komunikacja i mediacje

Materiały dydaktyczne, infografiki, karty pracy i ćwiczenia na potrzeby kursu

Komunikacja bez przemocy

Materiały dostępne na warunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0.
Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

SMP komunikacja i mediacje



Mój styl komunikacji

Jakich zdań częściej używam?

Może powinieneś....	Czy chciałbyś...?
Musicie zrobić to teraz, w innym przypadku....	Chcę abyśmy wspólnie zastanowili się jak tę sytuację rozwiązać
Wiem, że to mało interesujące, ale musimy teraz to zrobić	Chciałabym usłyszeć jak to brzmi dla ciebie
Na Twoim miejscu, zrobiłabym tak....	Proszę, pomóż mi zrozumieć, co masz na myśli.
Proszę, abyście teraz wszyscy...	Chcę, abyśmy razem poszukali rozwiązania dobrego dla wszystkich
Zrób to w taki sposób, będzie wtedy lepiej.	Zastanawiam się czego teraz potrzebujesz.

Których zdań używasz częściej? Dlaczego? Jak to przekłada się na Twój styl wychowawczy?

.....

.....

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na warunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

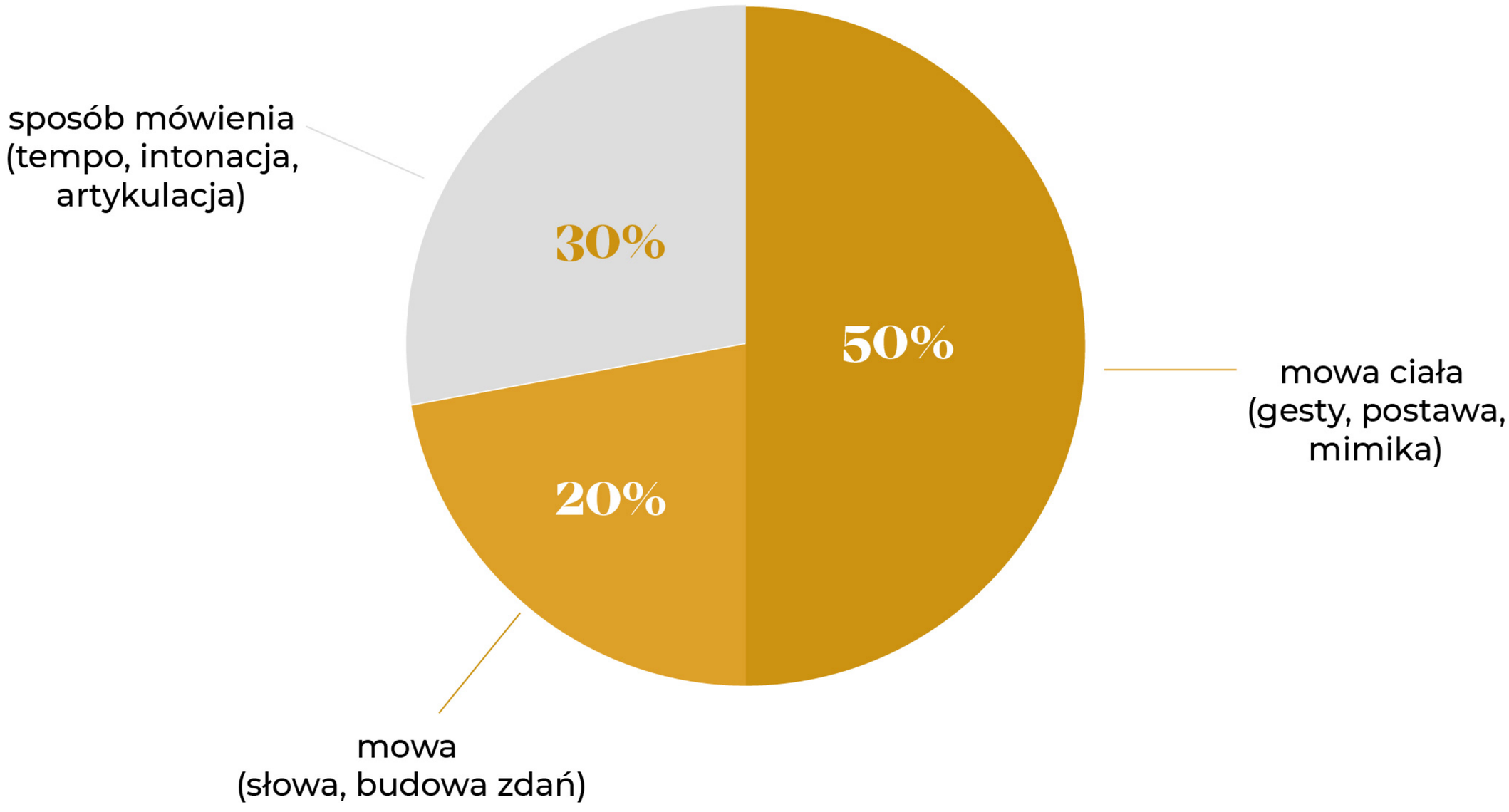
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

„W komunikacji nie chodzi o to, co chcemy powiedzieć (przekazać), ale o to, co chcemy dzięki temu osiągnąć”.

P. Forsyth, 1998

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

Co składa się na komunikację, kanały percepcji w komunikacji:



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



4 uszy

	KRYTYKA	EMPATIA
WOBEC SIEBIE		
WOBEC CIEBIE		

1) Jesteście wszyscy tacy sami! Zero wdzięczności!

2) Powinnam się bardziej starać, jeszcze więcej z siebie dawać!

3) Jestem zaskoczona, potrzebuję czasu żeby zrozumieć co się stało.

4) Jesteś zaniepokojony i chcesz jasności co do powodów braku kontaktu ze strony rodziców?

5) Tak się nie robi! Jesteś nie w porządku! Co za draństwo!

6) Nigdy nie zrozumiem o co w tym wszystkim chodzi, jestem beznadziejny.

7) Boję się i potrzebuję zapewnienia, że finansowo jesteśmy bezpieczni.

8) Martwisz się bo ważne jest dla Ciebie zdrowie i troska o całą naszą społeczność szkolną?

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

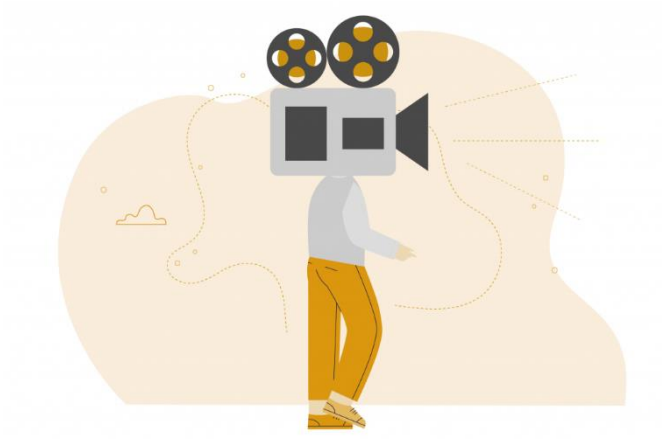
SMP komunikacja i mediacje



Język obserwacji – jak używać?

Gdy używamy języka czystych obserwacji, wykonujemy pierwszy krok w kierunku tworzenia przestrzeni dla dialogu – sprzyja to nawiązaniu autentycznego kontaktu między rozmówcami.

Aby stosować język obserwacji:



- rzeczowo opisz to, co dociera do Ciebie za pomocą zmysłów: wzroku, słuchu czy dotyku,
- przedstaw fakty, co do których wszyscy mogą się zgodzić (niepodlegające dyskusji),
- obserwacje mają być konkretne i szczegółowe,
- unikaj generalizacji, czyli słów: zawsze, nigdy, często, rzadko, kiedykolwiek, stale, ilekroć – one sprawiają, że odbiorca najczęściej zaczyna kwestionować ich zasadność
- powstrzymaj się od ocen, osądów, analiz, diagnoz, interpretacji, szufladkowania.

Przypomnij sobie sytuację z ostatnich 2 dni. Opisz tę sytuację używając wyłącznie języka obserwacji. Następnie przeczytaj opis tej sytuacji drugiej osobie. Wspólnie oceńcie, na ile udało Ci się powstrzymać od ocen i generalizacji.

.....

.....

.....

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Mózg trójjedyny
P. MacLean, 1990

mózg ssaczy układ limbiczny i hipokamp

czuć, pamiętać, wchodzić w interakcje

mózg naczelnych kora nowa

mówić, myśleć, ruszać się, tworzyć, uczyć się



mózg gadzi pień mózgu

przetrwać, reagować, przetwarzać,

mózg w stresie
automatyczne reakcje:
– walki
– ucieczki
– zamrożenia

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

Na poniższym zegarze dnia, opisz swój dzień – zastanów się, ile czasu poświęcasz na poszczególne zadania i czynności.

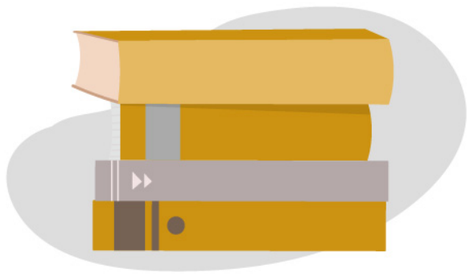












Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

SMP komunikacja i mediacje



Autentyczność – poznanie siebie

W Komunikacji bez przemocy stawiamy na autentyczność zamiast sztywnych zasad i granic.

Materiał do pracy szkoleniowej lub własnej.

Ćwiczenie 1. Zrozum miejsce, z którego pochodzisz

1. Z czym wiąże się Twoje imię? Czy zostało Ci nadane na cześć jakiegoś przodka? Czy ma szczególne znaczenie dla Ciebie lub Twojej rodziny? Czy wolałbyś/wolałabyś mieć inne imię?

.....

.....

.....

2. Czy używasz jakiegoś pseudonimu, masz przezwisko, którego używają Twoi znajomi? Co mówi o Tobie według Ciebie?

.....

.....

.....

3. Czy dostrzegasz, w jaki sposób upodabniasz się do swoich rodziców? W jaki sposób się od nich różnisz? Jeśli nie znasz swoich rodziców, czy widzisz podobieństwa i różnice z osobami, które najbardziej wpłynęły na Twoje wychowanie.

.....

.....

.....

4. Jakie zabawy, aktywności sprawiały Ci najwięcej radości w dzieciństwie?

.....

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na warunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https://creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Ćwiczenie 2. Kiedy jestem najbardziej sobą

Kiedy ostatnio czułeś się/czułaś się naprawdę sobą? Co wtedy robiłeś/robiłaś? Kto Ci w tym towarzyszył?

.....

.....

.....

Kiedy ostatnio nie czułeś się/nie czułaś się sobą? Gdzie to było? Co wtedy robiłeś/robiłaś? Kto Ci w tym towarzyszył?

.....

.....

.....

Wróć do ćwiczenia, w którym określałeś/określałaś, na jakie czynności poświęcasz czas w ciągu dnia. Czego chcesz robić więcej w swoim życiu? Czego mniej?

.....

