

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Temat

Doskonalenie współpracy w rodzinie

Monika Frąckowiak

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

Data: 17.05.2022 r.



**SGH**  
Szkoła Główna  
Handlowa  
w Warszawie

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

## Współpraca



Współpraca czyli dążenie do realizacji wspólnych celów



Efektywna współpraca w rodzinie/zespole opiera się na kilku elementach m.in.

- znajomości emocji i potrzeb własnych oraz drugiej strony
- empatycznej komunikacji
- zaufanie, otwartość, autentyczność...

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

## Współpraca a rywalizacja?



We **współpracy** w rodzinie chodzi o realizację wspólnych celów, z kolei w **rywalizacji** dążymy do osiągnięcia swoich własnych, osobistych celów.



### Rywalizacja

- postawa dominacji i walki, polegająca na zaspokajaniu swoich potrzeb bądź osiągnięciu celu kosztem przegranej drugiej strony konfliktu;
- podstawą tego stylu jest założenie wygranej za wszelką cenę przy równoczesnym ignorowaniu potrzeb drugiej strony.

3

## Jakie straty mogą wynikać z rywalizacji?



- utrata rodzeństwa/rodzica, zyskanie „rywala”,
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- obciążenie emocjonalne (stres), ciągła walka,
- poczucie osamotnienia,
- konflikt między ja realnym, a ja idealnym,
- presja, przymus bycia najlepszym,
- niskie poczucie własnej wartości w wypadku niezrealizowania się (nie bycia najlepszym) i porażki,
- przekonanie, że ciągle muszę być czujny aby nie zabrali mi więcej,
- przymus i wynajdywanie tego, w czym muszę być lepszy,
- w sytuacji przegranej myślenie, że "jestem do niczego"



4

## Jakie straty mogą wynikać z rywalizacji?




- przekonanie, że:
  - rodzina to arena walki,
  - partner w relacji to wróg,
  - w konflikcie nie ma kompromisu – musi być wygrany- przegrany,
  - rację ma silniejszy,
  - nikomu nie można ufać,
- traktowanie siebie i innych przedmiotowo,
- tendencja do działania samemu, współpraca to ryzyko,
- postrzeganie otaczającego świata jako pola walki...




EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

5

## Jakie rywalizacja przynosi korzyści?



- powoduje wzrost motywacji do działania,
- zwiększa gotowość do aktywności i wysiłku,
- uruchamia ambicję,
- daje poczucie mocy,
- daje radość z pokonania przeciwnika,
- podnosi samoocenę, poczucie własnej wartości,
- zaspokajają potrzebę osiągnięć,
- oswajają z sytuacją porażki (trening w bezpiecznych warunkach).



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

6

## Współpraca w rodzinie



Proszę sobie przypomnieć ostatnią sytuację, w której doświadczyliście

Państwo współpracy w rodzinie i poszukajcie odpowiedzi na pytania:

- Jak do tego doszło? (Jaka ta była sytuacja? Kto zainicjował współpracę? Jak to zrobił? Jaka była reakcja innych w rodzinie?)
- Jakie uczucia towarzyszyły (Wam i innym)?
- Jaki był efekt ?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7

## Jakie płyną korzyści z współpracy?



- bliskość,
- wsparcie, wzajemna pomoc,
- zaspokojenie potrzeb: uznania, przynależności, bezpieczeństwa,
- budowanie zaufania,
- poczucie jedności,
- poczucie siły i ważności,
- poczucie sprawczości,
- wymiana doświadczeń i informacji,
- podział pracy (więcej czasu, mniej wysiłku)



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

8

## Jakie płyną korzyści z współpracy?



- możliwość dzielenia się,
- wspólna radość,
- wzrost poczucia odpowiedzialności,
- wykorzystanie indywidualnych predyspozycji, uczenie się organizacji,
- bank pomysłów,
- większa szansa na osiągnięcie celu,
- realne poczucie własnej wartości



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

9

## Jak budować współpracę w rodzinie?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

10

## Ja - Człowiek Ja - Rodzic



Jeżeli wiesz co się z Tobą dzieje, **jakie emocje przeżywasz**, jakie masz **potrzeby** i **potrafisz je komunikować**, ale także **uważnie słuchasz** i **dostrzegasz potrzeby drugiej osoby**, to **posiadasz podstawowe umiejętności współpracy w zespole**.

