

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Empatyczna komunikacja w rodzinie

Beata Kosiacka, www.BabskaDzungla.pl

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

27 marca 2012 r.

Organizatorzy



Partner strategiczny

NBP
Narodowy Bank Polski

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

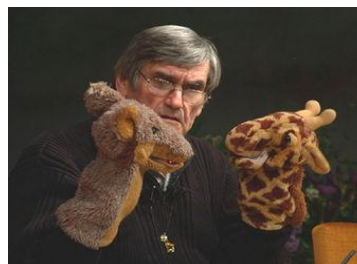
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL



Empatyczna Komunikacja w Rodzinie

Porozumienie bez Przemocy Nonviolent Communication (NVC)

Model komunikacji zwany inaczej „językiem serca” lub „językiem żyrafy”, mający na celu budowanie kontaktu przez szczere wyrażenie siebie i zdolność wysłuchania drugiej osoby, szczególnie w sytuacji konfliktowej.

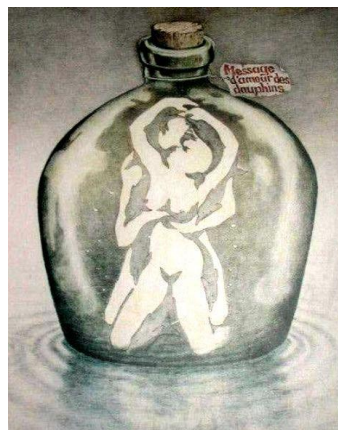
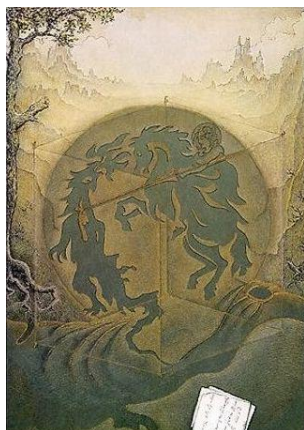


Marshall B. Rosenberg

www.BabskaDzungla.pl



Co widzisz?

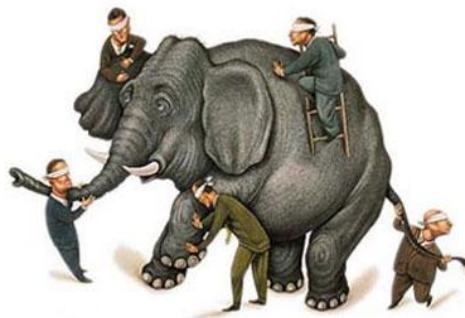


www.BabskaDzunia.pl



Konflikt

- Co to jest konflikt?
- Skąd się bierze?
- Jak sobie radzić?
- Czy lepiej unikać, czy też starać się od razu nim zajmować?
- Jak dostrzec w konfliktach źródło naszego rozwoju?



www.BabskaDzunia.pl



Komunikaty utrudniające rozmowę

- Osądy moralne
- Porównania
- Uchylanie się od odpowiedzialności
- Stawianie żądań



Kompas rodzica



- Jakim rodzicem chcę być?
- Jakie chcę, żeby było moje dziecko, kiedy dorośnie?
- Jakimi wartościami się kieruję i jakie chcę przekazać dziecku?



QUIZ 😊

1. Dziecko kolejny raz wraca później o pół godziny na kolację. Jedzenie wystygło. Co najczęściej mówisz:
 - a) Nic mnie nie obchodzi, dlaczego się spóźniłeś!! Zasady są zasadami. Za karę pójdziesz do łóżka bez kolacji!
 - b) Spóźniłeś się? Daj mi spokój. Mam tyle spraw na głowie.
 - c) Nic się nie stało. Zaraz Ci podgrzeję ponownie kolację.
 - d) Kochanie! Jak po raz trzeci w tym tygodniu spóźniasz się na kolację, to jestem zła, bo jak się umawiamy, to ważne jest dla mnie dotrzymanie słowa. Czy możemy o tym pogadać?

www.BabskaDzungla.pl



Quiz c.d.

2. Twoje dziecko, nie odrobiło jeszcze lekcji i głośno domaga się pozwolenia, by iść do kolegi. Jaka jest Twoja reakcja:
 - a) Nic mnie nie obchodzi, że musisz iść na spotkanie, bo będzie tam wielu twoich przyjaciół. Ty nie pójdziesz i nie będzie więcej o tym mowy! Koniec i kropka!!
 - b) Daj mi spokój. Jestem zmęczona. Rób jak chcesz.
 - c) No już, nie złość się na mnie. Zgadza się, możesz iść do kolegi.
 - d) Możesz pójść do kolegi - o ile najpierw zrobisz to, co do Ciebie należy, czyli odrobisz lekcje i wyniesiesz śmieci.

www.BabskaDzungla.pl



Quiz c.d.