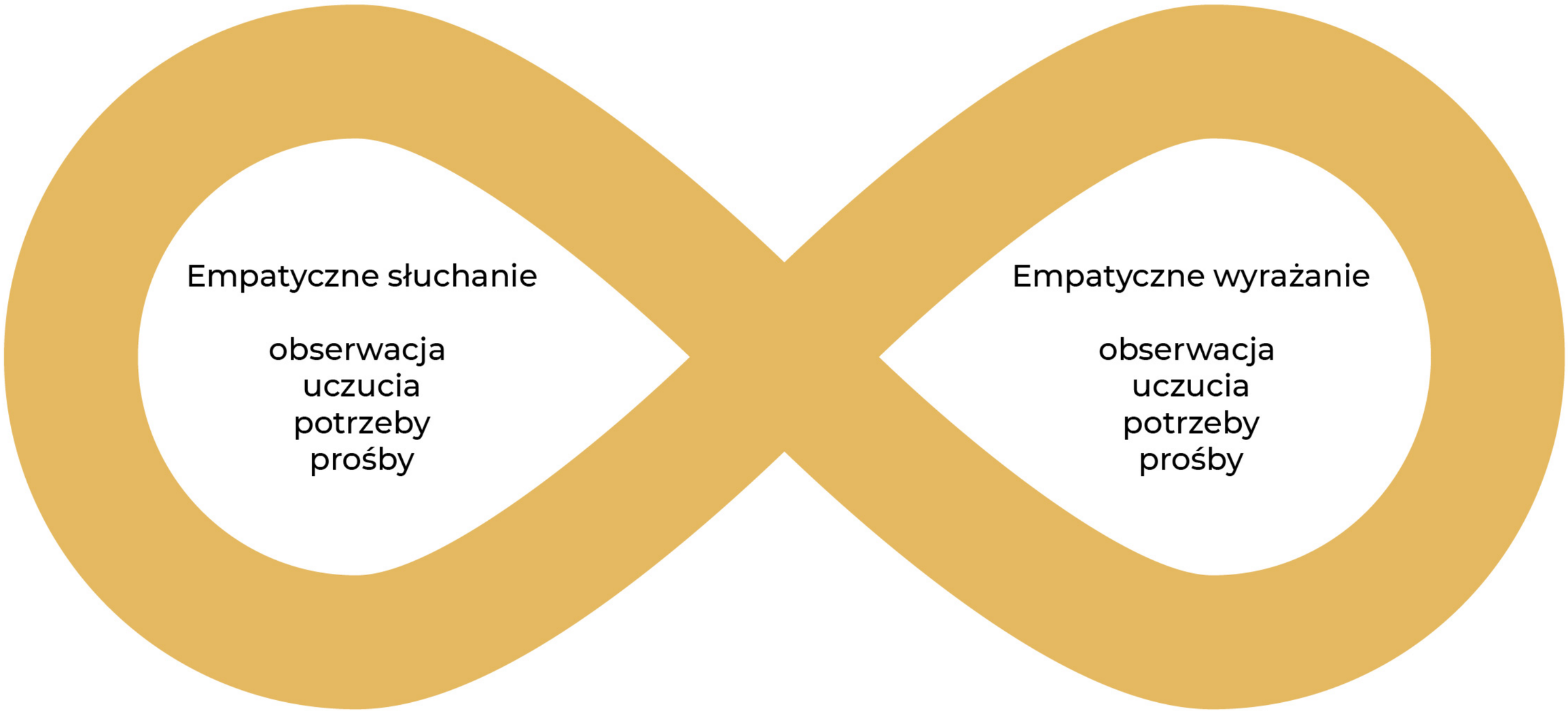
.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na warunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https://creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Dwie części i cztery elementy Porozumienia bez Przemocy



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

Opisz dwie części i 4 elementy Porozumienia bez przemocy



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



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

SMP komunikacja i mediacje



Moja strefa wpływu

Na jakie czynniki i w jakim stopniu w swoim miejscu pracy masz wpływ?

1. Jakość relacji społecznych

.....

2. Jakość, ilość i zróżnicowanie bodźców oraz komfort pracy

.....

3. Bezpieczeństwo fizyczne członków społeczności

.....

4. Komfort emocjonalny członków społeczności

.....

Co zyskasz dzięki wprowadzeniu systemu wzbogacającego życie?

.....

.....

.....

.....

Jakie działanie możesz wdrożyć już dziś?

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

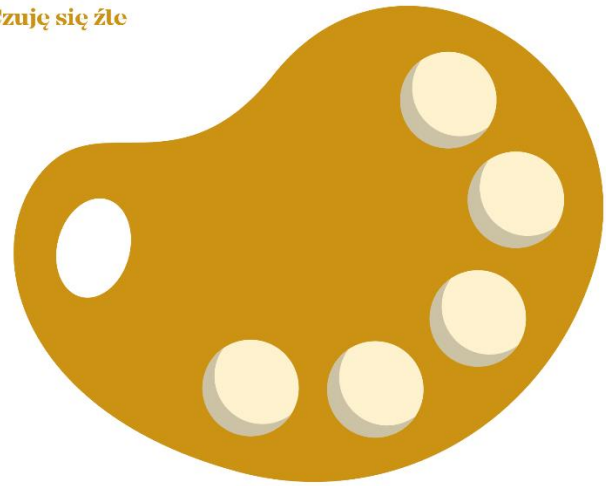
SMP komunikacja i mediacje



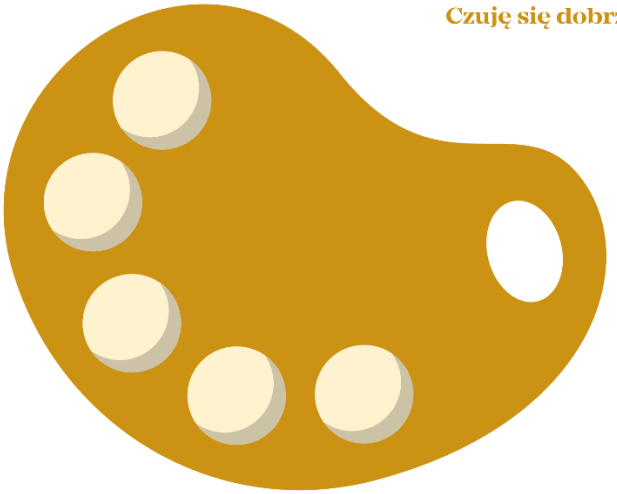
Moja paleta uczuć

Na pytanie „Jak się masz?" odpowiadasz najczęściej „Dobrze" albo „Kiepsko", co tylko z grubsza mówi coś o Twoim samopoczuciu. Dodaj do swojej osobistej palety barw preferowane nazwy uczuć. Wybierz z poniższej listy te, które najbardziej do Ciebie przemawiają.

Czuję się źle



Czuję się dobrze



Lista uczuć

Spokojny	Kochający	Zadowolony	Wesoły
Cichy	Ciepły	Szczęśliwy	Pełen energii
Spokojny	Czuły	Podekscytowany	Tryskający życiem
Zadowolony	Delikatny	Pełen nadziei	Orzeźwiony
Zaabsorbowany	Doceniający	Radosny	Pełen werwy
Pochłonięty	Przyjacielski	Zachwycony	Odświeżony
Wylewny	Wrażliwy	Zachęcony	Figlarny
Pogodny	Współczujący	Wdzięczny	Pełen życia
Kochający	Wdzięczny	Pewny siebie	Żwawy
Błogi	Nakarmiony	Zainspirowany	Żywiołowy
Usatysfakcjonowany	Ufający	Poruszony	Rozemocjonowany
Zrelaksowany	Otwarty	Dumny	Żądny przygód
Czujący ulgę	Wdzięczny	Radosny	Psotny
Beztroski	Promienny	Pełen ekstazy	Rozradowany
Opanowany	Uwielbiający	Optymistyczny	Zwariowany
Spełniony	Żarliwy	wniebowzięty	Optymistyczny
			Zelektryzowany

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zainteresowany	Zły	Smutny	Przestraszony
Zaangażowany Dociekliwy Przejęty Wzbogacony Pochłonięty Czujny Podekscytowany Zaskoczony Zatroskany Ciekawy Chętny Entuzjastyczny Zafascynowany Zaintrygowany Zdziwiony pomocny	Niecierpliwy Pesymistyczny Niezadowolony Sfrustrowany Drażliwy Nerwowy Zrzędliwy Wzburzony Wyprowadzony z równowagi Zdegustowany Rozdrażniony Kłótliwy Uraza, gorzki Wściekły Zawzięty Rozgniewany Wrogi Rozwścieczony gwałtowny	Samotny Ociężały Niespokojny Bezradny Ponury Przytłoczony Z rezerwą Przybity Zniechęcony Niezadowolony Wstrząśnięty Zniechęcony Zrozpaczony zatroskany Nieszczęśliwy Przygnębiony Smutny Czujący się żałośnie Strapiony melancholijny	Zaniepokojony Przestraszony Zaskoczony Nerwowy Roztrzęsiony Zmrożony Niespokojny Zmartwiony Udręczony Samotny Niepewny Wyczulony Zaszokowany Lękliwy Pełen obaw Zazdrosny Zdesperowany Podejrzliwy Wystraszony
Zmęczony	**Zmieszany**		
Wykończony Zobojętniały Apatyczny Obojętny Znużony Przytłoczony Niespokojny Bezradny Ociężały Śpiący Niezainteresowany Niechętny Bierny Otępiały Znudzony Nie w formie Przybity nieobecny	Sfrustrowany Zakłopotany Niezdecydowany Niespokojny Skrępowany Wycofany Apatyczny Zażenowany Zraniony Zaniepokojony Zirytowany Podejrzliwy Niepewny Zdziwiony Nerwowy Zaskoczony Rozczarowany Zdenerwowany Zdystansowany Sceptyczny		

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Lista uczuć rzekomych

Uczucia to drugi element (po obserwacji) pozwalający wyrazić siebie w pełni. W języku Porozumienia bez Przemocy słowa, którymi wyrażane są uczucia, odróżnia się od tzw. uczuć rzekomych, czyli słów i zdań opisujących myśli, oceny, wyobrażenia i interpretacje.

Wiele nieporozumień bierze się stąd, że mówimy słowo „czuję", a jednocześnie nie wyrażamy naszych uczuć, tylko nasze myśli. Uczucia nie są jasno wyrażane, gdy po słowie „czuć" następuje „że", „jakby", „jak".

- *Odróżniaj to, co czujesz, od tego, za kogo się uważasz (np. czuję się jak idiota).*
- *Odróżniaj to, co czujesz, od tego, jak twoim zdaniem inni cię traktują (np. czuję się manipulowany).*
- *Odróżniaj to, co czujesz, od tego, jak twoim zdaniem inni cię oceniają (np. czuję się nieistotna).*

Uczucia rzekome	Uczucia rzekome	Uczucie rzekome
ignorowany/-a	obwiniany/-a	stłamszony/-a
lekceważony/-a	odtrącony/-a	uciemiężony/-a
manipulowany/-a	okłamany/-a	upokorzony/-a
nabrany/-a	opuszczony/-a	wciągnięty/-a
naciskany/-a	osaczony/-a	wykorzystany/-a
napastowany/-a	oszukany/-a	wystawiony/-a
niechciany/-a	podejrzewany/-a	wyzyskany/-a
niedoceniony/-a	pogardzany/-a	zagrożony/-a
niedostrzegany/-a	pominięty/-a	zakrzyczany/-a
niesłuchany/-a	pomniejszony/-a	zaniedbany/-a
nieważny/-a	przeciążony/-a	zawiedziony/-a
niewspierany/-a	przepracowany/-a	zdradzony/-a
niewysłuchany/-a	przytłoczony/-a	zmanipulowany/-a
niezrozumiany/-a	sprowokowany/-a	zmuszany/-a

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

SMP komunikacja i mediacje



Moja lista potrzeb

Potrzeby fizjologiczne	Wolności	Umysłowe	Pielęgnacyjne
Powierza Wody Pożywienia Schronienia Odpoczynku Bezpieczeństwa	Autonomii Współzależności Wyboru Indywidualności Sprawczości Niezależności	Informacji Jasności Odzwierciedlenia Uważności Stymulacji Porządku Zrozumienia	Dotyku Ruchu Wygody ciepła/opieki Czułości Więzi Odpoczynku
Duchowe	**Świętowania**	**Spójności**	**Wyrażania siebie**
Harmonii Pokoju Łatwości Piękna Wdzięku Inspiracji Przepływu	Zabawy Humoru Żywotności Pobudzenia Ekscytacji Pasji Przyjemności (Ale też) Opłakiwania	Celu Poczucia wartości Szacunku Autentyczności	Wkładu Kreatywności Efektywności Wzrostu Znaczenia Uczenia się Rozwoju Dobrego stanu zdrowia Doskonalenia się Produktywności
Społeczne	**Społeczne**		
Empatii Zrozumienia Bycia usłyszanym Współzależności Wzajemności Bycia wziętym pod uwagę Szacunku Równości Obdarowywania Wkładu Miłości Przywiązania Bycia zauważonym Akceptacji	Wymiany Intymności Przyjaźni Wspólnoty Bliskości Bycia w kontakcie Współpracy Wsparcia Uznania Bycia docenionym Rozluźnienia, relaksu Stabilności Wiarygodności Niezawodności Zaufania Przewidywalności Stabilności Sceptyczny		

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

SMP komunikacja i mediacje



Moje potrzeby

Wypisz 5 różnych potrzeb, które odczuwasz w czasie typowego dnia.

