



NONVIOLENT COMMUNICATION GAMES PACKAGE - CATALAN VERSION



The educational package created in 2021 during the project *Volunteering vs. Violence – let's turn theory into practice* financed by Erasmus+ Program and coordinated by One World Association – Service Civil International Poland.

It contains 5 games aimed to learn and practice *Nonviolent Communication* developed by Marshall Rosenberg. They have different degree of difficulty, starting from the easiest one for players with basic knowledge about the NVC method.

NVC BÁSICA

1 – NVC RHYTHM

2 – LA REINA I LA SEVA CORT

3 – EL XACAL INFILTRAT

4 – THE KINGDOM

5 – JARAFFE

Informació bàsica sobre comunicació no violenta

1. Observació



Què observo (veig, escolto, recordo)?
Interpretació lliure, descriu el que veus a través de la càmera. *"Veig.../ Escolto..."*

2. Sentiments



Com em sento en relació amb el que observo (centrar-se més en les emocions que en els pensaments). Per diferenciar-los, els sentiments es poden expressar fàcilment amb el cos mentre que els pensaments són més difícils de mostrar físicament.
"Sento..."

3. Necessitats

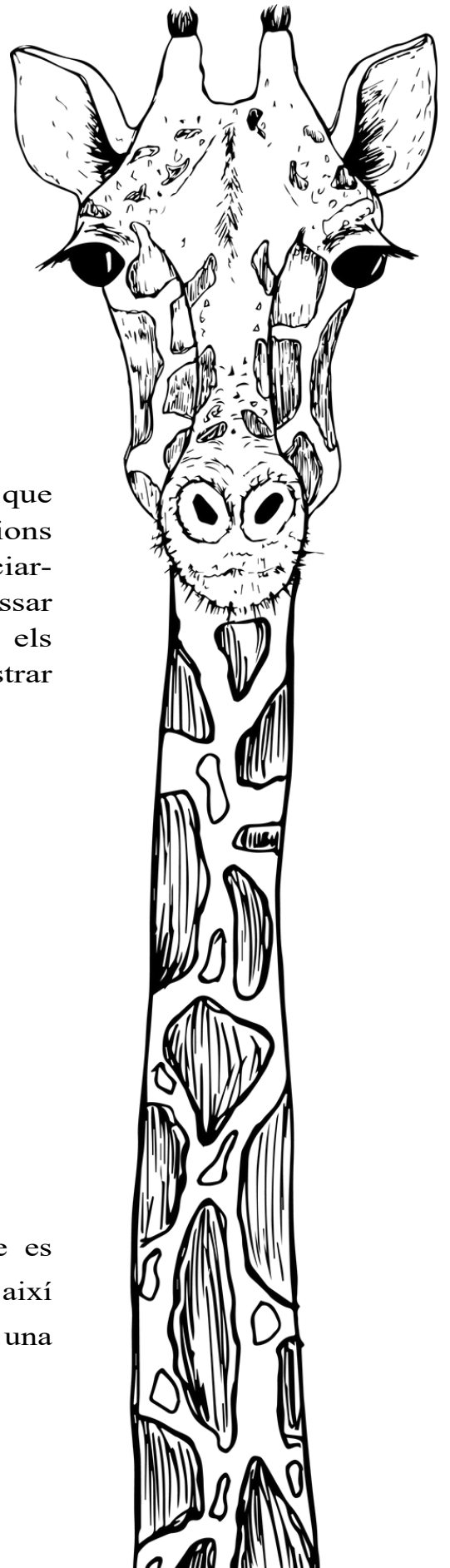


Quines necessitats s'amaguen darrere els teus sentiments?
Pots utilitzar la taula de necessitats per ajudar-te a definir-les.
"... perquè necessito..."

4. Sol·licituds



L'acció concreta que m'agradaria que es duqués a terme. No és una exigència, així que has d'estar preparat per rebre una resposta negativa.
"Podries... ? Estaries disposat a... ?"



Necessitats vs. estratègies

Les necessitats són universals per a tothom. Les estratègies són individuals i depenen de la nostra creativitat, hi pot haver un nombre infinit d'estratègies. Quan expressem les nostres sol·licituds, expressem la nostra idea de com satisfer la nostra necessitat, però una necessitat es pot satisfer de moltes maneres diferents.



EXEMPLES

Sentiments



Motivat
Eufòric
Agraït
Feliç
Inspirat
Molest
Enfadat
Confós
Inquiet
Por
Dolor
Tristesa
Tensió

Necessitats



Autonomia
Connexió
Sentir-se útil
Pau
Esbarjo
Dignitat
Harmonia
Perspectiva
Acceptació
Fe
Calma
Cura
Afecte

NVC RHYTHM

Teniu 57 cartes. Hi ha 8 cartes anomenades NVC. Poseu-les una a una sobre la taula de manera vertical com en la imatge.



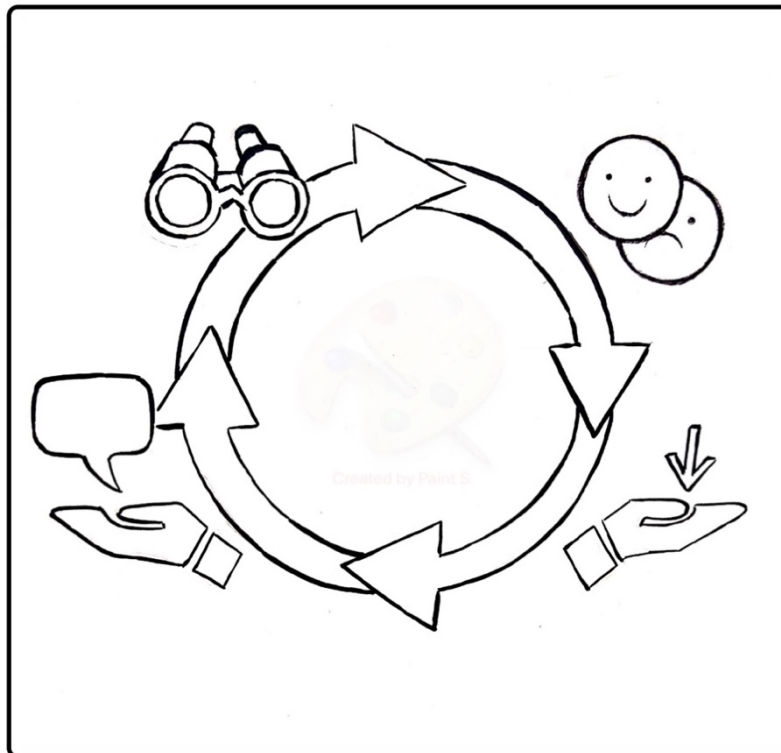
La resta de cartes es barregen i es reparteixen entre els jugadors.



El jugador més jove comença el joc i posa la primera carta sobre la taula (sense mirar de quin tipus de carta es tracta). Les cartes són de 4 colors: negre, vermell, blau i verd i aquest és l'ordre en què s'han de posar en fila horitzontal al costat de les cartes NVC. Hi ha dues cartes en blanc que poden fer-se servir amb qualsevol color (com una carta joker). Si no teniu cap carta per començar la fila o continuar una línia, feu servir una carta qualsevol de la baralla.



Quan un jugador posa totes les cartes en ordre (4 cartes en ordre de colors), retira aquestes 4 cartes i es queda amb la carta NVC d'aquella fila. Guanya la persona que tingui el major nombre de cartes NVC al final del joc.





**Em sento
trist**



**Em sento
ansió**



**Em sento
feliç**



**Em sento
meravellat**



**Quan he vist que
avui arribaves
tard a dinar**



**Podries guardar els
mitjons a l'armari o
posar-los a la
rentadora?**



**Necessito més
ordre en les
estances que
compartim**



Sento ràbia



**Quan veig dues
boles de mitjons
bruts sota la taula**



Veig que ningú
ha fet la neteja



Em sento
frustrat



Podries guardar el
mòbil durant els
propers 10 minuts i
escoltar el què he de
dir?



Vam acordar sortir
de l'escola a les 11
del matí, però ara
són les 11:30



Em sento
ansió



Podries acabar de
veure la pel·lícula
més endavant per
poder marxar el més
aviat possible?



Podries deixar-me
sol en aquest
moment?



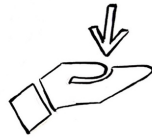
Podries
quedar-te amb
mi una estona?



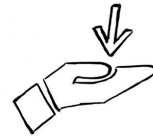
Necessito ajuda
amb les tasques
domèstiques



**Podries
ajudar-me a
rentar els plats?**



**Per a mi és
important viure en
un espai net,
necessito la teva
ajuda**



**Per a mi és important
donar suport a la meua
germana, així que vull
arribar a temps per
ajudar-la**



**Puc veure que
tens els braços
creuats**



**Em sento
amenajat**



**Necessito
sentir-me
segur**



**Podríem continuar
aquesta conversa en
un moment diferent
en què tots dos ens
sentim més tranquils?**



**Em sento
confós**



**Necessito
compartir
això amb algú**



Estaries disposat a
passar almenys 3
tardes a la setmana
a casa?