**Rodzina** jest przecież **zespołem** – mniejszym lub większym, ale jest to zespół, który powinien dążyć do **realizacji wspólnych celów**.

*Na podstawie koncepcji porozumienia bez przemocy*

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

11

## Od czego zacząć?



Rodzina jest najważniejszym miejscem, w którym dzieci od małego uczą się przez **naśladownictwo co mówić i jak mówić**. A od kogo? Od rodziców i dorosłych, z którymi mają najwięcej kontaktu, czyli również dziadków i opiekunek oraz w szkole.

**Modelowanie, czyli uczenie się** od innych ludzi **przez obserwację** następuje u Twojego dziecka nie tylko w **sferze zachowań** w różnych sytuacjach lecz także jest bardzo widoczne w **sferze językowej**.

**Identyfikacja (wzór)**



*„Mocne rodziny podkreślają, że dobra komunikacja nie koniecznie się po prostu „zdarza”; zwykle wymaga ona czasu i praktyki” – Nick Stinnett i John DeFrain*

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

12

## Modelowanie - przykłady



Możemy modelować np.  **pewność siebie** w sytuacjach społecznych

- Pierwszy mów: „Dzień dobry”, przedstawiaj się;
- Bądź przyjazny do ludzi;
- Pomagaj innym, gdy widzisz taką potrzebę;
- Podejmuj ryzyko i komentuj, jak to ważne (np.: „*Myślałam, że będzie trudniej*”, „*Myślałem, że pójdzie mi lepiej, ale teraz wiem co zrobić następnym razem inaczej*”).

Uczyć, że **istnieje więcej niż jeden sposób patrzenia na sprawy, więcej niż jedno rozwiązanie problemu**

- 1) Porażka uczy, czego mamy nie robić, by osiągnąć to, co chcemy.
- 2) Ucz dziecko poszukiwania rozwiązań, aż znajdzie właściwe (ćwicz w sytuacjach życia codziennego).

Uczyć **tolerancji i szacunku dla innych**. Pokazuj, że ludzie nie muszą być idealni, by być wartościowymi. Im więcej okazujesz wyrozumiałości w stosunku do innych, tym bardziej dzieci będą wyrozumiałe wobec siebie i siebie :)

13

## Komunikacja we współpracy



Sposób, w jaki komunikujemy się z bliskimi, decyduje o atmosferze ogniska domowego, a co za tym idzie o jakości naszej relacji.

Kiedy zaczynamy rozmawiać z partnerem/partnerką lub dzieckiem, w dużej mierze na słowach budujemy znaczenie rozmowy. To one sprawiają, że chcemy kontynuować dialog lub go zakończyć.

Mogą być albo „oknem” albo „murem”.

**Słowa mury** – to te słowa, które oceniają, interpretują, porównują, etykietują; dzielą ludzi na dobrych i złych, a ich zachowania na właściwe i karygodne.

14

## Komunikacja - "słowa mury"



### Słowa mury mogą brzmieć tak:

- „Nie wolno ci tak do mnie mówić”.
- „Nie obchodzi mnie, co myślisz, masz to zrobić”.
- „Nie płacz”.
- „Nie ma się czego bać”.
- „ A nie mówiłem...”
- „Twój brat jest młodszy, a już sam myje zęby”.

### Komunikację utrudniają również:

- Osądzanie – „Dlaczego nie możesz tego zrobić od razu porządnie?”,
- Decydowanie za innych- „Dopóki mieszkasz w moim domu, masz codziennie zmywać”,
- Krytykowanie - „Ile razy mam powtarzać to samo? To naprawdę tak trudno zapamiętać?”,
- Obwinianie – „To przez ciebie tak się denerwuję”,
- Pouczanie – „Powinieneś być to zrobić inaczej, z tego nic nie będzie”,
- Bagatelizowanie – „Nie przesadzaj, nic się nie stało, to tylko zabawka”.

## Komunikacja - "słowa okna"



**Słowa okna** – otwierają nas na drugiego człowieka, na jego widzenie danej sprawy. Przyczyniają się do naszej ciekawości, Sprawiają, że chcemy słuchać.