Potrzeba 1 .....

Potrzeba 2. .....

Potrzeba 3. .....

Potrzeba 4. .....

Potrzeba 5. .....

Opisz, w jaki sposób zaspokajasz powyższe potrzeby.

1 .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

Jakie prawdziwe uczucia masz w sobie, kiedy Twoje potrzeby nie są zaspokojone?

.....

.....

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

SMP komunikacja i mediacje



Potrzeby ukryte za NIE – ćwiczenie

Wyobraź sobie sytuację, w której na Twoją propozycję uczeń / uczniowie reagują odmową. Zastanów się, jakie ich potrzeby stoją za NIE (wypowiedzianym lub dorozumianym).

Nauczyciel mówi: "Teraz piszemy...". Uczniowie niechętnie zabierają się do pracy.

.....

.....

.....

Nauczycielka wskazuje dziecko do odpowiedzi. Uczennica nie chce wstać.

.....

.....

.....

Dziecko nic nie mówi podczas rozwiązywania konfliktu.

.....

.....

.....

Nauczyciel pyta :"Czy potrzebujesz pomocy?". Uczeń odmawia.

.....

.....

.....

Dziecko mówi "Nie, to nie ja"

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



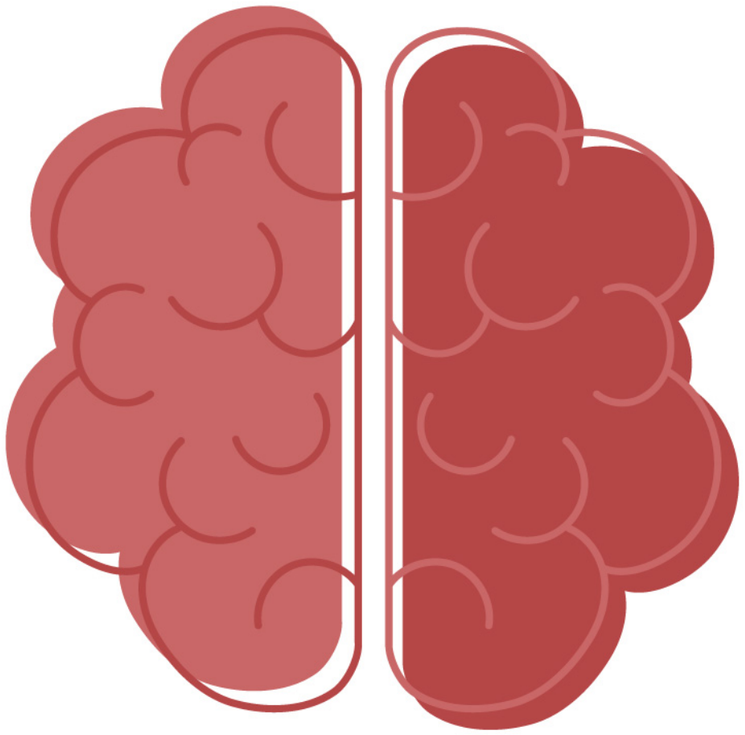
Rozpoznawanie potrzeb

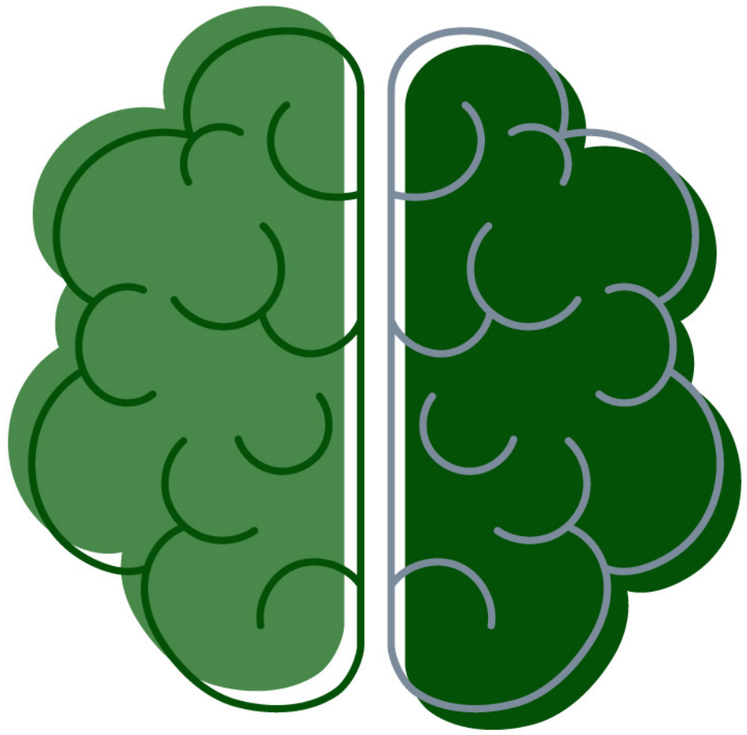
Chcąc lepiej poznać genezę swoich uczuć, opisz codziennie w poniższej tabeli jedno lub dwa intensywne uczucia. Każdego dnia wpisuj je do tabelki i poświęć 15 minut na zbadanie potrzeb, które zostały zaspokojone, i potrzeb, których zaspokojenie się nie udało. Wyobraź sobie jeszcze raz sytuację będącą katalizatorem Twoich uczuć. Przeanalizuj ją.

Dzień	Twoje uczucia	Twoje potrzeby
Pierwszy		
Drugi		
Trzeci		
Czwarty		
Piąty		
Szósty		
Siódmy		

Źródło: Ingrid Holler „Porozumienie bez przemocy ćwiczenia”

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/





Komunikacja stresująca mózg – wszyscy na czerwonym:

.....

.....

.....

.....

Komunikacja kojąca mózg – wszyscy na zielonym

.....

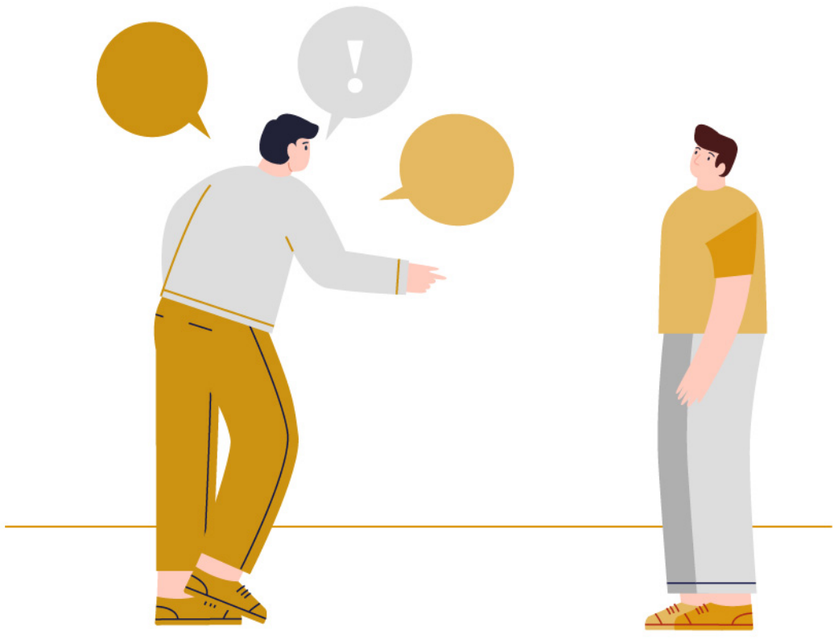
.....

.....

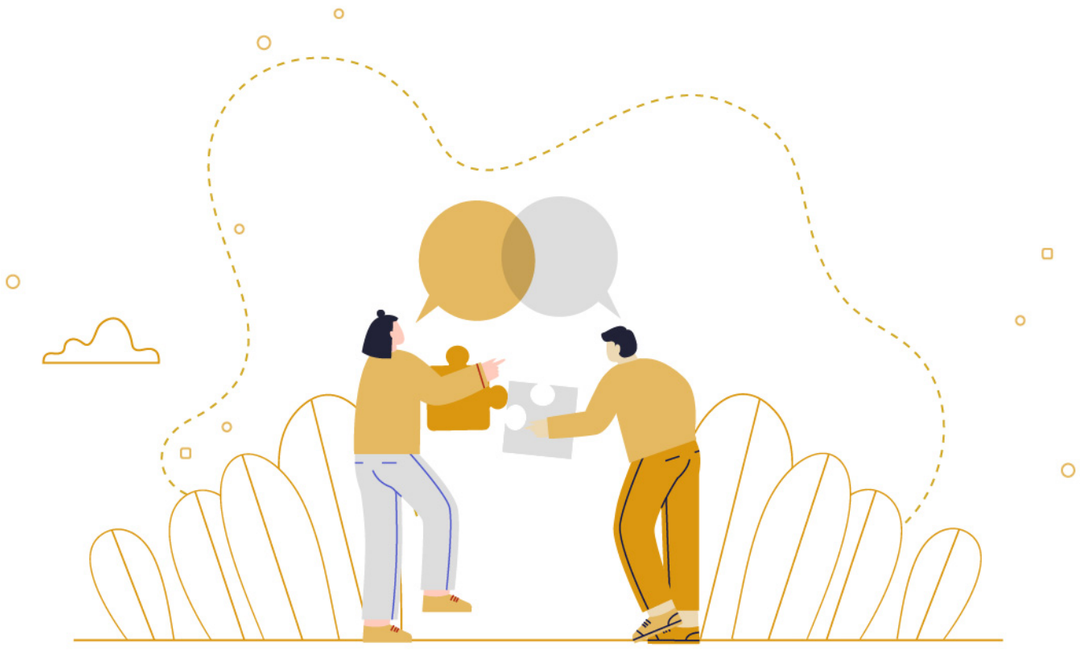
.....

