



Fundusze Europejskie

Warsztaty zapobieganie dyskryminacji i przemocy wśród uczniów

Szkolenie w ramach projektu: „Z koleją w przyszłość wzrost kompetencji uczniów tyskiego technikum ”



Pozytywna Energia

Za każdym zachowaniem kryje się
potrzeba

O potrzebach informują nas
UCZUCIA

Jeśli uczucia są przyjemne tzn.
potrzeby są zaspokojone

Jeśli uczucia są nieprzyjemne tzn.
potrzeby nie są zaspokojone.

Dzieci nie robią rzeczy
wbrew nam lecz po to by
zaspokoić swoje potrzeby

{ Lista Potrzeb }

Potrzeby fizyczne

Powietrza
Pożywienia i Wody
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Wyrażania swojej seksualności
Dotyku
Bezpieczeństwa fizycznego

Autonomii

Wybierania własnych planów, celów i marzeń
Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
Wolności
Przestrzeni
Spontaniczności
Niezależności

Radości Życia

Zabawy
Humoru / Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności / Urozmaicenia
Inspiracji
Prostoty
Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego
Komfortu / Wygody
Nadziei

Związku ze światem

Piękna
Kontaktu z Przyrodą
Harmonii
Porządku
Spójności
Pokoju

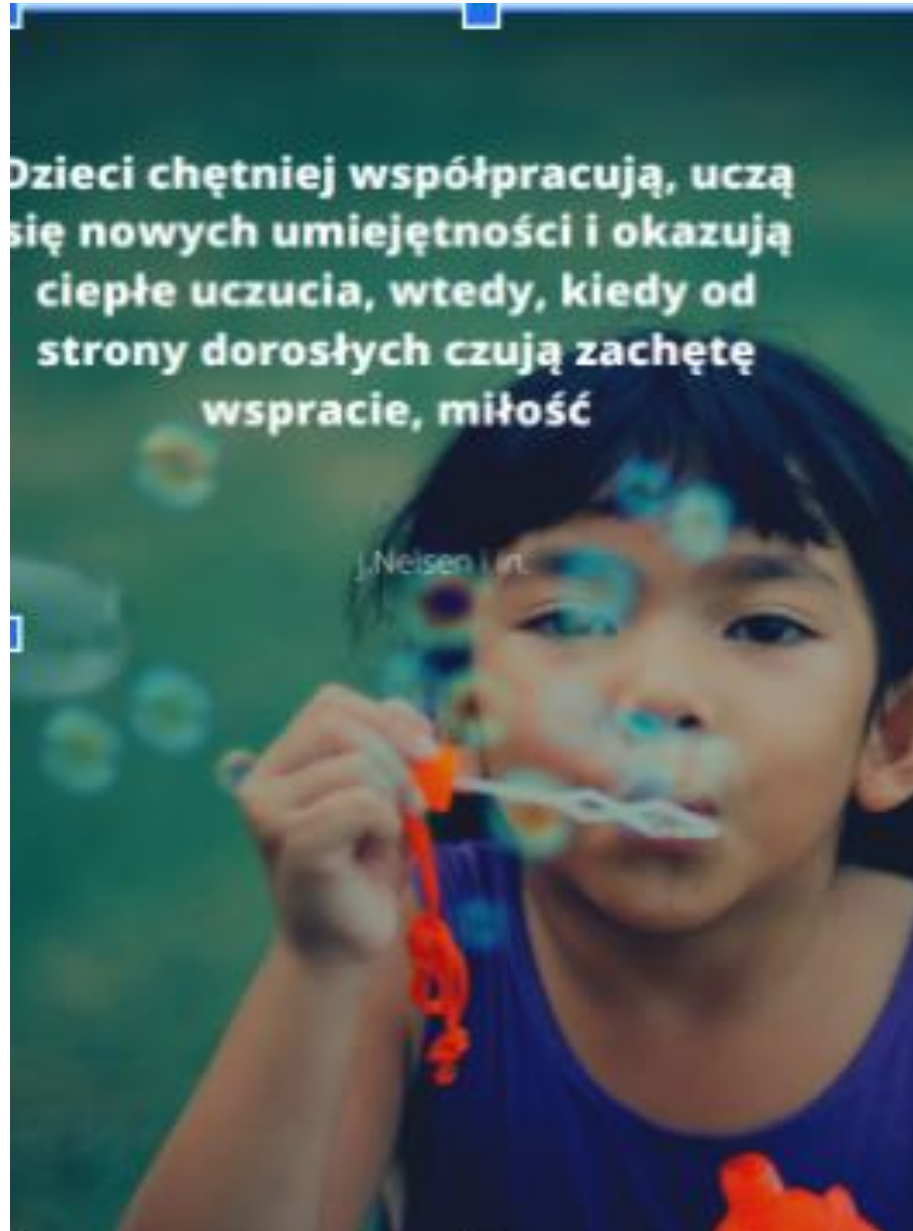
Kontaktu z samym sobą

Autentyczności
Wyzwań
Uczenia się
Jasności
Świadomości
kompetencji
Kreatywności
Integralności
Samorozwoju / Wzrostu
Autoekspresji / wyrażania własnego "ja"
poczucia własnej wartości
Samoakceptacji
Szacunku dla siebie
Osiągnięć
Prywatności
Sensu
Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
Całości / Jedności
Spójności
Rozwoju
Stymulacji, pobudzenia
Zaufania
Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
Celu

Związku między ludźmi

Przyczyniania się do z bogacania życia
Informacja zwrotnej
Przynależności
Wsparcia
Wspólnoty
Kontaktu z innymi
Towarzystwa
Bliskości
Dzielenia się smutkami i radościami
Więzi
Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
Bezpieczeństwa emocjonalnego
