

Comunicació NoViolenta

Una actitud i un llenguatge de pau



Coordinació

Sub-direcció General de Suport i Atenció a la Comunitat Educativa

Autoria i persones col·laboradores

Mònica Albertí i Cortès

Laura Hernández Sánchez

Marta Ponce Mas

Jose Torres Redondo



Barcelona, 14 d'octubre de 2020

«La pau s'aprèn!»

T. Ansembourg i D. Van Reybrouck

Seguint amb la idea de donar recursos que ens permetin gestionar les relacions i el conflicte de manera positiva, presentem aquest petit dossier sobre comunicació no violenta (d'ara en endavant, CNV), on en fem una primera introducció, identifiquem les idees clau i hi associem activitats per a treballar-la a l'escola i a casa.

A qui va dirigida la proposta? En primera instància a nosaltres, les persones adultes, per tal que puguem, per nosaltres mateixes, modular la nostra comunicació, identificar patrons violents que tenim integrats i foragitar-los amb les estratègies que es plantegen des de la CNV i l'enfocament restauratiu i, d'alguna manera, començar a ser models de pau. No volem oblidar que tant la CNV com l'enfocament restauratiu venen per pacificar les relacions i la gestió del conflicte, venen, per tant, per fer cultura de pau.

Abans de fer les activitats amb els i les alumnes, cal que incorporem bé totes les fases de la CNV. A casa, abans de començar a utilitzar-la cal llegir i integrar. Aquest petit dossier pretén donar algunes idees per fer-ho. Caldrà aprofundir en tot el procés, formar-nos contínuament i posar-lo en pràctica amb cura per a veure'n els seus beneficis.

L'eficàcia de la CNV està documentada en diferents estudis com el de la italiana Vilma Costetti a Reggio Emilia, per exemple, ara fa uns vint anys, quan va observar durant un curs escolar el que passava amb l'alumnat que rebia entrenament en CNV en tres escoles de primària.

L'alumnat, en lloc de pegar-se o cridar-se, va començar a tenir estratègies per a resoldre els conflictes quotidians de manera no violenta, al principi de l'entrenament un 12% de conflictes es resolien de manera positiva i no violenta, al juny el percentatge va pujar al 32%. L'empatia i les relacions positives havien augmentat i l'alumnat mostrava més conductes prosocials.

Costetti conclou: "això ens fa pensar que aprendre CNV des de la petita infància pot tenir una influència en com l'infant construeix la seva forma de comunicar-se i establir relacions".

Hem començat amb la cita que dona títol a llibre d'Ansembourg i Van Reybrouck "La pau s'aprèn!" per no oblidar que encara mantenim patrons relacionals fonamentats en la violència, el poder i el control sobre els altres i que cal aprendre'n de nous, cal aprendre la pau.

Certament, cada vegada som més capaços d'identificar violències o microviolències i ho som en relació amb determinats col·lectius que per raó de sexe, lloc de procedència, ètnia o cultura han estat víctimes d'un llenguatge despectiu que els subestima i estigmatitza, però ens falta fer feina en aquest sentit, aquest llenguatge violent encara es viu, i els infants no s'escapen d'això. "Ets un mocós/a", "ets com un nen/a petita", "això sembla un pati d'escola" només són un petit exemple d'expressions pejoratives que impliquen menyspreu i estigmatització de la infància i que es relacionen amb un imaginari que cal higienitzar i una violència que cal eradicar.

Sabem, també, que les paraules humiliants, pejoratives i ridiculitzats (ets un gandul/a, ets un desastre, no en farem res de tu, etc.) incideixen directament en el desenvolupament neuropsicològic de l'infant i afecten estructures clau que faciliten el desenvolupament de l'empatia, tenir un sentit moral i ètic, prendre decisions i regular les emocions, tot allò que ens fa persones humanes, vaja, la violència, ja sigui directa (física, verbal, psicològica), cultural o

estructural, afecta i té una incidència directa en el desenvolupament d'allò clau per ser persona.

La CNV ens diu d'alguna manera, tractem-nos amb compte! És clar que fer-ho, tractar-nos amb compte, compartir els nostres punts de vista sense jutjar, compartir les nostres emocions, necessitats i demandes respectant la llibertat personal de cadascú i sortir de patrons relacionals de poder (adults-infants) per promoure relacions empàtiques i facilitar la connexió, no és fàcil. Ser sempre empàtic/a amb un infant (o amb un adult) a pesar del cansament, l'estrès, les tasques del dia a dia, etc., exigeix una feina personal important, però quan entenem les conseqüències positives que això ens pot generar cal preguntar-se: existeix una altra opció?

En *l'altra gran equació*, Einstein, ho tenia ben clar:

*«Un ésser humà és part de la totalitat, anomenada per nosaltres "univers", una part limitada en el temps i l'espai. S'experimenta a si mateix, els seus pensaments i sensacions, com separat de la resta, això és una mena d'il·l·lusió òptica de la seva consciència. Una il·l·lusió que és una forma de presó, que ens limita als desitjos personals i a sentir afecte només per les persones més properes. La nostra tasca ha de ser alliberar-nos d'aquesta presó i **estendre el nostre cercle de compassió i abraçar tots els éssers vius en tota la seva bellesa.**»*

George Monbiot.

New York Times, 29 de març de 1972

En aquest petit dossier, com ja hem dit, hi trobareu una breu introducció sobre la CNV i la descripció de cada una de les passes que la componen, processos per començar a utilitzar-la i activitats per fer a l'escola o a casa.

Esperem que us sigui útil!

ÍNDIX

INTRODUCCIÓ	6
ELS 4 PASSOS DE LA CNV	11
PRIMER PAS.....	13
SEGON PAS.....	15
TERCER PAS	17
QUART PAS.....	19
PROCESSOS.....	21
1. REFLEXIÓ AUTO-EMPÀTICA.....	21
2. EXPRESSIÓ NOVIOLENTA (AFECTIVA).....	22
3. REFLEXIÓ EMPÀTICA	23
4. ESCOLTA EMPÀTICA	23
5. CONVERSA EMPÀTICA.....	23
CAMINA LA CNV: DE L'AUTO-EMPATIA A L'EMPATIA CAP A L'ALTRE	24
ACTIVITATS PER FER A CASA O A L'ESCOLA.....	27
ACTIVITAT 1: OBSERVAR SENSE AVALUAR ÉS INTEL·LIGENT.....	27
ACTIVITAT 2. M'EMOCIONO, PER TANT, EXISTEIXO!	31
ACTIVITAT 3. LES NECESSITATS, SEMPRE COBERTES!	35
ACTIVITAT 4. DEMANEM, NO EXIGIM. CONNECTEM, NO CONTROLEM.....	39
LA CNV I LES PRÀCTIQUES RESTAURATIVES	44
ACTIVITAT 5. CAMINEM EL CONFLICTE AMB LA CNV	45
TRÍPTIC CNV.....	50
PER SI VOLS SABER-NE MÉS	51

Comunicació NoViolenta

**«La CNV és una manera de comunicar-nos
que ens permet establir una connexió empàtica
amb nosaltres mateixos i amb l'altre»**

M. Rosenberg

INTRODUCCIÓ

La CNV és essencialment empatia, una qualitat valuosa i profundament humana que tots i totes podem desenvolupar. La CNV promou, doncs, l'entesa empàtica, primer cap a un mateix (autoempatia) i, després, cap a l'altre.

Per poder arribar a aquesta connexió el primer pas a fer és poder desempallegar-nos de la comunicació apresada més violenta i aempàtica, plena de judicis i culpabilització. Marshall B. Rosenberg simbolitza aquesta comunicació violenta (en endavant, CV) amb un xacal (animal depredador i carronyaire). La comunicació violenta no connecta ni amb les emocions pròpies ni amb les dels altres, només busca guanyar per sobre de tot i a qualsevol preu, i si això és a costa de l'altre, doncs, cap problema. És una comunicació zero compassiva.

Hi ha estratègies de gestió de les relacions i els conflictes que hem integrat culturalment però que en lloc d'ajudar-nos a connectar i a obrir un canal de comunicació positiva amb les altres persones provoquen malestar a la persona que les rep i fan mal a la relació. Per exemple: els retrets i les acusacions, les amenaces, les ordres, les advertències, les comparacions o el sarcasme.

En la taula següent posem alguns exemples i us proposem un exercici¹, penseu, si fóssiu un infant o adolescent, què pensaríeu i com us sentiríeu després d'escoltar-les?

ESTRATÈGIA CLÀSSICA	EXEMPLE	Si fos un infant o adolescent, què pensaria, com em sentiria?
Retrets, acusacions i judicis	Una altra vegada jugant amb la <i>tablet</i> , en lloc de fer els deures, sempre estàs igual! No hi ha manera! És que no m'escoltes! Ets un gandul! Sempre esteu igual, xerrant i sense parar atenció al que jo dic, sou un desastre! No arribareu enlloc!	

¹ Extret de Faber i Mazlish (2004). Com hem de parlar perquè els fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els fills parlin. Barcelona: Ediciones Médici.

ESTRATÈGIA CLÀSSICA	EXEMPLE	Si fos un infant o adolescent, què pensaria, com em sentiria?
Amenaces	<p>Torna a posar-te a jugar amb la <i>tablet</i> i s'ha acabat la <i>tablet</i> per tot el mes!</p> <p>Torneu a parlar i us poso un treball ara mateix!</p>	
Ordres	<p>Baixa les escombraries ara mateix! Immediatament!</p> <p>Voleu fer el favor de callar! (Cridant)</p>	
Advertències	<p>Si segueixes així (amb el patinet), tindràs un accident!</p> <p>Si no feu silenci i escolteu aquí no aprovarà ningú!</p>	
Comparacions	<p>Mira la teva germana que tranquil.la està menjant, no com tu que encara ni has començat, podries semblar-te més a ella!</p> <p>Mireu la classe X, amb ells i elles si que és un gust treballar!</p>	
Sarcasme	<p>Així aniràs a l'escola avui? Només et falten dos colors més per semblar l'arc de Sant Martí!</p>	

Quin tipus de pensaments i emocions has identificat? Són agradables o desagradables?

Potser que amb aquestes estratègies aconseguim l'objectiu que volen assolir en un moment donat, que l'altra persona faci allò que li diem, però per què ho farà? Per què ha connectat amb les nostres emocions i necessitats i de manera compassiva i empàtica i vol donar-hi resposta? O, ho fa per por? Per por al càstig? Quin tipus de resposta generen en l'altra persona, en l'adolescent o infant? Serà una resposta forçada, defensiva, un contraatac, o una resposta col·laborativa? Com estarà a nivell d'autoestima? Com quedarà la nostra relació amb ell o ella? I el vincle, com es ressent el vincle quan utilitzem aquestes estratègies? Pot ser que ni tan sols aconseguim l'objectiu i a més a més entrem en una escalada de conflicte? Podríem dir que aquestes estratègies, a més a més de clàssiques, són violentes?

Marshall Rosenberg, simbolitza la CNV amb la girafa, un dels animals terrestres amb el cor més gran, emfasitzant així la idea que és la comunicació no violenta és la comunicació de vida, del cor, de les emocions.

La CNV planteja el redescobriments que les persones ens sentim millor quan ens retrobem amb les altres, fora de confrontacions, crits, baralles i tensions. També amb la recuperació de valors com el respecte, la compassió i la llibertat. La llibertat i el dret assertiu de tothom a dir no, buscant autenticitat i connexió. La CNV es caracteritza per expressar les desavinences sense jutjar, a través de l'observació i la identificació i expressió de les nostres emocions i necessitats sense culpar a l'altre, tal i com veiem en la infografia següent.



Un dels elements a remarcar de la CNV és la idea que **les emocions depenen de nosaltres mateixos, dels nostres pensaments i necessitats, i no dels altres, d'aquí es deriva el concepte de responsabilització emocional**, així el que ens proposa la CNV és adonar-nos (i això al principi no és fàcil) que, per exemple: no és l'altre el que em posa nerviosa, sóc jo que em poso nerviosa en una determinada situació, no és la classe de 2on que em treu de polleguera, sóc jo la que perdo els estreps. Si seguim, amb exemples més quotidians: no és el meu cunyat, la meva sogre, el meu fill, la meva filla, el meu cap, etc., els que fan que em senti de determinada

manera, sóc jo la que sento una determinada emoció en una situació donada a causa dels meus pensaments i de si les meves necessitats estan o no cobertes.