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

System oparty na dominacji



System oparty na współpracy



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

100%
pomyślane

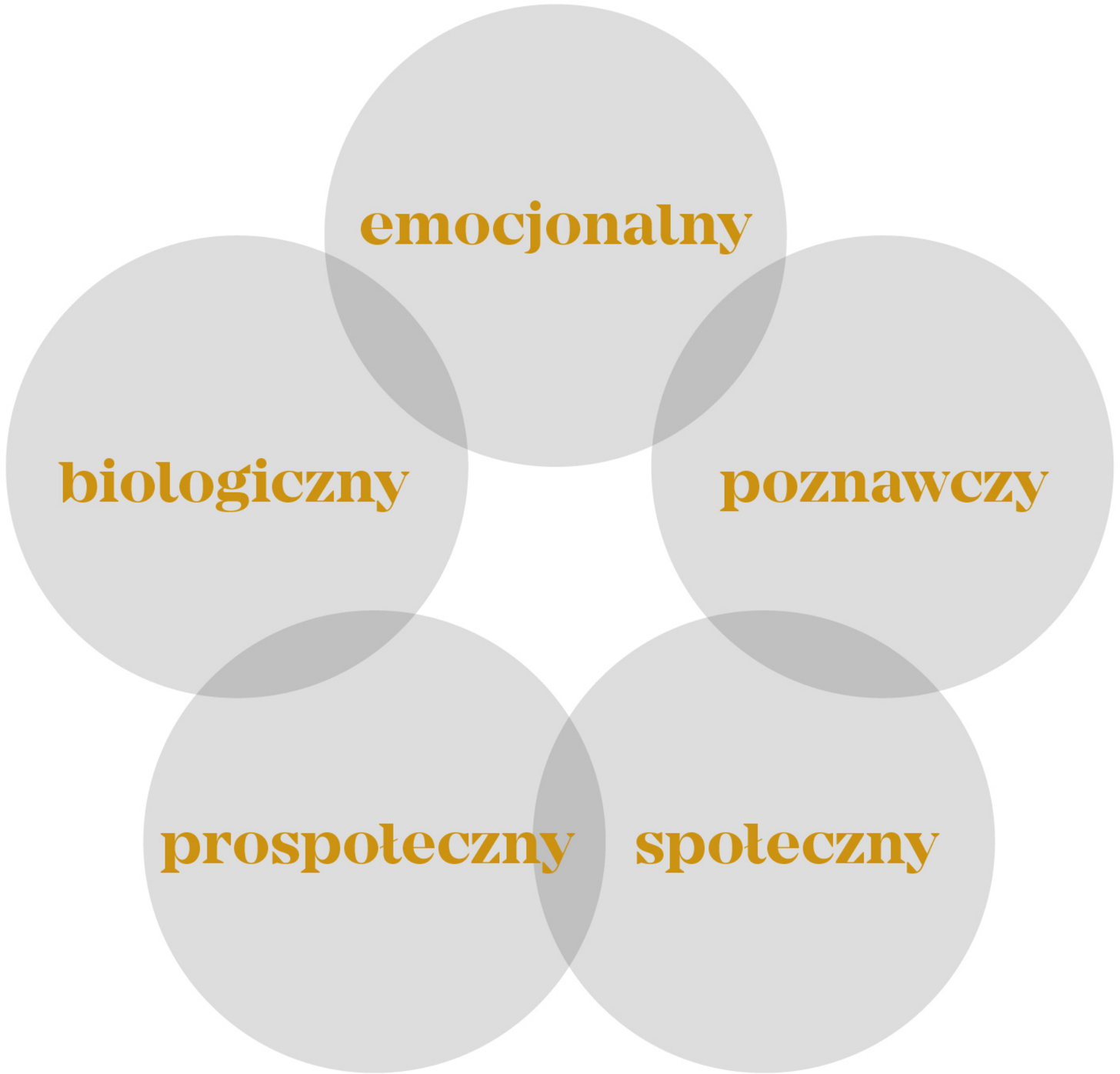
80%
wypowiedziane

60%
usłyszane

40%
utracone/
zapomniane

20%
wykorzystane

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



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



Zamiana etykiet

ETYKIETKI	ZAMIAST
Dziecko ciągle płacze.	Dziecko potrzebuje pomocy w regulacji emocji. Dziecko jest wrażliwe na ból / dyskomfort psychiczny / .... Dziecko reaguje na trudności płaczem.
Ciągle krzyczy.	Potrzebuje pomocy w rozpoznawaniu emocji. Potrzebuje pomocy w wentylowaniu emocji. Dziecko ma ulubioną / nawykową strategię na radzenie sobie z napięciem.
Wstydzi się obcych.	Potrzebuje więcej (niż ja uważam) czasu żeby zaufać. Potrzebuje więcej czasu żeby poczuć się bezpiecznie.
Nie chce zostać samo.	Dziecko potrzebuje trochę (więcej niż bym chciała) czasu żeby przyzwyczaić się do nowych miejsc
Niszczy przedmioty.	Brakuje mu sposobów na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Jest w silnych emocjach i potrzebuje wsparcia w wyrażaniu złości.
Nie słucha co do niego mówię.	Dziecko angażuje się w swoje działania całym sobą.

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

SMP komunikacja i mediacje



Postrzeganie konfliktów

Zastanów się, jak postrzegasz konflikty. Czy utrzymują się w Tobie któreś z poniższych przekonań?

1. Konfliktów należy unikać, niszczą relację.
2. Jeśli dzieci się kłócą to znaczy że się nie lubią.
3. Zadaniem nauczyciela jest zadbać o brak konfliktów w klasie.
4. Konflikty są naturalną częścią życia.
5. Doświadczanie konfliktów służy rozwijaniu inteligencji społecznej. – nauka na przyszłość,
6. W konflikcie ważne jest znalezienie winnego i poszkodowanego.
7. To nauczyciel jest odpowiedzialny za znalezienie rozwiązania konfliktu między dziećmi.
8. Dzieci potrafią znaleźć własne rozwiązania.
9. Dzieci wchodzą w konflikty, bo są uparte, złośliwe i źle wychowane.
10. Dzieci wchodzą w konflikty, bo są egoistami.
11. Zawsze ktoś musi ustąpić w konflikcie.
12. Istnieją rozwiązania konfliktu, które są dobre dla obu stron.
13. Trzeba znaleźć i ukarać winnego.
14. Konflikt jest okazją do wzajemnego zrozumienia.
15. Nauczyciel zarządza sprawiedliwością. Wie co jest dobre a co złe.
16. Konflikty zabierają czas na naukę.
17. Branie jednej ze stron wspiera wrogość między dziećmi.

Spróbuj przeformułować wybrane stwierdzenia w duchu Komunikacji bez przemocy.

.....

.....

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



.....

.....

.....

Wychodzicie na boisko, nauczyciel prosi: "Ubierz czapkę". Uczennica nie chce.

.....

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/



Cztery reakcje na to, co słyszymy

1. Obwinianie innych

.....

.....

.....

2. Obwinianie siebie

.....

.....

.....

3. Empatyczne zrozumienie siebie

.....

.....

.....

4. Empatyczne zrozumienie rozmówcy

.....

.....

.....

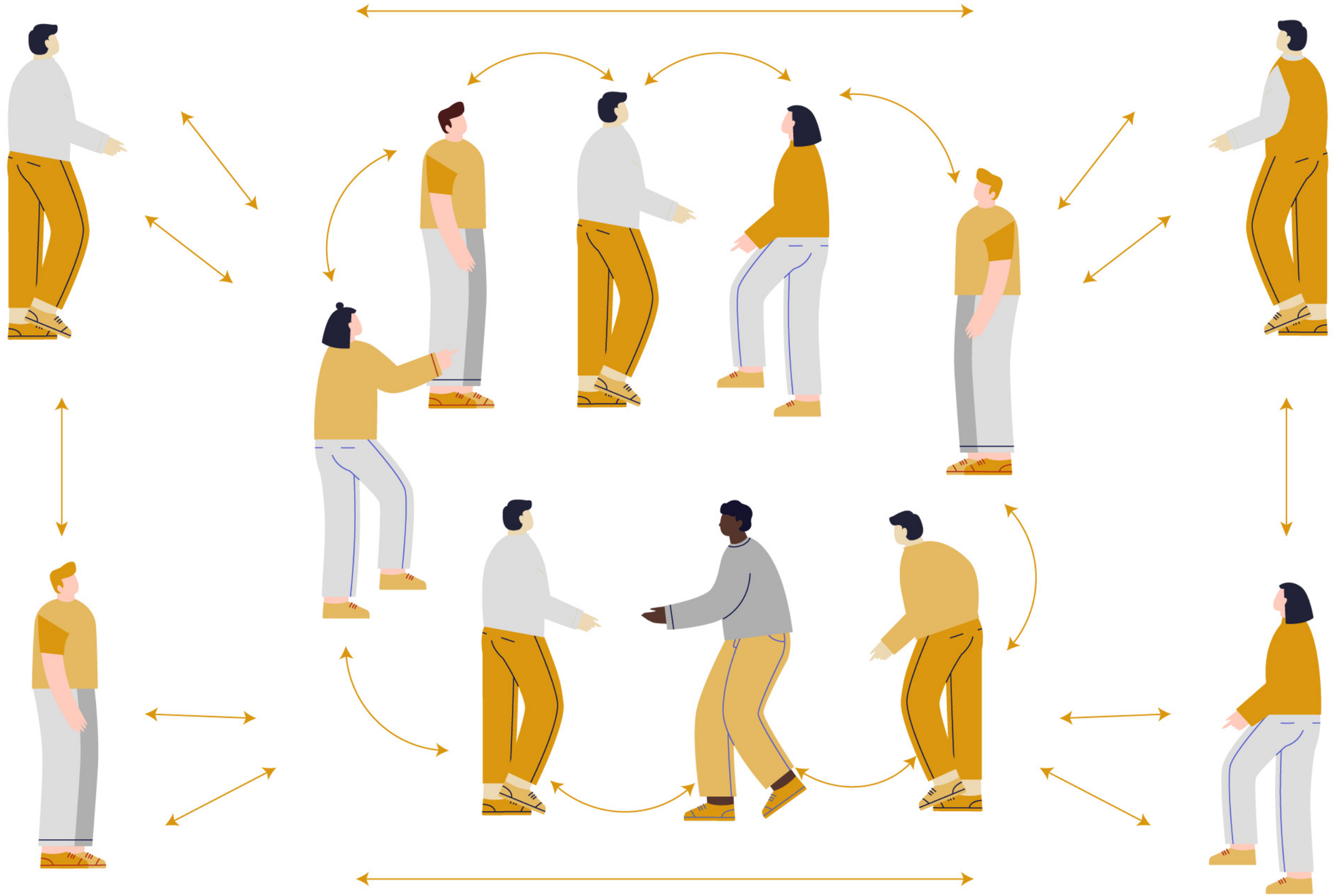
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

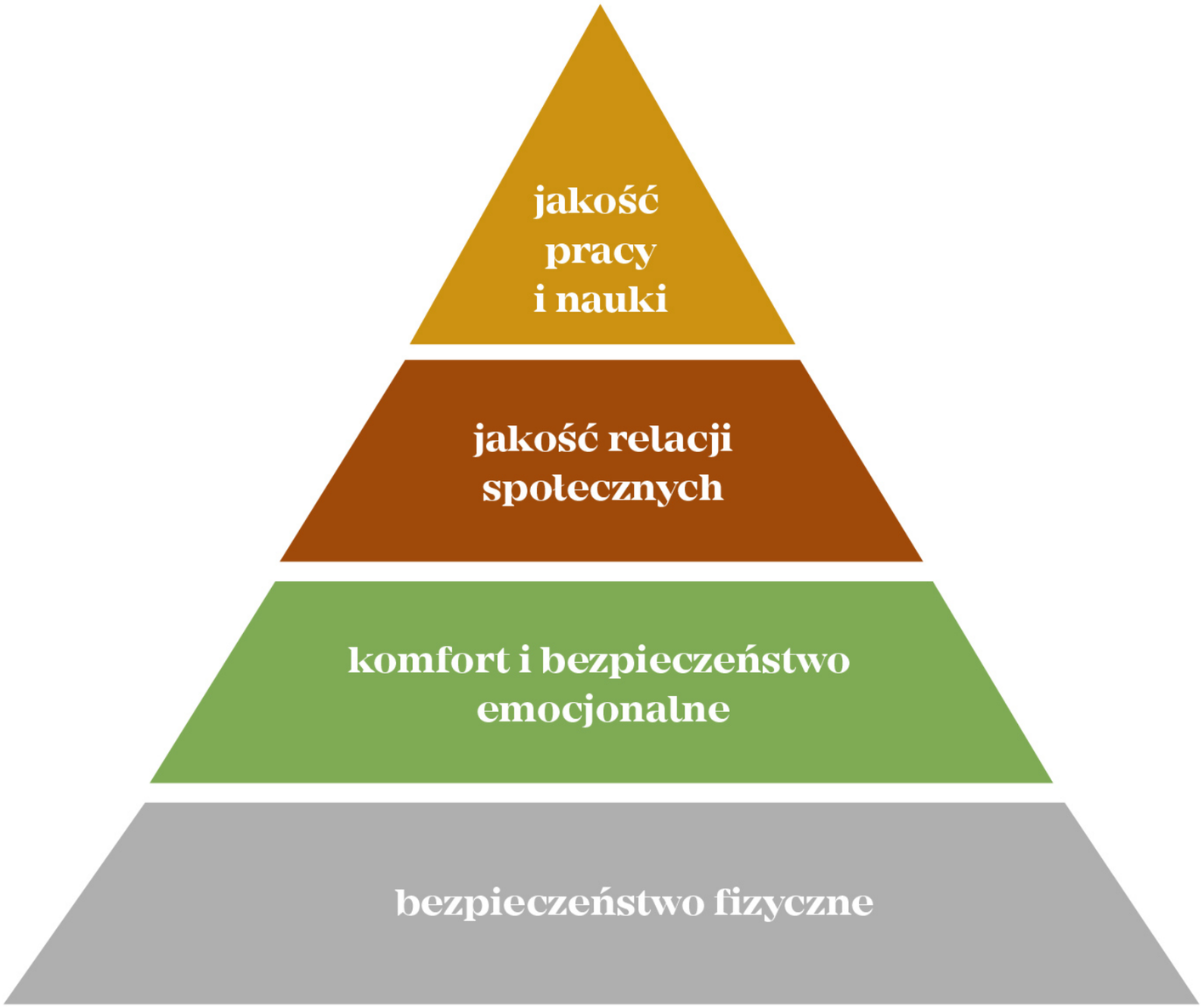
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



