

ZAMIENŃ KŁÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

KURS ONLINE 23.11-24.12.2020



2. TYDZIEŃ

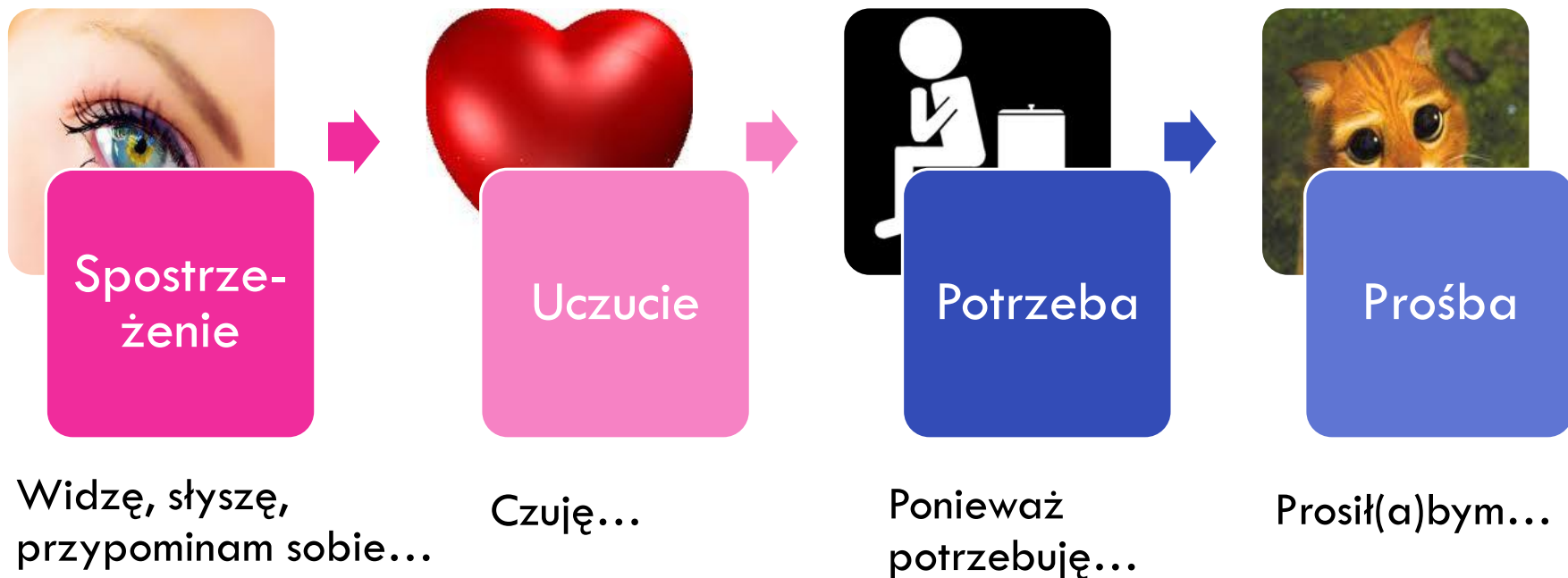
1. Uczucie

1. Mapa uczuć
2. Identyfikacja źródeł emocji
3. Krzyk, bunt, sprzeciw – co z nimi robić?

SZAKALA I ŻYRAFA



POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY





JAK WYGLĄDAJĄ EMOCJE

Uczucie

ZŁOŚĆ

BEZRADNOŚĆ

PODZIWIW

ZDZIWIENIE

NIEPEWNOŚĆ

WSTRĘT

POCZUCIE WINY

TROSKA

EUFORIA

ZACHWYT

ROZPACZ

