

## ÚTIKALAUZ

### BEVEZETŐ AZ EGYÜTTMŰKÖDŐ, ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓBA

**SZARKA EMESE**

az Apor Vilmos Katolikus Főiskola  
főiskolai docense  
szarka.emese@gmail.com

Az Erőszakmentes Kommunikáció<sup>1</sup> (továbbiakban EMK) 1996 májusában, a SEAL-Hungary Alapítvány<sup>2</sup> által szervezett „Keresztutak” nemzetközi konferencia alkalmával jelent meg először hazánkban *Dr. Marshall B. Rosenberg*<sup>3</sup> amerikai klinikai pszichológus, a kommunikációs módszer kidolgozója meghívásával. *Jónai Éva Hava* EMK tréner szervezésében oktatási, nevelési, mentálhigiéniai kutatók, szakemberek és művészek számára rendezték meg a konferenciát. Még ebben az évben elindult *Marshall B. Rosenberg* vezetésével egy gyakorló csoport képzése, majd több külföldi tréner meghívásával a magyar trénerok kiképzése. 2000-ben *Jónai Éva Hava* és *Rambala Éva* megkapták a nemzetközi hálózat akkreditációját, és azóta rendszeresen tartanak tréningeket és bemutató előadásokat óvodákban (pl. a pusztaszabolcsi 3. sz. Zsiráfóvoda EMK bázis óvodaként működik), iskolákban (pl. a IX. kerületi Harmat Iskola EMK bázis iskola), ÁMK-kban (pl. Göcsej Kapuja Bak ÁMK), egyetemeken, egyházközösségekben, illetve számos konferencián.<sup>4</sup> Ennek a kommunikációs stratégiának legfőbb célja a másik és a bennünk zajló folyamatok megértése és ennek következtében a konfliktus mély szintű megoldása.

<sup>1</sup> Angolul Nonviolent Communication. Hivatalos honlapja: URL: <http://www.cnvc.org/> Letöltés ideje: 2012. 12. 12.

<sup>2</sup> Az alapítvány 1995-ben jött létre egy angliai központú nemzetközi tanulásfejlesztő hálózat (SEAL, Society for Effective, Affective Learning – Hatékony, Érzelmekre-ható Tanulás Társasága) ihletésére különböző innovatív oktatás-nevelési, kommunikációfejlesztési, mentálhigiéniai, egészség megőrzési módszerek magyarországi terjesztésére. A Seal Hungary elnöke *Jónai Éva Hava* EMK tréner.

<sup>3</sup> Az EMK Központ alapítója és oktatási vezetője, aki pszichológiai magánpraxisának köszönhetően tanulmányozni kezdte az alternatív nevelési módszereket. Az EMK-t az 1960-as években kezdte el kidolgozni, majd tanítani az óvodától kezdve az egyetemig terjedően. Képzései és tanfolyamai a világ több mint 30 országába jutottak már el, nevelési módszereit több száz iskolában oktatják világszerte (további információ: URL: [www.CNVC.org](http://www.CNVC.org) Letöltés ideje: 2012. 12. 12.)

<sup>4</sup> Lásd bővebben: URL: <http://emk.hu/?s=aj%C3%A1nlott+irodalom+k%C3%B6nyvaj%C3%A1nl%C3%B3&x=0&y=0> Letöltés ideje: 2012. 12. 12.