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

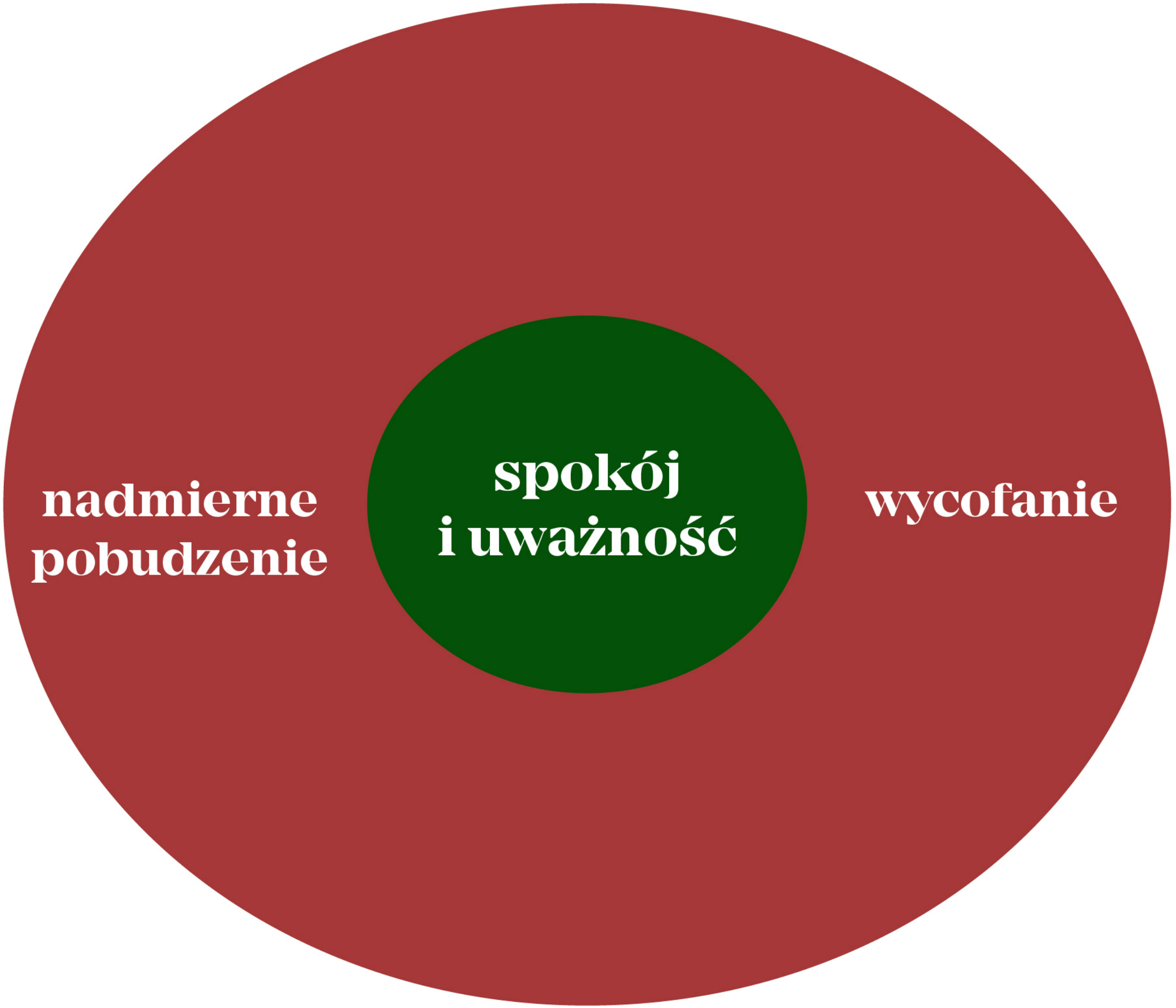
Na klimat szkoły składają się:



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

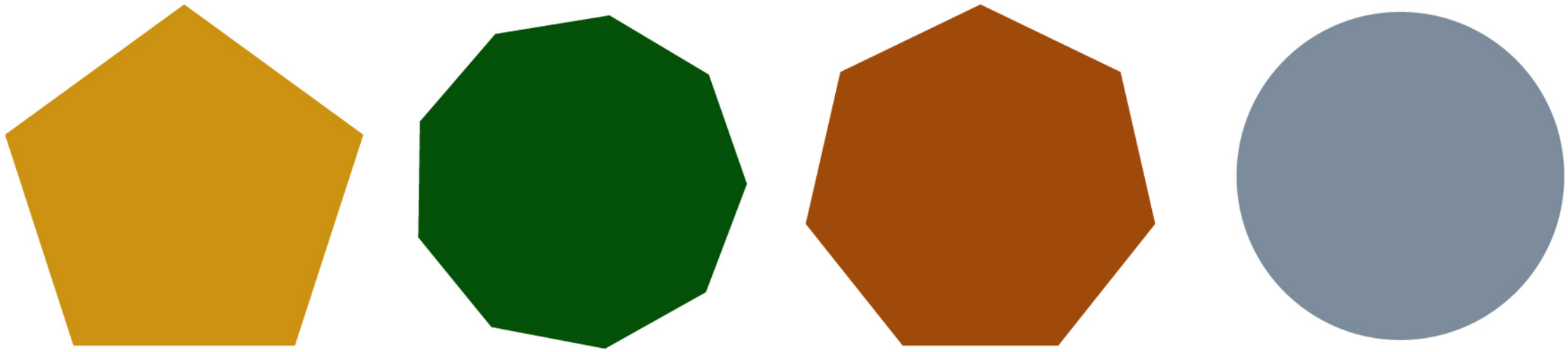


Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



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

Style wychowawcze



autorytarny liberalny autorytatywny włączający

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
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI PRZYTYWNEJ
SMP



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

Geneza agresywnego zachowania:

Uniwersalne potrzeby ludzkie:
Potrzeba bycia kimś wartościowym
Współdziałanie
Lojalność

↓

Problem: sytuacja, w której dziecko doświadcza:
Brak zrozumienia, oceniania, obwiniania, krytyki

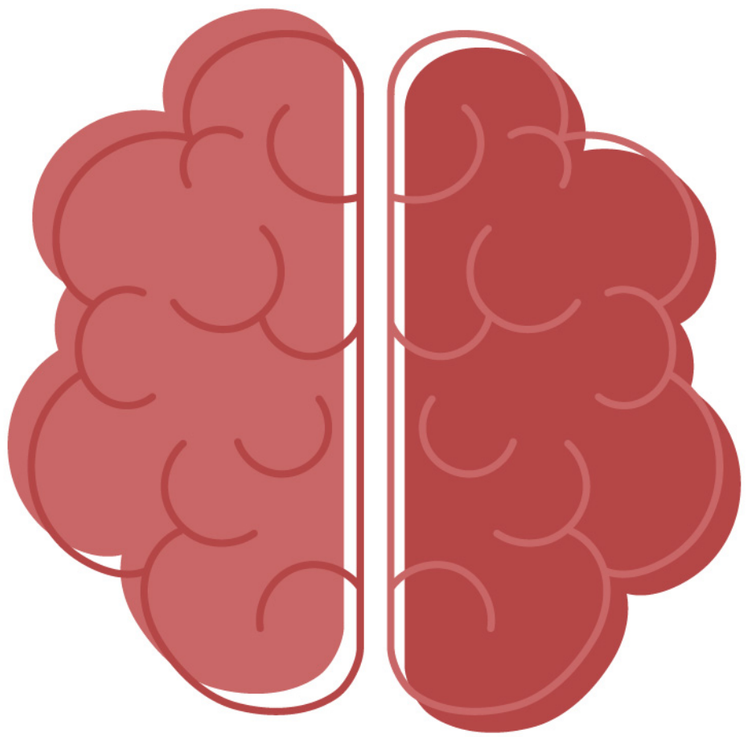
↓

Efekt wewnętrzny, na poziomie emocji:
Blokada wzajemnej relacji, uczucie niezgody, doświadczenie bólu i osamotnienia, drażliwość, irytacja, złość, wściekłość, nienawiść

↓

Efekt zewnętrzny na poziomie zachowania:
Rozładowanie napięcia, wołanie swoim zachowaniem o pomoc

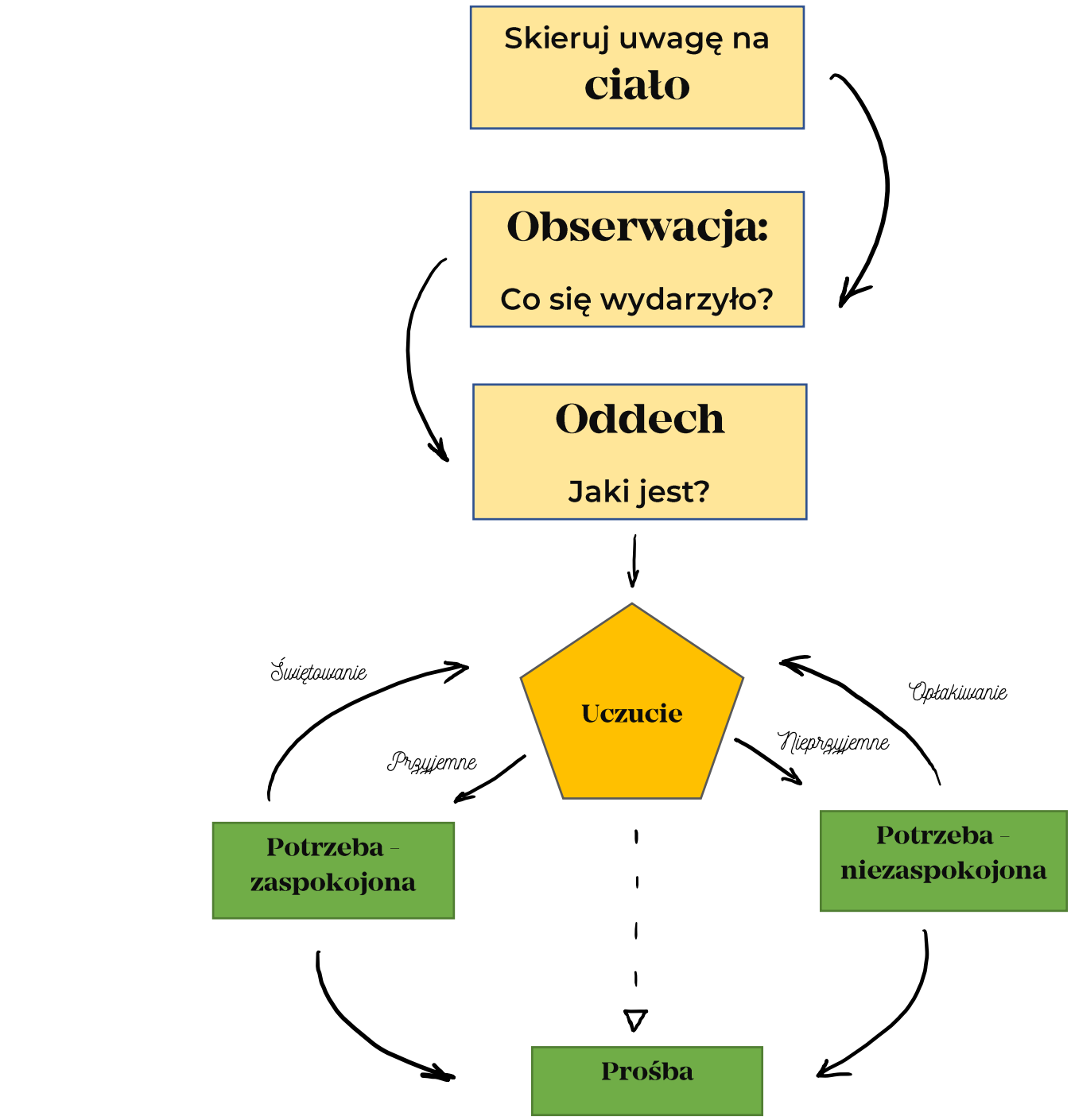
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0





