



**GRANICE, KONSEKWENCJA,
STANOWCZOŚĆ I BLISKOŚĆ.
ZDROWE RELACJE Z DZIECKIEM.**

Aleksandra Mroczo
IBM, 22.10.2020

KIM JESTEM?



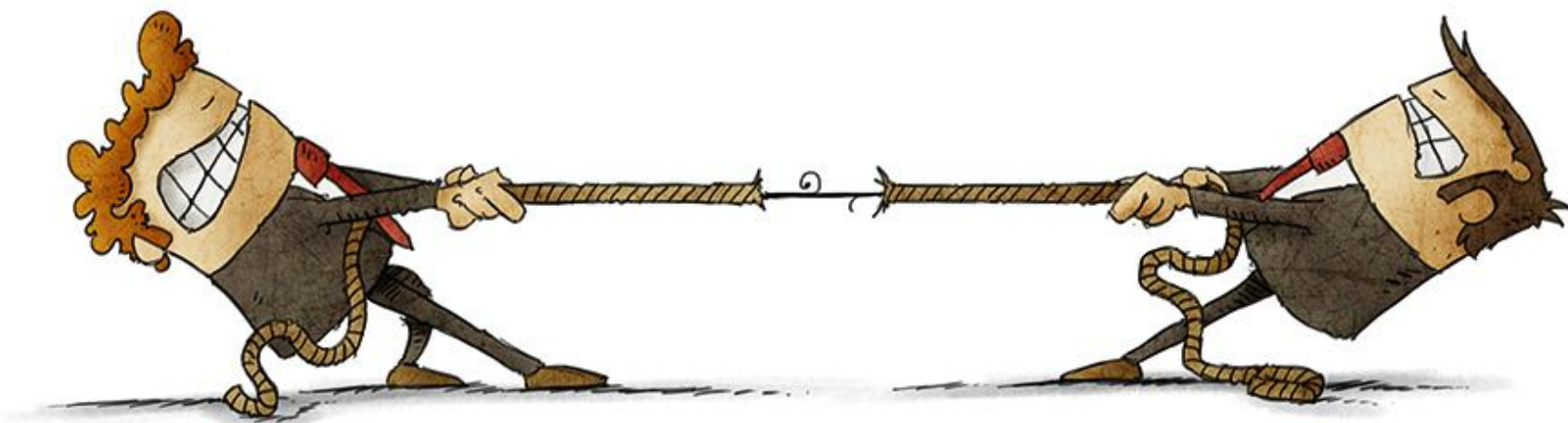
GRANICE & BLISKOŚĆ

1. Fakty i mity, przekonania.

2. Czym jest dbanie o granice w relacji?

3. Empatia VS uległość.

4. Jak słuchać, odmawiać, wyrażać swoją wolę z odwagą i miłością.



CO NIE DZIAŁA?

Jakie znasz sposoby
stawiania granic?
Jak one wpływają na
relację?

KOSZTOWNE SPOSOBY STAWIANIA GRANIC:



- Wyklócanie się.
- Upieranie się przy swojej racji.
- Walka na argumenty.
- Manipulacja.
- Przerzucanie odpowiedzialności.
- Zmienianie tematu.
- Zamiatanie pod dywan.
- Rezygnowanie.
- Izolowanie się.



CZYM NIE SĄ GRANICE?

Zweryfikuj swoje
przekonania na temat
granic.



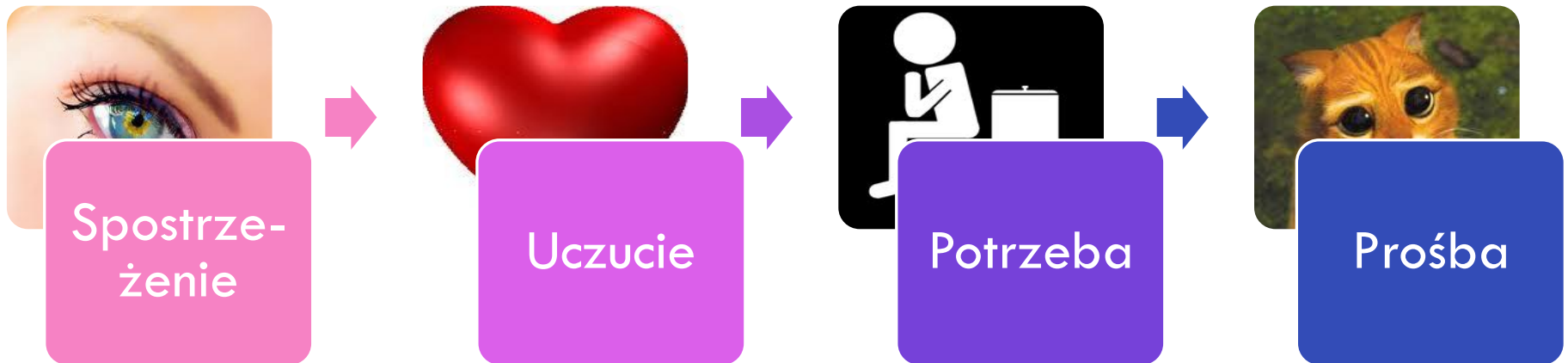
CZYM SĄ GRANICE?

Zweryfikuj swoje
przekonania na temat
granic.



JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg



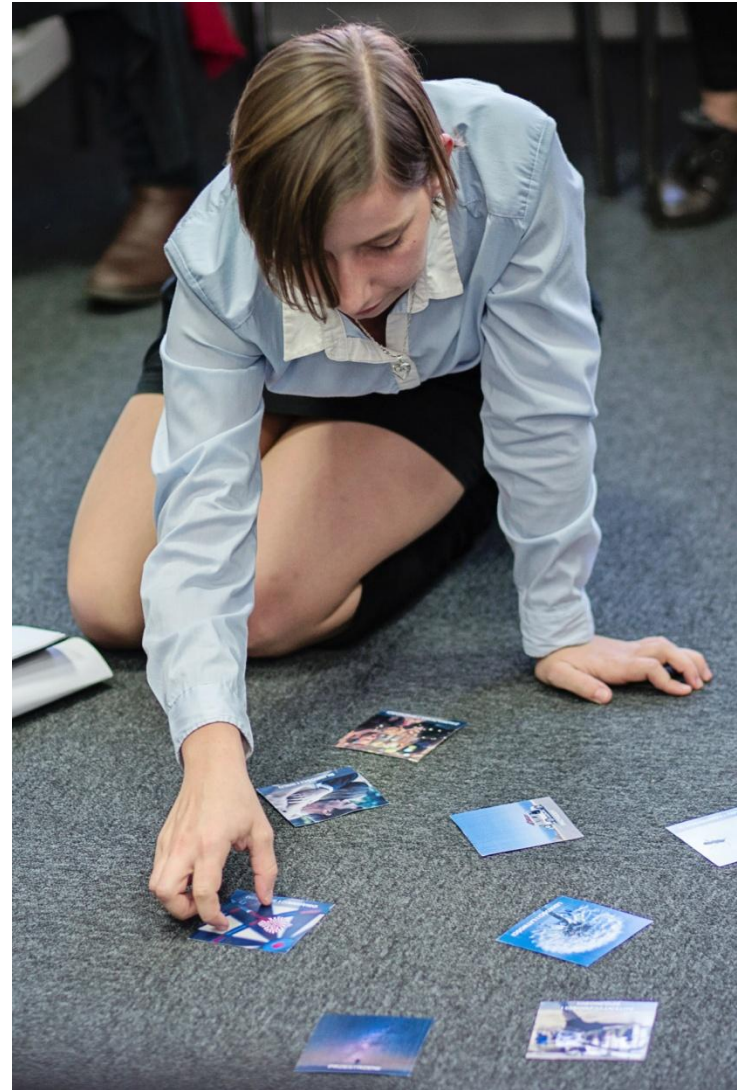


POTRZEBY

Stoją za złością.
Ich (nie)spełnienie
kształtuje nasze granice.

POZNAJ SWOJE POTRZEBY

- ✓ Przypomnij sobie ostatnią sytuację naruszenia granic. Np. Pojawiła się złość, po zrobieniu czegoś źle się z tym czułaś/eś, pracowałaś/eś ponad siły.
- ✓ Zlokalizuj potrzebę, która wówczas została zaniedbana.



PROŚBA

- ✓ Konkretna, określona w czasie.
- ✓ Bezpośrednio i jasno sformułowana.
- ✓ Dopuszcza możliwość odmowy.



nie

ODMOWA

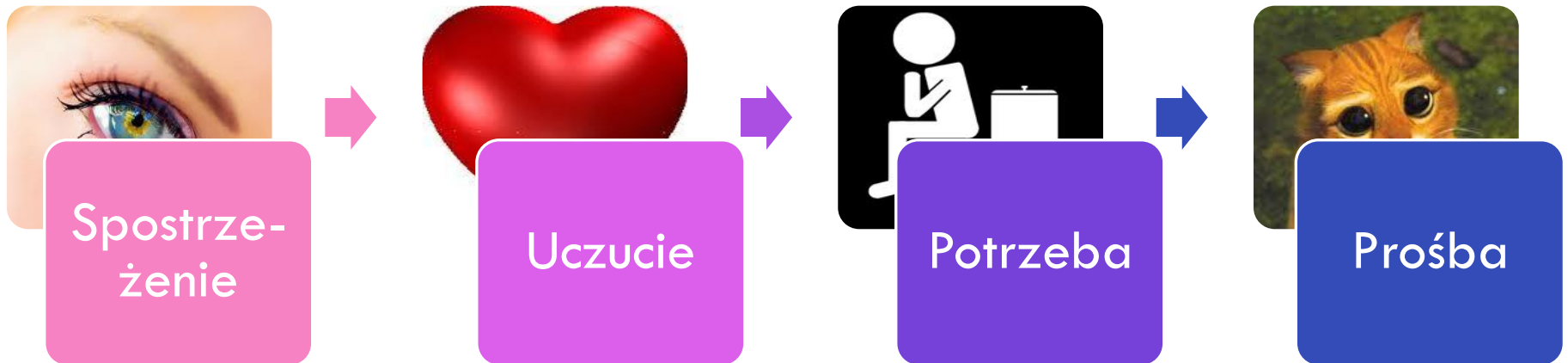
Jak odmawiać i
przyjmować odmowę?

**ZA KAŻDYM
NIE**

**STOI
TAK
DLA INNEJ
POTRZEBY**

JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg



JAKĄ LEKCJĘ Z DZIŚ WYNOŚISZ?

1. Zadaj sobie jedno konkretne **zadanie**.
2. Opowiedz komuś o NVC. **Ucząc innych uczymy się najwięcej.**
3. Skorzystaj z rabatu na **Pudełko dla Par & 5 tygodniowy kurs NVC.**
4. Zostań w kontakcie:
[ubscribepage.com/ibm_nvc](https://www.ubscribepage.com/ibm_nvc)