A *Thomas Gordon*-féle győztes-győztes kimenetre épít olyan értelemben, hogy nem hagyja, hogy az egyik fél behódoljon a másiknak, vagy, hogy egyenlőtlen kimenete legyen a kommunikációnak, azonban mégis valami mást kínál: harc helyett arra buzdít, hogy a felek ne a győzelemre összpontosítsanak, hanem figyeljenek oda arra, amit látnak, hallanak, figyeljenek oda a másikra, s mindeközben legyenek képesek pontosan megfogalmazni saját érzéseiket és szükségleteiket. Ez a kölcsönösségen alapuló partner-kapcsolat egy olyan kettős figyelmi és fegyelmi helyzetet generál, amely tudatosságot kíván meg használatától. Egy konfliktushelyzetben többnyire saját fájdalunkkal, vagy esetleg igazunk bizonyításával vagyunk elfoglalva, tehát magunkkal. Ezzel szemben az EMK arra tanít meg, hogyan lépünk kapcsolatba önmagunkon kívül a másik féllel méghozzá úgy, hogy egyszerre nyitunk befelé (én) és kifelé (másik). Ez túlmutat minden felületi kezelésem vagy a pillanatnyi helyzetmentésem.

### **A hiteles kommunikáció erőszakmentes fegyvere**

Az *Útikalauz* öt fejezetből áll, azt követik a mellékletek, élménybeszámolók és a szerzők bemutatkozása. A kötet a „hálózatos gondolkodás” segítségével vezeti végig az olvasót az EMK részletein keresztül, egy átfogó kép megrajzolásával. Az első két fejezet (1. A figyelem, amire szükségünk van... és 2. Út a konfliktustól a szív-től szívig kapcsolatok felé) ráhangolja az olvasót arra, hogy az EMK a „nézet-, illetve érdekelletétek áthidalásán keresztül minőségi találkozásokat és fejlődést tesz lehetővé” (22. o.). Erre a technikára tekinthetünk úgy, mint egy kommunikációs harcművészetre, vagy mint egy kreatív kommunikációra, stratégiára, sőt életszemléletre. A harmadik fejezetből megtudjuk, mit kínál számunkra az EMK. A szerzők aprólékos gondossággal vezetnek végig számos példán keresztül az EMK-hoz vezető úton (szülő-gyerekek, diák-diák, testvérek, házastársak stb. közötti veszekedés a legkülönbözőbb nézeteltérések miatt, mint például a pénz, az otthon maradás vs. családi összejövetelre menés dilemmája, testi bántalmazás). Érdemük, hogy nem lépésről lépésre mutatnak meg egy-egy részmondatot (az EMK 1. lépése a megfigyelés, 2. az érzés, 3. a szükséglet, 4. a kérés kifejezésre juttatása), hanem minden példa során ezeket együttesen gyakoroltatják.

A könyv úgy tekint az EMK nyelvezetre, mint az idegen nyelvek elsajátítására: szövegkörnyezetben, szituációkon és színes ábrák segítségével „tanít”. A vissza-kérdés: „Elmondanád, mit hallottál?”, illetve a „pillanat, elmondom, hogy eddig mit értettem abból, amit mondtál” *visszatükrözés* az EMK egyik legsarkalatosabb pontja. Kommunikációs zavaraink alapját képezi a másik fél szavainak félreértése és ez által „félreértése” is. Amikor arra kérjük a másikat, hogy adja vissza saját szavaival, ami eljutott tőlünk hozzá, hamar kiderülhet az információ út közbeni torzulása. Így a félreértést megelőzendő még az aktív kommunikáció idejében lehetőségünk van újrafogalmazni, érthetőbbé tenni gondolatainkat. Ezzel megelőzhet-

jük a konfliktushelyzetek kialakulását vagy tovább fokozódását is. „Ha elengedem az igyekezetet, hogy megváltoztassam a másikat, azzal teret adok annak, hogy ön-maga jöjjön rá, mi a legjobb megoldás számára. A legtöbb, amit tehetek, hogy kapcsolatban vagyok és kommunikálok vele. Mindössze a figyelmemmel, jelenlétemmel támogatom” (41. o.). Az EMK csoportban történő dramatikus előadását is ajánlja a könyv, amely tulajdonképpen szerepjáték formájában kívánja segíteni egy-egy konfliktushelyzet megértését, a saját érzelmeinkhez való közelebb kerülést. Ilyenkor a konfliktusban levő másik fél szerepébe egy csoporttárs bújik, akinek sakális reakcióira zsiráf módjára<sup>5</sup> igyekszik reagálni az egyik fél. A helyzetgyakorlat kreatívan variálható úgy is, hogy a pár- vagy csoportbeszélgetésben mindenkinek egyenlő esélye nyíljon az EMK gyakorlására. Sajnos erre vonatkozó szerepjátékokat, ill. a szerepjáték „menetrendjét” nem talál sem az Útikalauz, sem az Életkerekítő Játék Útikalauz, pedig kézikönyv jellegéhez nélkülözhetetlen lenne ez is.