Szczerości
Empatii
Współzależności
Szacunku
Równych szans
Bycia widzianym
Rozumienia i bycia zrozumianym
Zaufania
Otuchy
Miłości
Intymności
Siły grupowej
Współpracy
Wzajemności

- **Dzieci chętniej współpracują, uczą się nowych umiejętności i okazują ciepłe uczucia, wtedy, kiedy od strony dorosłych czują zachętę, wsparcie, miłość**



Zasady pozytywnej
dyscypliny:

Uprzejmie **i**
stanowczo

Szanuje Ciebie **i**
szanuje siebie /
sytuację

ZASADY

1. Pomaga dzieciom poczuć **łączność i przynależność**, pomaga im poczuć, **że są ważne w rodzinie i społeczności.**
2. Jest jednocześnie pełna szacunku i wymagająca: miękka i zdecydowana w tym samym czasie,
3. Jest skuteczna długofalowo
4. Uczy **ważnych umiejętności społecznych i życiowych.**
5. Zaprasza **zdolne i kompetentne dzieci do odkrywania, jak bardzo są** Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii.

•

ZASADY:

- Identyfikacja błędnych przekonań
- Efektywna komunikacja i efektywne rozwiązywanie problemów
- Dyscyplina, która uczy
- Koncentracja naStosowanie zachęcania (zamiast pochwały). Zachęcanie zauważa wysiłek włożony w działanie i osiągnięcie postępów, a nie wyłącznie sukcesy
- poszukiwaniu rozwiązań



Ludzie zachowują
się źle, kiedy już
czują się źle

Nie ma „niegrzecznych dzieci” Zachowania które dorosłym się nie podobają wynikają z:

- zniechęcenia dzieci;
- z braku umiejętności dzieci;

Zachowania te mogą być również typowe:

- dla etapu rozwoju dziecka (w tym rozwoju mózgu np. trudności z kontrolą emocji)

Góra lodowa

Kiedy patrzymy na zachowanie „niegrzecznych dzieci” widzimy, tylko niewłaściwe zachowanie dziecka obierające jedną z 4 strategii (walka o władzę, zemsta, brak wiary w siebie, zabieganie o uwagę). Podczas gdy pod taflą wody jest po prostu nie zaspokojona potrzeba: **PRZYNALEŻNOŚCI I ZNACZENIA.**

Jeśli ją zaspokoimy nie będzie tych zachowań



Każdemu zależy na uwadze innych.

