

questowiczów, które znajdują się często przy skrzyniach skarbów. Dla mnie były to też słowa uczennicy, która oznajmiła, że sprawdzała już z tatą, gdzie można rozwiązywać questy wzdłuż ich wakacyjnej trasy nad morze.

Ale, żeby nie było tak różowo. Na co powinniśmy być przygotowani, podejmując trud wyprawy? Na to, że nie znajdziemy skarbu, czyli pieczątki. I nie dlatego że źle szukamy, ale dlatego, że ktoś ją sobie wcześniej „pożyczył”. Dlaczego tak się dzieje? Zasadą questu jest dostępność 24 godziny na dobę przez 365 dni w roku. Dlatego też skarb ukryty w miejscu ogólnie dostępnym (np. pod iglakiem w parku) nie zawsze zachowa się długo. W takim przypadku należy powiadomić opiekuna questu, który podany jest na ulotce i nie zrażając się, rozwiązywać następne.

W Wielkopolsce funkcjonuje już ponad dwadzieścia questów. W samym Poznaniu dwa („Królewski Poznań”, „O czym milczą rzeźby?”) Można je pobrać ze strony www.regionwielkopolska.pl lub też w punktach IT lub lokalnych biurach promocji czy bibliotekach. Animato-

rem życia questowego w Wielkopolsce jest Aleksandra Warczyńska z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu. Tym, którzy chcą się przyjrzeć questom w skali kraju, polecam stronę www.questing.pl. Tam można znaleźć questy z całej Polski. Trochę już ich jest. Jeżeli komuś się spodoba, to pomysł na weekendy i wakacje – jak znalazł! WBPiCAK wspólnie z PTTK przygotowała odznakę krajoznawczą Wielkopolskie Questy. Odznaka Odkrywców Tajemnic. Odznaka posiada trzy stopnie: brązowy, srebrny i złoty przyznawane w zależności od ilości zrealizowanych questów (regulamin odznaki można znaleźć na stronie www.regionwielkopolska.pl/turystyka).

Questy można rozwiązywać, ale również pisać. Taka gra może powstać wszędzie (w najbliższym otoczeniu szkoły, w parku, dookoła kościoła, prowadzić po najważniejszych miejscach, zabytkach naszej miejscowości). A może ktoś na własny użytek napisze quest po szkole? Może on być elementem jakiejś szkolnej imprezy lub alternatywą w razie nie-

pogody. W naszej szkole uczniowie mieli okazję rozwiązywać go w bibliotece. Quest może być też rowerowy (a może dla rolkarzy ktoś napisze?), mamy wtedy możliwość objęcia większego obszaru. Pisanie zaczynamy od zebrania informacji o interesującym nas terenie, potem wyznaczamy trasę, znajdujemy miejsce na skarb, wymyślamy hasło i... rytmujemy. Myślę że na szkolnym gruncie jest to ciekawy pomysł na projekt edukacyjny. Wymaga uczniów o zainteresowaniach turystyczno-poetyckich, ale może tacy właśnie są w Państwa szkole? Taka gra jest dobrą formą promocji regionu. Kiedy już powstanie, można nią zainteresować odpowiednie instytucje. Podczas wyjazdów z uczniami miałam okazję odwiedzić miejscowości, w których do tej pory byłam tylko przejazdem. Okazały się bardzo ciekawe i na pewno miło będzie tam wracać.

Życzę Państwu wiele radości i zabawy podczas questowych wypraw i w czasie tworzenia nowych gier!

Małgorzata Skrzypczak – nauczycielka bibliotekarka w Gimnazjum im. Jana Pawła II w Czerwonaku

Komunikacja społeczna

Szakał to żyrafa z problemem językowym

Agnieszka Pietlicka – jedna z pięciu certyfikowanych trenerek Porozumienia bez Przemocy w Polsce. Uczyła się we Francji, Szwajcarii, Niemczech, USA, między innymi u samego autora koncepcji, Marshalla Rosenberga. Pracowała z najrozmaitszymi ludźmi w kilku krajach i kilku językach. Prowadzi warsztaty oraz wykłady otwarte; współpracuje ze szkołami, przedszkolami, firmami biznesowymi. Od niedawna wydaje książki z tematyki Porozumienia (<http://www.du-t.com>). Mama dwójki chłopców, co oznacza, że na warsztacie z mediacji spędza przynajmniej dziesięć godzin dziennie.

