet is mondhat rá anélkül, hogy kapcsolatunk kárát látná vagy következményekkel kellene számolnia.



Ezt a négy lépést alkalmazhatjuk, amikor el akarunk mondani valamit, vagy amikor másokat hallgatunk meg, hogy átérezzük és megértsük tapasztalataikat, érzéseiket, szükségleteiket és kéréseiket. Kommunikációnk ily módon ide-oda lépegető táncvá válik között, amit tapasztalunk, érzünk, igénylünk és kérünk, és között, amit a másik ember tapasztal, érez, igényel és kér.

A négy lépés adja meg a formát, a szerkezetet, amelybe a szavaimat öntöm.

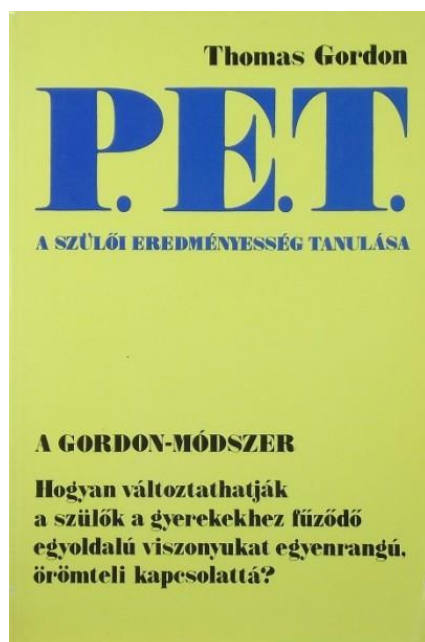
„Egyszerű, de nem könnyű!” – hallottam nemrégiben a négy lépés kapcsán. Ez igaz. Könnyen áttekinthető modell ez, ám amikor alkalmazni akarjuk, gyakran váratlanul ismét az évtizedeken át megszokott gondolkodás- és beszédmódra váltunk.”

Remélem kedvet kaptak a könyv elolvasásához és hasznos tanácsokkal gazdagodnak!

Kedves Szülők!

Szeretnék Önöknek olyan szakirodalmakat ajánlani, amelyek segítik nevelő munkájukat, támogatja Önöket, hiszen nem könnyű szülőnek lenni. Jól akarjuk csinálni, a lehető legjobban, mégis gyakran érnek bennünket kudarcok, elbizonytalanodások. Remélem a folyamatosan megújuló könyvajánlásaim, linkek, filmek adnak némi segítséget.

Thomas Gordon TET c. könyvét ajánlottam, ami elsősorban pedagógusoknak szól. A PET a szülőknek szóló változata a szülői eredményesség tanulásáról.



Az alábbi linken olvasható a könyv:

<https://docplayer.hu/6656589-P-e-t-a-szuloi-eredmenyesseg-tanulasa.html>

Gordon azt a hatékony viselkedést írja le, melynek használatával mindenki nyer a vita végén. Win-win, azaz vereségmentesség a konfliktusok megoldásában.



Források:

- Thomas Gordon P. E. T. A szülői eredményesség tanulása A Gordon-módszer Hogyan változtathatják a szülők a gyerekekhez fűződő egyoldalú viszonyukat egyenrangú, örömteli kapcsolattá? Budapest : Gondolat Könyvkiadó, 1991
- Thomas Gordon A tanári hatékonyság fejlesztése, a T.E.T. módszer Budapest, Gordon, 2010
- Serena Rust: Erőszakmentes kommunikáció : amikor a zsiráf a sakállal táncol Budapest : Bioenergetic, 2017
- <https://docplayer.hu/6656589-P-e-t-a-szuloi-eredmenyesseg-tanulasa.html> (Letöltés dátuma: 2021.09.01.)