SMP komunikacja i mediacje

Porozumienie bez przemocy

dla Rodziców

moduł III



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Spis treści

1. Empatia
2. Nie w kontakcie z dzieckiem
3. Konflikt w rozumieniu Pbp
4. Kary i nagrody

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Empatia

sposób na relację z dzieckiem

Empatia jest podstawą rozwoju człowieka. Bez empatycznego rezonansu między matką a dzieckiem nie jest możliwy prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka.

To dzięki empatii uczymy się jak rozumieć samych siebie, tworzyć relacje i wyznaczać granice. Jako rodzice pragniemy dawać naszym dzieciom to co najlepsze. Jednak nie ma rodziców doskonałych i nie ma relacji od rana do nocy harmonijnych. W każdej rodzinie zdarzają się takie chwile, sytuacje i wymiany zdań, które są trudne. Właśnie w takich chwilach chwila empatii dla siebie może nas wesprzeć w tym aby poszukać nowego rozwiązania w sytuacji konfliktowej.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Empatia

sposób na relację z dzieckiem

Komunikacja z dziećmi, w której uwzględniamy ich uczucia i potrzeby, tworzy nową jakość w relacji. Dzieci czują, że jesteśmy z nimi w pełni obecni, że słyszymy ich uczucia. Taki kontakt jest podstawą poczucia bezpieczeństwa i umożliwia regulację emocji u dzieci.
Porozumienie bez przemocy to taki sposób komunikacji, dzięki któremu możesz rozwijać empatyczny kontakt ze sobą i z dzieckiem.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Empatia dla siebie

- By móc podejść do innych osób z empatią, pierwszym krokiem jest zbudowanie empatycznego kontaktu ze sobą. Empatia dla siebie to w Porozumieniu bez Przemocy podstawowa praktyka pomagająca wrócić do siebie, lepiej siebie zrozumieć, nawiązać kontakt ze swoimi zasobami wewnętrznymi i zdecydować, co chcemy zrobić czy powiedzieć, ale w taki sposób, aby to budowało dobrą relację i kontakt z innymi.
- Przynajmniej raz dziennie zadaj sobie następujące pytania:

1. Jak na to co się wydarzyło reaguje moje ciało?
2. Jakie obudziło to uczucia?
3. Do jakich ważnych moich potrzeb prowadzi mnie to uczucie?
4. Jak mogę się tym zaopiekować?

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Empatia dla innych

- Polega na wsłuchaniu się w to, co druga osoba ma do wyrażenia bez oceniania, doradzania czy pochwał.

Słuchanie z empatią tego, co mówi druga osoba, to:

- obecność i tworzenie przestrzeni akceptacji przez ciszę,
- odzwierciedlanie obserwacji lub tego, do czego się odnosi druga osoba,
- zgadywanie uczuć,
- zgadywanie potrzeb- zaspokojonych i niezaspokojonych,
- wspieranie w sformułowaniu możliwych próśb, które pomogłyby zaspokoić potrzeby.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Komunikat „NIE”

Wyrażanie jasnego i świadomego “NIE” może być, z jednej strony, wyzwaniem ponieważ nauczyliśmy się takich wzorców zachowań, które stawiają “grzeczność” przed “jasnością”. Obawiamy się “konsekwencji” tego słowa, np. nie chcemy wystawiać relacji na próbę, boimy się emocjonalnej reakcji drugiej osoby

Albo wręcz nieświadomie go nadużywamy, bo uwierzyliśmy, że jedynie wyraźne “NIE” może coś zmienić.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



Komunikat „NIE”

Jasne wyrażenie “NIE” to szczere poinformowanie rozmówcy, jakie ważne dla nas potrzeby powstrzymują nas w danej chwili przed wyrażeniem zgody. Jasne poinformowanie o tym rozmówcy sprzyja powstaniu klarownych sytuacji.

Aby lepiej skontaktować się z intencją i zrozumieć potrzeby stojące za “NIE” skorzystaj z narzędzia jakim jest empatia i postaraj się w nieoceniający sposób usłyszeć potrzeby twojego rozmówcy stojące za odmową.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Konflikt w rozumieniu Pbp

Konflikty pojawiają się wówczas gdy strony konfliktu mają różne strategie na zaspokojenie ważnych dla nich potrzeb.