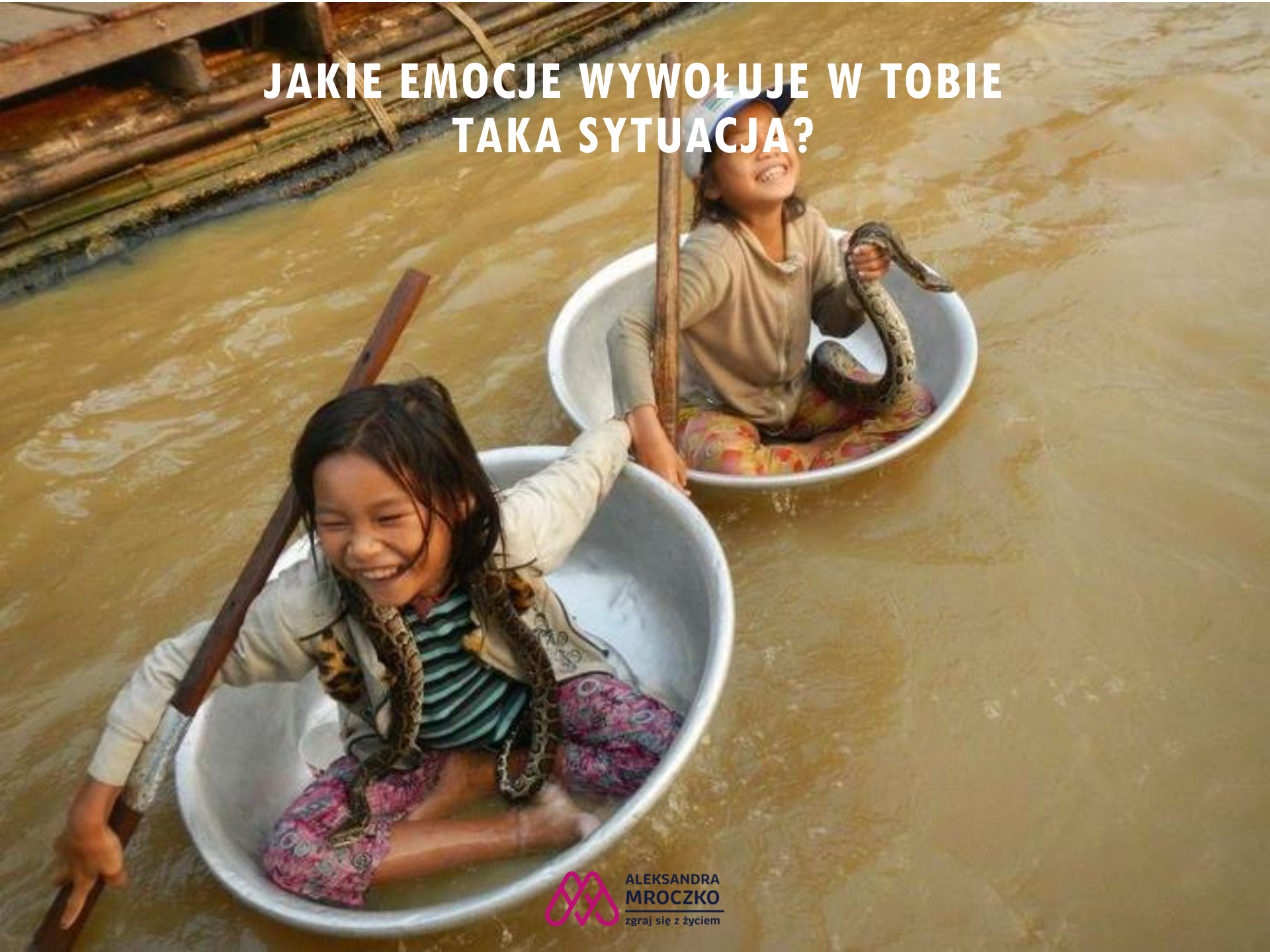
WDZIĘCZNOŚĆ

DUMA



JAKIE EMOCJE WYWOŁUJE W TOBIE
TAKA SYTUACJA?

**JAKIE EMOCJE WYWOŁUJE W TOBIE
TAKA SYTUACJA?**



ŹRÓDŁO EMOCJI

*Nikt nie może Cię zradować,
rozżalić czy zrozpaczyć.*

*To, jakimi emocjami
zareagujesz zależy od Twoich
aktualnych potrzeb, a także
nastawienia, interpretacji,
doświadczeń, ogólnego
nastroju, etc.*

*Są wynikiem spełnienia lub nie
spełnienia ważnej potrzeby.*





Uczucie

JAKIE MASZ EMOCJE?