Nie ma w tym niczego złego. Problem

Powstaje, kiedy dziecko domaga się

Nadmiernej uwagi, czyli poszukuje

Przynależności w sposób irytujący, a nie

Pożyteczny.

Cztery błędne przekonania i błędne strategie zachowania

Błędna strategia	Błędne przekonanie
UWAGA	Przynależę tylko wtedy, kiedy zwracasz na mnie uwagę
WŁADZA	Przynależę tylko wtedy, kiedy rządę lub nie pozwalam rządzić sobą
ZEMSTA	Rani mnie brak przynależności, więc mam prawo ranić ciebie
BRAK WIARY W SIEBIE	Ponieważ w żaden sposób nie mogę uzyskać poczucia przynależności poddaję się

Możesz rozpoznać jaką dziecko obiera strategię gdy wsłuchasz się co czujesz:

Rodzic czuje się:	Strategia dziecka	Reakcja dziecka
Zirytowany, winny, rozdrażniony	uwaga	Na chwilę staje się grzeczne, ale powraca do zachowania
Zagrożony, sprowokowany lub pokonany	władza	Nadal źle się zachowuje, na prośby reaguje sprzeciwem
Zraniony	Zemsta	Bierze odwet, zwykle pogarsza to sytuację
Wątpisz w siebie „Jak mógłbym do niego dotrzeć i je zainspirować”?, zrozpaczony,	Brak wiary w siebie	Jest bierne, liczy, z wkrótce zaniechasz wysiłku i zostawisz go w spokoju

Zachowania dzieci:

Strategia	Zachowanie dziecka	Co z tym robić?
Uwaga	„różne zachowania”	Zauważ mnie, Zaangażuj mnie
Władza	„Nie zmusi mnie pani!”	Pozwól mi pomóc. Daj mi wybór.
Zemsta	„Nie lubię Cię..”	Zaakceptuj moje uczucia
Brak wiary w siebie	„I tak mi się nie uda”	Pokaż mi krok po kroku

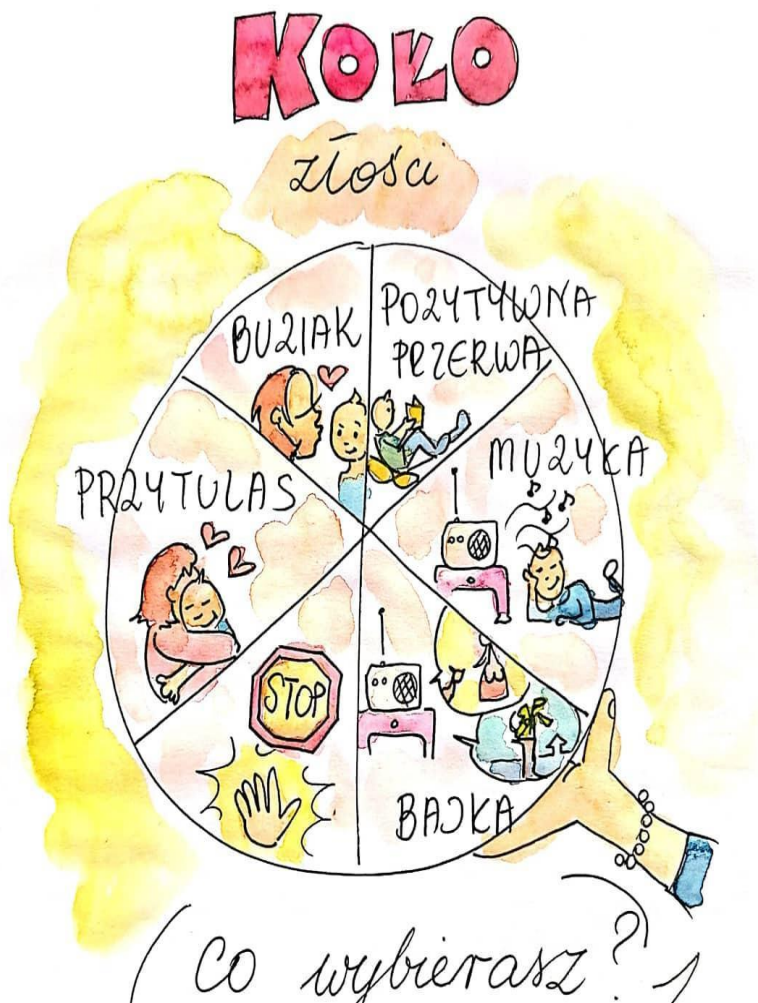
Zachęta i wsparcie ze strony rodzica/
nauczyciela nie są nagrodą za
nieodpowiednie zachowanie. Zachęta i
wsparcie usuwają potrzebę takiego
zachowania