Słowa okna mogą brzmieć tak:

- „Chcę ci opowiedzieć o czymś dla mnie ważnym”.
- „Ciekawa jestem, co o tym myślisz?”
- „ Czy chcesz usłyszeć co ja o tym myślę?”
- „Lubię, gdy...”
- „Chciałabym lepiej cię zrozumieć”.
- „Cieszę się, gdy słyszę, że...”





## Komunikacja - co słyszymy?



Słowne odpowiedzi, wypowiedzi zawierają więcej niż jedno znaczenie komunikat.

Przykład:

Dziecko: *Nie znoszę szkoły!*

Rodzic: *Ach kiedyś wszyscy narzekaliśmy na szkołę, kiedyś z tego wyrośniesz...*

**Dziecko może usłyszeć/wywnioskować:**

- "Uważasz, że moje odczucia za niezbyt ważne"
- "mam poczucie, że to szkoła jest winna, ale ja"
- "Więc nie bierzesz mnie bardzo poważnie"
- "wydaje się, że jest Ci obojętne co ja czuję"

Kiedy mówimy do dziecka, często mówimy jednocześnie o dziecku. Każda rozmowa to budowanie gmachu wzajemnych stosunków, relacji. Stopniowo powstaje obraz jak widzimy dziecko jako osobę...

*Na podstawie Thomasa Gordona "Wychowanie bez porażek"*

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

17

## Komunikacja - czego unikać?



**"Typowa dwunastka" - Błędy komunikacyjne**

- 1) **Pouczanie, robienie wykładu:** „Zostało ci 10 dni do egzaminu. Musisz coś zrobić”.
- 2) **Moralizowanie, głoszenie kazań:** „Wiesz dobrze, że twoim zadaniem jest nauka. Każdy w Twoim wieku musi chodzić do szkoły”.
- 3) **Doradzanie, sugerowanie, proponowanie rozwiązań:** „Musisz lepiej zorganizować sobie dzień. Musisz ograniczyć inne rzeczy i dłużej siedzieć nad książką”.
- 4) **Nakazywanie, komenderowanie, polecanie** „Przestań się użalać i weź się do”
- 5) **Osądzanie, krytykowanie, dezaprobata** „Jesteś po prostu leniwy. Lubisz odkładać wszystko na ostatnią chwilę”
- 6) **Wypytywanie, krzyżowy ogień pytań** „Czy uważasz, że zadanie jest za trudne? Ile czasu mu już poświęciłeś? Ile godzin dziennie na to poświęcasz?”

*Na podstawie Thomasa Gordona "Wychowanie bez porażek"*

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

18

## Komunikacja - czego unikać?



### "Typowa dwunastka" - Błędy komunikacyjne

- 7) **Interpretowanie, analizowanie, diagnozowanie** „Starasz się po prostu wykręcić od wykonania tego zadania. Za dużo kombinujesz”
- 8) **Ostrzeżenie, groźba** „Jeżeli nie poprawisz ocen, nie masz co marzyć o lpadzie”
- 9) **Obrzucanie wyzwiskami, wyśmiewanie, ośmieszanie** „Zachowujesz się jak małe dziecko. To śmieszne, co wymyślasz. Nie bądź taką beksą”
- 10) **Chwalenie, aprobowanie:** „Jesteś naprawdę bardzo zdolnym uczniem. Jestem pewien, że jakoś dasz sobie z tym radę”
- 11) **Uspokajanie, okazywanie współczucia, pocieszenie:** „Daj spokój. Nie jesteś jedyny, który to przeżywa. Ja miałem takie same problemy w Twoim wieku”
- 12) **Odwracanie uwagi, dowcipkowanie, zabawianie:** „Oj, nie przesadzaj. Porozmawiajmy o czymś przyjemniejszym. Ktoś wstał dziś lewą nogą”

Na podstawie Thomasa Gordona "Wychowanie bez porażek"