Joanna Marchewka: Czy Pani jako trenerka Porozumienia bez Przemocy pozwala sobie czasem na używanie wulgaryzmów?

Agnieszka Pietlicka: Tak, pozwalam sobie często. Pochodzę z domu, w którym przekleństwa były na porządku dziennym, mam więc ich bogaty repertuar. Mój ojciec całe życie przeklinał, ale nigdy nie było to dla mnie przeżyciem traumatycznym, związanym z odrzuceniem, bo dostałam od niego wiele miłości. Kiedy pomyśle, co ja potrafię powiedzieć... Ale nie do kogoś, tylko tak do siebie, obok. Nie mam z tym problemu. I nie wypieram się tego. A pani?

Też mam je w zasobie języka, a w sytuacjach ekstremalnych nawet na podórędku. To konieczny wentyl bezpieczeństwa. Gorszenie się na ich obecność w języku wydaje mi się nienaturalne.

Tak bym tego nie nazwała. Jeśli się ktoś oburza na „brzydkie wyrazy”, to też ma swoje powody. Właśnie dochodzimy w ten sposób do sedna Porozumienia bez Przemocy. Chodzi o taki rodzaj spojrzenia na człowieka, w którym rozumiemy, że wszystko, co robimy, służy spełnieniu określonej potrzeby, z reguły bez świadomości jakiej. Marshall Rosenberg twierdzi, że:



Wszyscy ludzie dążą do zaspokojenia swoich potrzeb i to determinuje ich zachowania. I co ciekawe, patrząc na ich motywy – działają nie PRZECIWKO innym, lecz DLA swoich potrzeb. Stąd i przeklinanie i oburzanie się będzie spełniało jakieś potrzeby.

Jakie? Co jest według Pani przyczyną powszechnej brutalizacji języka?

Nie wierzę w monoprzyczynowość. Źródeł jest pewnie wiele. Niech się głośno zastanowię. Kiedy przeklina mój sąsiad z Jeżyc, ten ogolony o silnym karku, którego widzę przy piwie, to przypuszczam, że wulgaryzmy dają mu poczucie mocy, są też elementem przynależności do grupy. Skąd się to bierze? Patrzyłabym w dzieciństwo. Nie wiem, ile razy użyto wobec niego siły – psychicznej, werbalnej, fizycznej. Przyczyną może być też frustracja z powodu braku pracy. Agresja językowa, podobnie jak każdy rodzaj gniewu, jest tragicznym wyrazem niezaspoko-

jenia potrzeb. Przyczyna może też być całkiem banalna – nieumiejętność wyrażenia się inaczej. Przecież przy ubogim zasobie słownictwa powtarzające się wulgaryzmy po prostu pomagają wypełnić luki.

W metodzie Rosenberga chodzi o przekodowywanie komunikatów z „języka szakala” na „język żyrafy”. Jakiego rodzaju zachowania językowe kryją się za tymi symbolami?

Marshall prowadził kiedyś zajęcia z uczniami w tzw. szkole z problemami. Chciał zilustrować język, który odcina od życia, sprawia, że zrywamy kontakt z rozmówcą. Spontanicznie prosił, aby uczniowie dali jakiś przykład „języka szakala” i okazało się, że uruchomił w naturalny sposób myślenie o tym, co zamyka komunikację. Tak powstał pierwszy symbol. Z czasem Rosenberg chciał stworzyć symbol zwierzęcia „po drugiej stronie”. Na krótko była to kaczka – łagodna, delikatna. Zdał sobie jednak sprawę, że szakal zeżre kaczkę. A to nie w tym rzecz. Chodzi o silne zwierzę. I tak wpadł na pomysł z żyrafą.

A co kryje się za tą alegorią?