Pytania pełne ciekawości, które możemy zadawać dzieciom:

- Co się stało?
- Jak się teraz z tym czujesz?
- Czego się dzięki temu nauczyłeś?
- Czy wolałbyś, żeby wyszło inaczej?
- Co mógłbyś zrobić, aby osiągnąć to o co Ci chodzi?

Strategia dziecka:	Co możesz zrobić:
Uwaga (zaangażować rodzica, mieć specjalne traktowanie)	Poproś dziecko o zrobienie czegoś konstruktywnego; Mów: „Kocham Cię i ... „Zależy mi na Tobie i spędzę z Tobą czas później” „ Widzę Cię i” Ustal tajne znaki (np. ręka na sercu) jako symbol widzę Cię Tajne znaki (jak w wosku, lub rodziny Rysi) Zaplanuj wspólny czas (no to jest nasze specjalny czas razem) Narysuj plan dnia (niech wisi w kuchni) Dotykaj bez słów (np. kiedy musisz rozmawiać przez telefon)
Władza (być szefem)	Przyznaj, że nie możesz dziecka do niczego zmusić i poproś je o pomoc. Nie walcz z dzieckiem i nie poddawaj się. Wycofaj się z konfliktu i uspokój. Bądź stanowczy i życzliwy. Działaj zamiast mówić. Dawaj ograniczony wybór (chcesz jogurt czy jajecznicę). Niech szefem będzie plan dnia. Wspólnie z dzieckiem określ rozsądne granice Wykorzystaj władzę w sposób pozytywny.

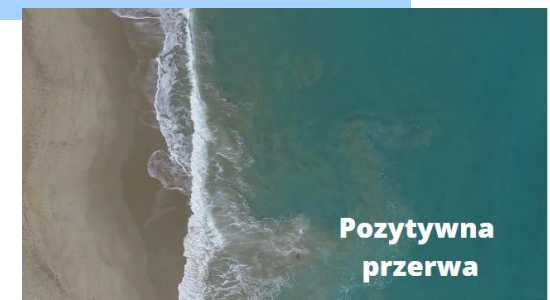


Narysuj z dzieckiem koło złości, niech określi co chce zrobić jak poczuje złość....

w sytuacji gdy czuje złość niech podbiegnie i pokaże co chce zrobić

<https://www.facebook.com/basiarysuje/photos/a.640213233149459/848710088966438/?type=3>

koło



1. Na początku trzeba **przedstawić dziecku i innym członkom rodziny korzyści płynące z pozytywnej przerwy** jako czegoś, co pozwoli na ukojenie nerwów i poprawę nastroju. To jest czas i miejsce, w którym dziecko może oddawać się czynnościom, które sprawiają, że czuje się lepiej.