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

19

## FUKO metoda komunikacji:



**Fakty**-odwoływać się do nich, do zachowania, a nie do osoby

**Uczucia**-własne, wyrażone w sposób łagodny, ale stanowczy. *Informacja o uczuciach i potrzebach (ustosunkowanie)*

**Konsekwencje**-nazwij konsekwencje jakie dane zachowanie niesie dla Ciebie

**Oczekiwania**-konkretne wraz z komunikatem wspierającym.  
*Prośba o inne zachowanie*



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

20

## Informacja zwrotna - rozmowa



- **ogólne wrażenie**(podkreślamy pozytywwy)
- wskazanie **dobrych elementów**(konkrety)
- wskazanie, co **wymaga poprawy**(konkrety)
- wskazanie, **w jaki sposób można to poprawić**
- wskazanie, w jakim kierunku można pracować dalej (co jest mocną stroną, **co warto rozwijać**)

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

21

## Empatyczna komunikacja we współpracy



Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=hxiCmFFZmvs>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

22

## Empatia - co to jest?



"**Empatia** – to narzędzie do tworzenia relacji równego z równym - wzajemne dawanie i branie. To zauważanie uczuć i potrzeb kryjących się za zachowaniami i słowami (zarówno swoimi, jak i innych).

Kiedy okazujemy komuś empatię, zawsze otrzymujemy coś cennego: głębokie porozumienie, szczerłość, wdzięczność.

Podchodząc z empatią do dzieci, wzbogacamy życie ich i swoje."



**Empatia to wrażliwy wybór** ponieważ, aby nawiązać **więź** z drugim człowiekiem **w pierwszej kolejności muszę połączyć się z częścią mnie**, która zna to uczucie.

Na podstawie „*Dogać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia dla rodziców*” Magdalena Sendor, Joanna Berent  
Bene Brown o empatii - <https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHReefDU>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23

## Empatia



### Cztery atrybuty empatii:

- Przyjmowanie perspektywy
- Powstrzymanie się od oceny
- Rozpoznanie emocji innych
- Zakomunikowanie



Źródło: Bene Brown o empatii - <https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHReefDU>

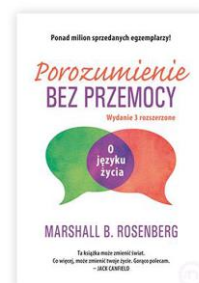
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

## Empatyczna komunikacja

(ang. Nonviolent Communication, NVC) czyli jak odnaleźć swoje potrzeby



*W życiu szukamy współczucia, przepływu między sobą a innymi ludźmi, opartego na wzajemnym dawaniu z serca.*  
Marshall B. Rosenberg

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

25

## Empatyczna komunikacja



### Jak działa NVC w praktyce?

NVC jest formą komunikacji, na którą składają się dwie główne fazy:

- empatia – wysłuchanie rozmówcy z głębokim współczuciem
- szczerze wyrażenie siebie.