A negyedik fejezet képezi a kötet legterjedelmesebb részét. 75 oldalon keresztül jut érvényre az EMK ABC-jének kifejtése, összefoglalva az Együttműködő, Erőszakmentes Kommunikáció eszközrendszerét, valamint a könyv felénél részletes bemutatásra kerül az EMK gyakorlatsor négy alaplépése is. A szerzők többször említik a *bátorság* és *felelősség* fogalmakat az EMK alkalmazásakor, ugyanis „Különös nyitottságra és bátorságra van szükségünk ahhoz, hogy életszemléletünket és elvárásunkat félretéve, kitartó empátiával figyelemmel jelezzünk vissza a másíknak, hiszen mire végighallgatjuk, teljesen átalakulhat saját álláspontunk!” (88. o.) Felelősség és bátorság kell ahhoz, hogy saját érzéseinket nyíltan felvállaljuk és kimondjuk (pl. csalódott, ijedt, elkeseredett vagyok... és biztonságra, őszinteségre vágyom). Az EMK második lépéséhez, az *érzéseinkhez* való közelebb kerüléshez egy vizualizációs gyakorlatot ajánl *Jónai Éva Hava*. Ha például arra fókuszálunk, hogy milyen hang, szín, szag, mozdulat vagy méret kapcsolódik az adott érzéshez, akkor közvetlenebb kapcsolatba kerülhetünk önmagunkkal, rácsodálkozhatunk arra, hogy hányféleképpen jelenhetnek meg ezek bennünk, s ezáltal megfigyelő készségünk is fejlődhet. Minél tudatosabban élünk meg egy-egy érzelmi reakciót, annál könnyebben tudjuk beazonosítani őket, s ez által könnyebben is teremthetünk magunkban egyensúlyt. *Marshall B. Rosenberg* és jelen kötet szerzői is egyaránt felhívják arra a figyelmünket, hogy érzelmi szókincsünk mára jelentősen leegyszerűsödött. Gyakran mondjuk azt például, hogy jól vagy rosszul érezzük magunkat (egyik határozószó sem fejez ki érzést), amikor valójában elégedettséget vagy szorongást érzünk. Holott érzéseink pontos beazonosítása felér egy felszabadító „aha-élménnyel”. Feltehetjük a kérdést magunknak, vajon ismerem-e eléggé önmagammat akkor, amikor még saját érzelmeimet sem tudom definiálni?

---

<sup>5</sup> A EMK tudatosságának jelképe a zsiráf, míg a hétköznapi gyakran támadó kommunikáció jelképe a sakál.

Rosenberg kommunikációs rendszerének harmadik lépcsőjén *szükségletekről* beszél, Jónai Éva Hava e helyett szívesebben él az „erőforrások” vagy „segítő erő” megnevezéssel, amely szerinte világosabban kifejezi azt, hogy itt nem valamiféle hiányról van szó, hanem sokkal inkább erőről, értékről, bőségről, amelyre az adott pillanatban vágyunk. Fontos azonban, hogy a szükségletek megfogalmazásakor figyeljünk arra, hogy magunkra irányítsuk a társunk helyett a fókusz (a „legyél velem őszinte” mondat ellenállást vált ki a másik félből, és torzítja azt az üzenetet, hogy „őszinteségre vágyom a kapcsolataimban”) – ez pedig ismételtelen egy tudatosabb, fegyelmezettebb szintet kíván meg az EMK használójától.