Zaznacz w tabeli:

- Emocje, które często doświadczasz.
 - Emocję, którą chciałabyś/ chciałbyś doświadczyć w najbliższych dniach.
- Przypomnij sobie sytuację, w której ostatnio się tak czułaś/eś.



ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem



Uczucie

JAKIE EMOCJE MA TWOJE DZIECKO?



Zaznacz w tabeli innym kolorem:

- Emocje, które Twoim zdaniem doświadcza jedno z Twoich dzieci.
- Emocję, którą Twoim zdaniem chciałoby doświadczyć w najbliższych dniach. Przypomnij sobie sytuację, w której ostatnio mogło tak się czuć.



CO Z TĄ ZŁOŚCIĄ?



Uczucie

JAK USŁYSZEĆ I WYRAZIĆ ZŁOŚĆ?

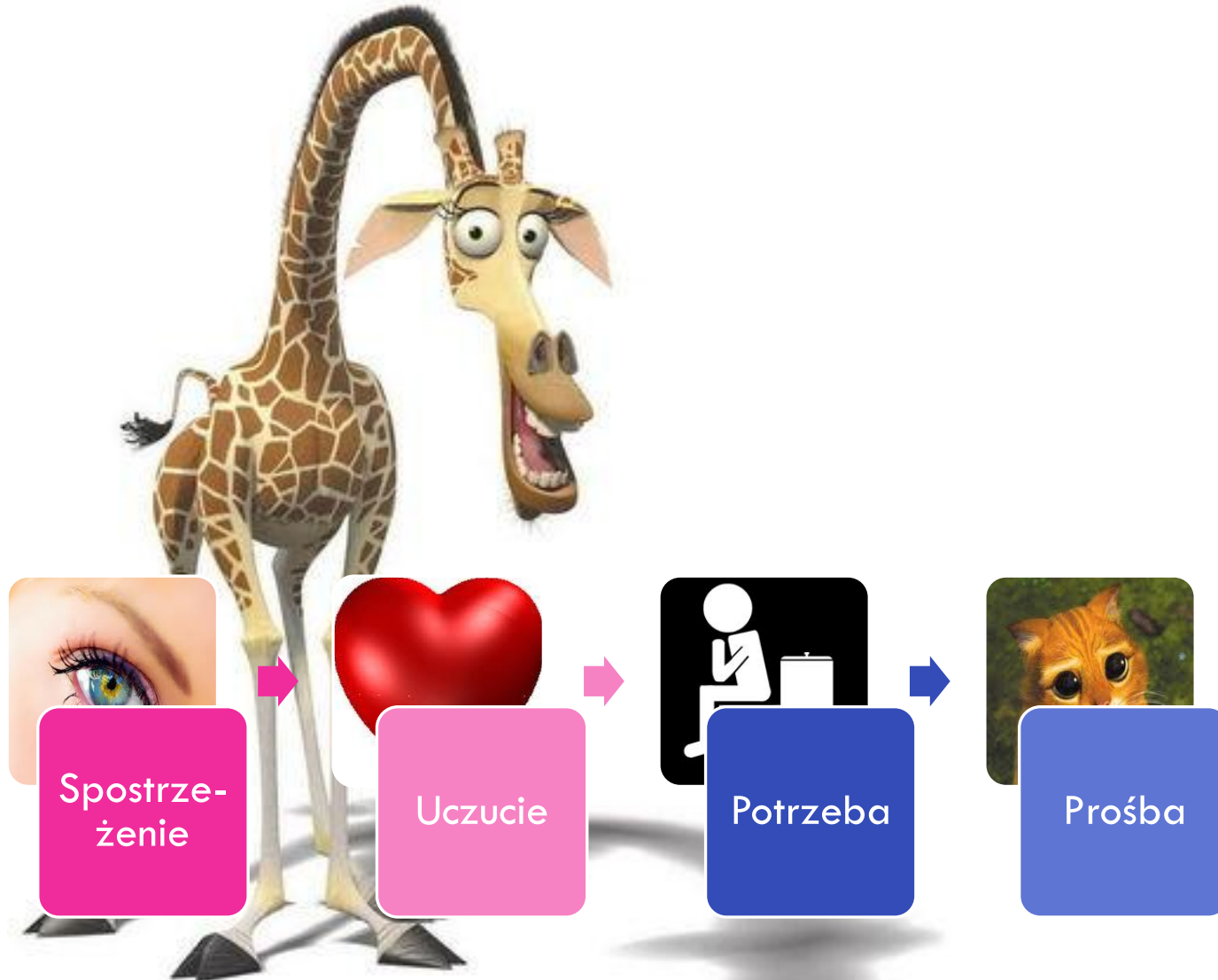
Złość dziecka

- ✓ Wyrażenie zrozumienia
- ✓ Działanie odpowiadające na potrzebę.
- ✓ Usłyszenie i nazwanie emocji
- ✓ Narysuj jak bardzo jesteś zły!
- ✓ Zróbmy przerwę!
- ✓ Koncentracja na jakimś działaniu.

Moja złość

- ✓ Pozwól sobie na złość(!), nazwij ją, zrozum potrzeby.
- ✓ Oddech, śpiew, krzyk.
- ✓ Ruch, sport, kąpiel, schłodzenie ciała
- ✓ Koncentracja na obiekcie/działaniu
- ✓ Reinterpretacja lub wejście w buty drugiej osoby
- ✓ Krzyk żyrafy

JAK ŻYRAFA WYKRZYKUJE GNIEW?



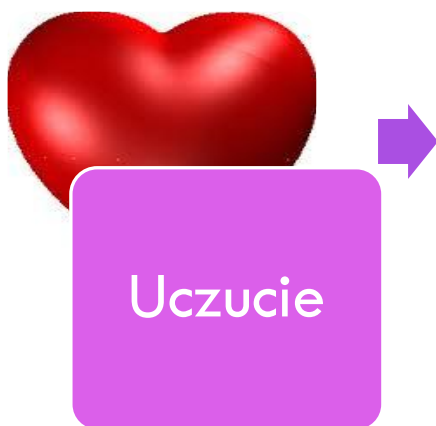
POĆWICZ!