Val a dir que no podem negar els estímuls que activen els nostres pensaments, volem dir, si estic a classe i el grup està desconcentrat, jugant, no responsabilitzant-se de la feina, jo em puc dir: "una altra vegada igual, no hi ha manera, amb aquest grup no me'n surto", i això em pot provocar que em senti: desbordada, enfadada, trista, angoixada, perquè les meves necessitats de respecte, seguretat i ordre es veuen no satisfetes.

Ara bé, també puc pensar: "ui!, no estan al cas de la feina a fer, potser estan cansats, potser necessiten descans", aleshores em sentiré: tranquil·la i segura, perquè no sento que cap de les meves necessitats estigui en perill, ans al contrari, estic connectant amb les necessitats del grup.

L'estímul és el mateix en ambdues situacions però és el meu pensament el que em genera una emoció o una altra.

SOBRE L'ÚS DE LA GIRAFI I EL XACAL

La CNV és també coneguda popularment com "Llenguatge Girafa". Com ja hem dit, Marshall B. Rosenberg va escollir la **girafa**, l'animal terrestre amb el cor més gran, com a símbol de la CNV, **un llenguatge que inspira compassió i relacions positives en totes les àrees de la vida.**

A més a més, per a la primera fase de la CNV, observar sense jutjar, la girafa, amb **el coll tan llarg**, representa una visió vasta, d'altura, quasi bé d'ocell, i facilita una major possibilitat de prendre consciència de possibles sortides a la situació i una visió més àmplia de les conseqüències dels nostres pensaments, paraules i accions.

D'altra banda, l'expressió d'emocions i necessitats, sembla convidar a la vulnerabilitat per després transformar-la en força. El llarg coll de la girafa també ens recorda aquesta qualitat.

Rosenberg utilitza el titella **xacal** per representar **aquella part de cadascú que pensa, parla o actua de manera desconnectada de la consciència emocional i les necessitats, i de les emocions i necessitats dels altres. Un xacal és simplement una girafa amb un problema de llenguatge, d'autoempatia i empatia cap a l'altra.**

La pràctica del CNV implica reconèixer i fer-nos amics dels nostres xacals donant-los la benvinguda a la consciència i, per tant, permetre fer visibles les nostres emocions i necessitats. En fer-ho de forma compassiva i lliure de judici podem viure la vida de manera més satisfactòria i pacífica transformant el nostre xacal en girafa. Com a amic, el xacal ens transmet un missatge similar a aquests: és poc probable que es satisfacin les nostres necessitats si continuem tal i com ho estem fent. D'alguna manera el nostre xacal ens avisa: cal prendre temps per trobar la manera de **sentir i pensar** girafa abans de parlar.

L'ús de titelles (o dibuixos) pot ajudar a distingir aquestes dues parts de nosaltres mateixos (o aquestes dues maneres de pensar i parlar) i ens pot ajudar a aprendre CNV ja que pot aportar claredat i joc a la pràctica.

7 IDEES CLAU SOBRE LA CNV

1. És una actitud que implica la intenció de connectar amb nosaltres mateixos (autoempatia) i amb l'altre (empatia). Implica obertura cap a un mateix i cap a l'altre sense jutjar, vol tenir cura de la relació i establir un canal de comunicació obert i empàtic.
2. L'objectiu de la comunicació no violenta no és canviar la conducta de les altres persones per aconseguir allò que volem, sinó establir relacions honestes i empàtiques, afavoridores de col·laboració necessària per poder mirar de satisfer les necessitats tots i totes. No volem ni guanyar ni dominar l'altre, ens hi volem relacionar.
3. Parteix de l'observació i el no judici, l'expressió de les emocions, la identificació de les necessitats i la generació d'estratègies per a donar-hi resposta.
4. Quan som capaços de posar nom a les nostres emocions, i fer-les visibles, quan som capaços de posar nom a les emocions dels altres i fer-les visibles, acollir-les sense jutjar, aquestes disminueixen en intensitat. El reconeixement emocional genera connexió.
5. Les nostres conductes són estratègies per donar resposta a les necessitats insatisfetes.
6. Les necessitats no són negociables, les hem de poder cobrir. Per una mateixa necessitat poden haver-hi multiplicitat d'estratègies per donar-hi resposta, si no és així podem dir que no és una necessitat, és una estratègia.
7. Davant d'una petició, estem oberts a que l'altre ens respongui amb un "NO".

ELS 4 PASSOS DE LA CNV



1. Observar sense jutjar (fer una fotografia de la situació, una instantània i expressar-la).
 - Observació (CNV): veig les sabates al passadís.
 - Judici: sempre igual, ets un desastre, tot per terra.
2. Expressar les nostres emocions sense culpar-ne als altres (i diferenciar pensaments d'emocions).
 - Expressió d'emocions no culpabilitzadora (CNV): quan veig les sabates al passadís em sento enfadada.
 - Expressió d'emocions culpabilitzant l'altre (CV): com sempre tot tirat, em treus de polleguera, ets un desastre!
3. Identificar les nostres necessitats i expressar-les, evitar expressar l'estratègia abans de la necessitat.
 - Expressió de la necessitat (CNV): necessito col·laboració i ordre
 - Expressió estratègia (CV): ja estàs recollint les sabates ara mateix!
4. Fer una petició de manera que no sigui una exigència, amb el benentès que podem demanar quelcom però hem de poder acceptar un no per resposta.
 - Petició zero: et va bé que parlem d'aquesta situació?
 - Peticions de connexió:
 - Petició reflex: em pots dir amb les teves paraules què t'ha arribat del que acabo de dir?
 - Petició de cura: Voldries dir-me com ha estat per a tu escoltar el que t'acabo de dir?
 - Petició acció: "m'agradaria que recollissis les sabates"

Des del plantejament de la CNV l'altre (tingui l'edat que tingui, i en qualsevol entorn: a casa, a l'escola, a la feina, en el grup d'amics i amigues) té tot el dret a necessitar coses diferents a nosaltres, diríem que aquest és un dret assertiu. La clau estaria en el fet que si aconseguim una comunicació autèntica i empàtica l'altre es pugui sentir bé com per poder respondre al que

nosaltres demanem sense sentir-ho com una exigència, i si més no, això permeti una negociació, un acord o desenvolupar la compassió.

En aquesta infografia us presentem les claus de cadascuna de les fases

ELS 4 PASSOS DE LA COMUNICACIÓ NOVIOLENTA

Una comunicació empàtica que cuida les persones i les relacions.
(CNV=Comunicació No-Violenta, CV= Comunicació Violenta)



Partir de l'observació

Expressar el que veiem o escoltem sense jutjar.

Important: diferenciar observacions de judicis i pensaments. Expressar l'observació no el judici.

Observació: veig les sabates al passadís (CNV)

Judici: ets un desastre, sempre igual! (CV)



Identificar i expressar les emocions

Quan veig o escolto determinada situació o expressió, com em sento? Per exemple:

Quan veig les sabates al passadís, em sento enfadada (CNV)

Important: no culpar als altres de les nostres emocions, no jutjar.

Sempre em fas enfadar, ets un desordenat! (CV)



Identificar i expressar les necessitats

Una necessitat és allò del qual no podem prescindir. Per estar bé cal tenir les nostres necessitats cobertes.

Quan veig les sabates al passadís, em sento enfadada, necessito col.laboració i ordre. (CNV)

Important: diferenciar necessitats d'estratègies

Quan veig les sabates al passadís, em sento enfadada, necessito que les endrecis ara mateix (CV)



Fer una petició

Podem realitzar peticions diferents, de reflex, de cura, d'accions concretes. El més important és que estem oberts a rebre un NO. Fem una petició, no una exigència.

Quan veig les sabates al passadís, em sento enfadada, necessito col.laboració i ordre i m'agradaria parlar-ne. (CNV)

Recull les teves sabates ara mateix! (Exigència)

Ara, anirem a poc a poc, passant per cadascuna de les fases que proposa la CNV mirant d'identificar-ne les idees clau.



PRIMER PAS

EXPRESSAR EL QUE VEIEM O ESCOLTEM SENSE JUTJAR

Les expressions afectives, el llenguatge del jo i la comunicació assertiva són la base de la comunicació no violenta que desenvolupa M. Rosenberg. Es centren en un canvi clau, passar de parlar des del "tu" (perquè mira com ets, el que has fet, etc.) a expressar allò que no ens agrada des del "jo" (explicar-te com jo em sento i que necessito en relació a un fet "observable" concret), amb un intent d'obrir un canal de comunicació que faciliti l'empatia i la cura a les persones i les relacions.

Parlar des del jo afavoreix que l'altre estigui més disposat a escoltar-nos i permet mantenir el canal de comunicació obert. Quan parlo des del judici o l'avaluació, per exemple, dient: ets un desastre!, és més probable que l'altre reaccioni amb un dels patrons de resposta més primaris com són: l'atac, la fugida o la paràlisi. Una comunicació no violenta implica expressar allò que volem sense jutjar l'altre. Una comunicació no violenta implica expressar allò que volem sense atacar l'altre. No cal que estiguem d'acord, només cal que puguem seguir parlant, sense violentar-nos, connectar i si cal arribar a acords per satisfer les nostres necessitats.



Així, doncs, un primer pas per a poder-nos comunicar i preservar tant el canal de comunicació com la relació és no jutjar ni avaluar. Començar a partir d'observacions dels fets és el primer pas. La proposta és fer una fotografia dels fets o de les paraules dites i a partir d'aquí, expressar emocions, necessitats i fer una petició. És important estar atents i atentes a no

confondre una observació amb una avaluació perquè si no ho fem l'altra persona pot tancar-se a rebre allò que li volem expressar.

Una observació és: en Pol ha deixat tot el material que hem utilitzat a la taula. Dir, per exemple, en Pol és un desastrest, un despistat o un desordenat, és un judici.

Aquests judicis són evidents i condicionen les nostres relacions i també l'obertura comunicacional de l'altre, hi ha avaluacions i judicis més subtils amb els quals també hem d'anar en compte, per exemple: en Joan ahir es va enfadar amb mi **sense motiu**, el meu pare és un **bon home**, en Joel **treballa massa**, etc.

Així, podem dir que el primer repte serà desempallegar-nos d'avaluacions i poder començar a parlar des de les observacions.

Per això la icona que utilitzem per aquesta fase de la CNV és una càmera fotogràfica. Ara bé, no jutjar no és fàcil, estem molt acostumats a fer-ho contínuament: la Júlia és una mandrosa, l'Aaron és un despistat, el meu cunyat és un penques, la meva mare no sap escoltar, aquest grup no arribarà en lloc, la classe de 6è són tots uns mal educats.

La vinyeta de FRATO en ho deixa ben clar (etiquetem a les persones que ens envolten?, com condicionen les nostres relacions aquestes etiquetes?).

COMUNICACIÓ NO-VIOLENTA	1	EXPRESSAR EL QUE VEIEM O ESCOLTEM SENSE JUTJAR
		

Diapositiva 1. Primer pas. Expressar el que veiem o escoltem sense jutjar



SEGON PAS.

IDENTIFICAR I EXPRESSAR LES NOSTRES EMOCIONS

Identificar les nostres emocions i expressar-les ens ajudarà a auto-empatitzar i a promoure empatia de l'altre cap a nosaltres. Però aquest element no deixa de tenir les seves dificultats.

No ens anirà malament, doncs, tenir en compte aquests llistats i dotar-nos de recursos per augmentar el nostre vocabulari emocional i el de les persones que ens envolten (sortir del "bé, malament, guai i xungo" ens anirà bé per les nostres relacions), i molt especialment a l'escola entenent que és un espai valuós per a l'alfabetització emocional.