Podries treure
les
escombraries?



Podries tornar a
la botiga i
comprar el
menjar?



En Joan va donar
un cop de puny
sobre la taula



No ha marcat
cap gol en 20
partits



Em sento
decebut



Et veig apartar
la mirada
mentre parlo



Necessito
seguretats



Em va dir que
estava
enfadat



Veig que has donat un cop de puny sobre la taula



El meu marit fa dues setmanes que no em fa un petó



Em sento molest



Tinc por



Acabo d'obrir la nevera i he vist que no hi ha menjar



Veig el teu gos corrent sense corretja i bordant



Encara no has dit res



Podries trucar al meu pare més tard?



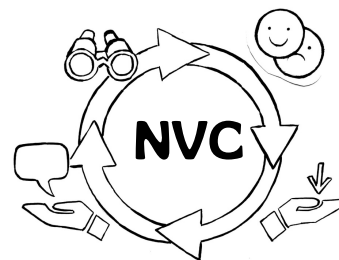
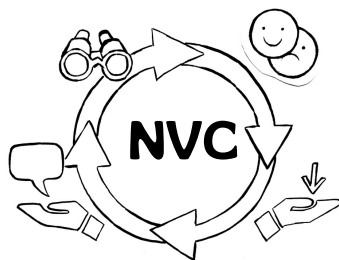
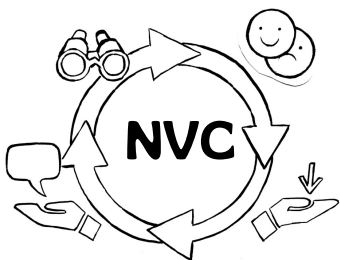
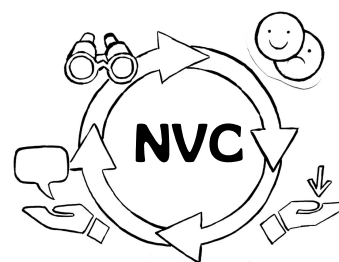
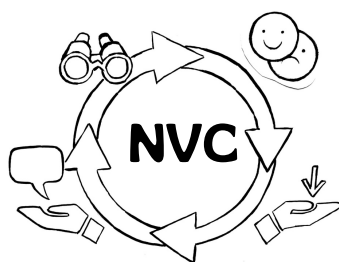
Em sento molt emocionat

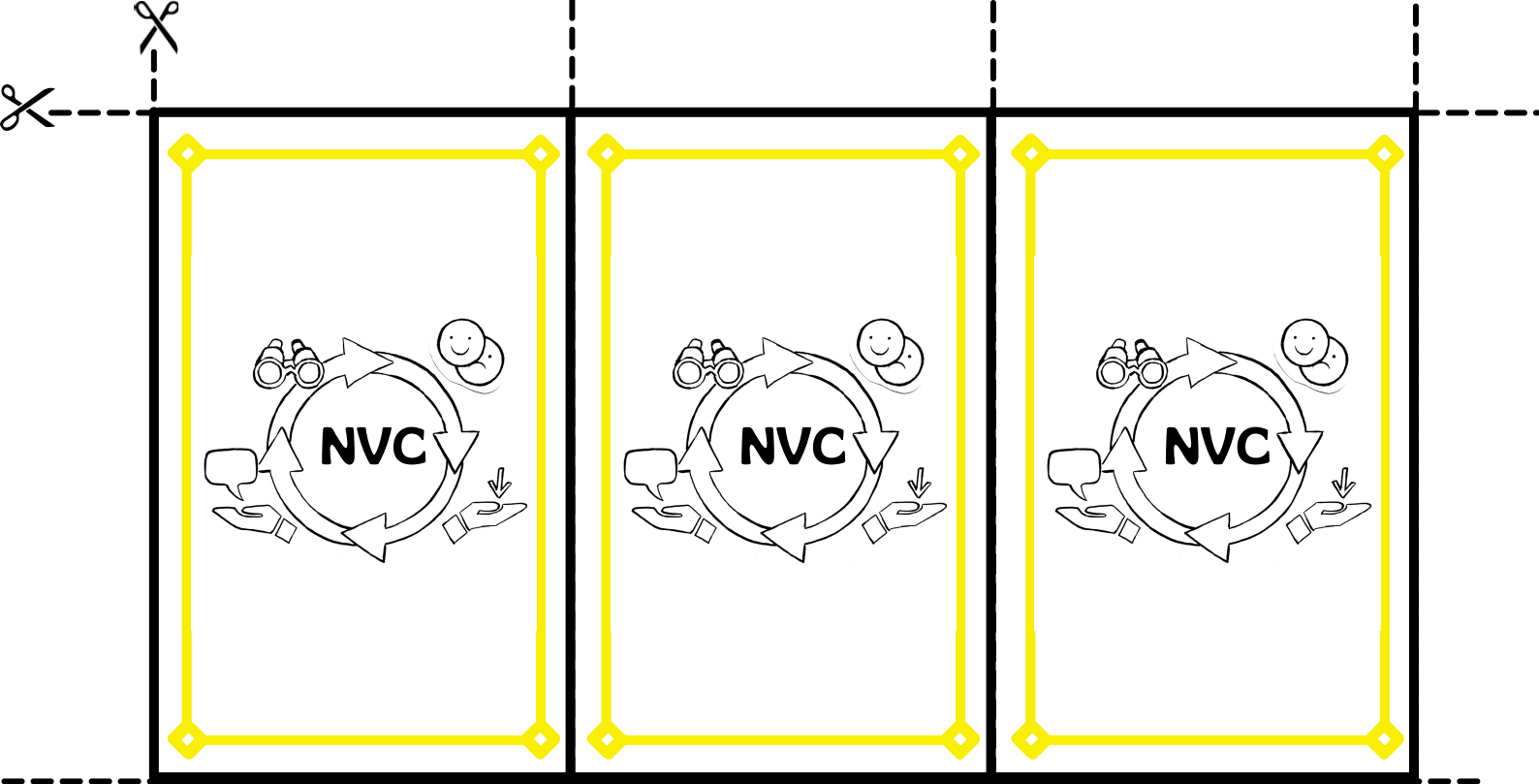


Podries
mantenir la
distància amb
mi?



Veig que has fet
una tasca que
t'ha estat molt
difícil





LA REINA I LA SEVA CORT

Introducció

L'objectiu del joc és practicar i millorar l'ús de l'enfocament de la comunicació no violenta (NVC) de Marshall Rosenberg, una tècnica per comunicar-se pacíficament amb les persones, augmentar l'empatia i millorar la connexió amb els altres. Aquest enfocament sosté que la majoria dels conflictes entre individus o grups provenen de la falta de comunicació sobre les seves necessitats humanes. La comunicació no violenta se sustenta en tres elements bàsics: les observacions, els sentiments i les necessitats / sol·licituds (descrits a la targeta d'informació de NVC adjunta al joc). Marshall Rosenberg, el pare de la comunicació no violenta, la descriu com un llenguatge de girafa, ple de compassió, empatia i comprensió. D'altra banda, hi ha la comunicació en llenguatge de xacal, ple de violència, que bloqueja l'empatia i estimula conflictes i tensions.

Tindreu l'oportunitat d'aprendre a reconèixer els dos llenguatges, així com de entrenar-vos a reaccionar en el complex entorn de la reina i la seva cort. Sereu personatges de la seva cort, individus amb diferents posicions i poder. Creareu la història dels vostres personatges i les seves relacions amb la reina.

Tot el vostre món en el joc està construït al voltant d'ella. Ella és la persona més important i tot el que diu és una ordre. Al castell no només practicareu les regles de la comunicació no violenta, sinó que també les hi ensenyareu a la reina. Tan sols recordeu, el que passa al castell es queda al castell.

Instruccions

Contingut del joc:

- 2 daus
- cartes amb preguntes
- cartes amb personatges
- cartes amb esdeveniments
- rellotge de sorra o un altre temporitzador

Targeta d'informació de NVC (amb exemples de llenguatge de girafa i llenguatge de xacal, regles de NVC, llista de sentiments i necessitats) - una per posar al mig i una altra per a un àrbitre- persona que verificarà si els jugadors es comuniquen de acord amb les regles de la comunicació no violenta.