### Główne założenia:

- Dialog
- Zaufanie
- Uwzględnianie potrzeby
- **Współpraca**
- Szacunek



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

26



## Empatyczna komunikacja



### LISTA POTRZEB

<p><b>POTRZEBY FIZYCZNE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powietrza</li> <li>• Pożywienia</li> <li>• Wody</li> <li>• Schronienia</li> <li>• Ruchu</li> <li>• Odpoczynku</li> <li>• Śnu</li> <li>• Wyrażenia swojej seksualności</li> <li>• Dotyku</li> <li>• Bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul> <p><b>AUTONOMII</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości</li> <li>• Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji</li> <li>• Wolności</li> <li>• Przestrzeni</li> <li>• Spontanności</li> <li>• Niezależności</li> </ul> <p><b>KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autentyczności</li> <li>• Wyzwania</li> <li>• Uczucia się</li> <li>• Jasności</li> <li>• Świadomości</li> <li>• Kompetencji</li> <li>• Kreatywności</li> <li>• Integracji</li> <li>• Samorozwoju/ wzrostu</li> <li>• Autokreacji/ wyrażania własnego ja'</li> <li>• Poczucia własnej wartości</li> <li>• Samoakceptacji</li> <li>• Szacunku dla siebie</li> <li>• Osiggnięć</li> <li>• Prywatności</li> <li>• Sensu</li> <li>• Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>• Celności</li> <li>• Spójności</li> <li>• Rozwoju</li> <li>• Stymulacji, pobudzenia</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych</li> <li>• Celu</li> </ul>	<p><b>ZWIĄZKU Z INNYMI LUDZMI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyniania się do wzbogacania życia</li> <li>• Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia</li> <li>• Wspierania</li> <li>• Wspólnoty</li> <li>• Kontakt z innymi</li> <li>• Towarzystwa</li> <li>• Bliskości</li> <li>• Dzielenia się: smułkami i radościami; talentami i zdolnościami</li> <li>• Wzleci</li> <li>• Uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li> <li>• Bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>• Szczerości</li> <li>• Empatii</li> <li>• Współzależności</li> <li>• Szacunku</li> <li>• Równych szans</li> <li>• Bycia widzianym</li> <li>• Zrozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Ciepła</li> <li>• Otuchy</li> <li>• Miłości</li> <li>• Intymności</li> <li>• Siły grupowej</li> <li>• Współpracy</li> <li>• Wzajemności</li> </ul> <p><b>RADOŚCI ŻYCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawy</li> <li>• Humoru</li> <li>• Radości</li> <li>• Łatwości</li> <li>• Przygody</li> <li>• Różnorodności/ urozmaicenia</li> <li>• Inspiracji</li> <li>• Prostości</li> <li>• Dobrostanu fizycznego/ emocjonalnego</li> <li>• Komfortu/ wygody</li> <li>• Nadziei</li> </ul> <p><b>ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piękna</li> <li>• Kontakt z przyrodą</li> <li>• Harmonii</li> <li>• Porządku</li> <li>• Spójności</li> <li>• Pokoju</li> </ul>
---	--

**NVC Lab.pl**  
Laboratorium Porozumienia bez Przemocy

Źródło: <https://nvclab.pl/>



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

29

## Empatyczna komunikacja



			
radość	zdziwienie	smutek	złość

Źródło: bing.com

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

30

## Empatyczna komunikacja



**„Zabójcy” Empatii – przykłady:**

- Pouczanie
- Ocenianie
- Korygowanie
- Moralizowanie
- Porównywanie do siebie lub innych
- Szukanie winnych
- Przekonywanie
- Licytowanie się
- Odwracanie uwagi
- Ironia
- Cynizm



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

31

## Zasada współpracy “wygrana - wygrana”





EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

32



## Na czym polega współpraca “wygrana - wygrana”?



Zespół, czyli w naszym wypadku rodzina, wybiera takie rozwiązanie, które **zaspokoi potrzeby każdego z członków**.

Wydaje Ci się to niemożliwe??? Dobra wiadomość – to da się zrobić 😊

Oczywiście nie jest to łatwe, szczególnie jeśli potrzeby są bardzo różnorodne, ale przy odpowiedniej współpracy można to osiągnąć.

Podstawą współpracy są między innymi **znajomość uczuć, potrzeb i empatyczna komunikacja**. Razem ze wzajemnym **zaufaniem**, są kluczem do stosowania zasady “wygrana - wygrana”.

Żeby zaspokoić potrzeby wszystkich członków rodziny, najpierw trzeba je poznać.

Każde z Was musi wiedzieć czego potrzebuje i musi umieć to przekazać pozostałym.

Na podstawie: Rodzina współpracuje, czyli jak się dogadać i przestać walczyć. W drodze do szczęśliwego rodzicielstwa. <http://rodzicemjestem.pl/>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

33

## SPA dla Rodzica



Dzieci Kochają bezwarunkowo (pełną miłością)

Obserwują: zachowania, sposób komunikowania się, budowania relacji.

Odpowiedzialność...

Jakie są moje wartości? Co jest dla mnie ważne w życiu?

Pełniejsze, bardziej świadome wsparcie



Zadanie 24 godziny na dobę przez przynajmniej kilkanaście pierwszych lat życia, jeśli nie dłużej... może to umowa na czas nieokreślony ;)

Praca wymagająca dużo czasu i energii.