LLISTAT D'EMOCIONS QUAN LES MEVES NECESSITATS ESTAN COBERTES	LLISTAT D'EMOCIONS QUAN LES MEVES NECESSITATS NO ESTAN COBERTES
<p>APASSIONADA</p>  <p>ALEGRE Animada, contenta, efusiva, entusiasmada, eufòrica, feliç, optimista.</p> <p>CALMADA</p> <p>Centrada, en pau, tranquil·la, relaxada.</p> <p>DESCANSADA</p> <p>Intrigada, interessada, motivada, lúcida,</p> <p>INVOLUCRADA</p> <p>SEGURA</p>  <p>Afectuosa, amistosa, compassiva, comprensiva, propera, receptiva.</p>  <p>COMPROMESA</p> <p>ESPERANÇADA</p> <p>CURIOSA</p>  <p>RENOVADA</p> <p>SOCIABLE</p> <p>Alleujada, alliberada, capaç, còmoda, complaguda, confiada, decidida, forta, generosa, inspirada, oberta, orgullosa, realitzada, satisfeta.</p>	<p>ENFADADA</p>  <p>Contrariada, crispada, disgustada, furiosa, indignada, irritada, malhumorada, molesta, rabiosa, tensa.</p> <p>AVORRIDA</p>  <p>TRISTA</p> <p>Abatuda, afligida, afectada, apagada, decaiguda, desanimada, desesperada, desil·lusionada, infeliç, sola.</p> <p>SORPRESA</p> <p>Aclaparada, alarmada, confusa, desconcertada, esgarriada.</p> <p>PREOCUPADA</p> <p>Angoixada, ansiosa, consternada, inquieta, nerviosa.</p> <p>CANSADA</p> <p>Desbordada, estressada, esgotada, exhausta, farta, saturada.</p> <p>ESPANTADA</p>  <p>Agitada, aterrida, insegura.</p> <p>FASTIGUEJADA</p> 

Quan les nostres necessitats estan cobertes sentim emocions agradables, quan no estan cobertes, sentim emocions desagradables. Un dels elements importants a tenir en compte pel que fa a l'expressió de les emocions és que moltes vegades en lloc d'expressar emocions, expressem pensaments. Rosenberg (2016) ens recorda que, moltes vegades, fem servir la paraula "sento" quan en el fons el que volem dir és "penso", per exemple: "sento que m'havies d'haver avisat", seria "penso que m'hauries d'haver avisat", ja que expressa un pensament més que no pas un sentiment.

D'altra banda, no sempre és necessari utilitzar la paraula "sento" per expressar un sentiment, podem dir: "em sento enfadat" o "estic enfadada". La CNV vol distingir entre les paraules que expressen sentiments i aquelles que descriuen pensaments.

Pensaments (judici): Sóc un mal estudiant! (estic avaluant la meva capacitat d'estudiar)
Sentiments: em sento frustrada amb la nota que he tret (expressa com em sento en avaluar-me com a mal estudiant).

De la mateixa manera, en relació amb els altres, una cosa és el que pensem sobre la seva reacció cap a nosaltres i una altra el que sentim. Per exemple, "em sento apartada pels meus companys i companyes" estic dient com penso que els altres m'avaluen, en lloc de dir com realment em sento. Per tant, pensaments: em sento aïllada, apartada... ; sentiments: em sento trista, em sento sola.

I així podríem continuar amb les següents paraules com qüestionat/da, culpabilitzat/da, menyspreat/da, explotat/da, ferit/da, humiliat/da, ignorat/da, incomprès/a, incompetent, indignat, insultat/da, jutjat/da, manipulat/da, perseguit/da, ridiculitzat/da, expressen una interpretació del que han fet els altres més que com ens sentim nosaltres, la CNV planteja que siguem molt curiosos amb l'expressió dels propis sentiments i emocions i ampliar-ne el vocabulari.

COMUNICACIÓ NO-VIOLENTA	2	EXPRESSAR COM ENS SENTIM Quan veig/escolto.... Em sento... <small>SORTIR DEL "BÉ", "GUAI", "MALAMENT", "XUNGU"... + RESPONSABILITAT EMOCIONAL</small>
		

Diapositiva 2. Segon pas. Expressar com ens sentim

En síntesi hi ha 5 aspectes clau en relació amb les emocions i la CNV:

1. La importància de **diferenciar pensaments i emocions** (tant en relació amb nosaltres mateixos com en relació amb les accions dels altres).
2. La notorietat que té el fet d'**augmentar el nostre vocabulari emocional**. És clau ser més concrets en l'expressió de les emocions. Si diem "em sento malament" podem estar dient "em sento trist, em sento avorrit, em sento ...", per tant, ampliar el nostre vocabulari ens permetrà expressar realment allò que sentim.
3. Sabem, també, que quan som capaços d'expressar les nostres emocions aquestes baixen d'intensitat.
4. Les emocions depenen de nosaltres mateixos, no dels altres, és el que hem anomenat **responsabilitat emocional**. Les conductes dels altres, els fets poden ser estímuls, a la vegada, l'emoció concreta és de cadascú ja que depèn dels propis pensaments i de pròpies necessitats.
5. Les **emocions es deriven de si tenim les necessitats satisfetes o no**, per tant, és important expressar l'emoció i identificar la necessitat subjacent.¹



TERCER PAS

EXPRESSAR LES NOSTRES NECESSITATS

Segons la CNV tots els judicis (avaluacions) que fem sobre els altres són expressions de les nostres necessitats no satisfetes, si algú diu: "és que no m'escoltes" en realitat el que està fent evident és que la seva necessitat de ser escoltat no està sent satisfeta.

Si expressem les nostres necessitats a través de judicis o crítiques és menys probable que siguin tingudes en compte i podem rebre una resposta on l'altra persona pot voler protegir-se.

Per exemple: A: “no m’ escoltes”, B: “tu tampoc a mi!” i com a conseqüència una possible escalada del conflicte.”

En canvi, si expressem les nostres necessitats en aquests cas: “necessito escolta”, acompanyades de l’emoció i una petició (no exigència) aquestes podran ser satisfetes sense que hi hagi una escalada del conflicte (òbviament no és segur que ho siguin, però ja ho hem dit abans, la CNV posa les bases per a facilitar la relació i el diàleg, no obliga a l’altre a fer el que nosaltres volem).

La idea central és que en lloc de centrar-nos a expressar allò que un creu que l’altra persona està fent malament, ens centrem en **dir el que necessitem** i això augmenta exponencialment la possibilitat de satisfer les necessitats de tothom. Les necessitats, com és sabut, no són negociables, són necessitats bàsiques que han de ser satisfetes i que tots i totes compartim, M. B. Rosemberg les categoritza de la següent manera²:

Necessitats d’autonomia: escollir els propis somnis, objectius, valors, i els plans per a aconseguir aquests somnis.

Necessitats de celebració: celebrar la vida i els somnis aconseguits, commemorar pèrdues de persones estimades i també de somnis no aconseguits.

Necessitats espirituals: bellesa, harmonia, inspiració, ordre, pau.

Necessitats d’integritat: autenticitat, autoestima, creativitat, sentit.

Necessitats d’interdependència: acceptació, agraïment, amor, suport, calidesa, proximitat, comprensió, comunitat, confiança, consideració, contribució a l’enriquiment de la vida, empatia, seguretat, respecte, seguretat emocional,

Necessitats de joc: diversió i riure.

Necessitats físiques: aigua, aire, aliment, recer, contacte físic, descans, expressió sexual, moviment, exercici, protecció.

² Per veure una llista més ampli podeu anar al final del document on trobareu el tríptic amb la llista de necessitats, també podeu utilitzar les [cartes d’emocions i necessitats](#)



Diapositiva Tercer Pas. Expressar les nostres necessitats

En últim lloc, i un cop feta l'observació, expressat el sentiment vinculat a la necessitat, la CNV planteja que és el moment de fer una petició.



QUART PAS FER UNA PETICIÓ

Hi ha diferents opcions de petició, una **petició de reflex**, per exemple, seria aquella en la qual demanem a la persona a la qual li hem expressat una queixa (de fet la comunicació no violenta és l'**expressió assertiva d'una queixa**, de quelcom que no ens agrada, quelcom que volem modificar) que ens digui què ha entès d'allò que li hem dit, per ex.: podries dir-me el que t'acabo de dir?

Un altre nivell de petició seria demanar a l'altra persona que expressi les seves emocions i necessitats en relació amb el que li acabem de dir (amb aquests dos nivells de petició es vol promoure la connexió empàtica), per exemple: com et sents després del que t'he dit? Què necessites?, aquest tipus de petició, la podem anomenar, **petició de cura**.

Les peticions de reflex i de cura són peticions de **connexió volen promoure l'empatia entre les dues persones afectades per la situació problema**.

Finalment, tenim la possibilitat de fer una **petició d'acció**, que vindria a ser quelcom similar a: "m'agradaria que em diguessis si estaries disposat a posar les sabates al sabater tan aviat com puguis" o quelcom similar.

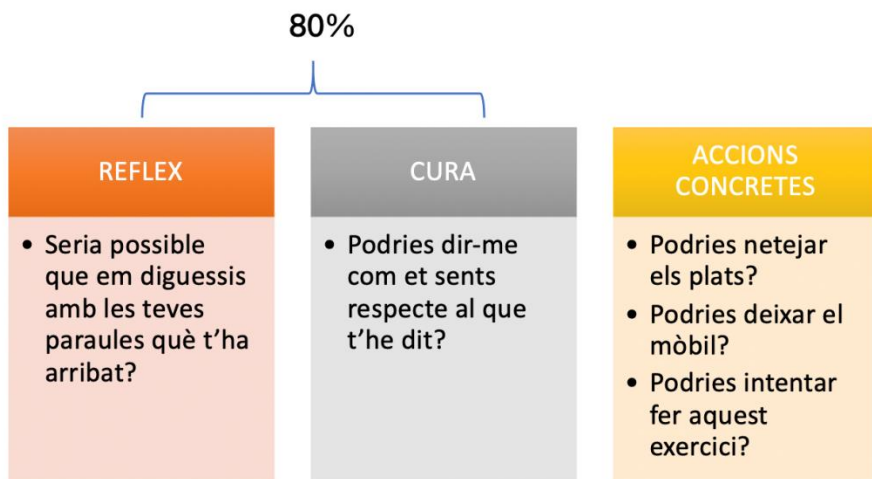


Diapositiva 4. Quart pas. Fer una petició.

Les peticions d'acció tenen més futur si:

- Es formulen de manera positiva (en lloc de: no deixis això aquí, millor: podries deixar això a la teva taula?)
- Són concretes i realitzables
- Tracten el moment present.
- Van dirigides a una persona en concret o a un grup en concret (Pol, podries ajudar-me a recollir la taula. A tot el grup o un conjunt de persones: podríeu ajudar-me a recollir l'aula?)
- Són negociables, les peticions no són exigències, davant d'una petició podem escoltar un "no" i considerar altres propostes.

Cal tenir en compte que les peticions de connexió (**peticions reflex** o **peticions cura**) són **les que** permetran iniciar un diàleg i una negociació empàtica, per tant, són les que més hauríem d'utilitzar, diversos autors proposen que siguin les que utilitzem en un 80% de les situacions tal i com es veu en el gràfic següent.



Pot ser que en el moment que comencem a utilitzar la CNV els altres quedin descol·locats i es mostrin més xacals que mai. Pot passar que quan els demanem que ens diguin amb les seves paraules el que els hi acabem de dir, ens diguin: què et penses que sóc sord o què!

Davant d'això nosaltres hem de poder mantenir fermament la idea de base de la CNV: volem entendre i ser entesos cuidant les nostres emocions i les nostres necessitats, així que respondrem quelcom similar a: no, no penso pas que estiguis sord, el que vull és saber què t'ha arribat del què t'he dit, per exemple. I així en totes les possibles situacions i respostes que es puguin donar davant d'una expressió noviolenta o expressió afectiva com l'anomena l'Institut Internacional de Pràctiques Restauratives.

Ens interessa remarcar la importància de **no jutjar**, i la idoneïtat de **comunicar les nostres emocions i necessitats** als altres per poder gestionar les relacions i el conflicte de manera positiva i noviolenta.

A continuació proposem activitats per treballar cadascun dels components de la comunicació noviolenta, les observacions, les emocions, les necessitats i les peticions.





La comunicació noviolenta és un llenguatge de vida, un llenguatge que ens permet cuidar i mantenir relacions sanes i no-violentes. Aquest llenguatge requereix una intenció, apropar-me a mi mateix i a l'altre des del cor.

PROCESSOS

1. REFLEXIÓ AUTO-EMPÀTICA

Quan hi hagi alguna cosa amb la que em sento trist/ta, enfadat/a, etc. prova de donar-te autoempatia abans de passar a fer l'expressió noviolenta. Fes-ho de manera silenciosa, per a tu mateix/a. No passis a l'expressió noviolenta fins no haver connectat amb tu mateix/a.³

³ Pots imprimir les 4 diapositives que trobaràs a la pàg. 24 i "caminar-les" o bé fer-ho mentalment, com vulguis. Per caminar volem dir: posar-les a terra, i anar passant pas per pas (observació, expressió d'emocions, expressió de necessitats i peticions). En el pas 2 i 3 pots utilitzar les cartes d'emocions i necessitats i posar a terra les que hagi escollit per tenir-les ben visibles.