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 dla siebie



Opracowano na podstawie: J. Dermont-Owińska, B. Dynisiuk, B. Kosiacka, M. Malinowska „Moc empatii w konfliktach”

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

SMP komunikacja i mediacje



Empatia dla siebie – materiał do samorozwoju

Materiał może zostać wykorzystany do Twojej pracy własnej lub jako karta wspierająca szkolenie w zakresie Komunikacji bez przemocy.

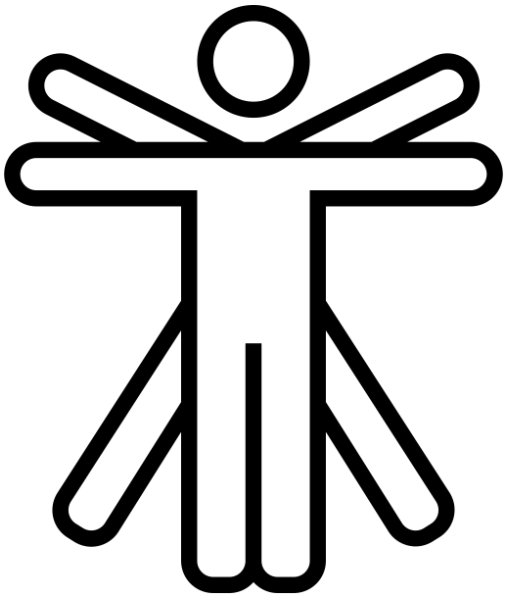
Jak na to co się wydarzyło reaguje moje ciało?

_____

_____

_____

_____



Jakie obudziło to uczucia?

_____

_____

_____

_____

Do jakich ważnych moich potrzeb prowadzi mnie to uczucie?

_____

_____

Jak mogę się tym zaopiekować?

_____

_____

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

SMP komunikacja i mediacje



Komunikowanie własnych granic

Materiał do samodzielnej pracy lub pracy w ramach warsztatów dla rodziców.

Świadomość miejsca, z którego chcesz określać granice ma ogromny wpływ na to, co wydarzy się później. Dzieci chętniej współpracują, jeśli mają poczucie, że dorośli widzą ich perspektywę, szanują ją i szanują wewnętrzne przeżycia dziecka: uczucia i pragnienia).

1. Możesz zastanowić się przed rozmową z jaką intencją chcesz się wypowiedzieć (Chcę zachęcić dzieci do współpracy. Chcę spokoju, źle się czuję. Chcę zatrzymać niebezpieczne zachowanie dziecka. Chcę zadbać o zdrowie dziecka)

.....

.....

.....

2. Możesz zwrócić uwagę na słowa, które wypowiadasz, czy odzwierciedlają one Twoją intencję?

.....

.....

.....

3. Możesz zwrócić uwagę na gesty, mimikę, ton głosu – jak wpływają na skuteczność komunikacji, czy sprzyjają wzajemnemu zrozumieniu?

.....

.....

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na warunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https://creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



4. Czy mam otwartą postawę, żeby usłyszeć dziecięce NIE i stojące za tym potrzeby?

.....

.....

.....

5. Czy jestem gotowy do dialogu czy chce przeforsować swoje zdanie?

.....

.....

.....

6. Czy używam języka osobistego, neutralnych obserwacji, mówię o swoich uczuciach i potrzebach, formułuje prośby?

.....

.....

.....

Wykonajcie w parach symulację, a następnie omówicie poszczególne punkty. Zastanówcie się, gdzie leżą wasze obszary do pracy.

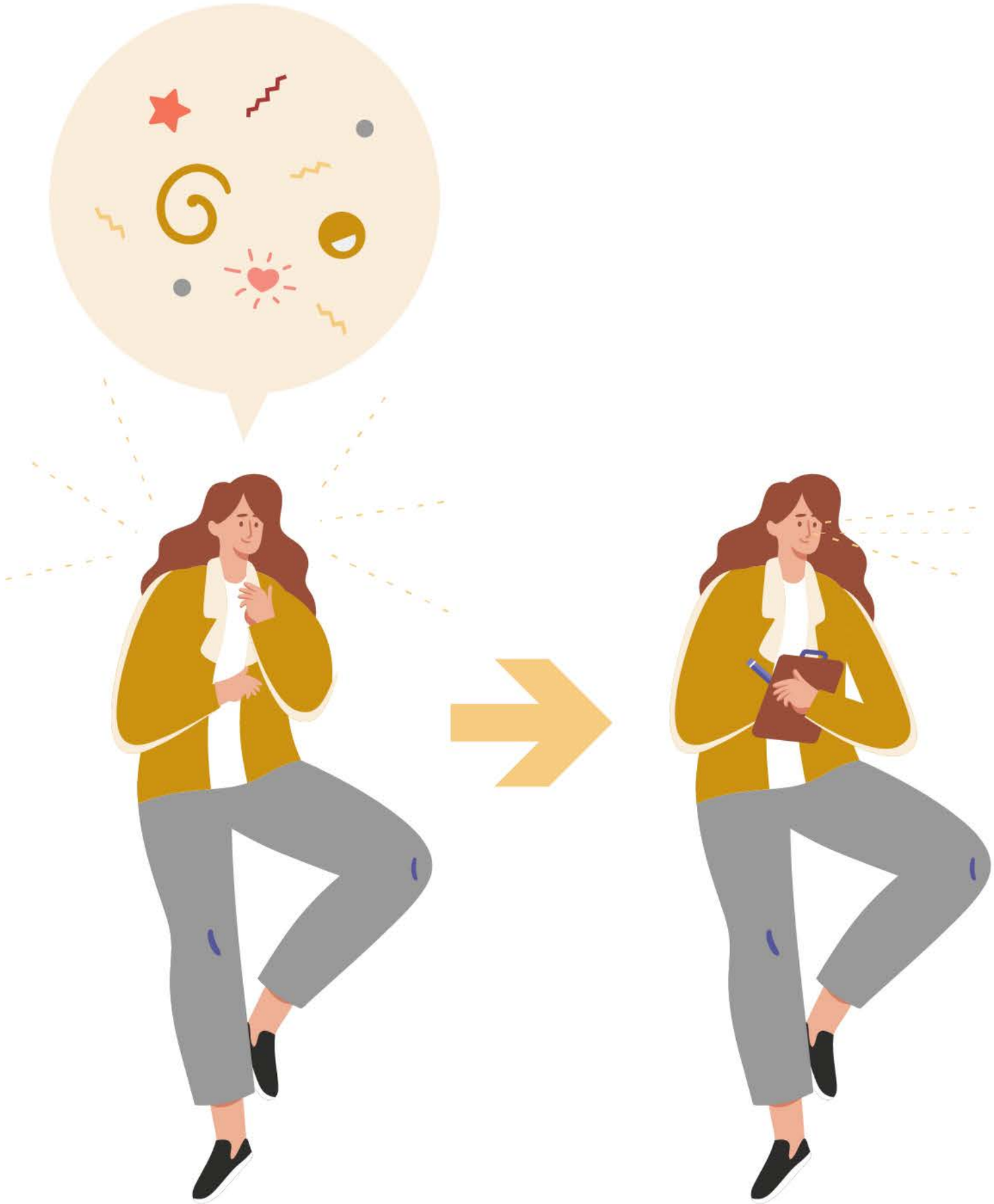
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na warunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https://creativecommons.pl/wybierz-licencje/



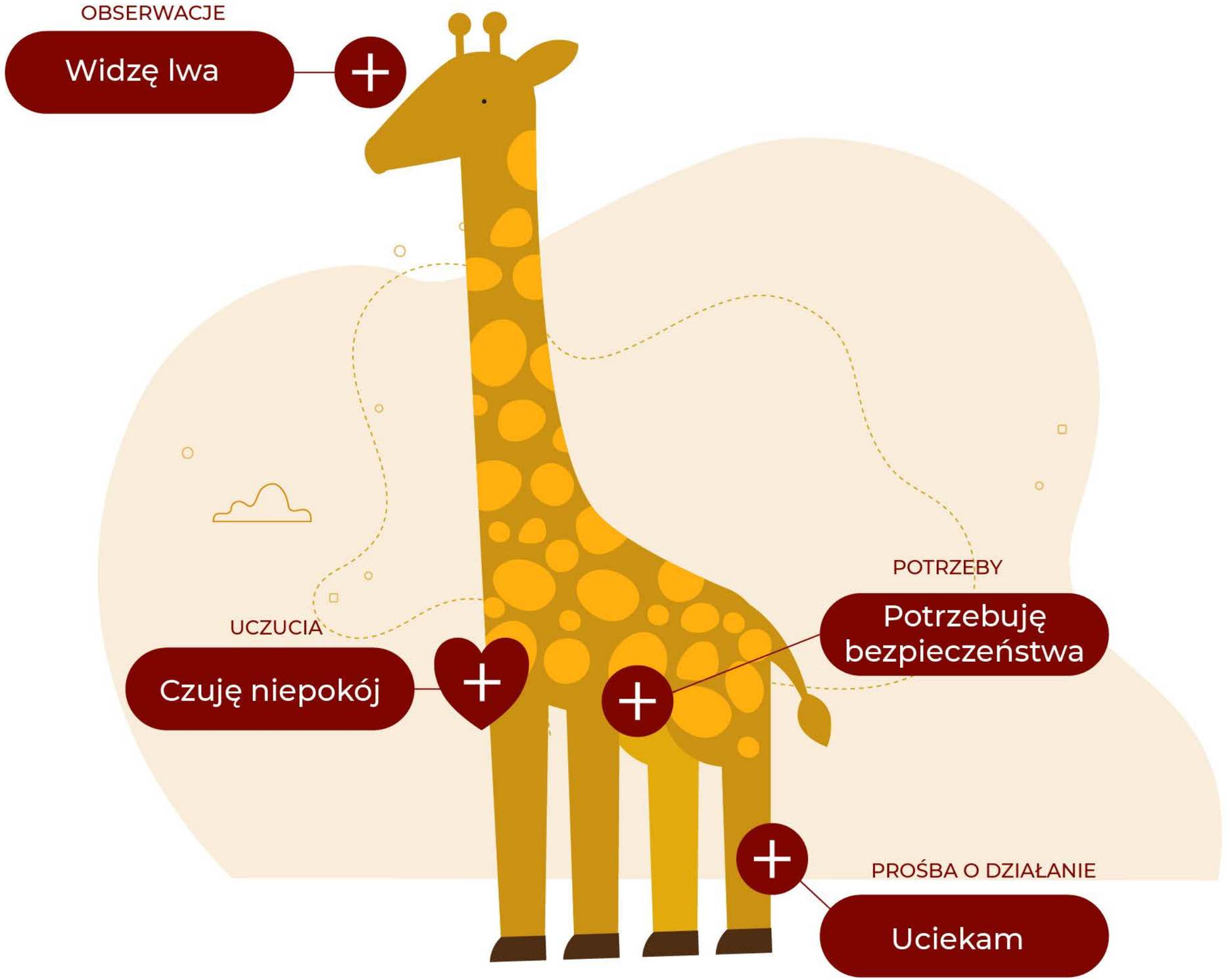
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