Przypomnij sobie sytuację, w której Twoje emocje nie pozwoliłyby Ci na „wejście w buty” drugiej strony. Napisz, co mogłaś/eś wykrzyknąć w zgodzie z NVC

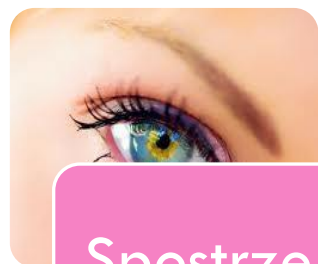
- Co widziałaś.
- Jakie miałaś emocje.
- Jakie potrzeby za tymi emocjami stały.
- Jaka strategia pozwoliłaby na realizację potrzeb?

ĆWICZENIA NA 2. TYDZIEŃ:



- ❖ 5 razy dziennie zatrzymaj się i zapytaj siebie: Jak się masz? Co czujesz?
- ❖ Powiedz komuś jak się czujesz. Określ emocję oraz to w jaki sposób ją czujesz (np. ciepło, pustka w głowie, etc)
- ❖ Nazwij/spróbuj odgadnąć emocje dziecka/innej osoby.

JĘZYK SERCA // PBP // NVC



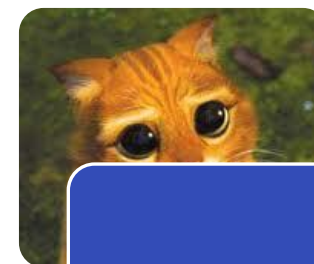
Spostrze-
żenie



Uczucie



Potrzeba



Prośba

*Opisuję to, co się dzieje.
Bez obwiniania i krytyki,
same fakty.*

**Kiedy widzę (słyszę/
przypominam sobie)...**

*Mówię o tym, co
czuję.*

Czuję... , Jestem...
*(zdziwiony,
wściekły, dumny)*

*Wyjawiam potrzeby,
pragnienia,
oczekiwania,
wartości, które leżą u
podstaw moich uczuć.*
Ponieważ potrzebuję

*Proszę jasno o
konkretną rzecz,
która może
ubogacić moje
życie.*
**Prosiłbym Cię,
żebyś...**



**CO BYŁO DLA CIEBIE
DZIŚ NAJWAŻNIEJSZE?**

Opowiedz komuś
o NVC <3