Głównie dwie rzeczy. Jej długa szyja określa punkt widzenia. Żyrafa, dzięki temu, że jest wysoka, patrzy daleko, „z wysoka”, ale nie w sensie wyniosłości, tylko w znaczeniu spokojnego dystansu, perspektywy. Oznacza to długoterminowy sposób myślenia. Drugi ważny symbol to serce żyrafy – niebawale umięśnione, musi przecież przepompować krew do mózgu na wysokość około dwóch metrów. To jest emocjonalna część porozumienia, które znane jest też jako „język żyrafy”, „żyrafi język”.

To jak z szakala zrobić żyrafę?

Rosenberg mówi, że szakal to żyrafa z problemem językowym. Chodzi o oswojenie swojego „szakala”, a nie o wyparcie. O transformację, o zmianę energii, która daje spokój.

Zauważył jednak, że ludzie przyswoili te symbole w sposób „żyrafa – dobrze, szakal – źle”. Przestrzegaj więc, aby nie tworzyć nowej dychotomii, bo w porozumieniu chodzi o spotkanie w polu, które Rumi określa jako „poza dobrem i złem”, czyli odejście od myślenia opozycjami. Chodzi o to, że pewne rzeczy spełniają nasze potrzeby, a inne nie.

Porozumienie bez Przemocy definiuje się jako język serca. Jak to działa, skoro praca na emocjach jest najczęstszym źródłem konfliktów?

Rzeczywiście emocje nie mają dobrej renomy. Kojarzymy je z wyłączeniem racjonalnego myślenia. Potrafią nas ponieść, wówczas zaczynamy mówić przeciwko komuś. A to niszczy. W tej koncepcji chodzi o świadomość naszych uczuć. Rosenberg mówił, że kształcił się przez 21 lat na różnych uniwersytetach, wszyscy mieli różne wizje, jak go uformować według wzorców, które sami ustanowili. Nikt jednak nie pytał go o potrzeby. Nikt też nie powiedział, jak postępować z emocjami. Jak reagować, kiedy zbliża się irytacja, jak zauważyć smutek i bezsilność, za-

nim nas na tyle opanują, że stracimy dostęp do zasobów.

W komunikacji bardzo ważne jest rozpoznanie uczuć. Dzieci mają ich naturalną świadomość, ale później w toku wychowania jest to przysypywane komunikatami: *bać się nie wolno; gniewać się nie wypada*. Uczy się nas znieczulania na niektóre uczucia. A one wszystkie są współzależne. Jeśli unieruchomimy doznawanie smutku i strachu, to nie będziemy mieli też pełnego dostępu do innych emocji. Nie można wyłączyć tylko strachu. Podejście do własnych uczuć jest też uwarunkowane kulturowo. Kobietom trudno jest poradzić sobie z gniewem, bo według stereotypu *Damy się nie złością*. Mężczyznom z kolei uporać się ze strachem, bo *Indianie nie płaczą*. Dotarcie do prawdziwych uczuć staje się w dorosłym życiu wyzwaniem.

Czy istnieją jakieś schematy komunikacyjne uwarunkowane narodowościowo? Czy jest coś na przykład specyficznego dla komunikowania się Polaków?

Oj, nie wciągnie mnie pani w ten wątek. Odzwyczaiłam się od takiego patrzenia i nie widzę w tym wartości dodanej. Jest nas ponad trzydzieści osiem milionów... Tak długo mieszkalam w różnych krajach, że bardzo ostrożnie buduję uogólnienia. Co by miało nam to dać?

Jednocześnie trudno przeczyć pewnym kulturowym uwarunkowaniom. Byłam na studiach doktoranckich w Instytucie Komunikacji Międzykulturowej na Uniwersytecie Ludwiga Maxymiliana w Monachium. Pracowałam też w dialogu międzykulturowym z ludźmi bardzo różnych narodowości. Dla zilustrowania różnic w sposobie komunikowania się można odwołać się na przykład do Brazylijczyków, którzy mają większą łatwość z uzewnętrznianiem uczuć, ale kłopotliwe jest dla nich formułowanie prośb – odwrotnie niż Niemcy. W Chinach z kolei zapytanie kogokolwiek o stan uczuć uznawane jest za wielką niestosowność.