PASSES CNV	PREGUNTES	EXEMPLE
1 	<p>Què has vist?</p> <p>Quin ha estat l'estímul que ha generat una reacció emocional en el teu cos?</p> <p>Fes la foto, descarta els judicis!</p>	Els alumnes estan començant a recollir les seves coses quan jo encara estic parlant.
2 	<p>Connecta amb els teus sentiments, com et sents en aquesta situació?</p> <p>Pots mirar d'identificar els teus pensaments, perquè són aquests els que et fan sentir d'una determinada manera, et poden servir per connectar amb les emocions.</p>	<p>Penso: ja està, sempre igual, no em fan ni cas, només volen marxar, i mira que he fet la sessió entretinguda! Són un colla de...</p> <p>Em sento ENFADADA I TRISTA</p>
3 	<p>Agafa les cartes o targes de necessitats, què necessites?</p>	<p>Necessito</p> <p>RESPECTE, ESCOLTA I EMPATIA</p>
4 	<p>Què els demanaries, vols que t'expliquin el seu punt de vista, vols tenir una conversa amb ells i elles sobre el moment de finalitzar la classe? Pensa què vols. I recorda, demanis el que demanis pensa que els altres són lliures de dir que NO.</p>	M'agradaria que esperessin a recollir a que jo acabés de parlar.

2. EXPRESSIÓ NOVIOLENTA (AFECTIVA)





Ara, que ja has fet la reflexió autoempàtica, decideix si és el moment d'expressar-la o no. Sempre està bé iniciar qualsevol conversa empàtica amb la petició zero: et va bé que parlem un moment? us va bé que us comenti sobre el final de les classes ara?. Potser si la classe ja és a punt de finalitzar no és el moment de fer-ho. Prepara't per fer-ho demà.

Expressió noviolenta possibilitat 1:

- Hola, avui m'agradaria comentar-vos sobre el final de la classe d'ahir. Quan vau començar a recollir el vostre material jo encara estava parlant, em vaig sentir enfadada i trista a la vegada perquè necessito respecte i escolta, **m'agradaria que d'ara en endavant esperéssiu a recollir a que jo acabi de parlar, gràcies.** (Petició d'acció concreta). Bé, doncs, anem a començar el nostre cercle d'avui!
- Ahir, quan vau començar ... **m'agradaria que em diguéssiu com us ha arribat això, algú em pot explicar el que us he dit amb les seves pròpies paraules?** (Petició reflex)
- Ahir, quan vau començar a ..., m'agradaria saber com ho veieu, com us sentiu i què necessiteu en el moment de finalitzar la classe, m'ho podeu explicar? **(Petició de cura)**

3. REFLEXIÓ EMPÀTICA

La reflexió empàtica interna segueix el mateix procés que l'autoempàtica però en lloc de fer-ho en relació al que nosaltres veiem, sentim i necessitem ho fem des del lloc de l'altre. Què veuen els altres, què senten, què necessiten? Tal i com veiem en l'exemple, podria ser quelcom similar a això:

PASSES CNV		PREGUNTES	EXEMPLE
1		<p>Què ha vist l'alumnat?</p> <p>Quin ha estat l'estímul que ha generat una conducta una emoció en ells i elles?</p> <p>Fes la seva foto, descarta els judicis!</p>	<p>Falten dos minuts per marxar i la profe està obrint un tema.</p>
2		<p>Connecta amb els seus sentiments?</p> <p>Pots mirar d'identificar els seus pensaments, perquè són aquests els que et fan sentir d'una determinada manera, et poden servir per connectar amb les emocions.</p>	<p>Poden pensar: la Mònica com sempre es comença a enrotllar a l'hora de plegar, no hi ha dret, sempre igual!</p> <p>Poden sentir-se: CANSATS I ENFADATS</p>
3		<p>Agafa les cartes o targetes de necessitats, i pregunta't què necessita l'alumnat?</p>	<p>Poden necessitar:</p> <p>DESCANS, RESPECTE I EMPATIA</p>
4		<p>Què demanarien si en lloc d'actuar parlessin? Pensa què volen.</p>	<p>Poden voler que no s'obri un tema nou 2 minuts abans de finalitzar i tenir uns minuts per recollir abans que sigui l'hora i no sortir tard.</p>

4. ESCOLTA EMPÀTICA

Vol dir expressar el camí que has fet en la reflexió empàtica, més o menys així:

- Quan us poseu a recollir mentre jo parlo, just quan queden dos minuts per acabar, penso que potser esteu cansats i necessiteu descans i respecte, **potser us agradaria tenir uns minuts abans que sigui l'hora per poder recollir, és així?** (Proposta d'acció).
- (inici igual que l'anterior...) m'agradaria que em diguéssiu com us arriba el que us acabo de dir (**petició de reflex**)
- ... m'agradaria que en poguéssim parlar (**obrim la porta a una conversa empàtica**)





5. CONVERSA EMPÀTICA

Un cop hem fet els dos camins de reflexió silenciosa podem proposar, en format petició zero:

Què us sembla si, avui, abans de començar parlem del final de les classes? Ahir vaig veure que quan jo encara parlo ja recolliu i m'agradaria parlar-ne.

Us proposo parlar-ne, seguint el procés de la CNV. Així que primer, mirarem de posar sobre la taula els "punts de vista" de cadascú (les fotos), mirarem d'expressar com ens sentim, i identificarem les nostres necessitats. Finalment mirarem de pensar estratègies per a donar-hi resposta, us sembla? (Per fer una intervenció d'aquests tipus ens anirà molt bé haver treballat

primer personalment i després amb l'alumnat totes les fases de la CNV, podeu veure les activitats que es proposen més avall).

PASSES CNV	VOSALTRES	JO
1 	QUÈ VAU VEURE? QUINA ÉS LA VOSTRA FOTO?	ARA US EXPLICO LA MEVA
2 	I COM US SENTIU EN AQUESTA SITUACIÓ ...	JO EM SENTO...
3 	I QUÈ NECESSITEU (agafeu les cartes de necessitats)	JO NECESSITO
4 	I, ara, que ja sabem què necessitem, què podem fer entre tots i totes per a donar-hi resposta?	

CAMINA LA CNV: DE L'AUTO-EMPATIA A L'EMPATIA CAP A L'ALTRE

Camina la CNV es una activitat que vol ajudar-te en els processos anteriors. Imprimeix les 4 diapositives en format DIN A4, posa-les a terra.

COMUNICACIÓ NO-VIOLENTA	1	EXPRESSAR EL QUE VEIEM O ESCOLTEM SENSE JUTJAR
		Quan veig/escolto....





COMUNICACIÓ NO-VIOLENTA	2	EXPRESSAR COM ENS SENTIM
		Quan veig/escolto.... Em sento...

SORTIR DEL "BÉ", "GUAI", "MALAMENT", "XUNGU" ... + RESPONSABILITAT EMOCIONAL

COMUNICACIÓ NO-VIOLENTA	3	EXPRESSAR LES NOSTRES NECESSITATS
		
		 <p>Quan... Em sento... Necessito...</p>

COMUNICACIÓ NO-VIOLENTA	4	FER UNA PETICIÓ
		
		 <p>Quan veig/escolto... Em sento... Necessito... M'agradaria...</p>

Pots imprimir aquesta taula i fer-la servir per anar apuntat la teva comunicació NoViolenta.

PASSES CNV		JO	L'ALTRE
1		OBSERVACIÓ	OBSERVACIÓ
2		EMOCIÓ	EMOCIÓ
3		NECESSITATS (agafeu les cartes de necessitats)	NECESSITATS
4		PETICIÓ	PETICIÓ

Proposta exercici:

- Ves caminant per cada diapositiva i omple la taula amb la teva observació, necessitats, emocions i peticions i fes el mateix amb la columna de les altres persones, abans de fer qualsevol expressió afectiva, escolta empàtica o conversa. Aquest exercici et prepararà per fer-la.

Ajuda't amb les llistes d'emocions i necessitats o amb les cartes o el tríptic que teniu al final del document.

ACTIVITATS PER FER A CASA O A L'ESCOLA

ACTIVITAT 1: OBSERVAR SENSE AVALUAR ÉS INTEL·LIGENT

Nom de l'activitat	OBSERVAR SENSE AVALUAR ÉS INTEL·LIGENT
A qui es dirigeix/ etapa	Tota la comunitat educativa, les frases que es proposen com a recurs es poden adaptar a tots els nivells educatius.
Descripció general	Una manera divertida, fàcil i interactiva d'identificar judicis, avaluacions i interpretacions i practicar la traducció a observacions.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la distinció entre els fets objectius (observacions) i les avaluacions subjectives, interpretacions, suposicions, etiquetes, judicis moralistes i percepcions. • Fer-nos conscients del canvi que pot suposar en les relacions escoltar expressions "neutres" i expressions carregades d'avaluació i judici.
Àmbit o temàtica	<p><i>"Observar sense avaluar constitueix la forma suprema d'intel·ligència humana"</i> Jiddu Krishnamurti</p> <p>La nostra particular forma de percebre i interpretar el món que ens envolta es va construint en funció a una gran diversitat d'aspectes: l'educació rebuda, la nostra cultura, les relacions personals, els estímuls i experiències, etc.</p> <p>Aquesta riquesa de maneres de veure i interpretar el món, és també una de les fonts principals dels conflictes. En la CNV és indispensable saber distingir entre una observació i un judici. Desenvolupar l'habilitat de descriure el que succeeix de la mateixa manera que ho faria una càmera fotogràfica o de vídeo (l'observació o fet objectiu), és un punt fonamental en la creació de connexió i comprensió entre les persones.</p>
Competències	Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors. Dimensió personal i interpersonal. (PRI) Competències bàsiques de l'àmbit personal i social (ESO)
Durada total	50 minuts
Metodologia	Socioafectiva
Organització de l'espai	Espais diferenciats per als dos grups que creem inicialment amb els cartells o les imatges.
Recursos necessaris	<ul style="list-style-type: none"> • Targes observacions/judicis, imatges o ninots, titelles, etc. del xacal i la girafa. • Fitxes amb observacions i judicis
Durada	Seqüència de l'activitat

10'	<ul style="list-style-type: none">• Comparteix amb el grup els objectius del que anem a fer.• Crea dos espais a l'aula un per a les expressions que inclouen judici (xacal), l'altre per a les observacions (girafa). Pots utilitzar dos cartells amb les paraules: judici/observació o les imatges xacal/girafa.• Reparteix una targeta a cada participant i explica que tindran una expressió xacal (que inclou avaluació, interpretació o judici) o bé una expressió girafa (el més semblant a un fet observat objectiu o el que enregistraria una càmera de vídeo). Tens la llista de frases al final de l'activitat.• Demana que llegeixin la frase en silenci i que es preguntin si és una frase girafa o xacal.• Una vegada ho tenen clar que es col·loquin al grup de girafes o xacals.
10'	<ul style="list-style-type: none">• Demana a cada grup que posi en comú les seves i que parlin per veure si tothom està d'acord en el fet que cada persona realment pertany al grup. Els grups han de quedar el més equilibrats possible en nombre d'integrants
15'	<ul style="list-style-type: none">• Demana una persona voluntària del grup xacal que llegeixi la seva frase i que la persona del grup girafa que tingui la traducció faci el mateix, per aparellar-se i mantenint-se juntes en un nou grup.• Continua repetint la mateixa acció fins que tothom tingui una parella on hi haurà la versió xacal i la versió girafa.

15'	<p>Proposa fer un cercle per compartir de forma voluntària amb el grup experiències i aprenentatges de l'activitat, podem fer servir:</p> <ul style="list-style-type: none">- Format "crispetes". Anomenem format "crispetes" a la participació no seqüencial en cercle, on s'ofereix la possibilitat lliure i espontània a que les persones que ho vulguin diguin la seva. Mentre un/a parla la resta del grup escolta sense entrar en diàleg.- Format "ronda seqüencial" amb l'objecte per parlar. En funció del temps pots decidir fer una ronda seqüencial de tancament amb l'objecte per parlar. Recorda que l'objecte per parlar dona la paraula però no obliga a ningú a parlar. <p>Pots fer la següent pregunta per començar: "Imagina que portaves un cistell buit al començar l'activitat. Què hi ha ara dins del cistell? Qualsevol cosa cap: un aprenentatge, una sensació al cos, una necessitat, una reflexió.... "</p> <p>Si no surten experiències, es poden esmentar preguntes motivadores com:</p> <ul style="list-style-type: none">- Com pot ajudar aquesta habilitat en la teva vida quotidiana?- Què has sentit al cos quan escoltaves les observacions neutrals, em comparació amb les expressions xacals?- Creus que és una habilitat difícil d'aplicar a la teva vida? <p>Si no ha sortit aquesta reflexió o no s'expressen opinions, pots fer referència al fet que gran part dels conflictes que vivim tenen com a arrel principal dos punts de vista diferents. Que desenvolupar l'habilitat de saber diferenciar avaluacions, judicis o opinions dels fets observables, suposa un punt de partida clau de cara a afavorir la comprensió mútua.</p>
------------	--


A TENIR EN COMPTE

- Col·locar algun símbol o imatge girafa i xacal a cada costat de l'aula pot facilitar la creació d'espais de reunió de cada grup.
- Pot ser valuós recordar que amb això no volem dir que fer servir judicis, avaluacions o interpretacions estigui malament o que hi hagi persones xacals o persones girafes.

