

## Comunicació no violenta

Com a **AMIPA**, hem considerat útil i beneficiós per a les famílies treballar el tema de la **comunicació no violenta (CNV)**. En aquest marc hem elaborat, amb l'ajuda del programa "**Solidaritzat**" de l'ONG **ISCOD-UGT**, aquest fullet informatiu. Esperem que sigui del vostre interès!

També us convidam al **taller familiar** en el qual treballarem mitjançant dinàmiques vivencials **els principis i les eines que ens ofereix la comunicació no violenta per resoldre conflictes i mantenir unes relacions basades en el respecte mutu i la cooperació**.

Serà **dissabte vinent, 18 de febrer, a les 10.30 h, al menjador de l'escola**.

Tota la família és benvinguda a l'activitat: els adults, els nins i les nines a partir de 9 anys podran participar de tot el taller, i els nins i les nines menors de 9 anys podran jugar a la ludoteca, acompanyats d'una monitora. L'AMIPA oferirà un pisolabis en finalitzar el taller.

### La cultura de pau i la CNV

La cultura de pau és un conjunt de valors, actituds i comportaments que reflecteixen el **respecte a la vida, a l'ésser humà i la seva dignitat**. La cultura de pau posa en primer pla els drets humans, el rebuig de la violència en totes les seves formes i l'adhesió als principis de llibertat, justícia, solidaritat i tolerància, així com la comprensió entre els pobles, els col·lectius i les persones.

*La violència és l'expressió tràgica de necessitats no satisfetes.*

*És la manifestació de la impotència i/o de la desesperació d'algú que es troba tan desprotegit que pensa que amb les seves paraules no n'hi ha prou per fer-se entendre.*

*Llavors ataca, crida, agredeix...*

Marshall B. Rosenberg

La **comunicació no violenta** es basa en la idea que tots els éssers humans tenen la **capacitat de compassió**, i només recorren a la violència o al comportament que danya altres persones quan no reconeixen estratègies més efectives per satisfer les seves necessitats.

### Què és la comunicació no violenta?

La CNV és un procés de comunicació creat pel psicòleg Marshall B. Rosenberg amb l'objectiu de prevenir la violència i la ruptura de diàleg amb els que ens envolten i amb un mateix. Aquesta forma de comunicació té l'objectiu d'**establir i cuidar les relacions** basant-les en el **respecte, l'empatia, la comprensió, la compassió i la cooperació**.

### Les quatre etapes de la CNV:

1. **Observació** dels fets, sense judicis: Quan veig, escolt, observ...
2. Expressió dels **sentiments**, sense exigències: Em sent...
3. Expressió de les **necessitats**: Perquè necessit...
4. Formulació d'una **petició**: Estàs d'acord en...?

### Què ens aporta la comunicació no violenta?

- Resoldre conflictes, ja siguin personals, familiars, laborals.
- Guarir experiències passades.
- Traspasar condicionaments culturals.
- Saber dir que "no" i acceptar el "no" de l'altre.
- Resoldre sentiments de culpa, por, vergonya.
- Desenvolupar la capacitat d'escolta i comprensió.
- Eliminar patrons de pensament que porten a discussions, ira i depressió.

### Les famílies i els nous models de comunicació

Les **famílies són la base de la socialització** de les persones juntament amb els centres educatius, d'aquí ve la importància que siguin **agents que promociïn la cultura de pau i la comunicació no violenta**. En un context en el qual les possibilitats de comunicació es multipliquen, ens trobam amb éssers humans que com més va menys habilitats comunicatives tenen i en entorns que com més va més individualistes són.

El llenguatge de la comunicació no violenta convida a tenir **relacions bondadoses i enriquidores**, a partir d'una **expressió honesta d'un mateix (o assertivitat) i l'escolta respectuosa de l'altre (o empatia)**.

### Alguns llibres per aprofundir

- *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Marshall B. Rosenberg
- *Técnicas eficaces para padres*. Thomas Gordon.
- *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Adele Faber; Elaine Mazlish.

