



02.

## pokój z innymi

---

*Pokój z innymi to pojęcie bardzo szerokie. Określa nasz stosunek do świata i każdego człowieka.*

Określa nasz stosunek do świata i każdego człowieka. To między innymi pokojowe wyrażanie siebie, swoich potrzeb i dążeń; umiejętność pracy nad sobą, jako osobą otwartą, ciekawą świata i empatyczną; respektowanie praw innych ludzi; umiejętność dzielenia się sobą, również poprzez wolontariat; czy znajomość i praktyczne stosowanie strategii pozwalających na pokojowe rozwiązywanie sporów.

Niezbędny jest do tego świadomie wybrany sposób komunikacji, który pozwala wcielić w życie swoje plany i budować relacje z innymi w sposób szczerzy i pełen szacunku. Pokojowy stosunek do innych będzie się także przejawiał w sposobie myślenia ukierunkowanym na szukanie rozwiązań, porozumienia, wspólnych wartości; ale i w działaniu, bo o pokoju warto rozmawiać, pokój warto budować i na rzecz pokoju warto agitować.

Treści, które tu znajdziecie, są próbą ukazania dostępnych możliwości szerzenia pokojowej postawy wobec innych. Na czym warto się skoncentrować? Jakich strategii, technik, umiejętności potrzebujemy? Co łączy nas z innymi ludźmi i na czym budować? Jaki może być nasz wpływ na otoczenie? W czasach konfliktów, agresji, ścierania się różnych grup interesów pokój z innymi może brzmieć, jak utopia; rozwiązanie, które nie ma prawa zaistnieć w najbliższej przyszłości. Widzimy jednak znaczącą przeciwwagę w postaci pokojowych organizacji, wolontariatu międzynarodowego i lokalnego, budowania społeczeństw obywatelskich. Sami także możemy tworzyć pokojowe relacje wszędzie, gdzie poniosą nas nasze nogi.

W takiej podróży może nam się przydać kilka wskazówek, które kryją między innymi poniższe tematy:

**PROMOWANIE IDEI POKOJU** – co wpływa na rozumienie i budowanie idei pokoju

**CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA POKOJU?** – dla pokoju z naturą, z innymi, z sobą

**POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY** – komunikat NVC, język szakala, język żyrafy

**PODSTAWY NVC** – cztery kroki: obserwacje, uczucia, potrzeby, prośby

**UMIĘJĘTNOŚĆ MÓWIENIA NIE I ASERTYWNOŚĆ NA CO DZIEŃ** – techniki i strategie

**6 ZASAD POKOJOWEGO ODMAWIANIA** – życzliwość i otwartość vs. manipulacja i uległość

**ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW** – ABC konfliktu i rozwiązania, jak nie eskalować konfliktów

**KONSTRUKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA** – czym jest, czym nie jest i jak się do tego zabrać