Regles del joc:

El joc està dissenyat per a 4-5 jugadors. El vostre món girarà al voltant del personatge de la reina. En primer lloc, heu d'escollir una foto per presentar-la a la vostra reina. Es juga amb les cartes amb preguntes i les cartes amb esdeveniments. Les cartes de preguntes estan ordenades amb números. Heu de decidir quin jugador inicia el joc i agafa la primera carta. Assegureu-vos al principi que tots els jugadors triïn els seus rols i comparteixin qui són en el joc i quines són els seus poders. Podeu fer servir el vostre poder durant el joc, però també podeu no utilitzar-lo. També podeu demanar-li a un altre personatge que faci servir el seu poder quan ho necessiteu, encara que ell / ella pot negar-se a fer-ho. Podeu triar personatges de les cartes o crear el vostre propi personatge. El primer jugador comença agafant la primera carta amb una pregunta que ha de respondre fent servir la comunicació no violenta. Entre vosaltres també hi haurà un àrbitre que s'encarregarà del material: és la persona que guarda la targeta d'informació NVC, verifica les respostes d'acord amb les regles de la NVC i atorga 1 punt per les respostes correctes. En el cas de que la resposta sigui incorrecta, el punt és per a l'ÀRBITRE. L'objectiu de el joc és utilitzar les cartes amb preguntes i sumar tants punts com sigui possible per a tot el grup. Teniu una mica de temps per pensar, però el temps per respondre preguntes / presentar la solució d'acord amb les regles de comunicació no violenta és d'1 minut.

També teniu cartes amb esdeveniments que només es poden fer servir quan el resultat del dau sigui un nombre parell. Heu de llançar els daus després de respondre cada pregunta (no importa si és correcta o no). Amb un nombre parell, el següent jugador pren una carta d'esdeveniment i segueix les instruccions. Si els daus donen un nombre senar, el jugador simplement agafa la següent carta amb una pregunta.

Personatges:

Alquimista: pot canviar el passat o el futur.

Cavaller: pot protegir a algú, les seves necessitats i sentiments.

Savi: pot ajudar-te a prendre decisions.

Fada: pot resoldre problemes i usar els encanteris d'amor.

Bufó: pot ometre a un jugador o canviar de lloc en la taula quan ho desitgi.

Servent de la reina: mediador entre la reina i altres jugadors.

Bruixa: pot millorar la teva situació, millorar la teva vida.

Missatger: té el poder de la teletransportació.

Qui més vols ser? Inventa el teu propi personatge i poder!

CARTES DE PREGUNTES

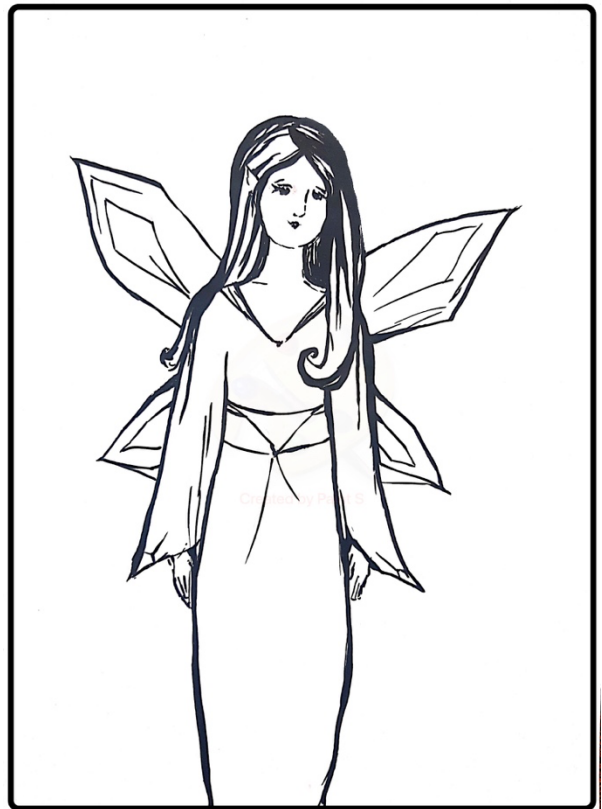
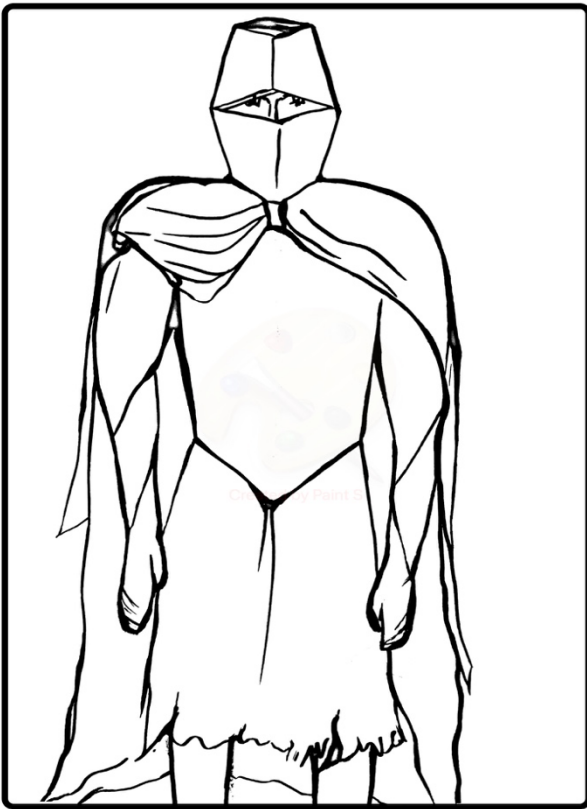
<p>1. Hi ha una persona en el grup en qui més confies. Qui és i per què?</p>	<p>2. Ahir hi va haver un conflicte en el grup. Què va passar?</p>
<p>3. Com pots presentar-li les regles de la NVC a la Reina i demanar-li que les faci servir?</p>	<p>4. El teu poble natal és a prop d'on esteu i vols un dia lliure per visitar la teva família. Com li demanes a la reina en l'idioma NVC?</p>
<p>5. Dos personatges han iniciat una bella amistat (pots triar quin tipus d'amistat). Quines són les seves necessitats i sentiments relacionats amb això? Demaneu-los que parlin una mica al respecte.</p>	<p>6. Has ofès a la reina dient que el seu castell no és tan bonic com ho era en el passat. Com ho pots reparar i disculpar-te usant el llenguatge de la girafa?</p>

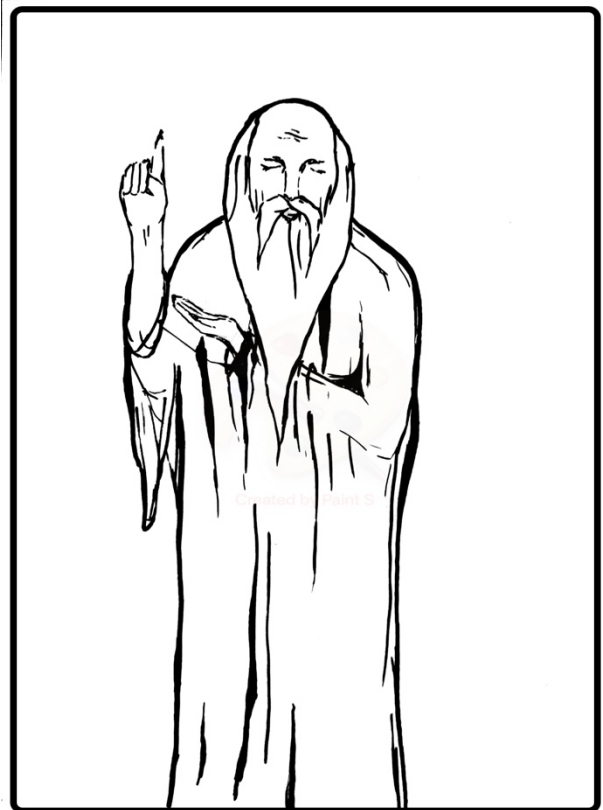
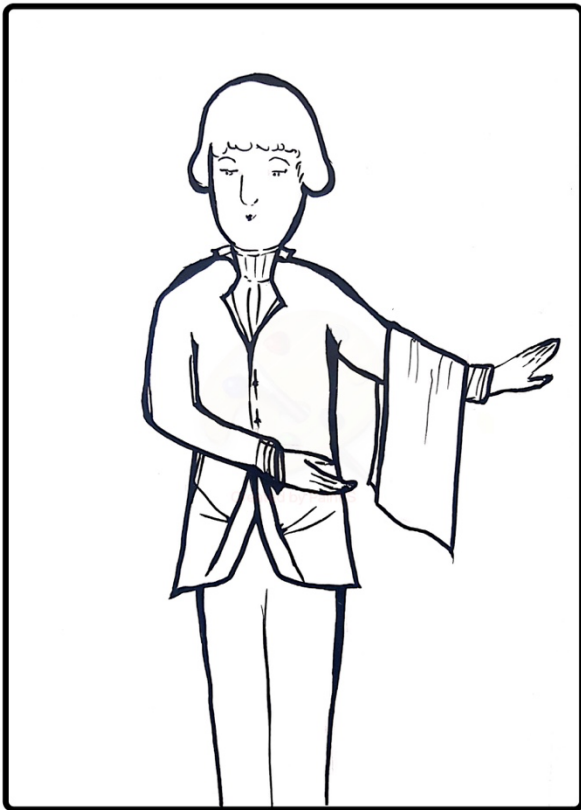
<p>7. Has ofès a un altre jugador dient que havia estat massa poc al castell com per tenir les seves pròpies opinions sobre la reina i la cort. Com pots reparar-ho i disculpar-te usant el llenguatge de la girafa?</p>	<p>8. La Reina vol que espïis a algú de la seva cort però tu no vols fer-ho. Què li dius a la Reina en l'idioma NVC?</p>
<p>9. La Reina creu que ho sap tot sobre NVC. Ha estat asseguda tota la tarda fent una llista de les seves necessitats i sentiments (eufòria, dignitat, commoguda, harmonia, enuig, perspectiva). No obstant això, en realitat els ha barrejat i no els sap diferenciar. Ajuda-la a distingir-ne els uns dels altres. Com ho faràs sense ofendre-la?</p>	<p>10. Estàs en una situació molt difícil. La Reina no està gaire satisfeta amb el teu servei. Has de convèncer un dels personatges perquè t'ajudi (tria el més desafiant en la teva opinió). Com ho faràs usant els passos de NVC?</p>
<p>11. Ocupes un lloc especial al cor de la Reina. Per què? Si us plau respon les preguntes fent servir els passos clau de la NVC: observació "Veig ...", sentiments "sento ...", necessitats "Necessito ...", peticions (si tens alguna, considerant el teu fort vincle amb la Reina) "M'agradaria"</p>	<p>12. La Reina s'ha enfadat amb la Cort perquè heu arribat 1 minut tard a la reunió matutina. Ella ha dit: No heu estat puntuals. Us he estat esperant durant tant de temps. Perquè sempre arribeu tard? Com canviar aquest missatge perquè estigui formulat d'acord amb les regles de la NVC?</p>