Másik meghatározó elem az, hogy arról beszéljünk, amit szeretnénk, ne pedig arról, amit nem szeretnénk. Ez a meglátás képezi a pozitív pszichológia alapját is, amely szintén hangsúlyozza a pontos önkifejezést. Annak megfogalmazása, hogy mit szeretnénk, mi a célunk, megfontolandó abban az esetben is, amikor megfigyeljük, hogy egy tanár mi alapján osztályoz: arra figyel-e, amit nem tud a diák, vagy pedig arra, amit tud – ez pedig nem más, mint a félig üres–félig teli pohár szemlélete.

Rendkívül lényeges annak felismerése, hogy önmagában egy külső cselekedet még nem oka annak, ahogyan érezzük magunkat. Azaz érzéseink nem a külső történések következményei. Az egyik példa világosan rámutat ennek lényegére: „Nem azért vagyok csalódott, mert fél órát késtél a megbeszélthez képest. [...] Ha például várok valakit, és nem vagyok még kész a munkámmal, akkor kifejezetten örülök, ha az illető elkésik” (109. o.). A válasz egyedül bennem van arra vonatkozóan, hogy miért is vagyok csalódott, mire van bennem szükséglet, vágy, mi az, amit szerettem volna megkapni. Ha ezt felismerjük, akkor felismerhetjük azt is, hogy rajtam áll, hogy tegyek valamit a jólétemért, a másképp érzésemért. „Ez döbbenetesen leegyszerűsíti a konfliktus helyzeteket!” (110. o.) Leegyszerűsíti, de még nem oldja meg. Az EMK negyedik lépcsőfoka a *kérés* kifejezésre juttatása, amely támogatja önállóságunkat, kezdeményező képességünket, és az együttműködésre való nyitottságot. Kérés lehet az például, hogy „elmondanád, mit szürtél le abból, amit elmondtam?” vagy „elmondanád, mi van benned, amikor ezt hallod?”, vagyis visszajelzést kérünk, amelynek segítségével pontosíthatjuk, kiegészíthetjük mondanivalónkat és pontos képet kaphatunk arról, hogy mi jutott el a másikhoz szavainkból.

A könyv alfejezete a *köszönet* és *hála* kifejezését taglalja – a tartalomjegyzékben való feltüntetésére felhívjuk a figyelmet! „Minél könnyedebbé, spontánabbá válunk a hála kifejezésében, annál könnyebben észrevesszük a szembenállás, ellenségkép mögött a jóindulatot, szeretetet – és annál kevésbé leszünk játékszere a neheztlenségnek, kétségbeesésnek és depresszióknak” (124. o.).

A szerzők rávilágítanak a dicséret illetve az elismerés értékcímkézésbe torkoló káros használatára is. Az előítéleteinkkel való címkézés korlátozza az adott pillanat megélését. „Kijelentésem megköt és korlátoz, ha egy jól sikerült labdaütés után azzal biztatom magam vagy tanítványomat, hogy »A következőnek is ilyen jónak kell lennie!« Az életet is jobban élvezem, ha elvárások nélkül, percről-percre,

szabadon élhetem meg a játék örömét! [...] Vajon mikor tudok igazán örülni és feltöltődni az élet spontán ajándékaiból? Ha egy virágra nézve el tudok merülni annak gyönyörűségében, vagy ha »ez is egy virág!« tapasztalatán keresztül nézem, és továbblépek?» (91. o.) A „jó vagy, ügyes vagy” és hasonló dicséretetek helyett az EMK gyakorlata egy pontosabb, az adott helyzetnek adekvát én-üzenetet és ettől előremutató dicséretet szorgalmaz, például: „Úgy látom, megértetted és használad azt a tudást, amiről most tanultunk. Nagyon örülök! Mi tetszett benne neked legjobban?” (127. o.) Az ilyen jellegű megfogalmazásokkal konstruktív módon reagálunk az adott helyzetben. A dicsért személy megerősítést kap, és sikerét magának mondhatja, illetve a társai számára is egyértelművé válik, hogy mi az, amit tehet a siker érdekében.

