

ZAMIENŃ KŁÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

KURS ONLINE 23.11-24.12.2020



KIM JESTEM?



1. TYDZIEŃ

1. NVC – wprowadzenie.

1. Sposób patrzenia na świat.
2. Racja czy relacja?

2. Spostrzeżenie

1. Na ile ocena jest miarodajna?
2. Blokady komunikacji.
3. Zamiana ocen na spostrzeżenia.



ZASADY

Jakich zasad
potrzebujesz, by poczuć
się bezpiecznie?

POZNAJMY SIĘ

1. Jak Ci na imię?

- Jaki rzeczownik zaczyna się na tą samą literę, co Twoje imię?

2. Jaką jedną rzecz chcesz dziś o sobie powiedzieć?

3. Po co tu jesteś?

- W jakiej relacji i co chcesz zmienić?
LUB
- W jakiej sytuacji chcesz następnym razem postąpić inaczej?





Słuchaj uważnie

Patrz na mówiącego

Bądź skoncentrowany na jego przekazie



Powtórz to, co usłyszałeś

Powtórz **tyimi samymi** słowami.

„słyszę, że...”, „z tego, co zrozumiałam/zapamiętałam...”



Zrób pauzę

Odczekaj chwilę, by dać szansę na sprostowanie, kontynuację wypowiedzi lub potwierdzenie, że dobrze zrozumiałeś.



[opcjonalnie] Dopytaj, czy dobrze zrozumiałeś

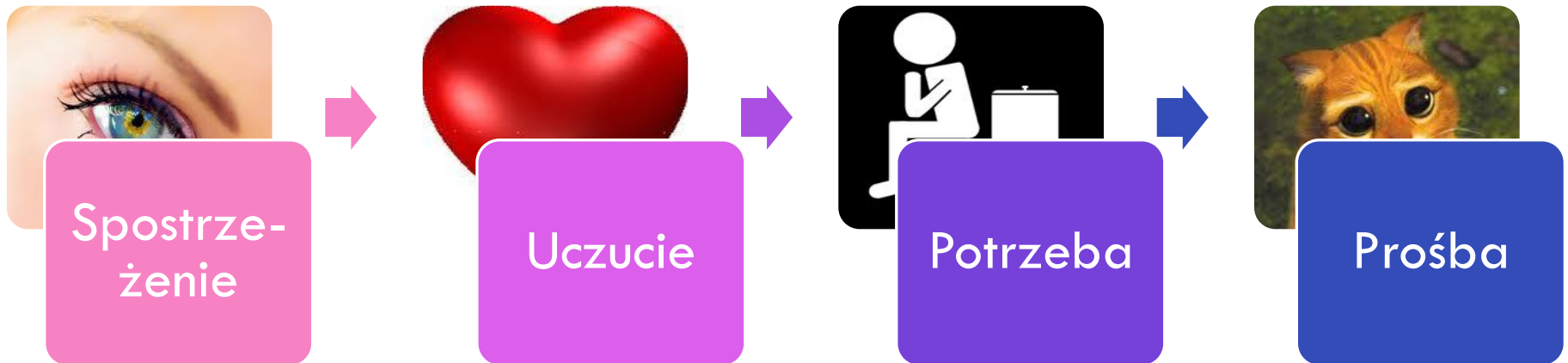
Jeśli nie jesteś pewien, czy to co powiedziałeś faktycznie odzwierciedla myśli mówiącego – zapytaj o to. „Czy dobrze Cię zrozumiałem?”



CZYM JEST JĘZYK SERCA?

JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg



BLOKADY POROZUMIENIA



Spostrze-
żenie



- Osądy moralne, oceny, krytyka
- Generalizacje, etykiety
- Przekonania
- Porównania
- Wypieranie się odpowiedzialności
- Żądania, kary, groźby i nagrody



ZAMIENŃ „BLOKADY” NA SPOSTRZEŻENIA

Spostrze-
żenie

Jesteś
nieodpowie-
dzialny!

Po powrocie do
domu zastałam
podłączone do
prądu żelazko.

Natychmiast
przestań!

Nie zgadzam się
na to, abyś grał w
piłkę w domu.

Spójrz jak Kryśia
sobie z tym
świetnie radzi!

Wierzę, że
potrafisz to
samodzielnie
wykonać!

Nigdy nie mogę
na Ciebie liczyć!

W tym tygodniu
raz przyjechałaś o
17:30 a raz o
18:00.

Znowu narobiłeś
bałaganu!?

W tym tygodniu
trzeci raz nie masz
zrobionego
zadania.

Musisz ponieść
konsekwencję.
Tak mówi
regulamin.

Chcę abyś poniósł
konsekwencję.

Osiwieję przez
Ciebie!

Bardzo się boję,
gdy jeździsz tak
szybko na rowerze
po ulicy.

Ja tak nigdy nie
będę potrafiła.

Podaję, że
sporo przede mną
nauki aby
osiągnąć
pożądany efekt.



ZAMIENĆ „BLOKADY” NA SPOSTRZEŻENIA

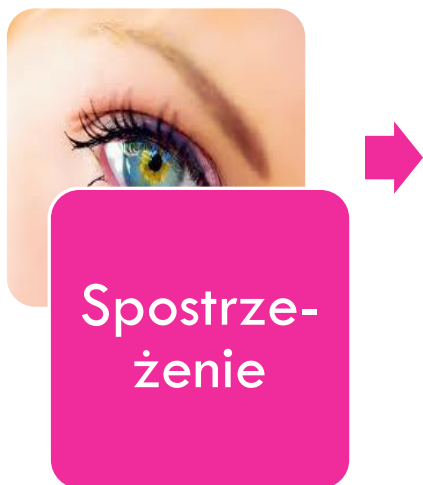
Spostrze-
żenie



Jakie informacje, jak sformułowane przekazywałaś/eś dziecku w ostatnim czasie? Wypisz te, które pamiętasz.

Jak możnaby je przeformułować, aby stały spostrzeżeniem?

ĆWICZENIA NA 1. TYDZIEŃ:



Spostrze-
żenie

Widzę, słyszę,
przypominam sobie

- ❖ Bądź lustrem: powtarzaj to, co mówi dziecko..
- ❖ Przypomnij sobie 3-5 wypowiedzianych przez Ciebie ocen, generalizacji (lub innych blokad) z ostatniego czasu. Zamień je na spostrzeżenia.
- ❖ W trudnej sytuacji opisz, co widzisz.
- ❖ Ćwicz spostrzeżenia codziennie, obserwując świat.



**CO DZIŚ SZCZEGÓLNIĘ CIĘ
ZAINSPIROWAŁO?**

Podziel się swoimi
spostrzeżeniami i
refleksjami.