Dzięki Porozumieniu bez Przemocy dzisiaj koncentruję się raczej na tym, co ludzi łączy, niezależnie od tego skąd przychodzą i dokąd zmierzają. Zetknęłam się w swojej pracy z Koreańczykami, Turkami, Włochami, Amerykankami, Marokankami, Niemcami i zaobserwowałam, że ludzie reagują tak samo na określone komunikaty. Weźmy na przykład porównania. Jeśli komuś powiem: *Jesteś taka jak twoja matka./ Twój brat potrafi się zachować, a ty?*, to z dużym prawdopodobieństwem zamknę sobie możliwość dialogu. Tak samo działa to chyba na całym globie.

Jakie jeszcze schematy językowe poza porównaniami nie sprzyjają komunikacji?

Przede wszystkim etykiety. Posługiwanie się epitetami: *Jesteś niegrzeczny./ Jesteś niewychowany./ Jesteś bezczelny./ Bo pani jest niesprawiedliwa*. Takie opiniowanie jest na porządku dziennym także w przedszkolu i szkole. Kiedy pani mówi: *Dzisiaj jaś był niegrzeczny*, to wydaje mi się, że to nie przyczynia się do jasności sytuacji. Był niegrzeczny tzn. co zrobił? Szczy-

pał? Sypał piaskiem? Nie chciał jeść, choć pani kazała, nie powiedział *dzień dobry*?

Komunikację zamykają też formuły rozkazujące: *Musisz./ Powinnaś*. Także w rozmowach z samym sobą nie służy nam to, np. *Ależ głupio zrobiłam – nie powinienam być... Albo powinienem był się domyślić...*

Nie sprzyja atmosferze dialogu też złość, a język nasz pełen jest sformułowań, które wręcz go tworzą. Do tego należy coś, co określam jako niezgodę na właśnie zaistniałą rzeczywistość. W szkole na przerwie dziecko opluło kolegę. I słyszy od nauczyciela: *Tak się nie robi!* Jak to się nie robi, kiedy właśnie się to stało? Albo mówimy: *To niemożliwe! Tak się nie powinno dziać* choć właśnie się stało, czyli jest możliwe, i sami generujemy stres, irytację. O tego typu komunikatach Marshall Rosenberg mówi „odcinające od życia” (*life alienating*).

Co jest warunkiem niezbędnym w dobrej komunikacji?

Dobra intencja. Jakichkolwiek byśmy nie użyli słów, najważniejsza i tak jest intencja. Jeśli ludzie mają umiejętność wytworzenia w sobie życzliwości, są dużo większe szanse, że dialog się powiedzie. To jest według mnie najważniejsze. Często pytam się: w jakim celu się odzywam? Chcę autentycznego kontaktu, bycia zrozumianym i rozumieć? Czy moją intencją jest edukowanie, wykazanie mojej racji? Taka intencja wyjdzie z nas porami, bez względu na to, jakich słów byśmy nie użyli. Szczególnie dzieci i młodzież mają zdolność demaskowania fałszu, jakby miały wbudowany wykrywacz bzdur (*bullshit detector*). To określenie trenerki, którą bardzo cenię, Miki Kashtan.

Bardzo istotne jest też, aby zbudować w dialogu wspólną rzeczywistość. A wyrasta ona z obserwacji. Nie z opiniowania, nie z interpretacji, ale z odwołania do faktów. Wyobraźmy sobie, że uczennica weszła do pokoju nauczycielskiego bez pukania. Zamiast uogólniającej uwagi: *Jest niewychowana*, według mnie lepsze szanse na porozumienie daje na początek zdanie: *Nie usłyszałam twojego pukania*. Pamiętając, że to tylko pierwsze zdanie, nie cały komunikat. Na warsztatach pracuję z „wewnętrznym barometrem ochoty do dialogu”. Proszę pomyśleć, jak on się będzie poruszał w pierwszym zdaniu, a jak w drugim przypadku?

Poszukiwała Pani swojego mistrza? Jak trafiła Pani na Rosenberga?