ESDEVENIMENTS

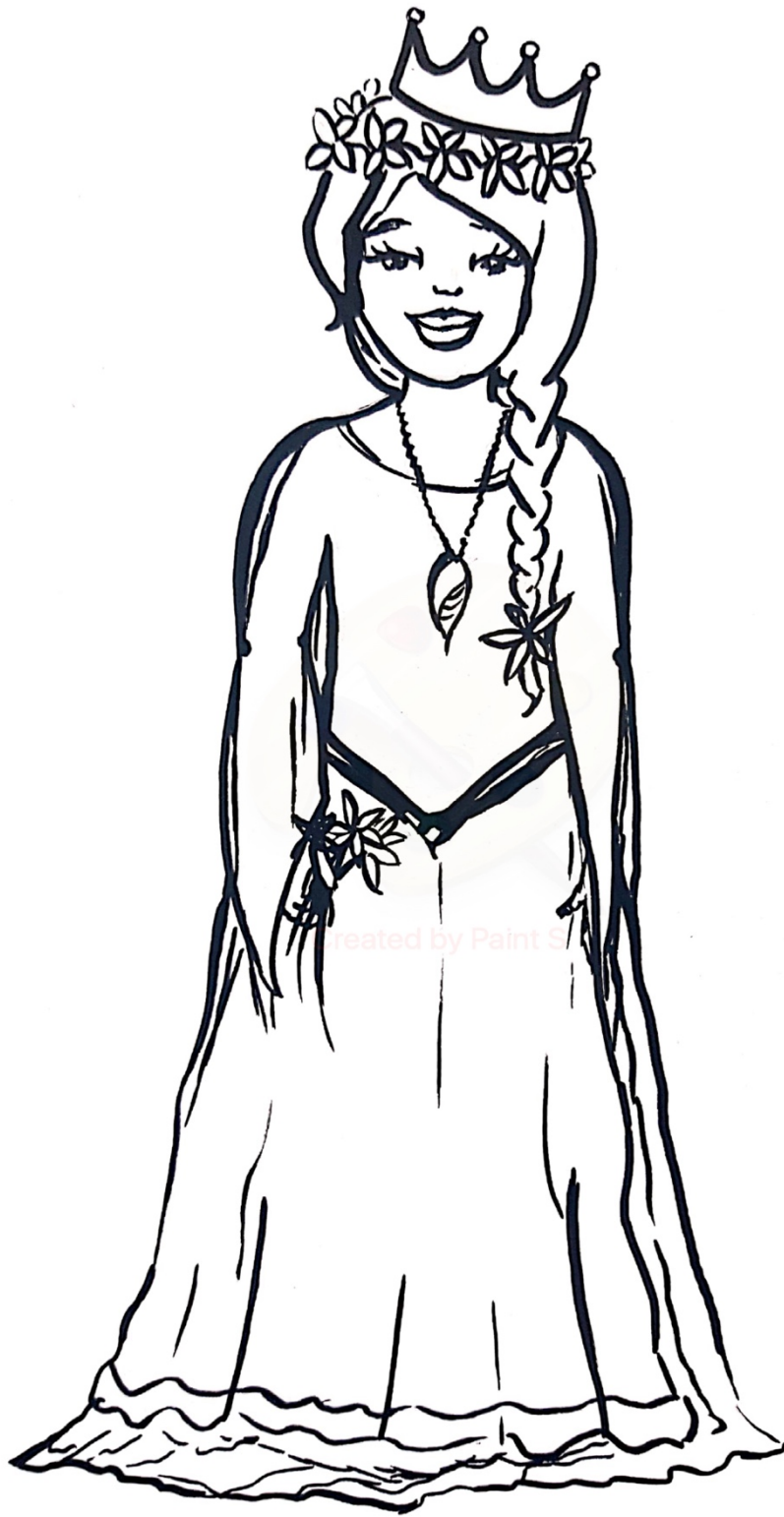
<p>Oh ... no! Falta menjar i aigua al castell. Què fas?</p>	<p>Tempesta! Has de trobar refugi (sota la taula, darrere d'algú, cobrint-te el cap, etc.) Reacciona el més ràpid possible!</p>
<p>Pols d'or! Canvieu els vostres seients en el sentit de les agulles del rellotge!</p>	<p>Targeta regal! Quin seria el teu regal per a la reina?</p>
<p>Festa del xacal: convida a tota la Cort a ballar com un xacal. Els moviments i la pista són vostres.</p>	<p>Festa de girafes: convida a tota la cort a ballar com una girafa. Els moviments i la pista són vostres.</p>

<p>Targeta estrella: intercanvia un personatge (aquesta targeta només es pot utilitzar una vegada en tot el joc)</p>	<p>Tria un sentiment de la llista (els trobaràs a la targeta d'informació NVC). Expressa'ls en llenguatge corporal fins que passi un altre esdeveniment.</p>
<p>Targeta de 3 passos: allunya't del grup (atura't en una cadira, seu a terra o mou el teu seient un pas cap a l'esquerra o cap a la dreta) i torna en 5 segons</p>	<p>Pregunta-li a una persona del grup sobre els seus sentiments i necessitats.</p>
<p>Practica durant 5 segons l'ovació que li faràs a la Reina en la primera ocasió possible.</p>	











EL XACAL INFILTRAT

Introducció

Sou una família de girafes, però hi ha un xacal infiltrat entre vosaltres. Com descobrir-lo?

Distribuïu els rols: 1 narrador, 1 (o més) xacal i girafes.

El narrador us llegirà una situació comuna crítica.

Dona una resposta a la situació amb el teu llenguatge "natural" (llenguatge de girafa o xacal, segons el teu rol assignat).

Després d'escoltar a tots els membres del grup, pensa en qui pot ser el xacal. Vota d'acord amb qui creus que és el xacal.

¿La gent ha votat per tu? Tens l'oportunitat de defensar-te públicament.

Si ets una girafa, intenta utilitzar la comunicació no violenta. Ves amb compte! Si no ho estàs fent bé, els altres pensaran que ets el xacal i perdràs el joc.

Si ets un xacal, intenta utilitzar un llenguatge de xacal subtil o et descobriran i perdràs.

Rols i regles

Si ets una girafa i la majoria de la gent vota per tu com un xacal, estàs fora del joc. Abans d'això, tindràs una oportunitat per defensar-te.

Si ets un xacal i la majoria el grup vota per tu, el joc s'ha acabat. També tens dret a defensar-te.

Segons el nombre de membres del grup hi haurà un, dos o tres xacals (vosaltres trieu). Hi ha d'haver un narrador: us dirà quin personatge sou i quines són les situacions conflictives que heu de fer front. Us recomanem que improviseu situacions que us trobeu en la vostra vida diària (lloc de treball, escola, universitat, etc.).