ADAPTACIONS

Es poden crear més expressions o adaptar la terminologia d'aquests exemples en funció del grup en concret.

RECURSOS PER A L'ACTIVITAT 1: OBSERVAR ÉS INTEL·LIGENT

OBSERVACIONS	JUDICIS
	
<p>T'agraeixo molt que hagi vingut a casa per ajudar-me a preparar l'examen de demà.</p>	<p>Moltes gràcies, m'has fet sentir molt feliç. Et una amiga meravellosa!</p>
<p>No m'ha agradat escoltar el que li has dit a l'Anna.</p>	<p>Ets una mala amiga.</p>
<p>Ahir vas donar un cop a la taula quan estàvem jugant.</p>	<p>Ahir et vas enfadar amb mi sense cap motiu!</p>
<p>Aquesta setmana, és la segona vegada que em deixo l'esmorzar a casa.</p>	<p>Sóc tonta, sempre em passa el mateix.</p>
<p>M'has dit que estàs farta de la Maria i ara li acabes de dir que és la teva millor amiga.</p>	<p>Ets una falsa. Davant meu critiques a la Maria i després et veig jugar amb ella com si res.</p>
<p>Has dit que no als tres jocs que hem proposat.</p>	<p>Deixa de queixar-te d'una vegada! Tot et sembla malament!</p>
<p>Fa una hora que estem juntes i només hem parlat del teu viatge i els amics que has conegut.</p>	<p>Ets un xerraire, no deixes parlar!</p>
<p>Només arribar a la classe t'has apropat i m'has preguntat com estic.</p>	<p>Les noies sou més sensibles.</p>
<p>Fa 3 anys que et conec i mai t'he vist plorar.</p>	<p>Ets un insensible, no en tens d'emocions?</p>
<p>Les dues vegades que hem parlat de la teva baralla amb el Joan, has pujat el to de veu.</p>	<p>Et passes el dia cridant com una boja, no saps parlar com les persones?</p>
<p>Has xutat 4 vegades a porta tenint una companya al costat.</p>	<p>Ets un "xupon", mai passes la pilota quan juguem al pati.</p>
<p>Aquesta setmana he vist a la Marta barallar-se al pati, al parc i a la classe.</p>	<p>La Marta sempre es fica en problemes.</p>

ACTIVITAT 2. M'EMOCIONO, PER TANT, EXISTEIXO!

Nom de l'activitat	M'EMOCIONO, PER TANT, EXISTEIXO!
A qui es dirigeix/ etapa	La primera part de l'activitat la podem fer amb tota la comunitat educativa i en tots els nivells educatius adaptant les emocions amb les que connectem. La segona part requereix d'una adaptació de les situacions que es proposen per fer-la amb l'alumnat.
Descripció general	Experimentar amb emocions bàsiques i sentiments per descobrir la nostra relació amb ells i reflexionar perquè alguns són més difícils d'experimentar que d'altres.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre consciència de la nostra relació amb els nostres sentiments. • Accedir a la nostra gamma completa d'emocions i deixar de banda la idea que hi ha emocions bones i dolentes. • Saber si tenim emocions "automatitzades" que cobreixen o emmascaren d'altres més bàsiques.
Àmbit o temàtica	<p>Al llarg de la història diferents pensadores i sàvies han fet menció a la importància de l'autoconeixement. "Coneix-te a tu mateix" (en grec clàssic γνῶθι σαυτόν, transliterat com gnóthi seautón).</p> <p>Accedir a la nostra experiència interior, és una de les claus en aquest sentit i una forma de fer-ho és connectant amb el que sentim al cos. Al connectar amb aquestes sensacions corporals i fer servir un vocabulari de sentiments), podem arribar a nivells més profunds de claredat interior i consciència, per tenir accés a les nostres motivacions més profundes (les nostres necessitats).</p> <p>Per desenvolupar la nostra habilitat d'autoconeixement, és necessari fer-se càrrec d'aquestes emocions sense culpar, deshumanitzar o ferir l'autoestima pròpia ni de les altres persones.</p>
Competències	Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors. Dimensió personal i interpersonal. (PRI) Competències bàsiques de l'àmbit personal i social (ESO)
Durada total	50 minuts
Metodologia	Socioafectiva i cercle
Organització de l'espai	És necessari un espai on totes les participants puguin asseure's formant una rotllana gran i on puguin formar rotllanes més reduïdes per separat.
Recursos necessaris	Retoladors, fulls en blanc i llistes de sentiments.
Durada	Seqüència de l'activitat
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Comparteix els objectius de la dinàmica. • Demana a les participants que tanquin els ulls i agafin aire pel nas durant 3 segons i l'expulsin per la boca durant 5 segons. Fer 3 respiracions profundes de neteja, relaxant el cos amb cada respiració. • Ara demana que inspirin i prenguin consciència del cap i quan expirin relaxin el cap. Així anem passant per tot el cos: coll, espatlles, pit, braços, centre del cos, baix ventre, cames.

5'	<ul style="list-style-type: none">• Explica a les participants que anomenarem emocions i els demanem que observin on les experimenten en el seu cos (a la gola, al centre del pit, a la panxa...)• Expressa amb veu tranquil·la i pausada: “Pensa en una situació on t’has sentit trist/a”.<ul style="list-style-type: none">○ Pregunta: “Es desperta alguna sensació al cos?”○ Deixa un espai de 10 segons per prendre consciència de la resposta en el cos.○ Pregunta: “On la pots localitzar?”○ Deixa una pausa de 10 segons per prendre consciència de la resposta en el cos• Fes el mateix procés utilitzant les següents emocions: alegria, por, fàstic, ràbia i sorpresa. <p>Després de compartir totes les emocions, fes una pausa una mica més llarga i fes un senyal amb una campaneta. Tot seguit demana que es posin les mans a sobre els ulls i mica en mica els vagin obrint.</p>
5'	<ul style="list-style-type: none">• Forma grups de 2-3 persones i que cada persona comparteixi durant 3-5 minuts el que ha experimentat durant l’activitat.
10'	<ul style="list-style-type: none">• Convida a tornar al grup gran i digues que farem una segona part de la dinàmica.• Explica al grup que llegiràs un text i deixaràs un espai perquè puguin connectar com se sentirien en aquella situació.<ul style="list-style-type: none">○ Situació 1: “Veus dos nens, un de 6è i l’altre de P4. De sobte, el nen de 6è empeny molt fort al nen de P4”. <p>Deixa 10/15 segons d’espai i pregunta: “Com us heu sentit en aquesta situació?” Pots anar recollint els diferents sentiments que van sortint a un full o a la pissarra. Després pots preguntar: “Què has pensat o quina història t’has imaginat?” Després d’escoltar alguna història pots preguntar: “Alguna persona s’ha imaginat una història ben diferent?”</p> <ul style="list-style-type: none">• Llegeix la següent situació i torna a deixar 10/15 segons d’espai abans de preguntar com se senten en veure la situació.<ul style="list-style-type: none">○ Situació 2: “Estàs al carrer esperant a la teva millor amiga a l'hora que heu quedat i passats 20 minuts, encara no ha arribat.” <p>Deixa 10/15 segons d’espai i pregunta: “Com us heu sentit en aquesta situació?” Pots anar recollint els diferents sentiments que van sortint a un full o a la pissarra. Després pots preguntar: “Què has pensat o quina història t’has imaginat?” Després d’escoltar alguna història pots preguntar: “Alguna persona s’ha imaginat una història diferent?”</p>

10'

- Explica que s'obre un espai de compartir com ha estat la dinàmica.
- Pots fer preguntes motivadores per facilitar la reflexió com:
 - Com és possible que experimentem sentiments diferents amb una mateixa situació?
 - Creus que els nostres pensaments tenen alguna cosa a veure en com ens sentim després?

Pots fer menció que en una mateixa situació, les persones podem sentir coses diferents. I en el que sentim, té influència tant l'estímul extern, com el nostre propi pensament, com les nostres necessitats presents.

Notes per a la persona facilitadora:

Si et sembla que és necessari dinamitzar la conversa, pots utilitzar els següents exemples sobre diferents maneres de "viure i sentir" la situació:

Situació 1:

Si la història que m'explico és que el noi de 6è ha empès al nen petit perquè li ha agafat la pilota, puc pensar:

Opció xacal: El nen de 6è és una bèstia, no hauria d'haver empès al nen petit.

Opció girafa: Quan veig que un nen més gran empeny a un altre sento ràbia, perquè és molt valuós per mi el respecte i la cura amb les altres persones.

En canvi...

Si la història que m'explico és que el noi de 6è ha empès al nen petit per evitar el cop d'una pedra, puc pensar:

Opció xacal: El nen de 6è és un heroi, el nen petit hauria d'estar agraït.

Opció girafa: Quan veig que un nen més gran empeny a un altre per evitar que li caigui a sobre una pedra, sento por i alleujament. És molt valuosa per mi la seguretat de les persones.

10'	<p>Proposa fer un cercle per compartir de forma voluntària amb el grup experiències i aprenentatges de l'activitat, podem fer servir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Format "crispetes". Anomenem format "crispetes" a la participació no seqüencial en cercle, on s'ofereix la possibilitat lliure i espontània a que les persones que ho vulguin diguin la seva. Mentre un/a parla la resta del grup escolta sense entrar en diàleg.• Format "ronda seqüencial" amb l'objecte per parlar. En funció del temps pots decidir fer una ronda seqüencial de tancament amb l'objecte per parlar. Recorda que l'objecte per parlar dona la paraula però no obliga a ningú a parlar.<ul style="list-style-type: none">○ Pots fer la següent pregunta per començar: "Imagina que portaves un cistell buit en començar l'activitat. Què hi ha ara dins del cistell? Qualsevol cosa cap: un aprenentatge, una sensació al cos, una necessitat, una reflexió...." <p>Si no surten experiències, es poden esmentar preguntes motivadores com:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Com t'has sentit durant l'activitat?○ Has après alguna cosa durant l'activitat?○ Hi ha emocions que t'ha resultat més fàcil d'experimentar que d'altres?
------------	---

A TENIR EN COMPTE

- Socialment hi ha emocions que tenen més acceptació que d'altres. Tots i totes hem escoltat expressions del tipus: "Calma't!" (Quan estàs sentint ràbia) o "Els nens valents no ploren" (quan estàs trist).
- Si aprenem a reprimir una emoció, en poc temps podem fer-ho amb totes.
- Les emocions són indicadors del nostre cos, que ens informen del que ens agrada, el que no ens agrada, el que ens serveix, el que no ens serveix....
- Davant d'una mateixa situació, cada persona pot sentir una cosa diferent.

RECURSOS PER A L'ACTIVITAT 2. M'EMOCIONO, PER TANT, EXISTEIXO!

Pots utilitzar les llistes d'emocions que tens més amunt, les cartes d'emocions que trobaràs aquí o el tríptic que hi ha al final del document.

[cartes d'emocions i necessitats](#)

ACTIVITAT 3. LES NECESSITATS, SEMPRE COBERTES!