Na podstawie „Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia dla rodziców”  
Magdalena Sendor, Joanna Berent

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

34

## SPA dla Rodzica



**Dbaj o siebie Rodzicu, aby dbać o innych ☺**

**Mama:** Córeczko, najważniejsza rzecz w życiu to dbać o innych.

**Córka:** Mamo, a co wtedy robią w tym czasie inni?

**Mama:** Też dbają o innych.

**Córka:** Mamo, a nie byłoby łatwiej, aby każdy zadbał o siebie? ;)

Na podstawie „Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia dla rodziców”  
Magdalena Sendor, Joanna Berent

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

35

## SPA dla Rodzica



**Dbaj o siebie Rodzicu, aby dbać o innych ☺**

Zastanów się jak ładujesz swoje **rodzicielskie baterie**, by nie wypalić się przedwcześnie w roli rodzica i czerpać z niej satysfakcję?

- **Co robisz, aby ładować swoje rodzicielskie baterie?**
- **Co utrudnia ci dbanie o siebie jako rodzica?**
- **Czego jeszcze nie robisz, a co mogłoby wspomóc Cię w dbaniu o siebie?**



Na podstawie „Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia dla rodziców”  
Magdalena Sendor, Joanna Berent

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

36

## SPA dla Rodzica




praktykuj wyłączenie planuj małe przyjemności wyłącz hałas nazywaj swoje emocje obserwuj siebie zachwycaj się odprężaj się słuchaj uważnie rozmawiaj się wybaczaј sobie przyznaj sobie miłe chwile rozmawiaј o problemach bądz dla siebie błędem swojego życia zorganizuj swój czas pomysł zanim skłopotkujesz pomysł zanim zadziałasz

Jak możesz zadbać o siebie? Oto odpowiedź!

<https://wordwall.net/pl/resource/1902041/psychologia/zadbaj-o-siebie>

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

37

## Inspiracje



- **Porozumienie bez przemocy. O języku życia.**  
Marshall B. Rosenberg
- **Strona internetowa** - <https://nvc-lab.pl/>




Platforma Szkoleniowa NVC Lab.pl. Udogodnienie do kursów online!

NVC Lab.pl

W RODZINIE • W ŻYCIU • W BIZNESIE • W EDUKACJI • ARTYKUŁY • SŁEPI • O NVC • O NAS • D

Pobierz listę uczuć Pobierz listę potrzeb

w rodzinie

- NVC w rodzinie i życiu | warsztat online
- Gdy dzieci są ślicznie - empatyczne pogotowie | kursa online
- Spokój i radość | wakacje rodzinne z NVC
- Dorastać z nasłodziakiem | warsztat online

Ponad milion sprzedanych egzemplarzy!

**Porozumienie BEZ PRZEMOCY**

Wydanie 3 rozszerzone

O języku życia

MARSHALL B. ROSENBERG

To książka może zmienić świat. Erwanaj, może zmienić twoje życie. Gorgo potwór. - JACEK CEMBAL

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

38

## Inspiracje



- **Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy - ćwiczenia dla Rodziców.**  
Joanna Berent, Magdalena Sendor
- **Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji.**  
Joanna Berent, Agnieszka Kozak



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

39

## Inspiracje



- **Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii.**  
Aneta Ryczyńska, Joanna Berendt, Ewa Beniak-Haremska
- **Blog**  
<http://przyjacielezyrafy.blogspot.com/p/ksiazka-bajki-empatyczne.html>
- **Marzenia się spełniają - z cyklu "Bajki o empatii"**  
<https://www.youtube.com/watch?v=YSU7pk91P60&list=WL&index=19>



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

40

## Inspiracje – gdzie mogę się szkolić jako rodzic?



### Szkolenia dla rodziców i przedstawicieli rad rodziców:

<https://kursy.wcies.edu.pl/pl/Szkolenia-dla-rodzicow-i-przedstawiceli-rad-rodzicow>

The screenshot shows the website of the Warsaw Center for Educational and Social Innovations and Schools (WCIES). The page is titled 'Szkolenia dla rodziców i przedstawicieli rad rodziców'. It lists several courses with their start dates and durations:

- Psychoteka. Czy zdolne dziecko to uczeń wzorowy?** - Start: 17 maja 2022, Duration: 2 weeks.
- Rodzic na 6+ Wspieranie dziecka w wyborach szkoły – kompetencje, zasady** - Start: 24 maja 2022, Duration: 46 weeks.
- Jestem mama, tatą, opiekunem ucznia z Ukrainy. Jak poradzić sobie w polskiej szkole? (w j. ukraińskim i/matematycznym/niemieckim/angielskim/ hiszpańskim i francuskim/uczeń?)** - Start: 25 maja 2022, Duration: 27 weeks.
- Psychoteka „Jak wspomagać dziecko z autyzmem w codziennym funkcjonowaniu?”** - Start: 31 maja 2022, Duration: 4 weeks.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