Heu de canviar els rols, també el paper del narrador, cada vegada que comenceu una nova partida.

BONA SORT

Un exemple ...

Narrador: (Després de repartir rols) Imagina que estàs a l'escola i un nen et respon que no farà la tasca perquè "no té sentit". Com respondries?

Girafa 1: Diria que estic preocupat perquè el contingut de la tasca és important per a l'examen final.

Girafa 2: Jo diria que és genial si el nen respecta el procés d'aprenentatge i ensenyament.

Xacal 1: Jo diria que em sento trist perquè el nen no mostra interès per la tasca.

Narrador: Bé, ara assenyala qui creus que és el xacal. (Tots apunten a Girafa 2). Girafa 2, ara tens l'oportunitat de defensar-te públicament.

Girafa 2: Vull corregir-me perquè no vaig ser massa concret i em vaig centrar en qui i no en què.

Narrador: Gràcies. Llavors, esteu segurs que voleu assenyalar la girafa 2? (Si és així, ella està fora del joc. En cas contrari, seguirà jugant i el narrador us llegirà una altra situació crítica comuna)



THE KINGDOM

Instruccions

El joc està dissenyat per a jugadors de nivell avançat/ Número de jugadors 3-5

Elements del joc:

- **Instruccions**
- **Carta informativa sobre comunicació no-violenta** → un recordatori dels quatre passos
- **Cartes d'escenaris** → contenen la descripció d'un problema que s'ha de resoldre
- **Cartes de personatges** → defineixen el personatge de cada jugador
- **Cartes de sentiments** → descriuen els sentiments dels personatges
- **Cartes d'etapes** → 4 cartes que us guiaran en el desenvolupament del joc.

Configuració del joc:

1. Agafeu una carta d'escenaris per a tot el grup.
2. Cada jugador agafa a l'atzar una carta de personatges.
3. Cada jugador agafa a l'atzar una carta de sentiments.

Desenvolupament del joc:

Primera ronda – gireu i llegiu la primera carta d'etapes. Els jugadors presenten els seus personatges i expressen per torns allò que han vist o sentit i el que els ha fet sentir l'emoció de la carta de sentiment. Es recomana que tots els jugadors desenvolupin la seva història basant-se en el que van dient els jugadors anteriors. Per exemple:

"Com a cavaller, em vaig sentir espantat i confús quan vaig veure la princesa sola a la nit"

"Com a princesa, em vaig sentir trista quan vaig veure que el cavaller m'estava seguint"

"Com a rei, em vaig sentir preocupat quan vaig saber que la meva filla estava sola de nit"

- I. Segona ronda – gireu i llegiu la segona carta d'etapes. En aquesta ronda els jugadors han de trobar una necessitat que pugui relacionar-se amb les emocions que han expressat en la primera ronda i han de fer una petició a un altre jugador que creguin que podria satisfer la seva necessitat. Per exemple:

"Com a cavaller, tinc la necessitat d'integritat però les ordres diferents del rei i la princesa ho fan difícil, així que m'agradaria que el rei assignés un altre cavaller per protegir la princesa".

"Com a princesa, tinc la necessitat de privacitat i espai, així que m'agradaria demanar al cavaller que em segueixi només quan jo ho demani".

"Com a rei, tinc la necessitat d'estabilitat i confiança, que no puc tenir quan imagino que la meva filla és assassinada, així que m'agradaria demanar a la meva filla que deixi de donar ordres al cavaller diferents de les meves".

- II. Tercera ronda – gireu i llegiu la tercera carta d'etapes. Després de les peticions inicials, els jugadors tenen l'oportunitat d'acceptar o renegociar les seves estratègies. En aquesta ronda creen frases completes basades en les rondes 1 i 2. Per exemple:

[Cavaller]: "Quan vaig sentir que les ordres del rei serien les úniques que rebria, em vaig sentir segur i tranquil perquè la meva necessitat d'integritat queda satisfeta".

[Princesa]: "Quan vaig sentir al rei dir que li agradaria ser l'únic que donés ordres al cavaller, em vaig sentir decebuda i estressada perquè tinc la necessitat d'independència i respecte, així que m'agradaria que el rei també em permetés donar ordres al cavaller".

[Rei]: "Quan vaig saber que el cavaller se sentia segur amb la meva proposta em vaig sentir tranquil i satisfet perquè la meva necessitat d'estabilitat i confiança queda satisfeta. Quan vaig saber que a la meva filla encara li agradaria poder donar ordres al cavaller, em vaig sentir frustrat perquè tinc la necessitat d'harmonia i llibertat, així que voldria demanar-li que complís les meves ordres reials".

- III. Ronda 4: gireu i llegiu la quarta carta d'etapes. Aquesta és l'etapa final en què es pregunta als jugadors si les necessitats dels seus personatges s'han satisfet. Per cada personatge satisfet, els jugadors obtenen 1 punt. El número màxim de punts ve determinat pel nombre de personatges implicats.

En l'escenari d'exemple, els jugadors probablement obtindrien 2/3 punts, perquè el cavaller i el rei queden satisfets amb la solució, però la princesa no.

Després de la ronda 4, els jugadors haurien de triar un altre escenari, personatges i cartes de sentiments i repetir el procés almenys 2 vegades més. Si després de tres jugades, els jugadors acaben tenint més del 75% dels punts màxims, guanyen el joc. Per exemple, si després de l'última ronda tenen un 7/9, és a dir un 77%, han guanyat.

Cartes d'escenaris:

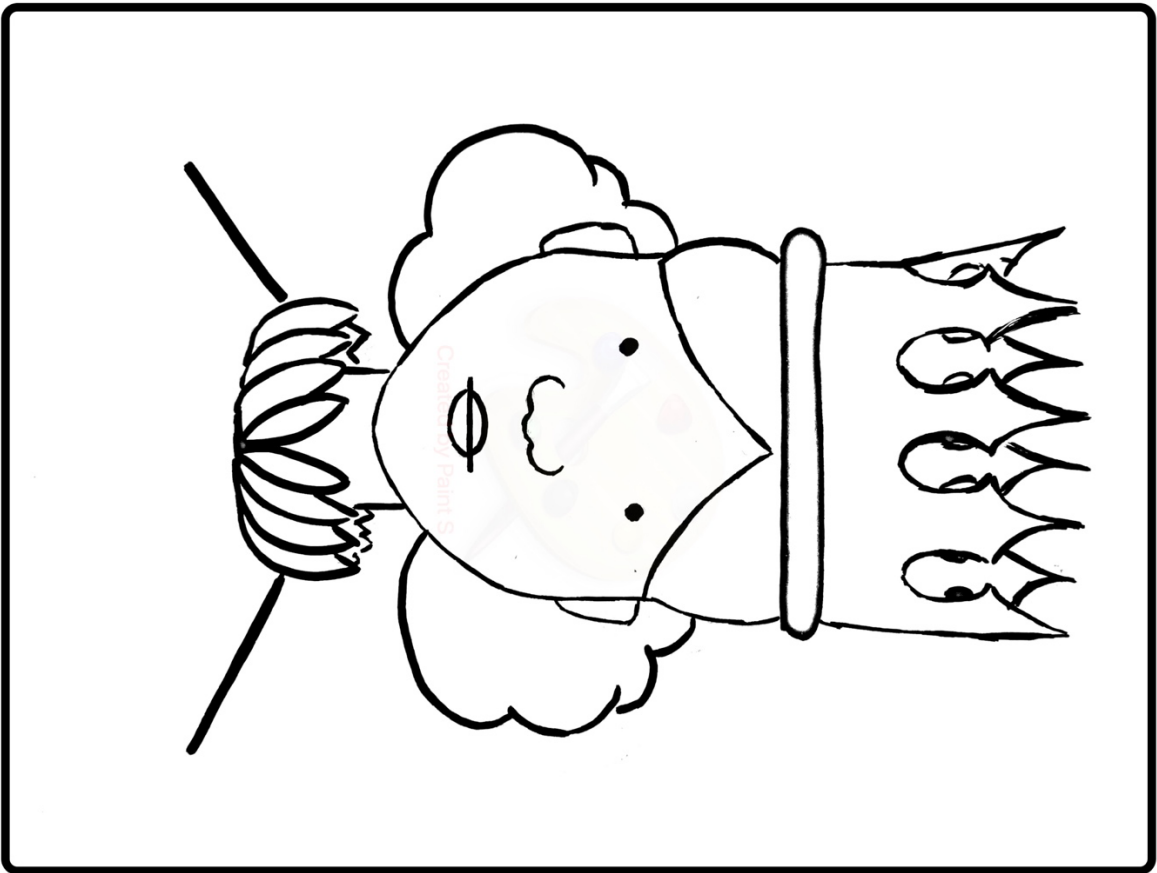
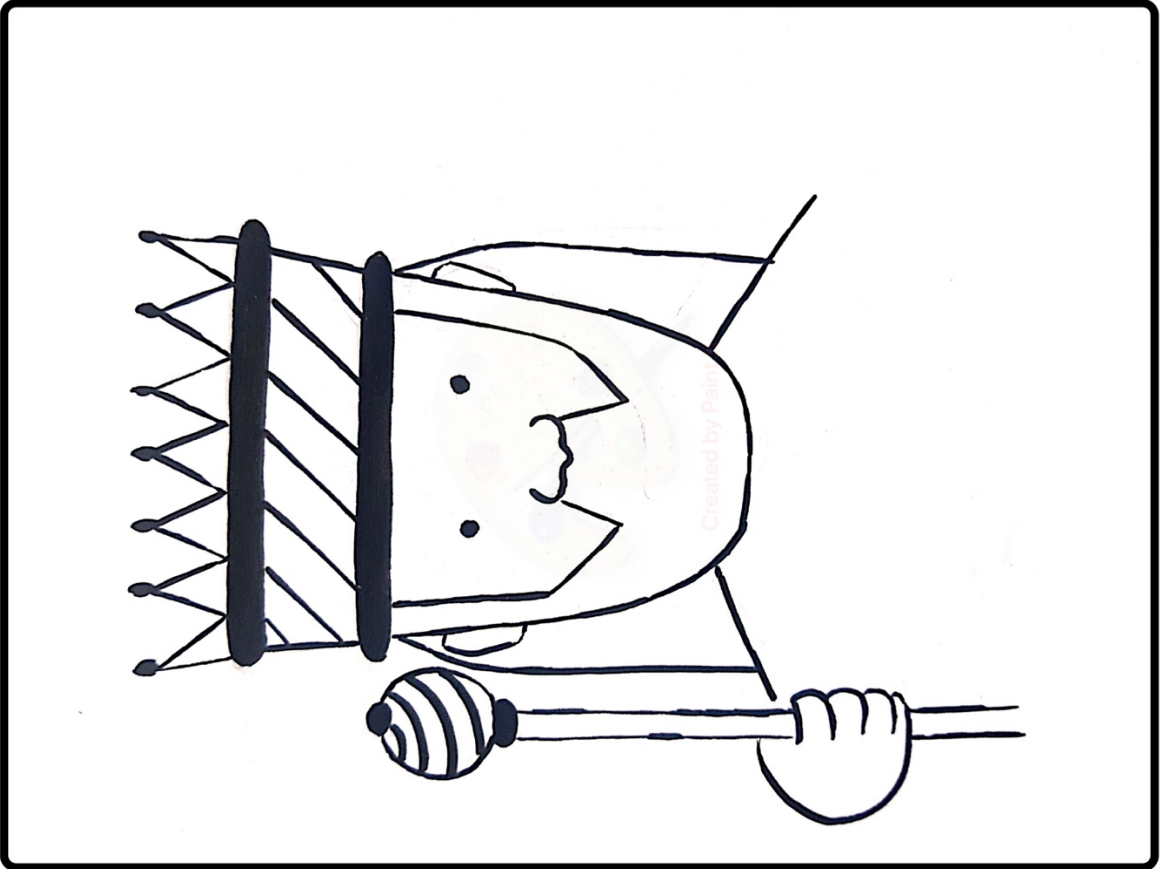
Ahir a la nit es va veure la princesa fora del castell.	Una bruixa estrangera ha vingut al regne.
Un drac ha aparegut al regne.	Un país veí ha declarat la guerra.
Un membre de la família reial ha mort inesperadament.	El rei ha pres una decisió important.
Una malaltia perillosa s'estén per tot el país.	Recentment hi ha hagut disturbis al regne.
Un missatger estranger ha donat notícies importants.	Una espia s'ha infiltrat a la cort.

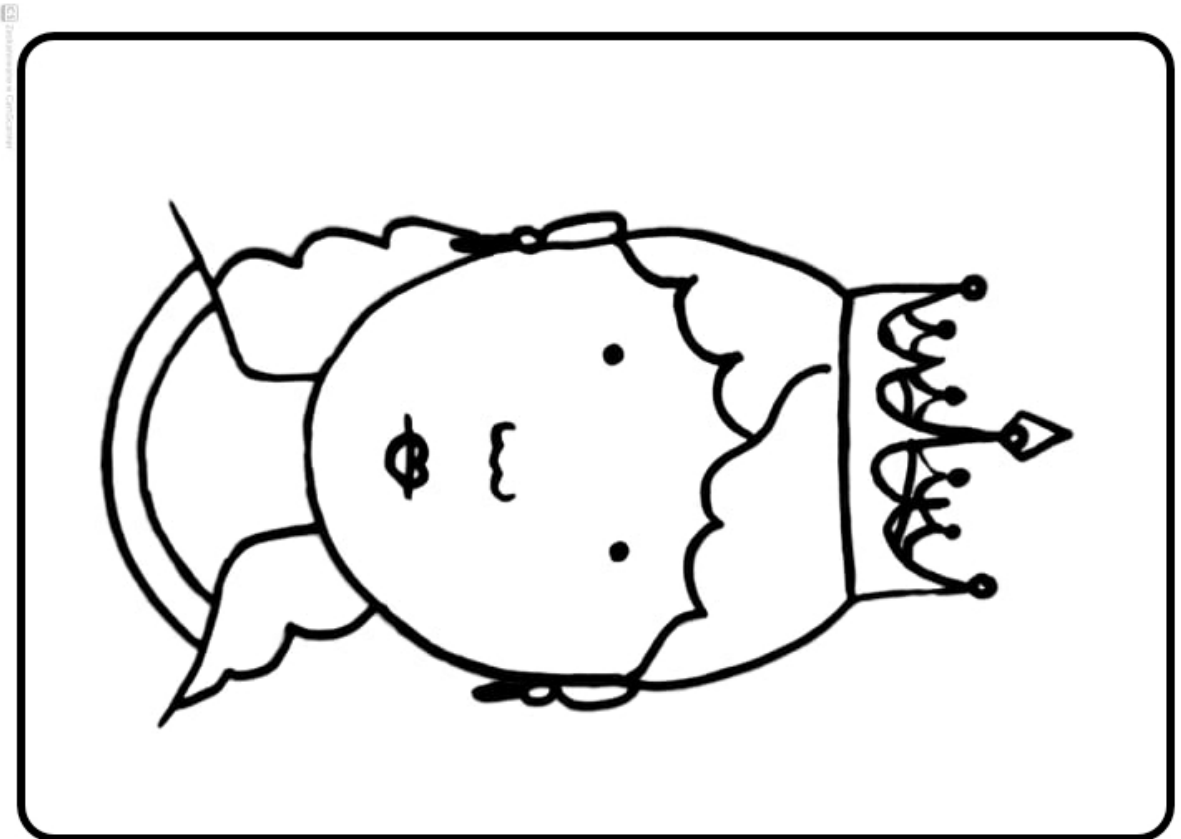
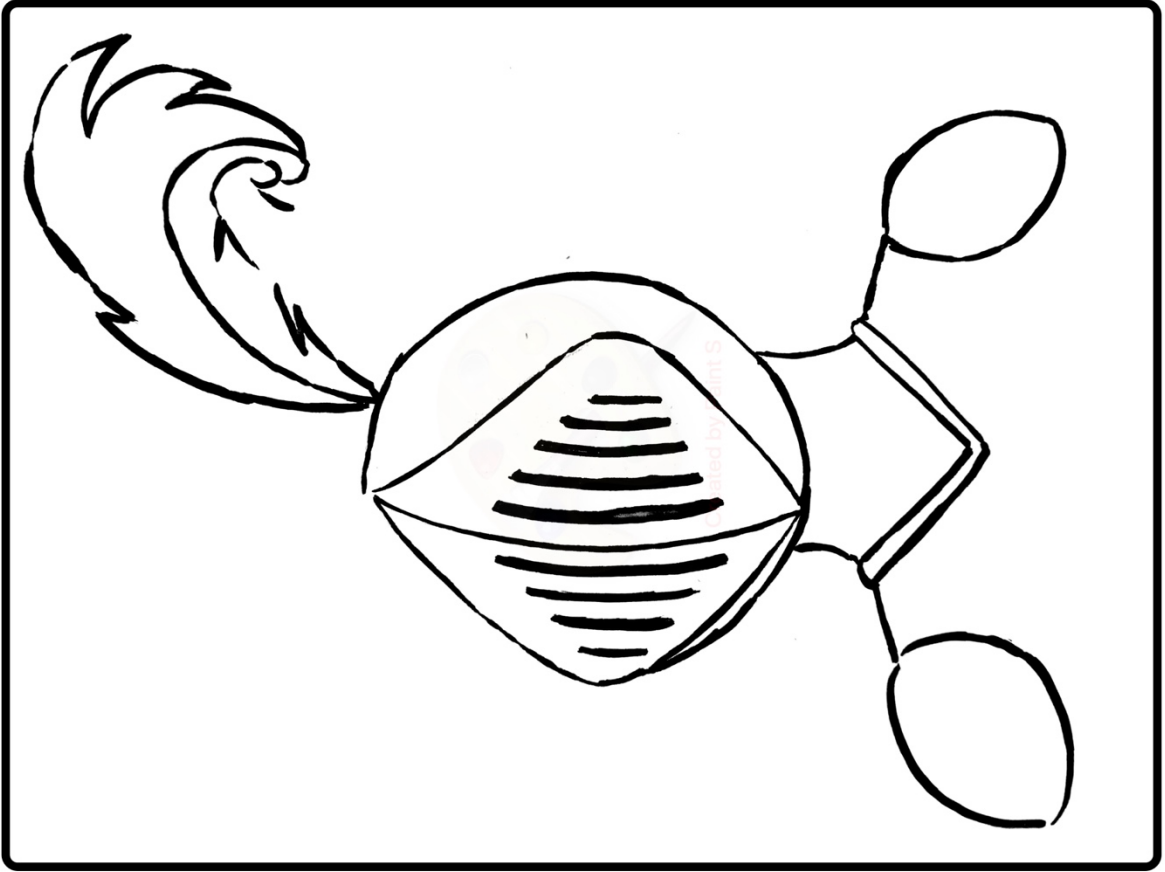
Cartes d'etapes:

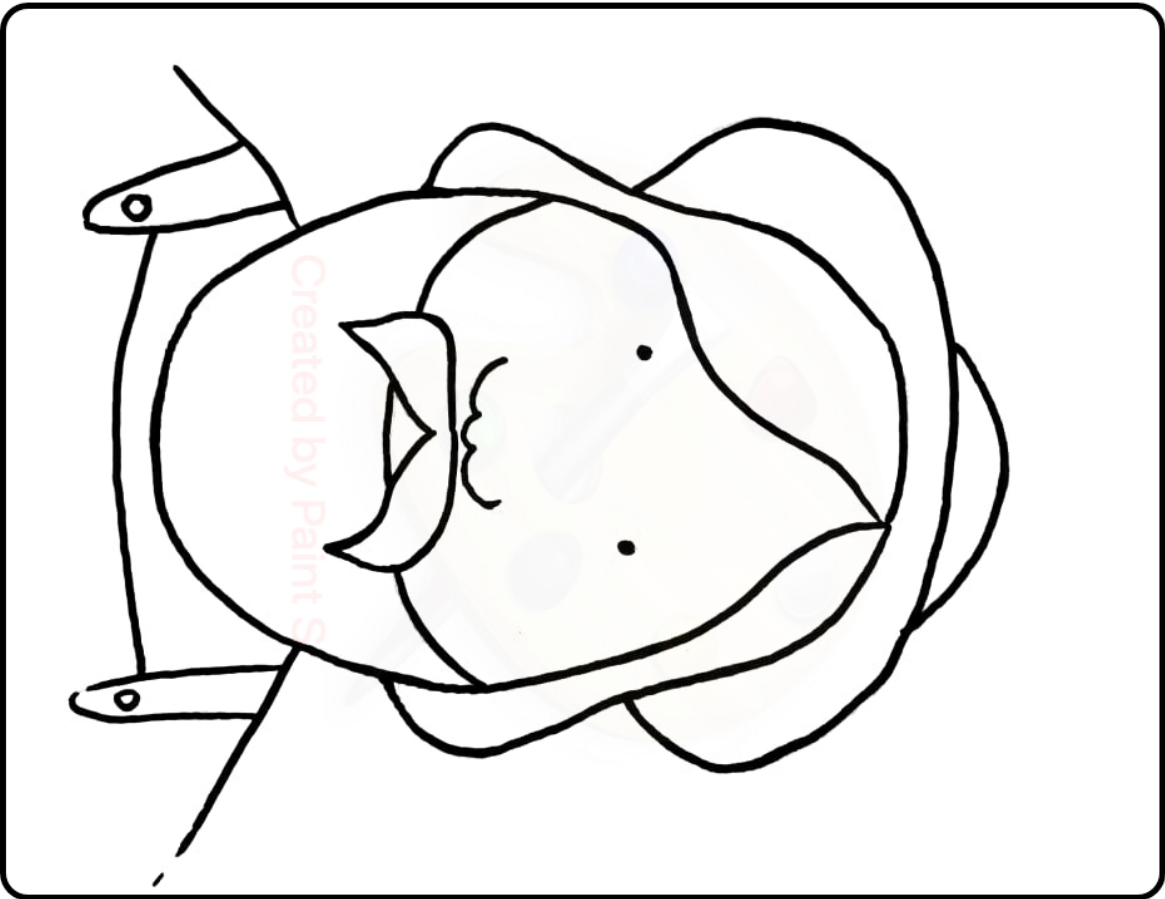
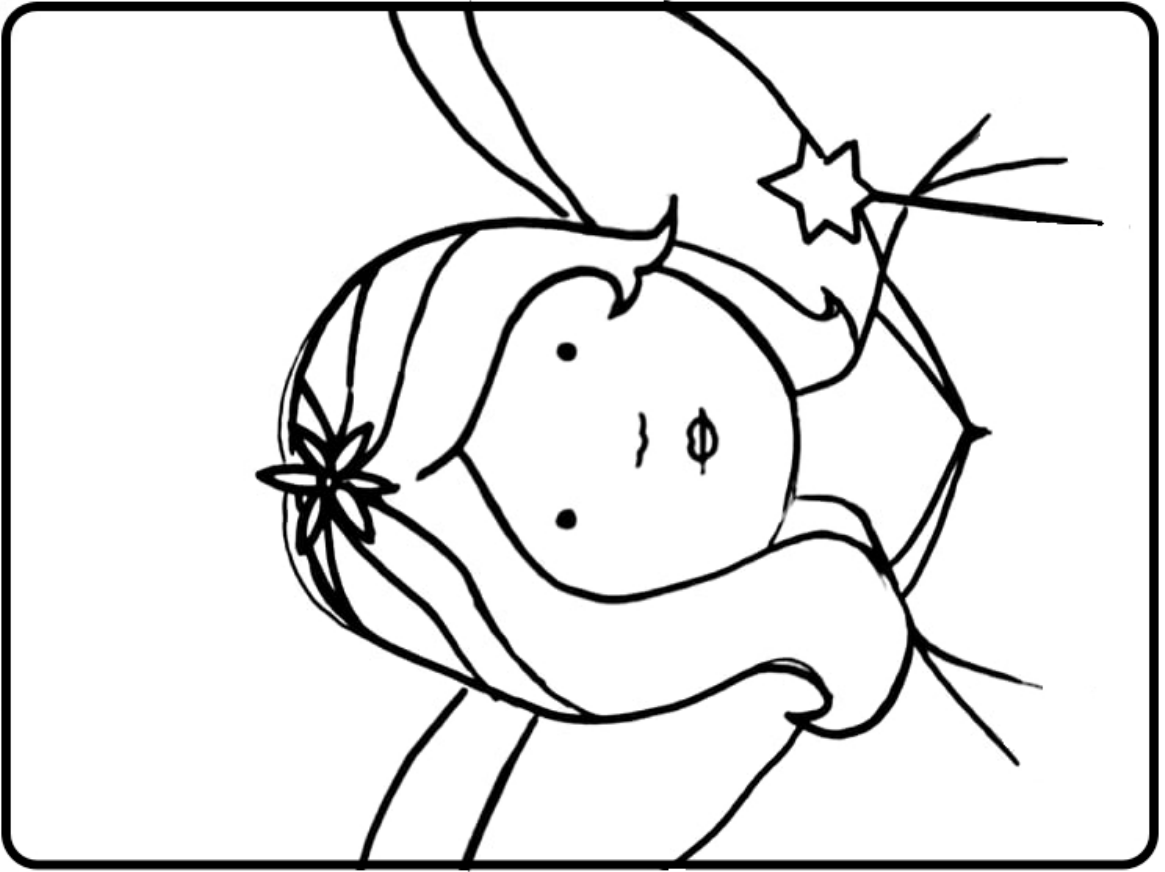
Primera ronda Què heu observat i com us fa sentir?	Segona ronda Quines són les vostres necessitats i quina és la vostra petició?
Tercera ronda Doneu una resposta a les peticions dels altres personatges.	Quarta ronda S'han satisfet les necessitats de tothom?