Nom de l'activitat	LES NECESSITATS, SEMPRE COBERTES!
A qui es dirigeix/ etapa	Comunitat educativa i a partir de secundària. Adaptant les dinàmiques i els exemples es pot treballar a primària i infantil.
Descripció general	Una manera divertida, fàcil i interactiva de descobrir les necessitats que hi ha darrera de les nostres estratègies preferides.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar el canvi que es produeix en el nostre cos al connectar amb les nostres estratègies i al fer-ho amb les nostres necessitats. • Fer conscients les nostres necessitats més importants.
Àmbit o temàtica	<p><i>“Tot comportament humà es deriva d'intents de satisfer necessitats”</i> - Marshall Rosenberg</p> <p>Les necessitats són el nucli de la CNV i s'entenen com les motivacions més profundes per les quals actuem en cada moment. Són universals, el que vol dir que independentment de la nostra educació, cultura, ideologia, creences, etc., tots els éssers humans compartim les mateixes.</p> <p>Fer conscients les nostres necessitats i saber diferenciar-les de les estratègies amplia dràsticament les possibilitats de satisfer-les en harmonia amb les necessitats de les altres persones.</p> <p>Els conflictes sempre sorgeixen al nivell de les estratègies, donat que les necessitats no són incompatibles. Identificades les necessitats de les parts i establint una base de connexió, el conflicte sorgeix o no en funció a com gestionem les estratègies.</p> <p>Un exemple per fer aquesta diferenciació pot ser el següent: tots els éssers humans compartim la mateixa necessitat d'hidratació, però les estratègies que triem per satisfer-la poden ser molt diferents. Puc beure aigua, prendre una dutxa, anar al riu, descansar a l'ombra...</p>
Competències	Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors. Dimensió personal i interpersonal. (PRI) Competències bàsiques de l'àmbit personal i social (ESO)
Durada total	50 minuts
Metodologia	socioafectiva i cercle
Organització de l'espai	Formar una rotllana de cadires on totes les persones puguin asseure's veient a la resta del grup i on puguin formar rotllanes més reduïdes per separat.
Recursos necessaris	Bolígrafs o retoladors Targetes blanques de 3x5 cm aprox. Llistat de sentiments i necessitats

Durada	Seqüència de l'activitat
10'	<p>Pregunta al grup: “Quin és el discurs més conegut de Martin Luther King?” Molt probablement la resposta sigui: “I have a dream o Tinc un somni”</p> <p>Pots projectar el discurs de Martin Luther King</p> <p>Martin Luther King no va començar el seu discurs amb la frase: Tinc una queixa. Creieu que la història seria diferent en haver-ho fet? (pregunta retòrica) En tot cas, amb aquesta dinàmica veurem com podem transformar les nostres queixes i les estratègies que hi darrere en necessitats i notar l'impacte en fer-ho.</p>
10'	<p>Distribueix o demana que agafin de la taula de materials 3 targetes en blanc, un retolador i un full de sentiments i necessitats a cada participant.</p> <p>Demana a les participants que pensin en tres queixes o estratègies preferides que tinguin i que les anotin en les targetes (1 per targeta). Insistim en la importància d'anotar queixes que siguin el més real possibles, coses que han pensat o dit a la seva vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ex: “Els meus veïns no deixen de fer soroll”, “no s’ha de fer soroll més enllà de les 22 h”... <p>Demana que les persones que vagin acabant aixequin la mà per fer-te saber si alguna persona necessita més temps.</p>
20'	<p>Quan tothom ha acabat, forma grups de 4 per continuar la dinàmica a grups petits.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una participant llegeix una de les frases i deixa un espai de silenci d’uns 30 segons o 1 minut per portar l’atenció al cos i notar com se sent. • Passat aquest temps, les altres persones del grup proven d’endevinar les necessitats que hi pot haver darrere. • Anomena el valor de deixar espais entre cada suposició que es faci i que és recomanable expressar-les en to de pregunta <ul style="list-style-type: none"> ○ Ex: “estàs necessitant descans?” o “el que t’agradaria és tenir més consideració?”). <p>Esmenta que poden fer servir les llistes de necessitats com a recolzament.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Després d'escoltar les necessitats, la persona que havia llegit la seva queixa o estratègia preferida, omple la següent frase amb les necessitats que més li ressonen dient-la en veu alta o per si mateixa: “Les meves necessitats són _____”. • Convida a deixar un espai de silenci d’uns 30 segons o 1 minut per integrar aquesta frase i portar l’atenció al cos i notar com se senten en anomenar les necessitats. • Ara una altra persona llegeix una de les seves frases i es repeteix el procés amb cadascuna de les targetes del grup. <p>Podem finalitzar la dinàmica quan s’acabi el temps establert i deixar que acabin la queixa o estratègia preferida amb la qual estan o demanar que a mesura que van acabant, s’incorporin al grup gran.</p>

10'	<p>Proposa fer un cercle per compartir de forma voluntària amb el grup experiències i aprenentatges de l'activitat, podem fer servir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Format "crispetes". Anomenem format "crispetes" a la participació no seqüencial en cercle, on s'ofereix la possibilitat lliure i espontània a que les persones que ho vulguin diguin la seva. Mentre un/a parla la resta del grup escolta sense entrar en diàleg.• Format "ronda seqüencial" amb l'objecte per parlar. En funció del temps pots decidir fer una ronda seqüencial de tancament amb l'objecte per parlar. Recorda que l'objecte per parlar dona la paraula però no obliga a ningú a parlar. <p>Si no surten experiències, es poden esmentar preguntes motivadores com:</p> <ul style="list-style-type: none">• Com t'has sentit en expressar la teva necessitat?• Has notat una diferència respecte a quan has llegit la teva queixa?• Creus que és una pràctica que pot ser difícil aplicar a la vida quotidiana?
------------	---

A TENIR EN COMPTE

- És valuós esmentar que les necessitats són universals i compartides per tots els éssers humans, independentment de la seva cultura, educació, creença, edat...
- Quan tenim claredat de les necessitats de les parts, podem crear estratègies que les tinguin en consideració.
- Totes les accions humanes són un intent de satisfer necessitats.

RECURSOS PER A L'ACTIVITAT 3: LES NECESSITATS, SEMPRE COBERTES!

Utilitza aquesta llista de necessitats o les cartes de necessitats que trobaràs [aquí](#)

NECESSITATS HUMANES

"Tot el que fem és en servei de les nostres necessitats".
Marshall B. Rosenberg



AGRAÏMENT
AUTÈNTICITAT
AUTOCONEIXEMENT
AUTOESTIMA
COHERÈNCIA
IDENTITAT
INTEGRITAT
HONESTEDAT
PERTINÈNCIA
RECIPROCIAT
RESPECTE



APRENENTATGE
BELLESA
DESCOBRIMENT
CREATIVITAT
CREIXEMENT
DESENVOLUPAMENT
EXPRESSIÓ
LLIBERTAT
REALITZACIÓ
REPTA



CONFIANÇA
COMODITAT
CURA
EFICÀCIA
ESTABILITAT
HARMONIA
INCLUSIÓ
IGUALTAT
ORDRE
PAU
PLAER
PROTECCIÓ
SEGURETAT
SUPPORT
VEURE I SER VIST



AUTONOMIA
EFECTIVITAT
ELECCIÓ
EMANCIPACIÓ
ESPONTANÉITAT
INDEPENDÈNCIA



CLAREDAT
CONSCIÈNCIA
COMPENSIÓ
ESPERANÇA
INSPIRACIÓ
OBJECTIU
ORIENTACIÓ
SENTIT
TRANSCENDÈNCIA
TRASPARENÈNCIA



AIGUA, AIRE, LLUM
ALIMENTACIÓ
ALLOTJAMENT
DESCANS
ESPAI
HIGIENE
MOVIMENT
PROTECCIÓ
RECER
REFUGI
SEGURETAT
SEXUALITAT
SILENCI
TRANQUIL·LITAT



ALEGRIA
DIVERSIÓ
ENTRETENIMENT
EXPLORACIÓ
ESPLAI
JOC
RELAX
RIURE, HUMOR



AFECTE
AMOR
CALIDESA
COL·LABORACIÓ
COMPANYIA
COMPASSIÓ
COMUNICACIÓ
COMUNITAT
CONNEXIÓ
CONSIDERACIÓ
CONTACTE FÍSIC
CONTRIBUCIÓ
COOPERACIÓ
CURA
EMPATIA
ENTENDRE I SER ENTÈS
INTERDEPENDÈNCIA
INTIMITAT
PRESENCIA
PROXIMITAT
SINCERITAT
SOLIDARITAT



ACCEPTACIÓ
AGRAÏMENT
CELEBRACIÓ
COMMEMORACIÓ
COMPARTIR EMOCIONS
DOL
PARTICIPACIÓ
RECOEIXEMENT
RITUAL
SEGURETAT EMOCIONAL

Targes per escriure les queixes (cadascú n'ha de tenir tres).

ESCRIU UNA QUEIXA	ESCRIU UNA QUEIXA
ESCRIU LES NECESSITATS ASSOCIADES (QUE HEU IDENTIFICAT DESPRÉS DE COMPARTIR LA QUEIXA AMB EL GRUP)	ESCRIU LES NECESSITATS ASSOCIADES (QUE HEU IDENTIFICAT DESPRÉS DE COMPARTIR LA QUEIXA AMB EL GRUP)

ACTIVITAT 4. DEMANEM, NO EXIGIM. CONNECTEM, NO CONTROLEM.

Nom de l'activitat	DEMANEM, NO EXIGIM. CONNECTEM, NO CONTROLEM.
A qui es dirigeix/ etapa	Comunitat educativa i secundària, en funció dels exemples podem adaptar-ho per primària i infantil.
Descripció general	Una activitat per identificar els diferents tipus de petició que "s'amaguen" darrere de les expressions xacals.
Objectius	<ul style="list-style-type: none">• Descobrir les necessitats darrere d'una expressió xacal.• Traduir exigències en peticions.• Practicar els diferents tipus de peticions (zero, de connexió i d'acció).

<p>Àmbit o temàtica</p>	<p>Les peticions neixen del desig de satisfer necessitats i tenen com objectiu contribuir al benestar de les persones. En aquest punt, és important recordar que un dels principis més importants de la CNV és que cada vegada que fem alguna cosa, sigui jo per a tu o tu per a mi, l'energia i la intenció amb la qual ho fem és tan important com l'acció mateixa. Quan actuem motivats per por, vergonya, obligació o deure, és molt probable que la relació pagui un preu molt alt.</p> <p>Quan expressem una petició ens importen tant les necessitats pròpies com les de l'altra persona i les volem tenir en compte. Quan fem una exigència, el que més ens importa és aconseguir el que volem.</p> <p>Fer peticions clares, realitzables i tenint en compte les necessitats de les persones, afavoreix a crear una alta qualitat de connexió a les relacions i al reforç de la confiança mútua.</p> <p>Característiques principals de les peticions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Són concretes • Són realitzables • Estan formulades en llenguatge d'acció positiva • Estan formulades en el present • Tenen a espai per rebre un "no". Són negociables <p>És important recordar que no totes les peticions són d'acció.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per una banda hi ha les peticions zero, prèvies a la petició d'acció, i que tenen com objectiu conèixer la predisposició de la persona. Exemple de petició zero: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hi ha una cosa que et voldria dir, està bé per a tu si ho parlem ara? <p>Per altra banda hi ha les peticions de connexió, que ens poden ajudar a crear una alta qualitat de connexió quan una situació està bloquejada. Exemples de peticions de connexió:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Podries dir-me el que has entès del que t'he dit? ○ Podries dir-me com és per a tu escoltar el que he dit?
<p>Competències</p>	<p>Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors. Dimensió personal i interpersonal. (PRI) Competències bàsiques de l'àmbit personal i social (ESO)</p>
<p>Durada total</p>	<p>50 minuts</p>
<p>Metodologia</p>	<p>socioafectiva i cercle</p>
<p>Organització de l'espai</p>	<p>Espai diàfan amb cadires que es puguin moure per fer cercles i grups petits</p>
<p>Recursos necessaris</p>	<p>Targes amb exigències</p>
<p>Durada</p>	<p>50 m</p>

<p>10'</p>	<p>Llegeix la següent frase: “A tot el món, en totes les cultures, la gent està jugant un dels següents dos jocs. El primer es diu "qui té la raó i qui no". El segon es diu "com puc fer que la vida sigui preciosa?" Dr. Marshall B. Rosenberg, Ph.D., fundador de la CNV</p> <p>Nota per a la persona facilitadora: En aquest punt pots triar entre obrir un espai per escoltar algunes veus del grup amb el que els suggereix la frase que acabes de llegir o continuar amb el paràgraf següent directament per fer una breu introducció a la dinàmica.</p> <p>Les peticions neixen del desig de satisfer necessitats i com a resposta a aquesta última pregunta: com puc fer que la vida sigui extraordinària? Per aquest motiu, resulta clau desenvolupar l’habilitat de formular peticions que tinguin en compte les necessitats de totes les parts.</p> <p>En aquest punt, explica que faràs un modelat de la dinàmica amb un exemple d’exigència o expressió xacal.</p> <ul style="list-style-type: none">• “Estic fart que arribis tard, quan veus que no arribes a l’hora acordada m’hauries d’avisar!”. <p>En llegir aquesta frase, explica que faràs un recorregut per connectar amb l’observació, el/s sentiment/s i la necessitat que hi poden haver darrera.</p> <ul style="list-style-type: none">• Quin és el fet observat o l’estímul? Ex: Hem quedat a les 18 h i veig què són les 18:30 i no he rebut cap avís...• Com em sento? Ex: molesta... preocupada... trista...• Quina és la meva necessitat? Ex: Empatia... honestedat... consideració...
<p>10'</p>	<p>En aquest punt ja estem preparats per formular una petició i ens pot ajudar si ens preguntem:</p> <ul style="list-style-type: none">• Què és el que t’agradaria demanar a l’altra persona per contribuir a la teva necessitat?• Què és el que faria la teva vida meravellosa en aquest moment?” <p>En funció de la necessitat que aparegui formularem una petició de connexió o d’acció. Pots compartir els següents exemples com a model:</p> <ul style="list-style-type: none">• Opció 1 (si la necessitat és empatia, petició de connexió): “Podries dir-me el que m’has escoltat dir?”• Opció 2 (si la necessitat és la honestedat, petició de connexió): “Voldries dir-me com ha estat per a tu escoltar-me?”• Opció 3 (si la necessitat és consideració, petició d’acció): M’agradaria rebre un missatge o una trucada si arriba l’hora que hem quedat i no arribes a temps.