41

## Inspiracje



### Główne koncepcje i umiejętności kształcone w modelu:

- trzy style wychowania: autorytarny, permisywny, demokratyczny
- nacisk położony jest na naukę stylu demokratycznego
- nie wykorzystuje się siły; potrzeby dorosłych i dzieci są tu równie ważne; konflikty rozwiązywane są tak, by zaspokojone zostały potrzeby obu stron
- **trening jest niezbędny do opanowania każdej nowej umiejętności**
- **definicja zachowania w oparciu o obserwacje bez ocenia, interpretacji czy obwiniania**
- rozpoznawanie strony/osoby, która „ma problem”
- akceptacja dziecka takiego jakim ono jest
- akceptacja demonstrowana poprzez podstawowe i aktywne słuchanie
- 12 blokad komunikacyjnych
- termin „złe zachowanie” jest językiem siły
- szczerze, adekwatne wyrażanie prawdziwych uczuć bez obwiniania
- złość i to co się za nią kryje
- komunikat JA zamiast komunikat TY
- sposoby radzenia sobie z oporem wobec komunikatu JA
- .....



Polskie Centrum Edukacji GORDONA

[https://gordon.edu.pl/model\\_gordona](https://gordon.edu.pl/model_gordona)

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

42

## Inspiracje



*Mów od serca, używając rozumu.*  
**Jesper Juul**  
*Problemy to fakty, do których odnosimy się w problematyczny sposób*

**10 cytatów z Jespera Juula**

### Filary pedagogiki Jespera Juula

#### RÓWNA GODNOŚĆ DOROSŁYCH I DZIECI

Każdy człowiek, bez względu na wiek, zasługuje na empatyczne i powściągliwie traktowane swoich potrzeb i uczuć. W relacji z dorosłym dzieckiem jest podmiotem, a nie przedmiotem, a relacja ta jest dwukierunkowa i dziecko wzywa się od rodzica i rodzic od dziecka).

#### AUTENTYCZNOŚĆ

Bycie człowiekiem z krwi i kości, ze słabościami i gorzyszymi momentami. Rozgrywanie z wewnątrz i nie ukrywanie nikogo ani niczego. Obanie o granice swoje i dziecka.

#### JĘZYK OSOBISTY

Dzieci chcą posłuchać swoich rodziców, a nie odgrywane przez nich role (matki i ojca). Aby relacja mogła być autentyczna, potrzebny jest język, który wypływa z serca, jest prosty i informuje o uczuciach, potrzebach i wartościach. Przejawia się w zretach typu: lubię/nie lubię, chcę/nie chcę.

#### INTEGRALNOŚĆ

Czyli wszystko, co należy do mnie: ciała, procesy fizjologiczne, myśli, uczucia, wrażenia, potrzeby, programy – wszystko, kim jestem. Wszystko to, czym są dzieci i dorośli, jest w porządku. Integralność człowieka należy do niego i należy ją respektować. Naruszanie integralności jest nadużyciem, które krzywdzi i osabia.

#### ODPOWIEDZIALNOŚĆ OSOBIŚCI

Dorośli biorą odpowiedzialność za swoje czyny i emocje. Podchodzi do życia do swoich problemów, akceptuje błędy i szuka rozwiązań. Nie przerzuca odpowiedzialności na dziecko ani osoby trzeciej.

#### PRZYWÓDZTWO DOROSŁYCH

Dzieci potrzebują przywódctwa, bo mają za małe doświadczenie życiowe i nie potrafią zadbać o swoje potrzeby. Dorośli są empatycznymi przewodnikami, którzy wspierają dzieci w świat, obgaj o nie i wspierają.

[www.bezkarinagrodl.pl](http://www.bezkarinagrodl.pl)



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

[WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

43



Dziękuję za uwagę  
**Monika Frąckowiak**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

[WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

44