A kézikönyvben kilenc oldalon kap helyet a veszteség, gyász helyzet és ezekhez kapcsolódóan az áldozat szerepének feloldása. Az EMK azon alapigénye, hogy radikálisan legyünk őszinték magunkkal (érzéseinket és szükségleteinket tudatosítsuk, ismerjük és fogadjuk el), ennél a három esetnél kulcsfontosságú. A mielőbbi tisztázás és tisztánlátás elősegítheti a mielőbbi gyógyulást a kapott sebekből. A gyógyulást előmozdíthatja az Életkerekítő Játék kártyacsomag, amely a 141–153. oldalon kerül bemutatásra, egy általános iskolai példán keresztül. Ezt megelőzően már az 58. oldalon találkozunk a „Segítő Erő” kártyák közül öt darabbal, ám ezek szerepe nem kerül részletes kifejtésre. Ez a „kitérő” azonban struktúrájában sokkal jobban illeszkedne az *Életkerekítő Játék Útikalauz – Játék, tanulás és kommunikáció közösségben* kiadványba, amely éppen a kártyák lényegét hivatott elemezni. Célszerűbb lenne abban a kötetben megmutatni azt, hogy az EMK 4 lépcsőfokának megfelelően a kör alakú kártyák mely négy szín<sup>6</sup> szerint csoportosíthatóak.

Ha már szóba hoztuk, itt térünk ki az Életkerekítő Játék Útikalauzra, amely az Útikalauz testvérének tekintendő, annak önálló, de egyelőre töredékes kiegészítője. Az olvasó azt várná, hogy konkrét gyakorlati útmutatáshoz jut a kártyacsomag használatával kapcsolatban, azonban erre csupán egy „ígéretet” kap. A könyv mellett, hogy 42 oldalon keresztül a játék sikeres vezetéséhez nyújt elméleti segítséget, inkább csak felvillantja azt, hogy mennyi mindenre lehet jó a Játék. Mindez praktikus bevezetője lehetne egy tényleges játékgyűjteménynek, amellyel érdemes lenne ezt a kötetet tovább építeni, nem pedig egy harmadik műben megjelentetni. Előnyös lehet ugyanis, ha a pedagógus mielőtt csoportban próbálja ki, előbb személyes példákon keresztül gyakorolja az EMK-t.

Az ötödik fejezet („Ujjgyakorlatok” és jártasság) 13 oldalon keresztül biztat az EMK használatára. Ahogyan *Jónai Éva Hava* írja, az EMK eszközei „akkor haté-

<sup>6</sup> A kék háttérű kártyákat a levegő elemmel hozzák összefüggésbe a szerzők, ez a minősítéstől mentes megfigyelés. A piros háttérű az érzésekkel kapcsolatos, a sárga az erőforrásokkal áll összefüggésben, a zöld emlékeztethet a közlekedési lámpa szabad utat engedő képére. Mindegyik kör széle fehér, amely a „tisztá lapot”, illetve jelenlétet, a tudatosságot jelképezi a szerzők szándéka szerint. A színek szimbolikája világos, ami megkönnyítheti a személyes konfliktussal való egyedüli megküzdést is.

