

La Comunicazione NonViolenta

Training specifico per Dirigenti Scolastici

**Ogni momento
abbiamo il potenziale
per servire la vita
oppure distruggerla.
M.B. Rosenberg**

Sei consapevole, Dirigente Scolastico, che:

- Hai possibilità di scelta?
- Hai un impatto sulla psiche e sui sentimenti dei tuoi studenti e del tuo corpo insegnanti?
- Puoi cambiare il tuo modo di pensare, sentire e di comportarti?
- Questo produrrà risultati completamente nuovi?
- Puoi essere più in contatto con i tuoi sentimenti e bisogni e che anche gli altri potranno esserlo?
- Puoi essere più felice di così?

I limiti della coercizione e della punizione

- Cosa vogliamo che il bimbo/adolescente faccia in maniera diversa?
- Quali sono i motivi profondi (pedagogici/protettivi/etc etc) per cui il bambino/adolescente debba comportarsi nel modo che desideriamo?
- Premi e punizioni
- Non far nulla o tattiche coercitive

Due obiettivi differenti

- Imporre il volere su un'altra persona
- Creare una **Connessione** basata sul: **Rispetto** reciproco in cui entrambe le parti sono consapevoli che i **propri BISOGNI** ed il **BENESSERE dell'altro** sono **importanti ed interdipendenti**

L'uso della forza

- L'importanza dell'**uso protettivo** della forza che differisce dal **punitivo**
- **Uso protettivo:** Non c'è tempo di comunicare o il bimbo/ragazzo sta avendo un comportamento pericoloso per se' o per altre persone. Il fulcro è *proteggere e controlliamo l'ambiente* per impedire che accadano cose spiacevoli.
- **Uso punitivo:** Formulazione nell'adulto di un giudizio moralistico sull'altra persona che merita di essere punito(ad esempio: provi vergogna, timore si renda conto, soffrendo, di quello che ha fatto). Il fulcro è *punire e controlliamo il bambino* affinché si senta in un determinato modo.

Protocollo per i Dirigenti Scolastici

- Estrapola le situazioni ed i comportamenti che creano maggior malessere in te (come DS), quando sei a scuola e scrivilo.
- Descrivilo a tutto il gruppo
- Prova ad enucleare i sentimenti che provi tu ed i sentimenti che prova il tuo insegnante/ studente.
- Accedi al bisogno che è alla base di quel sentimento
- Fai capire all'altro che comprendi sia come si sente, sia che ciò che sta facendo che è la cosa migliore che lui riesca a fare per soddisfare il suo bisogno *fino a quel momento (importantissimo)*
- Fagli sentire come ti senti ed esprimi il tuo bisogno
- Fatti ripetere se ha capito il tuo sentimento ed il tuo bisogno
- Formula una richiesta specifica e chiara che tenga conto dei bisogni di entrambi

La Piramide dei Bisogni

- Bisogno: la percezione della ***manca*** ***za totale*** o ***parziale*** di uno o più **elementi** che costituiscono il **benessere** della propria persona.
- Tra il 1943 ed il 1954 lo psicologo statunitense Abraham Maslow concepì il concetto di “*Hierarchy of Needs*” (**Gerarchia dei Bisogni**), per cui si parte dai *bisogni fisiologici* per poi salire ai più complessi(di carattere sociale).
- ***L'evoluzione e la realizzazione*** dell'uomo passa attraverso i ***vari stadi***, i quali devono essere soddisfatti in modo ***sequenziale e progressivo***.

Livelli di Bisogno

- **Bisogni fisiologici**(Respiro, Idratazione, Alimentazione, Sonno, Sesso, Omeostasi)
- **Bisogni di Sicurezza** (Sicurezza fisica, di occupazione, morale, familiare, di salute, di proprietà)
- **Bisogni di Appartenenza** (Amicizia, Affetto familiare, Identificazione, intimità sessuale)
- **Bisogni di Stima**(Autostima, autocontrollo, realizzazione, rispetto reciproco, prestigio, successo)
- **Bisogni di Realizzazione di Se'**(Realizzando la propria identità e le proprie aspettative e occupando una posizione soddisfacente nel gruppo sociale)

La CNV e la Rabbia

- Tre fattori:
- Il *linguaggio* che ci e' stato *insegnato*
- Il *modo* in cui siamo stati educati a *pensare* e a *comunicare*
- Le specifiche *strategie* che abbiamo imparato per *influenzare gli altri e noi stessi*

Rabbia come campanello d'allarme

- La Rabbia ci *avverte* che stiamo pensando in *modi* che renderanno *improbabile soddisfare i nostri bisogni* e che, anzi ci porteranno ad *agire* con gli altri in modo *poco costruttivo*.
- Nella CNV sappiamo che *e' pericoloso pensare alla rabbia come qualcosa da reprimere o a qualcosa di negativo*.
- *Nella CNV vogliamo utilizzare la rabbia in modo da arrivare ai nostri bisogni insoddisfatti, che sono alla radice di essa.*
Rosenberg
- ***La Comunicazione Nonviolenta funziona anche se una sola persona la applica, l'importante e' perseverare.***

Step per gestire la rabbia

- Primo Step: essere *consapevoli* che lo *stimolo non e' la causa della rabbia*
- Secondo Step: diventare consapevoli che la *causa* della nostra *rabbia* e' una particolare *valutazione* che diamo di cio' che e' stato *fatto*.

4 modi di interpretare gli stimoli che portano alla rabbia

- Primo modo: **Offesa personale**
- Secondo modo: **Penso** che gli **altri** abbiano **sbagliato** comportandosi in un certo modo
- Terzo modo: Cerco di **capire** i **bisogni** degli **altri**
- Quarto modo: **Guardo** dentro di me e scopro i **miei** **bisogni**