15'	<p>Ara, demana que facin grups de 3 o 4 persones i reparteix una targeta amb una exigència per grup per començar la dinàmica. Explica que tindran 10 minuts per fer-la i que els avisaràs quan quedin 2 minuts per anar acabant.</p> <p>En acabar, convida'ls a compartir al mateix grup durant 5 minuts en relació a les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Quina diferència veus entre formular exigències o peticions?• Com és per a tu connectar amb la necessitat que hi darrere d'una expressió?• Com penses que podria ajudar aquesta habilitat en la teva vida quotidiana?
10'	<p>Proposa fer un cercle per compartir de forma voluntària amb el grup experiències i aprenentatges de l'activitat, podem fer servir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Format "crispetes". Anomenem format "crispetes" a la participació no seqüencial en cercle, on s'ofereix la possibilitat lliure i espontània a que les persones que ho vulguin diguin la seva. Mentre un/a parla la resta del grup escolta sense entrar en diàleg.• Format "ronda seqüencial" amb l'objecte per parlar. En funció del temps pots decidir fer una ronda seqüencial de tancament amb l'objecte per parlar. Recorda que l'objecte per parlar dona la paraula però no obliga a ningú a parlar. <p>Pots fer la següent pregunta per començar: "Imagina que portaves un cistell buit al començar l'activitat. Què hi ha ara dins del cistell? Qualsevol cosa cap: un aprenentatge, una sensació al cos, una necessitat, una reflexió.... "</p> <p>Si no surten experiències, es poden esmentar preguntes llançadores com:</p> <ul style="list-style-type: none">• Com penses que podria ajudar aquesta habilitat en la teva vida quotidiana?• Què has sentit al cos quan escoltaves les exigències xacals?• Què has sentit al cos quan escoltaves les traduccions a petició?• Creus que és una habilitat difícil d'aplicar a la teva vida?

A TENIR EN COMPTE

- Pot ser valuós recordar que no estem dient que fer exigències estigui malament o que hi hagi persones xacals i persones girafes.

EXEMPLES D'EXIGÈNCIES

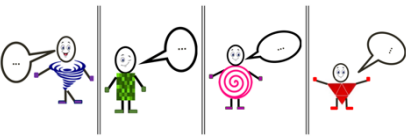
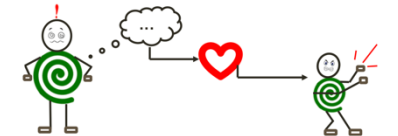


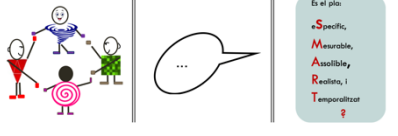
La teva taula sembla un abocador, ja l'estàs recollint ara mateix!
No m'escoltes! Pots fer el favor de callar?
Sempre carrego amb totes les teves responsabilitats, t'has de posar les piles!
Amb tot el que he fet jo per a tu i així m'ho pagues?
Vull que m'entenguis!
...

Pots utilitzar aquestes targetes o demanar al grup, quan no ens agrada quelcom què li diem a l'altre, què li exigim? i pensar en exemples que surtin del grup per després mirar de fer la petició de la CNV.

Recorda utilitzar la llista de necessitats per identificar les necessitats que hi darrera de les exigències abans de poder fer les peticions.

LA CNV I LES PRÀCTIQUES RESTAURATIVES

Poder explicar el punt de vista de cadascú, identificar pensaments, sentiments i necessitats i expressar-les són elements clau de l'enfocament restauratiu i les seves pràctiques, tant per a la gestió de les relacions com per a la gestió del conflicte. Per exemple, quan l'Institut Internacional de pràctiques restauratives parla d'expressions afectives, està fent referència al camí autoempàtic de la CNV per poder-nos expressar de manera no violenta quan hi ha algú que no ens agrada. D'altra banda, les passes de la CNV estan directament vinculades als principis que proposa B.Hopkins i a les preguntes restauratives que se'n deriven:

PRINCIPI	PREGUNTES	INTENCIÓ
 <p>PRINCIPI 1. TOTHOM TÉ UNA PERSPECTIVA ÚNICA I UNA CONTRIBUCIÓ VALUOSA A FER</p>	<p>Què ha passat? Què va passar? Quin és el teu punt de vista? Quina és la teva història?</p>	<p>Escoltar, no jutjar, donar veu, no estigmatitzar, no buscar culpables.</p>
 <p>PRINCIPI 2. ELS NOSTRES PENSAMENTS INFLUENCIEN LES NOSTRES EMOCIONS I AMB DÓS INFLUENCIEN ALLÒ QUE DIEM I FEM</p>	<p>Què pensaves i, per tant, què senties? (en el moment dels fets, abans, ara)</p>	<p>Identificar les emocions i els pensaments que les provoquen.</p>
 <p>PRINCIPI 3. LES NOSTRES ACCIONS IMPACTEN EN LES PERSONES DEL NOSTRE VOLTANT</p>	<p>Qui ha estat afectat i com? Com t'ha afectat la situació? Què t'ha afectat més?</p>	<p>Connectar amb l'afectació de cadascú.</p>
 <p>PRINCIPI 4. LES NOSTRES ACCIONS SÓN ESTRATÈGIES PER DONAR RESPOSTA A LES NOSTRES NECESSITATS. CAL IDENTIFICAR-LES ABANS DE PENSAR ESTRATÈGIES DE RESPOSTA</p>	<p>Què necessites per tirar endavant? Què necessites per sentir-te reparada (només si hi ha hagut un dany)?</p>	<p>Identificar les necessitat que hi ha darrera de cada conducta, identificar les necessitats derivades del fet.</p>
 <p>PRINCIPI 5. LES PERSONES AFECTADES PER UNA SITUACIÓ PROBLEMA SÓN LES MILLOR SITUADES PER RESOLDRE'L (EN COL·LABORACIÓ)</p>	<p>Què pots fer, què podem fer donar resposta a aquestes necessitats?</p>	<p>Fer un pla d'acció concret.</p>

Ens interessa, doncs, identificar com ambdós processos van de la mà i que les preguntes restauratives ens poden servir per poder-nos comunicar i facilitar la comunicació no violenta, i si hi ha hagut un dany, la reparació.

Per això, us proposem una dinàmica a continuació pensada per a la resolució de conflictes fonamentada en la CNV que inspira la pràctica restaurativa.

ACTIVITAT 5. CAMINEM EL CONFLICTE AMB LA CNV

Nom de l'activitat	CAMINEM EL CONFLICTE AMB LA CNV
A qui es dirigeix/ etapa	De P4 a Secundària adaptant les dinàmiques i el material.
Descripció general	Un mètode estructurat de tractar els conflictes quotidians a l'aula, de manera que l'alumnat guanyi en autonomia en la gestió d'aquests.
Objectius	<ul style="list-style-type: none">• Potenciar l'autonomia de l'alumnat en la gestió dels seus conflictes.• Oferir recursos per a una gestió transformativa dels conflictes.• Promoure una convivència positiva a l'aula.

<p>Àmbit o temàtica</p>	<p>"Amb la CNV els conflictes es solucioneu explicant clarament que desitgem" Thomas d'Ansembourg</p> <p>El conflicte forma part del dia a dia de l'aula, de la vida i aprendre a gestionar-lo és una de les eines transversals més valuoses per al desenvolupament del nostre alumnat.</p> <p>La gestió violenta del conflicte, l'enfrontament, amaga una necessitat no expressada, molts cops per manca de connexió amb aquesta.</p> <p>La CNV ens ofereix un camí estructurat per crear un espai de comunicació on compartir visió, emocions, necessitats i estratègies per a donar-hi resposta.</p> <p>Sovint el conflicte s'expressa com una incompatibilitat entre les necessitats de diferents persones; però en el 90% dels casos això és degut a la confusió entre les estratègies (conductes) i les necessitats. Podem sortir de la incompatibilitat si som capaços d'aprofundir en les necessitats que estem intentant cobrir amb certes estratègies, fent-les compatibles amb les dels altres.</p> <p>La diferència entre les estratègies i les necessitats és que aquestes últimes es poden cobrir de diverses maneres. Per exemple:</p> <p>Un alumne/a li diu a una altre/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necessito que em deixis els apunts (estratègia anomenada com una necessitat <p>Si l'alumne aprèn a aprofundir i es pregunta: quina necessitat intento cobrir amb aquesta estratègia? Podria dir aleshores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necessito suport, podries deixar-me els teus apunts? (Notem que la necessitat de suport podria cobrir-se d'altres formes)
<p>Competències</p>	<p>Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors. Dimensió personal i interpersonal. (PRI) Competències bàsiques de l'àmbit personal i social (ESO)</p>
<p>Durada total</p>	<p>50 minuts</p>
<p>Metodologia</p>	<p>socioafectiva i cercle</p>
<p>Organització de l'espai</p>	<p>Fer un cercle de cadires on totes les persones puguin asseure's veient a la resta del grup i on puguin formar rotllanes més reduïdes per separat.</p>
<p>Recursos necessaris</p>	<p>Bolígrafs o retoladors</p> <p>Targeta "Caminem la CNV per la gestió no violenta del conflicte"</p>
<p>Durada</p>	<p>Seqüència de l'activitat</p>

10'	<p>Acordar amb el grup un conflicte recent que s'hagi produït a l'aula que s'utilitzarà de model del procés a seguir per a gestionar-lo. (Podem representar un conflicte viscut o un d'inventat. Si és un conflicte viscut estarà bé que tinguem el vistiplau i la col·laboració de les persones protagonistes per poder-lo treballar a l'aula amb tot el grup, així que potser requerirà parlar-ho prèviament amb les persones protagonistes).</p> <p>Repassar de forma conjunta com l'han intentat resoldre: el llenguatge que han utilitzat, com s'han sentit els protagonistes del conflicte, com ha acabat la situació, etc.</p>
20'	<p>Demaneu dos voluntaris que «actuaran» al mig de la rotllana els passos a seguir per una nova forma de gestionar els conflictes</p> <p>Distribueix o demana que agafin de la taula de materials 1 targeta del material per a cada participant.</p> <p>Les dues voluntàries seguiran amb l'acompanyament de la facilitadora els passos:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Què ha passat? Descripció sense judici dels fets, per torns cadascuna de les participants2- Què sento? Cada participant posarà nom a un o dos sentiments, ajudant-se dels llistats que apareixen a la targeta.3- Què necessito? Cada participant posarà nom a una o dues necessitats, ajudant-se dels llistats que apareixen a la targeta.4- Què podem fer? Cada participant respondrà a la pregunta què puc fer jo per col·laborar en la cobertura de les meves necessitats i les de l'altra companya?5- Com estem, en aquest moment, després de recórrer aquest camí?
10'	<p>Quan hem acabat l'exemple, forma grups de 4 per continuar la dinàmica a grups petits.</p> <ul style="list-style-type: none">• Decideixen un conflicte que s'hagi produït en aquesta setmana• De forma col·laborativa segueixen els 5 passos. <p>Podem finalitzar la dinàmica quan s'acabi el temps establert i deixar que acabin la totalitat dels passos o demanar que a mesura que van acabant, s'incorporin al grup gran.</p>

10'	<p>Proposa fer un cercle per compartir de forma voluntària amb el grup experiències i aprenentatges de l'activitat, podem fer servir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Format "crispetes". Anomenem format "crispetes" a la participació no seqüencial en cercle, on s'ofereix la possibilitat lliure i espontània a que les persones que ho vulguin diguin la seva. Mentre un/a parla la resta del grup escolta sense entrar en diàleg.• Format "ronda seqüencial" amb l'objecte per parlar. En funció del temps pots decidir fer una ronda seqüencial de tancament amb l'objecte per parlar. Recorda que l'objecte per parlar dona la paraula però no obliga a ningú a parlar. <p>Si no surten experiències, es poden esmentar preguntes motivadores com:</p> <ul style="list-style-type: none">• Com t'has sentit en parlar dels conflictes?• Has notat una diferència del nou camí per gestionar-los?• Creus que és una pràctica que pot ser difícil aplicar a la vida quotidiana? I a l'aula?
------------	--

A TENIR EN COMPTE

- És valuós esmentar la utilitat que pot tenir aquest procediment en el dia a dia de l'aula.
- Podem proposar penjar en un lloc visible de l'aula la targeta en format DIN A3 per recordar el camí a seguir quan tenim un conflicte a l'aula.
- Quan tenim claredat de les necessitats de les parts, és més probable que ens sigui més fàcil trobar solucions als conflictes que tenim.
- Si els acords als quals arribem amb els companys i companyes tenen en compte les necessitats seran més fàcils d'acomplir i duraran més temps.
- Podem deixar a l'aula targetes plastificades per tal que l'alumnat les pugui tenir a l'abast i seguir els passos en la gestió dels seus conflictes d'una forma autònoma.