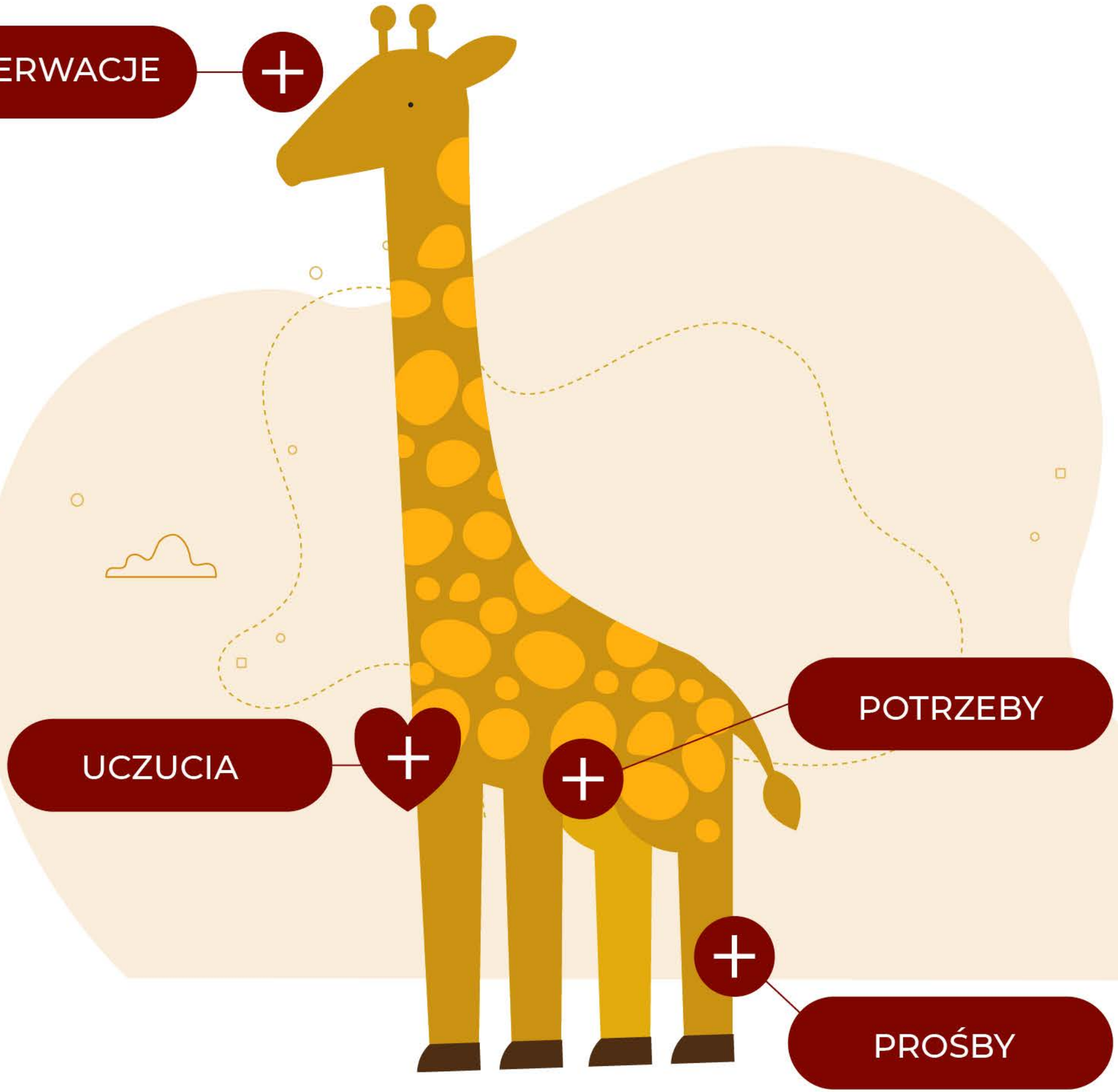
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0



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



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



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

Zrzucanie odpowiedzialności

- Wzorzec, który występuje najczęściej:
  Jestem sfrustrowany, ponieważ Ty (pani, pan, państwo, firma, mama, szef, przyjaciółka, sąsiadka) mnie odrzucasz
- Inne wzorce językowe:
  Rzeczownik w nadrzędniku po wyrażonym odczuciu:
  Jestem rozczarowany kolegą, który mnie odrzuca
- Formy czasownika zakończone na „-uje”
  Frustruje mnie, gdy się mnie odrzuca
  Ciągłe odrzucanie frustruje bez końca
- Wypowiedzi, w których pojawiają się tylko działania innych: Jeśli nadal będziesz mnie odrzucał, to pożałujesz.

Branie odpowiedzialności

- Jestem sfrustrowany, ponieważ potrzebuję akceptacji
- Jestem sfrustrowany, ponieważ akceptacja jest dla mnie ważna

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

Uniwersalne potrzeby ludzkie

Potrzeba bycia kimś wartościowym
Współdziałanie
Lojalność

↓

Problem: sytuacja, w której dziecko doświadcza:

Brak zrozumienia, oceniania, obwiniania, krytyki

↓

Efekt wewnętrzny, na poziomie emocji:

Blokada wzajemnej relacji, uczucie niezgody, doświadczenie bólu i osamotnienia, drażliwość, irytacja, złość, wściekłość, nienawiść

↓

Efekt zewnętrzny na poziomie zachowania:

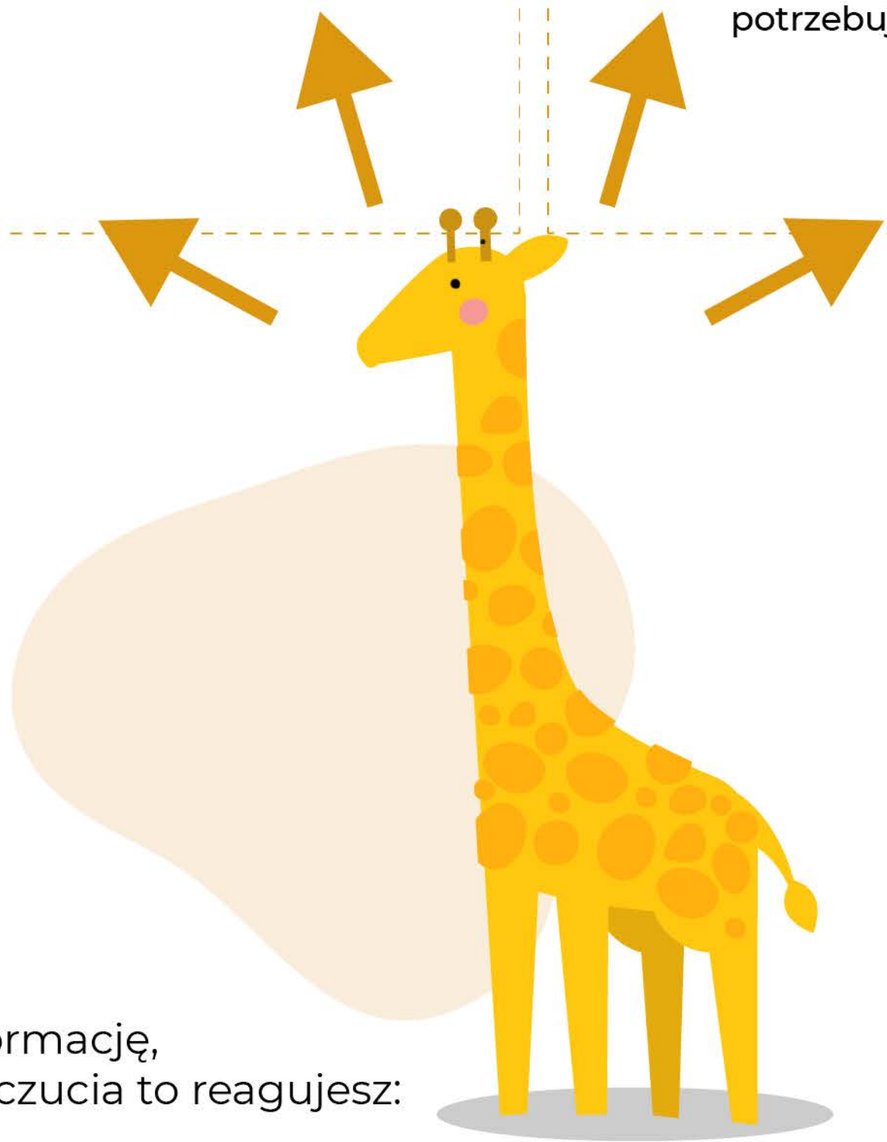
Rozładowanie napięcia, wołanie swoim zachowaniem o pomoc

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

CZTERY WARIANTY ODBIORU TRUDNEGO KOMUNIKATU

Gdy ktoś przekazuje nam informację, która wzbudza w nas jakieś uczucia to reagujesz:

1	2	3	4
STREFA BEZ KONTAKTU		**STREFA, W KTÓREJ NAWIĄZUJĘ KONTAKT**	
Krytyka do wewnątrz	**Krytyka na zewnątrz**	**Empatia dla siebie**	**Empatia dla drugiej osoby**
WZIĘCIE WINY NA SIEBIE	**OBWINIANIE INNYCH**	**WCZUCIE SIĘ WE WŁASNE EMOCJE I POTRZEBY**	**WCZUCIE SIĘ W CUDZE EMOCJE I POTRZEBY**
Możemy potraktować informację w sposób bardzo osobisty słysząc w niej oskarżenie bądź krytykę, zgodzić się z rozmówcą i uznać swój błąd	Możemy przenieść winę na rozmówcę, zaprotestować i w gniewie zrzucić winę na drugą stronę,	Możemy skupić uwagę na naszych uczuciach, uświadomić sobie skąd bierze się ból, i doszukać się czego akurat potrzebujemy	Kierujemy naszą świadomość na drugiego człowieka, na jego uczucia i związane z tym potrzeby



Gdy ktoś przekazuje nam informację,
która wzbudza w nas jakieś uczucia to reagujesz:

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

SMP komunikacja i mediacje



PLAN WDROŻENIA PBP W KLASIE

1. Na jakich obszarach chcesz się skupić w pierwszej kolejności?

.....

.....

.....

2. Jakie swoje potrzeby chcesz zaspokoić w ten sposób?

.....

.....

3. Które narzędzia wykorzystasz?

.....

.....

4. Od czego zaczniesz?	5. Czego będziesz potrzebować?	6. Co może utrudnić Ci realizację planu?	7. Jak się na to przygotujesz

8. Co będzie pierwszym krokiem?

.....

.....

.....

9. Kiedy zrobisz pierwszy krok – konkretna data.

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

SMP komunikacja i mediacje



Plan wdrożenia w rodzinie

1. Jakie swoje potrzeby chcesz zaspokoić poprzez empatyczną komunikację? Co się zmieni? Czego będzie więcej? Czego mniej?

.....

.....

2. Które narzędzia wykorzystasz? (empatia dla siebie, empatyczny dialog, kontrakt, mikrokręgi)

.....

.....

3. Od czego zaczniesz?

.....

.....

4. Czego będziesz potrzebować

.....

.....

5. Co może utrudnić Ci realizację planu

.....

.....

6. Jak się na to przygotujesz

.....

.....