konyak igazán, ha – önismereti, önsegítő eszközként – elsődlegesen az önmagunkkal való kommunikálásban alkalmazzuk” (155. o.). Ehhez további feladatokat is javasol: gyakoroljunk közeli hozzátartozóink körében, ahol érzelmileg jobban érintettek vagyunk, mint pedagógusként egy iskolai konfliktushelyzetben (hacsak nem mi vagyunk a konfliktusban levő egyik fél, pl. kollégák közötti vita esetében); nyissunk szótárat az érzelmeket és erőforrásokat kifejező szavaknak; vezethetünk Sakál naplót, amelyben a sakál kifejezéseket átalakíthatjuk zsiráf kifejezésekre; illetve vezethetünk siker naplót is. Korábban már említettük, hogy az EMK *tudatos* nyelvhasználatra ösztönöz. Szavaink tudatos megválogatása pedig jótékony hatással van érzelmi intelligenciánkra, alkalmazása folyamatos önreflexióra sarkall, továbbá képes elősegíteni a belső egyensúly megtalálását. Már „alapszintű felhasználóként” is tapasztalhatjuk, hogy az EMK nyelvre váltás egy attitűdbeli változást eredményez, amellyel együtt jár egy másképp gondolkodás, aminek következtében kapcsolataink minősége javul, a másokkal való összekapcsolódás képessége csiszolódik.

Az EMK-val szemben legtöbbet hangoztatott negatív kritika az, hogy mesterként cseng. Ha azonban úgy tekintünk rá, mint bármelyik más „idegen nyelvre”, amelynek elsajátítása időt, energiát és gyakorlást vesz igénybe, akkor felfoghatjuk úgy is, hogy egy lépéssel többet tettünk meg annak érdekében, hogy a környezetünkkel kapcsolatos kommunikációs akadályokat leküzdjük és egyre szélesebb repertoárunk révén konstruktív nyelv „felhasználók” lehetünk. Az EMK egy idő után éppolyan természetessé válik, mint bármelyik más nyelv alkalmazása.

A Gordon-féle énközlés, a resztorációs konfliktuskezelés vagy a pszichodráma során alkalmazott nyelv sorában az EMK előnyös helyet kaphat, hiszen az előző módszereket egyaránt mindazt magában foglalja, ugyanakkor tovább is lép rajtuk, kidolgozása még alaposabb. A fentebb említett kommunikációs módszerek közös eleme a megoldásközpontú szemlélet a probléma specifikusság helyett. A pedagógiai munkában nélkülözhetetlen minél többféle megoldási mód és kommunikációs kód ismerete, aki pedig képes arra, hogy rugalmasan és adaptívan váltogasson egy-egy kommunikációs eszköz között, az eredményesebben veheti fel az erőszakmentes harcot egy-egy konfliktussal.

### Formai megjegyzések

A kötet tördelése és felépítése dinamikus. Az egy-egy mandalával körülölelt fejezetcímek és a példa-párbeszéddek kék színnel határolódnak el a főszövegtől. A fejezeteken belül a lényeges részek összefoglalója vastagon és középre zártan szerepel. A szemléltetés iránti igény nagy a könyvben: az emberfigurák érzelmeinek és kapcsolatainak ábrázolásán kívül szerepet kapnak még a piros, kék és lila háromszögek; a két ember kapcsolatát tükröző piros és kék gombolyagok. Igényes kivitelezés, amelyet *Bende Rita* illusztrációi tesznek mozgalmassá és még érthetőbbé. Az

életből vett példái pedig hasznos, gyakorlati és könnyedén forgatható kézikönyvvé teszik. A kötetet 30 idézet (zömében a szépirodalomból vett részlet) tarkítja, amelyek többé-kevésbé szorosan illeszkednek az Útikalauz koherenciájába, ám többnyire csupán illusztratív jellegűek, egy-egy állítás kiegészítői, semmint alátámasztói. Egyes beválogatott idézetek nem kerülnek kifejtésre, így különös hatást keltenek akkor, amikor egy-egy alfejezet fő elemét kívánják képezni. Érdemes lett volna ezen alfejezeteket rövidegük és tartalmi kifejtetlenségük miatt egy másik alfejezet részévé tenni vagy jobban kidomborítani őket (v.ö. a harmadik Mit kínál az EMK? rész első alfejezetét A szabadság és a kapcsolatteremtés bátorsága címűt a 33. oldalon.)