Krytyka i stawianie diagnoz (np. źle to zrobiłaś, nie powinieneś był tak postąpić) dodatkowo utrudniają pokojowe rozwiązywanie konfliktów.

Okazanie szacunku i uznanie potrzeb to zasadnicze elementy skutecznego rozwiązania konfliktu.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

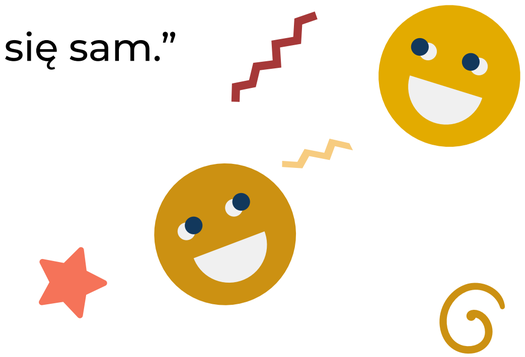
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Konflikt w rozumieniu Pbp

Unikaj używania języka, który sugeruje winę, którejś ze stron.

Najważniejszą rzeczą przy rozwiązywaniu konfliktów metodą Porozumienia bez przemocy jest nawiązanie kontaktu, a świadomość uczuć i potrzeb stron konfliktu jest kluczowe dla nawiązania tego kontaktu.

“Gdy zostanie nawiązany kontakt między ludźmi, problem zwykle rozwiązuje się sam.”
M.B.Rosenberg



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

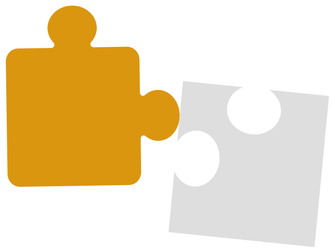
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Konflikt w rozumieniu Pbp

Etapy rozwiązywania konfliktów metodą Pbp.

- przedstawienie potrzeb obu stron
- upewnianie się, czy potrzeby obu stron zostały właściwie zrozumiane
- okazanie empatii w taki sposób, aby każda ze stron mogła usłyszeć potrzeby drugiej strony
- proponujemy rozwiązania, które uwzględnią potrzeby obu stron.

Kluczowe to nauczyć się słyszeć potrzeby niezależnie od tego w jaki sposób wyraża je nasz rozmówca (czy to językiem żyrafy czy szakala).



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Kary i nagrody

"Jak wpadliśmy na ten szalony pomysł, że aby uczynić dzieci lepszymi, wpierw musimy sprawić, żeby poczuły się gorsze!" Jane Nelsen

Nagrody i kary to środek przymusu, który jest domeną rodzicielstwa przemocy.

"Nie możesz zmusić dzieci do zrobienia tego, czego chcesz. Jedyne, co możesz zrobić, to sprawić, że będą żałowały, że tego nie zrobiły. Ale potem one sprawią, że i ty będziesz żałował tego, co zrobiłeś." M.B.Rosenberg

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ NPZ POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Kary i nagrody

Kary i nagrody to narzędzia wychowania warunkowego, manipulowania miłością.

- podkopują dziecięce poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do rodziców
- zachęcają dzieci do działania ze względu na nagrodę lub karę
- niszczą motywację wewnętrzną
- odbierają dziecku radość spełnienia próśb rodziców
- odbierają chęć współdziałania
- uczą dzieci manipulacji

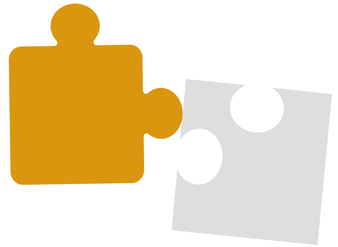


MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

Kary i nagrody

Rezygnacja z wymierzania kar i przyznawania nagród nie musi oznaczać zgody na takie zachowanie dziecka, które jest w sprzeczności z Twoimi wyobrażeniami.

Relacja z dzieckiem zbudowana na wzajemnym szacunku zakłada że zarówno potrzeby twoje i twojego dziecka są ważne i że możecie wspólnie poszukać odpowiadających wam wszystkim rozwiązań.



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Dziękujemy za uwagę

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