RECURSOS PER A L'ACTIVITAT 5: GESTIONEM EL CONFLICTE AMB LA CNV

Es proposa que totes les persones en conflicte facin alternativament aquest camí, s'escoltin i trobin estratègies donar resposta a les necessitats mútues.

CAMINEM LA CNV PER LA GESTIÓ NOVIOLenta DEL CONFLICTE

<p>Què ha passat? <small>(fes la foto)</small></p> <p>Persona A </p> <p>Persona B </p> <p>Quan he vist, he escoltat...?</p> <p>Observació</p>	<p>Com em sento? <small>(utilitza les cartes o les llistes d'emocions)</small></p> <p></p> <p>M'he sentit... ?</p> <p>CANSADA ENFADADA TRISTA </p> <p>SORPRESA </p> <p>FASTIGUEJADA AVORRIDA</p> <p>ESPANTADA</p> <p>PREOcupADA</p> <p>...</p> <p>Emocions</p>	<p>Què necessito? <small>(utilitza les cartes o les llistes de necessitats)</small></p> <p></p> <p>Necessito... ?</p> <p>CALMA AFECTE DIVERSIÓ RESPECTE JOC SILENCI COMPREENSIÓ</p> <p>...</p> <p>Necessitats</p>	<p>Què podem fer?</p> <p></p> <p>Accions específiques ? acordades... <small>(estratègies que donen resposta a les necessitats)</small></p> <p>QUÈ? QUAN? COM? QUI?</p> <p>Peticions</p>	<p>Com estem ara, després de fer aquest camí?</p> <p></p> <p>AMB LA CNV CONNECTEM, EMPATITZEM AMB NOSALTRES MATEIXOS I AMB LES ALTRES PERSONES. GESTIONEM ELS CONFLICTES DE MANERA PACÍFICA</p>
--	---	--	---	---

TRÍPTIC CNV

QUAN LES MEVES NECESSITATS ESTAN SATISFETES EM SENTO...	COMUNICACIÓ NOVIOLenta <i>Una actitud i un llenguatge de pau</i>	QUAN LES MEVES NECESSITATS NO ESTAN SATISFETES EM SENTO...
<p>APASSIONADA Animada, contenta, efusiva, entusiasmada, eufòrica, feliç, optimista.</p> <p>ALLEGRE</p> <p>CALMADA Centrada, en pau, tranquil·la, relaxada.</p> <p>COMPROMESA</p> <p>DESCANSADA Intrigada, interessada, motivada, lúcida,</p> <p>ESPERANÇADA</p> <p>INVOUCRADA</p> <p>SEGURA Afectuosa, amistosa, compassiva, comprensiva, propera, receptiva.</p> <p>RENOVADA</p> <p>SOCIABLE Alleujada, alliberada, capaç, còmoda, complaguda, confiada, decidida, forta, generosa, inspirada, oberta, orgullosa, realitzada, satisfeta.</p>	<p> Partim de l'observació</p> <p> Identifiquem i expressem les emocions</p> <p> Identifiquem i expressem les necessitats</p> <p> Fem una petició</p>	<p>ENFADADA Contrariada, crispada, disgustada, furiosa, indignada, irritada, malhumorada, molesta, rabiosa, tensa.</p> <p>AVORRIDA </p> <p>TRISTA Abatuda, afligida, afectada, apagada, decaiguda, desanimada, desesperada, desil·lusionada, infeliç.</p> <p>SORPRESA Aclaparada, alarmada, confusa, desconcertada, esgarrifada.</p> <p>PREOCUPADA Angoixada, ansiosa, consternada, inquieta, nerviosa.</p> <p>ESPANTADA Agitada, aterrida, insegura.</p> <p>CANSADA Desbordada, estressada, esgotada, exhausta, farta, saturada.</p> <p>FASTIGUEJADA </p>
<p>Falsos sentiments Culpabilitat/da, menyspreat/da, explotat/da, ferit/da, humiliat/da,</p>		<p>Falsos sentiments ignorat/da, incompès/a, incompetent, indigne, manipulat/da</p>

ANVERS

NECESSITATS	EL PROCÉS	
	AUTOEMPATIA (JO)	EMPATIA (L'ALTRE)
	Poso atenció i expreso amb claredat el que visc, sense judicis ni retrets.	Expreso clarament el que li passa a l'altre, sense judicis ni retrets
<p> Observació Fets concrets que contribueixen o no al meu benestar i que desencadenen el meu desig d'expressar-me.</p> <p>Quan veig, escolto, recordo (haver vist, escoltat, observat) ...</p>	<p> Observació Fets que contribueixen o no al seu benestar i que desencadenen el seu desig d'expressar-se?</p> <p>Quan veus, escoltes, recordes (haver vist, escoltat, observat) ...</p>	
<p> Emocions Quines emocions es desperten en mi?</p> <p>Em sento ...</p>	<p> Emocions Quines emocions es desperten en l'altre o els altres?</p> <p>Et sents ...?</p>	
<p> Necessitats Quines necessitats em generen aquestes emocions?</p> <p>Necessito ...</p>	<p> Necessitats Quines necessitats generen aquestes emocions?</p> <p>Necessites ...?</p>	
<p> Peticions Quines accions específiques voldria que es fessin i quan? (per mi o per un altre)</p> <p>Què puc fer ara per millorar el meu benestar? ...i, ara, estaries d'acord en...?</p>	<p> Peticions Quines accions específiques voldria que es fessin i quan?</p> <p>El que voldria és...?</p>	
<p>AGRAÏMENT AUTÈNTICITAT AUTOCONEXIEMENT AUTOSTIMA COHERÈNCIA IDENTITAT INTERGRITAT HONESTEDAT PERTINÈNCIA RECIPROCIETAT RESPECTE</p> <p>BELESA DESCOBRIMENT CREATIVITAT CREIXEMENT DESENVOLUPAMENT EXPRESSIÓ LLIBERTAT REALITZACIÓ REPTA</p> <p>CONFIANÇA COMODITAT CURA EFICÀCIA ESTABILITAT HARMONIA INCLUSIÓ IGUALTAT ORDRE PAU PLAER PROTECCIÓ SEGURETAT SUPPORT VEURE I SER VIST</p>	<p>AUTONOMIA EFECTIVITAT ELECCIÓ EMANIPACIÓ ESPONTANEïTAT INDEPENDÈNCIA</p> <p>CLAREDAT CONSCIÈNCIA COMPROMÍS ESPERANÇA INSPIRACIÓ OBJECTIU ORIENTACIÓ SENTIT TRANSPARENCIA</p> <p>AIGUA, AIRE, LLUM ALIMENTACIÓ ALLOTJAMENT DESCANS ESPAI HIGIENE MOVIMENT PROTECCIÓ RECER REFUGI SEGURETAT SEXUALITAT SILENCI TRANQUIL·LITAT</p> <p>ACCEPTACIÓ AGRAÏMENT CELEBRACIÓ COMMEMORACIÓ COMPARTIR EMOCIONS DOL PARTICIPACIÓ RECONEXIEMENT RITUAL SEGURETAT EMOCIONAL</p>	<p><i>"Necessitem empatia per donar empatia"</i> M.Rosenberg</p>

"El que vull a la vida és compassió, un corrent que flueixi entre els altres i jo basat en el mutu donar des del cor"
M.Rosenberg

REVERS

PER SI VOLS SABER-NE MÉS

Ansembourg, T. i Van Reybrouck, D. (2017). *La paz se aprende*. Comunicacion noviolenta, mindfulness y compasión: prácticas para el desarrollo de una cultura de paz. Barcelona: Arpa

Després de la tràgica nit dels atemptats del Bataclan i les terrasses de París, els dos autors es van trucar i van decidir que no podien seguir esperant i que havien d'actuar. El llibre neix amb aquesta determinació i amb la convicció que la pau no es ni una paraula del passat, tampoc una virtut vaga i inassolible, sinó que es tracta d'una pràctica, d'una higiene vital que cal practicar tots els dies. Ells proposen tres elements clau per fer-ho: la comunicació noviolenta, el mindfulness i la compassió.

Rosenberg, M. (2016). *Comunicación noviolenta. Un lenguaje de vida*. (3a edición revisada). Barcelona: Acanto

Rosenberg presenta clarament i de manera sistemàtica el que és la CNV i ens convida a ser testimonis d'intervencions que ell ha anat realitzant fonamentades en aquest procés. Ens involucra en un procés de reflexió i aprenentatge relacionat amb com ens comuniquem habitualment i com ho podem fer de manera més empàtica i noviolenta.

Rosenberg, M. (2011). *Resolver los conflictos con la comunicación noviolenta*. Barcelona: Acanto

A través d'una conversa amb Gabriele Seils, Rosenberg ens mostra la seva àmplia experiència treballant amb persones i conflictes, així com l'extraordinària simplicitat i a la vegada, la dificultat i la necessitat del seu mètode per afavorir les relacions i la gestió positiva del conflicte.

Rosenberg, M. (2005). *Educar a los niños des del corazón. Ser padres según la comunicación NoViolenta*. Barcelona: Acanto

El llibre narra com aplicar al CNV en la gestió de les relacions familiars i posa l'accent en la importància de crear una connexió empàtica amb fills i filles.

Rosenberg, M. (2014). *El sorprendente proposito de la rabia*. Barcelona: Acanto.

La ràbia, sorprenentment, pot servir per enriquir la vida. Segons Rosenberg és una alarma que avisa que un/a està desconnectat del que valora i que les seves necessitats no estan sent satisfetes. En lloc de controlar i suprimir els sentiments la CNV proposa descobrir-los per identificar les necessitats que hi ha darrera, també darrera la ràbia, i trobar estratègies per satisfer-les d'una manera constructiva.

Rust, S. (2015). *Cuando la jirafa baila con el lobo*. Obelisco: Barcelona

El llibre posa en joc 4 passes de la CNV per fer ballar la girafa i el llop de cadascú per facilitar l'aprenentatge d'una comunicació empàtica i noviolenta.

Faber, A. i Mazlish, E. (2002). *Com parlar perquè els fills escoltin i com escoltar perquè els fills parlin*. Barcelona: Medici.

El llibre mostra com mares, pares, educadors/es poden utilitzar estratègies positives alternatives al càstig per promoure la gestió del conflicte de manera positiva i respectuosa, fomentar la responsabilitat, crear un clima emocional que doni seguretat i trobar un llenguatge no violent. El llibre proposa un munt d'exercicis per posar en pràctica totes les estratègies.

Shari Klein i Neill Gibson. (2003). *¿Qué le hace enfadar?. 10 pasos para transformar el enfado i que todos salgan ganando.*

Els autors ens proposen una guia per transformar la ràbia seguint les propostes de la CNV.

Stappen, Anne i Augagneur. J. (2010) *Cuaderno de ejercicios de comunicación no violenta.*
Barcelona: Urano

L'autora ofereix una sèrie d'exercicis per integrar i practicar tot el procés de la CNV.

Tallers de Marshall B. Rosenberg a YouTube

Participar en un taller de Marshall B. Rosenberg era tota una experiència, tenim la sort de disposar d'un taller sencer gravat del que us facilitem l'enllaç, us servirà per aprofundir en els conceptes i veure exemples pràctics.

- [Comunicación no violenta 1](#)
- [Comunicación no violenta 2](#)
- [Comunicación no violenta 3](#)