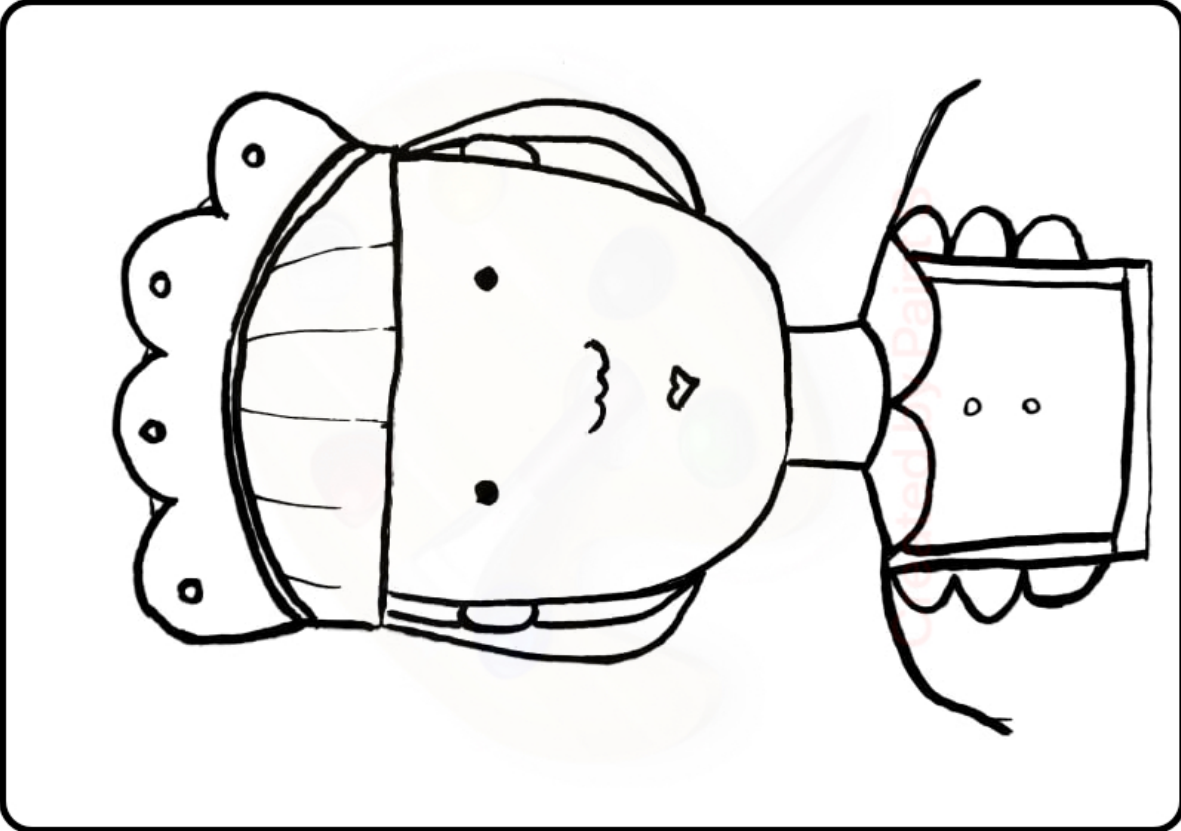
Cartes de sentiments:

Enfadat	Confús	Emocionat	Espantat
Trist	Feliç	Avorrit	Curiós
Tranquil	Avergonyit	Solitari	Esperançat
Agraït	Disgustat	Sorprès	Compromès

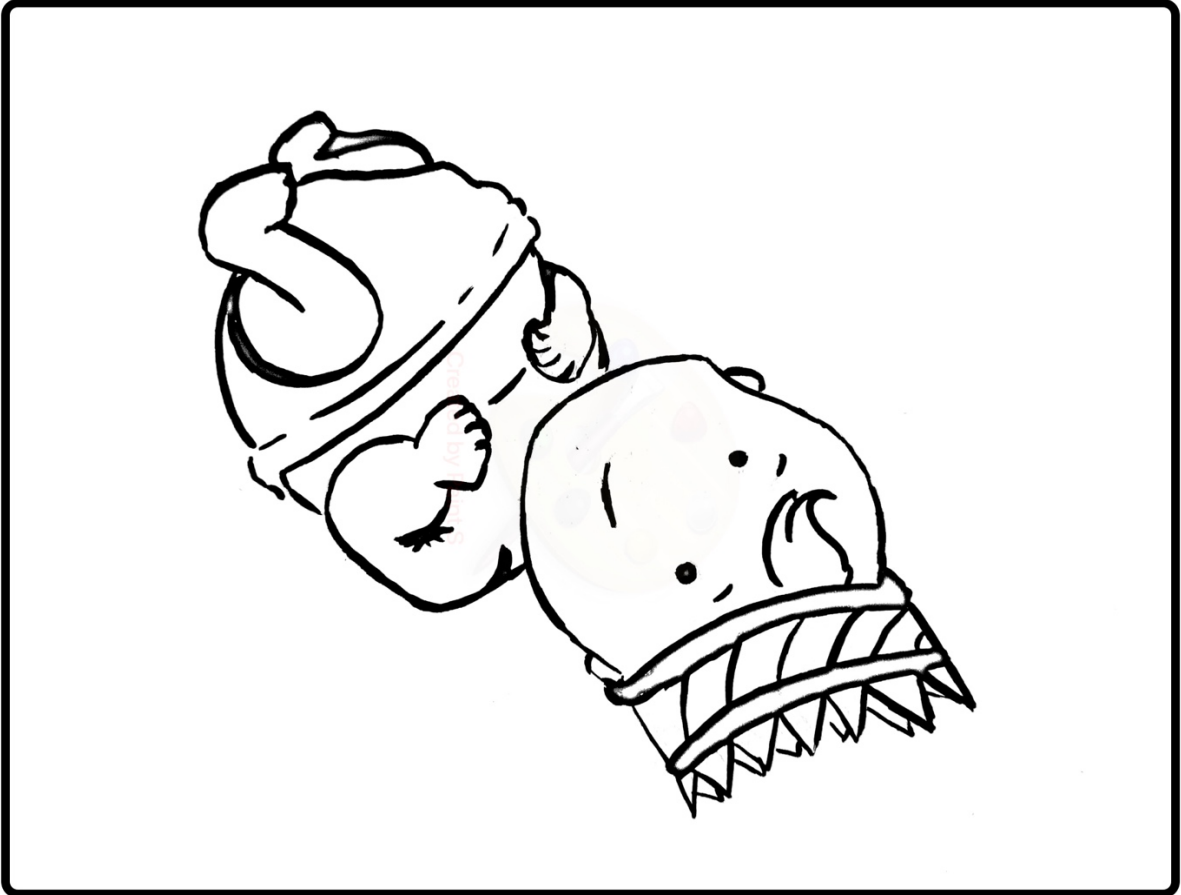








© 2015 by the author. All rights reserved.



Jaraffe

Es tracta d'un joc de cartes amb dues baralles: una és una baralla de cartes franceses normals, mentre que una altra consta de cartes especials JARAFFE.

El joc comença amb les cartes franceses.

Totes les cartes "10" de quatre pals estan sobre la taula i les altres cartes es reparteixen entre els jugadors. Els jugadors no poden veure les seves cartes. Cada jugador agafa i ensenya simultàniament una carta del

El jugador que tingui la carta més petita ha de jugar primer: ha de posar la seva carta en una de les quatre línies, segons si és del mateix pal (cors, diamants, trèvols o piques) i en l'ordre de números creixents (així, del 6 a l'as). Si la carta que té el jugador és menor que 10, ha de substituir un dels 10's amb ella i prendre la carta 10 com a dipòsit. Aquestes cartes de dipòsit queden en la taula fins al final de la ronda.

Si els jugadors tenen una carta del mateix valor, poden jugar al mateix temps. Si el jugador s'equivoca, serà multat i tindrà menys un punt.

Una vegada jugades totes les cartes, els jugadors han de comptar els seus dipòsits: cada carta de cors és una carta de girafa i es compta com un punt, mentre que cada carta de piques té menys un punt, i les cartes de diamants i trèvols no es compten.

El jugador amb el resultat de punts més baix és el perdedor de la ronda. Per a continuar jugant, el jugador ha de prendre una carta d'un altre mall de cartes (Jaraffe) i reformular una frase en llenguatge de xacal (comunicació violenta) en llenguatge de girafa (comunicació no violenta). Per a aquesta tasca només disposa d'un minut. Els altres jugadors controlen el cronòmetre i decideixen si el perdedor ha aconseguit reformular la frase. Si ho aconsegueix, roman en el joc i aquest es repeteix. Si el perdedor no l'aconsegueix, ha d'abandonar el joc i aquest es repeteix sense ell.

Frases:

1. Surt
2. Calla't
3. Ets un estúpid
4. Deixeu-me en pau
5. No entris en el meu despatx
6. Vine aquí
7. Tanca la porta
8. Deixa de parlar
9. No parlaràs el que vulguis
10. Sigues puntual
11. La culpa és teva
12. Sempre estic molt cansat