A mellékletekben példákat találunk a *Marshall B. Rosenberg* könyveiből már megismert érzésekre és szükségletekre, illetve néhány EMK-t végzett személy tapasztalatairól olvashatunk, amelyek a könyv tematikus részében leírt példamondatokat meggyőzően egészítik ki, ezen kívül mintát adhatnak és kedvet csinálhatnak azok számára, akik tanfolyami keretek között szeretnék elvégezni az EMK-t. A szerbiai és svédországi iskolákban bevezetésre került EMK programok rövid összefoglalása nagyobb figyelmet is kaphatott volna a kötetben, ezekről ugyanis keveset hallani, olvasni magyarul. Az élenjáró külföldi példák bemutatására nagy szükség lehet, amelyre érdemes egy teljes fejezetnyi figyelmet is szentelni esetleg egy következő kötetben.

### Összefoglalóan

Az EMK olyan *megoldásközpontú* tanítási és tanulási *stratégiát*<sup>7</sup> képes nyújtani, amely a pedagógiai munkában elősegíti, hogy a pedagógus másképpen közelítse meg a tanítás során adódó helyzeteket, a diák korábban ismert és alkalmazott módszereken kívül másokat is kipróbáljon, s mindezek következtében megváltozzon a diákok viselkedése és a tanórák hangulata is. Az EMK-n alapuló tanár-diák kommunikáció mellett érvel, hogy a probléma mindig a probléma (nem a diák a probléma). Továbbá a megoldásközpontú kifejezések nem változtatják meg vagy becsülik alá egy helyzet komolyságát, hanem esélyt kínálnak, hogy egy új értelmezést, pozitív megközelítési módot adjanak a szereplőknek a megoldásra fókuszálva (míg a problémaközpontú magatartás valójában egy helyben toporgást eredményez). Olyan cél- és szükségletorientált metódusokat sajátíthatunk el, amelyek elősegítik az intrinzik motivációval történő szociális kompetenciák fejlesztését.

Miben más ez a kiadvány, mint az Agykontroll Kft. gondozásában megjelent *Marshall B. Rosenberg* által írt két alapkönyv?<sup>8</sup> Elsősorban kézikönyvjellege kü-

<sup>7</sup> Vö. dr. *Linda Metcalf* pedagógus és iskolapszichológus által kidolgozott módszerrel: Megoldásközpontú tanítás. Alexandra Kiadó, Pécs.

<sup>8</sup> A szavak ablakok vagy falak, Így is lehet nevelni és tanítani.

lönbözteni meg. Számos példája a hétköznapi, családi illetve iskolai kommunikációs helyzetből merít. A kérdés joggal merül fel: ha ennyire hasznos és sikeres ez a kommunikációs forma, akkor hogyhogya nincs ott még minden közoktatási intézményben? Az Útikalauz és szoros kísérője az Életkerekítő Játék kiadvány egyelőre pályázati forrásból megjelentetett magánkiadás, ám az eredményes kommunikációs gyakorlatok sorában hiánypótló szerepe miatt reméljük, mielőbb eljut a széles közönség elé is, és egy nagyobb kiadó felvállalja terjesztését. Hogy az EMK használók a Kulturális Kreatívok táborát gyarapítanak – mint ahogyan arra az utolsó fél oldalban utalnak a szerzők –, abban bizonytalan vagyok. Mindenesetre az EMK tanulható, és megtanulható... sőt megtanulandó!

### **Irodalom**

Metcalf, L. (2008): *Megoldásközpontú tanítás*. Alexandra Kiadó, Pécs.

|| Jónai Éva Hava és Redő Júlia (2012): *Útikalauz – Bevezető az együttműködő, erőszakmentes kommunikációba*. EMK, Budapest, 187 o.