7. Co będzie pierwszym krokiem

.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



8. Kiedy zrobisz pierwszy krok – konkretna data.

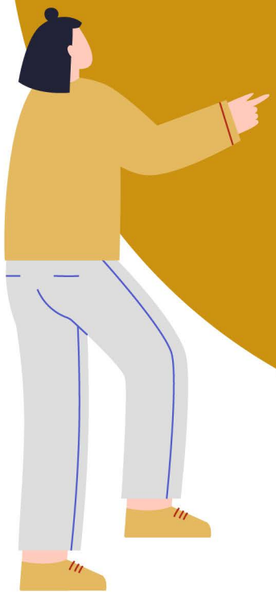
.....

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

Przestrzeń między zlecaniem zadań a angażowaniem pracowników

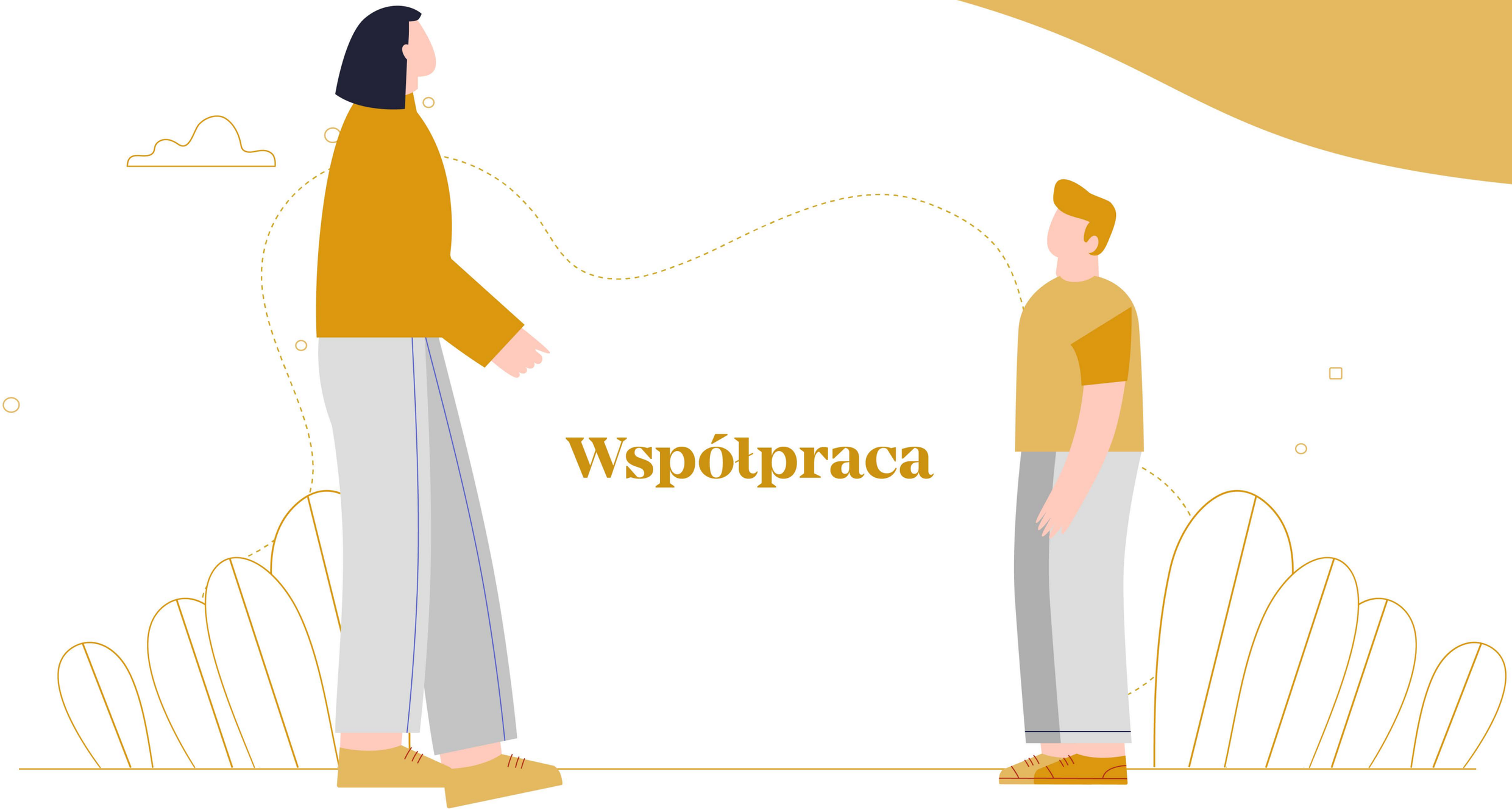
układ zbiorowy pracy,
ustalenia zakładowe
cele nadrzędne,
ideały, strategia szkoły,
założenia budżetowe,
Brak współdecydowania
zarządzanie szkołą
zasady bezpieczeństwa
przepisy, regulaminy
struktura szkoły
interwencja w razie
kryzysu

wizja zespołu,
strategia szkoły,
kultura organizacyjna szkoły,
wspólne wartości
ustalenia zespołowe
ustalanie celów i planowanie
Współdecydowanie
i szukanie porozumienia
rozplanowanie zasobów– czasu,
pieniędzy, opisy stanowisk, funkcje
forma spotkań,
współpracy dyrektora
z pracownikami





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



Współpraca

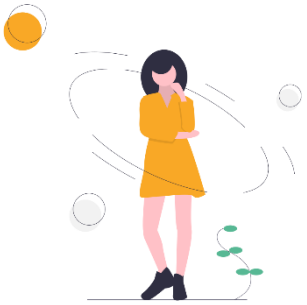
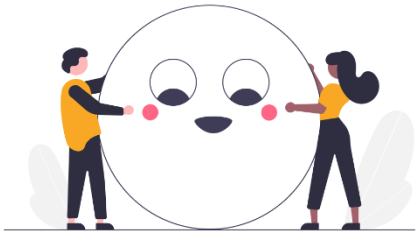
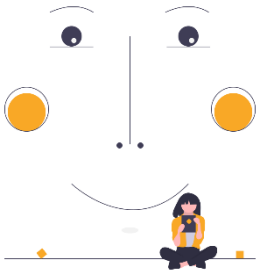
Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

SMP komunikacja i mediacje



Co oznacza bycie autentycznym?

W Komunikacji bez przemocy stawiamy na autentyczność zamiast sztywnych zasad i granic.

	**Świadomość swoich myśli**	Zanim zareagujesz zatrzymaj się i zauważ swoje myśli. Zauważ je, ale nie traktuj ich jak prawdy. Nie wszystkie musisz wypowiadać na głos, w obecności innych osób
	**Świadomość i akceptacja wszystkich swoich uczuć.**	Uczucia są informacją o stanie zaspokojenia potrzeb. Przyjmij je jako gościa, który przychodzi z podarunkiem, dzięki niemu możesz dowiedzieć się o ważnych dla Ciebie potrzebach. To nie sytuacja jest powodem, że odczuwasz jakieś uczucia. Są nimi Twoje własne potrzeby.
	**Świadomość swoich potrzeb**	Im bardziej jesteś świadomy swoich potrzeb tym lepiej możesz tworzyć relacje z innymi i wspierać swoje dziecko w świadomości jego własnych potrzeb.
	**Elastyczność w poszukiwaniu sposobów na zaspokojenie swoich potrzeb.**	Jest wiele sposobów na zaspokajanie potrzeb. Rodzicielstwo to okazja do ćwiczenia elastyczności w myśleniu i sprawdzanie innych, wcześniej nie odkrytych strategii na te same potrzeby.

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na warunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https://creativecommons.pl/wybierz-licencje/

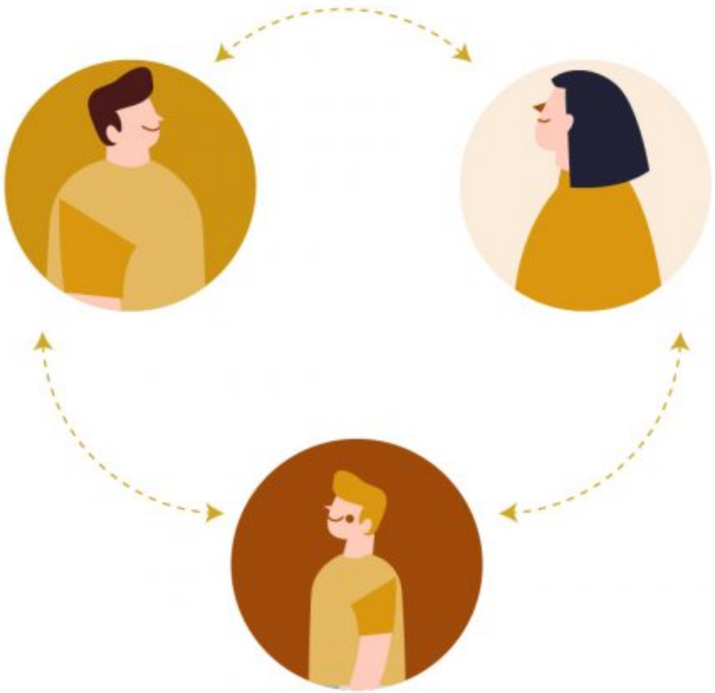
MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

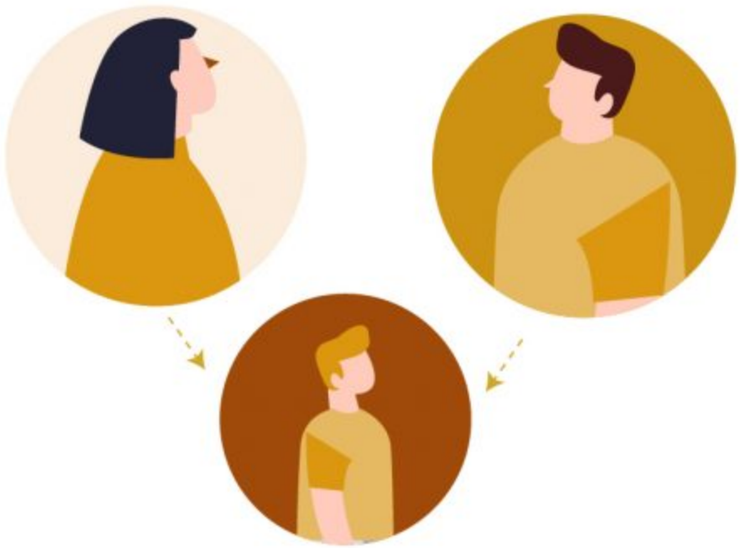
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

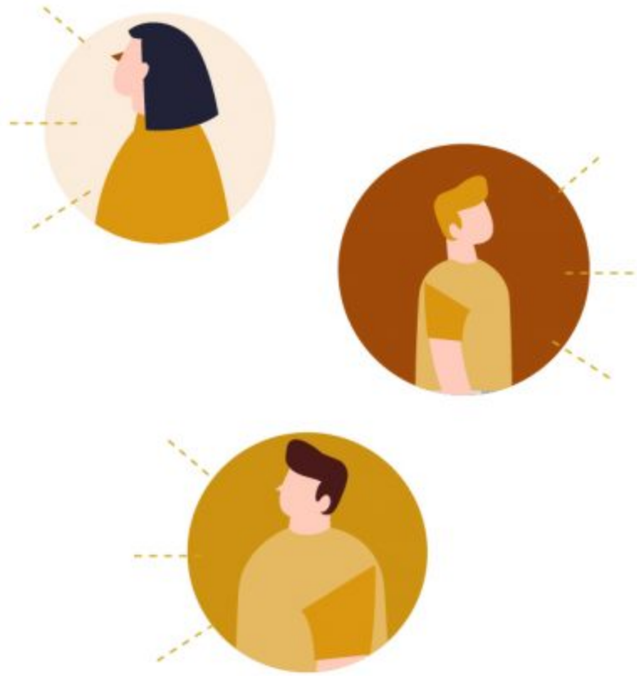
Styl demokratyczny



Styl autokratyczny



Styl liberalny



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