**Programa "Solidaritzat":** [solidarizat.wordpress.com](http://solidarizat.wordpress.com)  
[Facebook: Solidaritzat](https://www.facebook.com/Solidaritzat)

## Comunicación no violenta

Como **AMIPA**, hemos considerado útil y beneficioso para las familias trabajar el tema de la **comunicación no violenta (CNV)**. En este marco hemos elaborado, con la ayuda del programa **"Solidaritzat"** de la ONG **ISCOD-UGT**, este folleto informativo. ¡Esperamos que sea de vuestro interés!

También os invitamos al **taller familiar** en el que trabajaremos mediante dinámicas vivenciales los principios y las herramientas que nos ofrece la **comunicación no violenta, para resolver conflictos y mantener unas relaciones basadas en el respeto mutuo y la cooperación.**

Será el próximo **sábado, 18 de febrero, a las 10.30 h, en el comedor de la escuela.**

Toda la familia es bienvenida a la actividad: los adultos, los niños y las niñas a partir de 9 años podrán participar de todo el taller, y los niños y las niñas menores de 9 años podrán jugar en la ludoteca, acompañados de una monitora. La AMIPA ofrecerá un pisolabis al finalizar el taller.

### La cultura de paz y la CNV

La cultura de paz es un conjunto de valores, actitudes y comportamientos que reflejan el **respeto a la vida, al ser humano y su dignidad**. La cultura de paz pone en primer plano los derechos humanos, el rechazo a la violencia en todas sus formas y la adhesión a los principios de libertad, justicia, solidaridad y tolerancia, así como la comprensión entre los pueblos, los colectivos y las personas.

*La violencia es la expresión trágica de necesidades no satisfechas.*

*Es la manifestación de la impotencia y/o de la desesperación de alguien que se encuentra tan desprotegido que piensa que sus palabras no bastan para hacerse entender.*

*Entonces ataca, grita, agrade...*

Marshall B. Rosenberg

La **comunicación no violenta** se basa en la idea de que todos los seres humanos tienen la **capacidad de compasión**, y solamente recurren a la violencia o al comportamiento que daña a otros cuando no reconocen estrategias más efectivas para satisfacer sus necesidades.

### ¿Qué es la comunicación no violenta?

La CNV es un proceso de comunicación creado por el psicólogo Marshall B. Rosenberg con el objetivo de prevenir la violencia y la ruptura de diálogo con los que nos rodean y con uno mismo. Esta forma de comunicación **busca establecer y cuidar las relaciones** basándolas en el **respeto, la empatía, la comprensión, la compasión y la cooperación.**

### Las cuatro etapas de la CNV:

1. **Observación** de los hechos, sin juicios: Cuando veo, escucho, observo...
2. Expresión de los **sentimientos**, sin exigencias: Me siento...
3. Expresión de las **necesidades**: Porque necesito...
4. Formulación de una **petición**: ¿Estás de acuerdo en...?

### ¿Qué nos aporta la comunicación no violenta?

- Resolver conflictos, ya sean personales, familiares, laborales.
- Sanar experiencias pasadas.
- Traspasar condicionamientos culturales.
- Saber decir "no" y aceptar el "no" del otro.
- Resolver sentimientos de culpa, miedo, vergüenza.
- Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión.
- Terminar con patrones de pensamiento que llevan a discusiones, ira y depresión.

### Las familias y los nuevos modelos de comunicación

Las **familias son la base de la socialización** de las personas junto con los centros educativos, de ahí la importancia que sean **agentes que promuevan la cultura de paz y la comunicación no violenta**. En un contexto en el que las posibilidades de comunicación se multiplican, nos encontramos con seres humanos con cada vez menos habilidades comunicativas y en entornos cada vez más individualistas. El lenguaje de la comunicación no violenta invita a tener **relaciones bondadosas y enriquecedoras**, a partir de una **expresión honesta de uno mismo (o asertividad) y la escucha respetuosa del otro (o empatía).**

### Algunos libros para profundizar

- *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.* Marshall B. Rosenberg
- *Técnicas eficaces para padres.* Thomas Gordon.
- *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen.* Adele Faber; Elaine Mazlish.

Programa **"Solidaritzat"**: [solidaritzat.wordpress.com](http://solidaritzat.wordpress.com)  
[Facebook: Solidaritzat](https://www.facebook.com/Solidaritzat)