1. Warto **zaaranżować przestrzeń na pozytywną przerwę wspólnie z dzieckiem**. Dziecko, które potrafi określić, jak ma takie miejsce wyglądać i co przyjemnego chciałoby w nim robić jest gotowe do korzystania z tej techniki. To może być pokój dziecka, jeśli w nim czuje się dobrze. Może to być specjalnie wybrane miejsce, takie jak wygodny fotel, łóżko czy namiot tipi. To może być też czynność, jaką dziecko lubi wykonywać – ulubiona zabawa, taniec, posłuchanie muzyki czy wypicie szklanki wody.
2. Dobrze jest **znaleźć własną nazwę na pozytywną przerwę**, którą będziemy wywoływać w potrzebie. Czy to będzie „chwila, by poczuć się lepiej”, czy „czas dla siebie”, ważne, by była uzgodniona wspólnie i niosła pozytywne przesłanie. Kiedy nadchodzi trudny moment, pytamy dziecko „Czy potrzebujesz teraz chwili, by poczuć się lepiej?”, „Czy poczułbyś się lepiej, jeśli będziesz miał teraz czas dla siebie?”
3. Plan wykorzystania pozytywnej przerwy omawiamy z dzieckiem zawczasu, a więc zanim ją wywołamy. Trzeba **wyjaśnić dziecku, że przed próbą znalezienia porozumienia dobrze jest się uspokoić**. Może zdarzyć się tak, że dziecko w smutku, złości czy rozdarciu nie chce skorzystać z pozytywnej przerwy. Wtedy rodzic może zaproponować, że może spędzić ten czas razem z dzieckiem. Może też sam zdecydować, że skorzysta ze swojej pozytywnej przerwy, by poczuć się lepiej, dając dziecku przykład.
4. Po pozytywnej przerwie, kiedy dziecko się uspokoi, można **wrócić do trudnej sprawy i poszukać rozwiązania, omówić ją, można też naprawić to, co ucierpiało w wyniku sprzeczki albo zostawić to, tak jak jest**, gdy sama przerwa spowodowała, że problem przestał istnieć.

Słuchanie empatyczne

- Słuchanie empatyczne
 - powtarzanie treści wypowiedzianych przez dzieci „Masz dość ...”
 - Przekształcenie treści „nie masz ochoty dalej się ”
 - Odzwierciedlasz uczucia „widzę, że jesteś sfrustrowany”
 - Odzwierciedlasz treść oraz uczucia „Jesteś sfrustrowany ponieważ (.....) ?”
 - Poszukiwanie zasobów

Porozumienie bez przemocy

- Ludzie działają, żeby **zaspokoić** swoje **potrzeby**.
 - Możliwa jest realizacja **wszystkich** potrzeb.
 - Potrzeby wszystkich ludzi są **uniwersalne** (bez względu na wiek, kulturę czy płeć).
 - Potrzeby wszystkich ludzi są **tak samo ważne** i mogą być przynajmniej wzięte pod uwagę.
 - Każdy jest **odpowiedzialny** za realizację swoich potrzeb.
 - **Uczucia** mówią Ci, czego potrzebujesz.
 - Wszyscy mamy **takie same potrzeby**, ale wybieramy różne strategie by je zaspokoić.
 - **Konflikty** rodzą się z przekonania, że jest **tylko jeden sposób** zaspokojenia danej potrzeby.
 - Gdy **ujawniamy** swoje potrzeby, mamy większą szansę doczekać się ich **zaspokojenia**.

Ostatnia Ludzka Wolność To Wolność Wyboru Swojego Nastawienia (W. Frankl)

Niełatwo jest mnie przestraszyć. Nie żebym byłajakoś szczególnie odważna, ale po prostu wiem, że mam do czynienia z ludźmi i że zawsze i wszędzie muszę ze wszystkich sił starać się zrozumieć każdy postępek każdego człowieka. I na tym właśnie polegał istotny sens dzisiejszego poranka: mniejsza o to, że nawrzeszczał na mnie sfrustrowany młody gestapowiec; grunt, że nie byłam przy tym ani trochę oburzona, lecz raczej szczerze mu współczułam i korciło mnie, żeby go spytać: „Miałeś bardzo nieszczęśliwe dzieciństwo? Zawiodłeś się na swojej dziewczynie?”. Tak, sprawiał wrażenie człowieka znękanego, udręczonego, ponurego sła-beusza. Najchętniej od razu zrobiłabym mu terapię, bo wiem, że tacy żałośni młodzieńcy stają się niebezpieczni, gdy tylko pozwoli im się traktować ludzkość tak, jak mają ochotę.