Kiedy pracowałam na uczelni w Monachium, kolega z grupy doktoranckiej zaprosił mnie na jego wykład. Uczestniczyło w nim osiemset osób. Marshall zrobił na mnie oszałamiające wrażenie. Chciałam dostać się następnego dnia na jego warsztaty. Okazało się, że miejsca były zarezerwowane od roku. Kolega odstąpił mi swoje. I tak się zaczęło. Nie mówię, że Porozumienie bez Przemocy jest najlepszym podejściem. Jest najlepszym, jakie ja znam. To nie tylko metoda, ale całościowa wizja świata i człowieka. Porozumienie to w osiemdziesięciu procentach proces uzewnętrzniony. Symbolizuje to wspomniana już żyrafa, która nie ma strun

głosowych. Mimo tego istotą Porozumienia jest dialog. Jedna osoba nawiguje, zapraszając drugą do tańca. Chodzi o to, że jesteśmy współzależni – *Teraz ty mnie posłuchaj, zanim coś powiesz. – A teraz ty powiedz, a ja cię posłucham.*

Kiedy osiąga się mistrzostwo w tym dia-logicznym tańcu?

Mam ochotę powiedzieć „nigdy”. Bo też pewnie nie o to chodzi. Rosenberg mówi: *Enjoy*

fucking up i lepiej tego nie tłumaczyć na polski. Sztuka dialogu to proces. Długofalowy. Chciałabym tu dodać, że marzy mi się świat, gdzie konflikty traktowane są jako okazja do wzrostu, postrzegane jako motywacja do poznania siebie i drugiej osoby. „Napędzanie rowerka” we własnej głowie z poczuciem winy jest bardzo niszczące... Nie ze wszystkimi można być od razu *power flower*. Paradoksalnie, z najbliższymi

zadanie to jest szczególnie trudne. Chodzi jednak o to, żeby dialogować, na ile jest to w danym momencie możliwe. Sukcesem jest już spostrzeżenie, że najwyższy czas „na zaciągnięcie ręcznego”, czyli zrobienie przerwy w rozmowie, poszukanie wsparcia, wypróbowanie mediacji, itd. Szukajmy twórczych rozwiązań.

Rozmawiała Joanna Marchewka – nauczycielka konsultantka ds. nauczania języka polskiego

O zasadach skutecznej komunikacji

Słowa same nie mówią

Kiedy mówimy poprawnie, logicznie, wyraźnie, wzbudzamy zainteresowanie słuchacza i jego gotowość do uczestniczenia w komunikacji oraz chęć przyswajania informacji. Warto zatem pamiętać o kilku elementach pomocnych w osiągnięciu tego, aby być słuchanym.

Młodość XXI wieku rozwija się wśród najnowszych technologii oraz wszechobecnego wpływu mediów. Warto jednak pamiętać, że to słowa i nasza mowa pozostają cały czas podstawowym narzędziem komunikacji międzyludzkiej. Mówienie jest istotnym elementem każdego wystąpienia, bez względu na to, czy ma ono charakter przemówienia, wykładu, czy też zwykłej rozmowy. To, jak mówimy, świadczy o nas samych, o naszej kulturze i – co istotne – o szacunku dla naszego odbiorcy. Forma naszej wypowiedzi ma ponadto wpływ na wartość przekazywanych informacji, a więc także wiedzy, którą każdy nauczyciel chce przekazać swoim uczniom.

Postawa

To, jaką postawę przyjmiesz w trakcie swojego wystąpienia, może przyczynić się do Twojego sukcesu w nauczaniu. Według Alberta Mehrabiana, kanał wizualny stanowi około sześćdziesięciu procent komunikatu wysyłanego w kierunku odbiorcy. Trafnie oddaje to spostrzeżenie Elias Canetti: *Niektórzy powiedzieli wszystko, zanim jeszcze otworzyli swoje usta.*

Zarówno stojąca, jak i siedząca postawa powinna dawać Ci poczucie pewności siebie oraz wygody. Możesz wyobrazić sobie, że Twoje stopy wypuszczają korzenie, a całe Twoje ciało jest jak drzewo. Stojąc stabilnie na dwóch nogach z lekko ugiętymi kolanami, zwróć uwagę na swoje ramiona – oddaj ich ciężar w kierunku ziemi. Ważna jest też pozycja głowy i brody – nie zadzieraj ich, bo może to zostać odebrane jako aroganckie i wówczas odbiorca nie będzie chciał Cię dłużej słuchać.