Elly Hillesum, *Wspomnienia*

Ćwiczenie

- Zapisz następujące zdanie w związku z postępowaniem innej osoby. Poczuj emocje, jakie się pojawiły w związku z tym co się stało i zapisz to w następujący sposób:
- „Kiedy robisz to, co robisz **czuję....**”

Wyraź słowami, to jak się czujesz w związku z zachowaniem drugiej osoby

Ćwiczenie

- Dokończ teraz poniższe zadanie, związane z tym co zrobiła inna osoba i jak si z tym czujesz. Rozpoznaj jakie tworzą twoje uczucia,

„Czuje się tak, jak się czuję, ponieważ potrzebuje....”

Wyraź słowami tę swoją potrzebę, która nie jest zaspokojona przez zachowanie danej osoby.

**NAZWIJ KONKRETNE ZACHOWANIA PO
IMIENIU ZAMIAST OPISYWAĆ, KIM
DRUGA OSOBA POWINNA BYĆ LUB CO
ODCZUWAĆ?**

Życzenie: „ Miej wzgląd na innych”

**Prośba: „ Czy możesz zapukać zanim wejdiesz
do mojego biura?”**

WYRAŻANIE GNIEWU

UDZIELENIE INFORMACJI

Rozmawia pan głośno z kolegą, kiedy ja próbuję oglądać ten film. Proszę, żeby przestał pan rozmawiać, bo to mi przeszkadza.

WYRAŻANIE UCZUĆ

*Proszę, żeby pan nie rozmawiał podczas seansu. Naprawdę mi to przeszkadza
(głośno i bardzo stanowczo).
Denerwuje mnie to, że pan rozmawia.*

PRZYWOŁANIE ZAPLECZA

*Jeżeli nadal będzie pan rozmawiać podczas tego filmu, to:
będę zmuszona zgłosić ten fakt do obsługi kina*

SKORZYSTANIE Z ZAPLECZA.

Jeżeli nic się nie zmienia robię to, co zapowiedziałam.

Człowiek w poszukiwaniu sensu



Człowiek może decydować o swoim wnętrzu.

W jaki sposób wszystko co przeżywa będzie na niego wpływać W. Frankl

- "Bo dorostłemu nikt nie powie: <Wynoś się>, a dziecku często się tak mówi. Zawsze jak dorosły się krząta, to dziecko się płacze, dorosły żartuje a dziecko błaznuje, dorosły płacze a dziecko się maże i beczy, dorosły jest ruchliwy, dziecko wiercipięta, dorosły smutny, a dziecko skrzywione, dorosły roztargniony, a dziecko gawron, fujara. Dorosły się zamyślił, dziecko zagapiło. Dorosły robi coś powoli, a dziecko się guzdrze. Niby żartobliwy język, a przecież niedelikatny. Pędrak, brzdąc, malec, rak - nawet kiedy się nie gniewają, kiedy chcą być dobrzy. Trudno, przyzwyczailiśmy się, ale czasem przykro i gniewa takie lekceważenie."

- **Janusz Korczak**



**"Im większa wyspa wiedzy,
tym większe wybrzeże
wątpliwości"**

Ralph W.Sockman

Wszyscy wciąż uczymy się jak być
wystarczająco dobrym rodzicem

Nie było o tym w szkole
Nasi rodzice też się tego nigdzie nie
uczyli

Polecana literatura

Ponad milion sprzedanych egzemplarzy!

Porozumienie BEZ PRZEMOCY

Wydanie 3 rozszerzone



MARSHALL B. ROSENBERG

Ta książka może zmienić świat.
Co więcej, może zmienić twoje życie. Gorąco polecam.
- JACK CANFIELD