Aby zachować właściwą postawę przy mówieniu, ważne jest również to, by pamiętać o dłoniach oraz mimice. Mowę twarzy zauwa-

żamy zwłaszcza wtedy, gdy rozmówca chce ukryć prawdę. Gesty natomiast są pomocne nie tylko osobom, które świadomie planują wywieranie wpływu na odbiorcę, lecz także tym, które z rozmysłem chcą bronić swoich racji i poprawnie odczytywać intencje innych osób. Świadomy odbiorca zauważy uciekający i kłamliwy wzrok swojego rozmówcy, który odpowiadając na pytanie, zamierza minąć się z prawdą.

Pamiętać należy także o otwartych ramionach, widocznych dłoniach, symbolizujących szczerą wypowiedź, o ciele lekko pochylonym w stronę słuchającego, ale również o wzroku skierowanym na odbiorcę bądź „omiatającym” publiczność oraz uśmiechu, który pomaga w nawiązaniu kontaktu w każdym rodzaju ekspozycji publicznej.

Oddech i głos

Głos każdego z nas jest jedyny w swoim rodzaju. Należy pamiętać, że stanowi podstawowe narzędzie pracy każdego nauczyciela, dlatego niezbędna jest szczególna dbałość o niego.

Pomocnym w tym zakresie staje się bezwzględnie odpowiedni oddech, który daje szansę na wydobycie zdrowego dźwięku. Koncepcji poprawnego oddechu jest wiele. Z mojego doświadczenia śpiewaczki i trenera techniki mowy wynika, iż tym poprawnym i najbardziej wartościowym, wykorzystywanym do fonacji jest typ oddychania żebrowo-brzusznego w połączeniu z poprawnym, aktywnym działaniem przepony (diafragmy). Aktywną pracę wcześniej wymienionego mięśnia można zobrazować jako trampolinę, na którą rzucamy przedmiot, który ma się od niej odbić. Aktywna przepona (trampolina) daje szansę na utrzymanie oddechu, opadającego na „trampolinę” pod odpowiednim

ciśnieniem. Chcąc wypracować u siebie nawyk poprawnego oddechu, warto rozpocząć od położenia się na macie, ułożenia dłoni na brzuchu i powolnego wprowadzania powietrza do brzucha. Powietrze powoli wypełnia go, a my mamy wrażenie pompowania koła ratunkowego wokół talii. Tak zaktywizowana przepona powinna pozostać w tej pozycji przez cały etap fonacji, tak jak elastyczna pozostaje trampolina, gdy rzucamy na nią przedmiot, mający się od niej odbić. Ćwiczenie to umożliwi oparcie dźwięku na przeponie oraz wykorzystanie aktywnego słupa powietrza, który powstał w trakcie oddechu. Wykorzystanie tego mechanizmu daje szansę zarówno na dbanie o swoje narzędzie pracy, jak również umożliwi mówienie opartym głosem, który jest zdrowy i dźwięczny. Połączenie wcześniej opisanej poprawnej postawy z oddechem to podstawa wydobywania z siebie głosu, którego cechuje naturalny jego kolor (*timbre*).

Barwa jest o tyle istotna, iż to właśnie ona jako pierwsza jest słyszana przez odbiorcę. Barwa głosu i jego intonacja wpływają na to, czy będziemy słuchani z zaciekawieniem, czy też adresat zniechęci się po wyłowieniu uchem pierwszych dźwięków.

Istotne jest również to, iż umiejętność zapanowania nad oddechem może stać się narzędziem zapanowania nad stresem. W trakcie wystąpień publicznych nierzadko zdarza się, że wśród osób występujących usłyszeć można drżący czy podniesiony i piskliwy głos. Chcąc temu zapobiec, polecam wziąć kilka głębokich oddechów napełniających nasze przeponowe koła ratunkowe. Wierzę, że zmierzenie się wtedy z wyzwaniem wystąpienia przed wymagającą publicznością, jaką często okazują się nasi uczniowie, będzie łatwiejsze. ▶