3. Twoje dziecko chciałoby pójść później spać, ponieważ chce jeszcze pooglądać TV. Jaka jest Twoja reakcja:
- Nie, bo nie! Dzieci i ryby głosu nie mają!
 - Jak chcesz! Nie widzisz, że jestem zajęty? Przestań tyle gadać.
 - Nie ma problemu. Tym razem możesz pójść spać później. Wiem, kochanie, jak bardzo lubisz ten program.
 - Słyszę, jak mówisz, że chciałbyś pooglądać TV. Umówiliśmy się jednak, że kładziesz się o 22. Obawiam się, że się nie wyśpisz i jutro będziesz miał zły dzień a ja będę zły, że muszę Cię rano kilka razy budzić.

www.BabskaDzungla.pl



PBP a różne style wychowawcze



www.BabskaDzungla.pl



Dzieci uczą się obserwując, co robimy, a nie słuchając, co mówimy

Cenię (wartość)

-
-
-
-
-

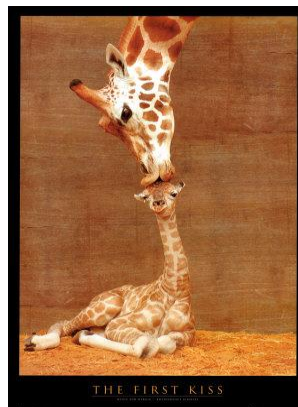
Chcę (intencja)

-
-
-
-
-



Zasady PBP

- Potrzeby
- Kontakt
- Odpowiedzialność za własne uczucia i potrzeby
- intencja





Co mogę zrobić, żeby pomóc mojemu dziecku?

Jak planować rodzicielskie cele i działania?

- Konkretne
- Mierzalne
- Określone w czasie
- Realne



Pomocne wybory



1. Wybieram jakimi kategoriami myślę (szukam racji czy kontaktu)
2. Wybieram na co poświęcam czas
3. Wybieram jak mówię i słucham

babska dzungla Empatyczna Komunikacja w Rodzinie

ŚWIAT ŻYRAFY

Co jest dla mnie ważne?

POTRZEBY

Model 4 kroków

1. obserwacja
2. uczucie
3. potrzeba
4. prośba

empatia **szczerłość**

dla siebie
dla innych

KONTAKT
zaspokajanie potrzeb

- i ja i ty
- potrzeby są wspólne dla wszystkich ludzi
- za każdym działaniem stoi próba zaspokojenia jakiejś potrzeby
- uczucia są "dziećmi" potrzeb – wskazują czy są zaspokajane
- konflikty pojawiają się gdy wierzymy, że jest tylko jedna strategia zaspokojenia naszej potrzeby

ŚWIAT SZAKALA

Kto ma rację?

OCZEKIWANIA

1. interpretacje
2. uczucia rzekome
3. strategia
4. żądania

PRZEMOC
zaspokajanie swoich potrzeb

- albo ja/albo ty
- nigdy/zawsze
- dobry/zły
- nie mamy/nie dajemy wyboru
- walka/konkurencja/posłuszeństwo
- wierzymy, że to inni są przyczyną naszych uczuć

www.BabskaDzungla.pl

babska dzungla Empatyczna Komunikacja w Rodzinie

Obserwacja

Stwierdzenie, z którym
wszyscy mogą się zgodzić

*Kiedy widzę, słyszę...
(opisz sytuację)*

www.BabskaDzungla.pl

babska Dżungla Empatyczna Komunikacja w Rodzinie

Uczucie

PRZYJEMNE
gdy nasze potrzeby są zaspokojone

NIEPRZYJEMNE
gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone

Akceptujemy wszystkie uczucia...

...ale nie wszystkie działania

...to czuję...
(nazwij uczucia)

www.BabskaDzungla.pl




babska Dżungla Empatyczna Komunikacja w Rodzinie

Czuję (się...)

smutna/-y

wykorzystana/-y

przygnębiona/-y

że się na mnie uwzięła

pominięta/-y

że mnie nie lubisz

jakby mnie koń kopnął

spokojna/-y

radosna/-y

zlekceważona/-y

www.BabskaDzungla.pl





Potrzeba

Potrzeby są uniwersalne, wspólne wszystkim ludziom.

Jest wiele sposobów, inaczej zwanych strategiami, na zaspokojenie każdej potrzeby.

Konflikty rodzą się z przekonania, że jest tylko jeden sposób na zaspokojenie danej potrzeby.

...bo potrzebuję...
(powiedz, co jest dla Ciebie ważne)

www.BabskaDzungla.pl



Prośba

Czy mógłbyś...?

prośba o działanie

*Poproś o to,
czego chcesz.*

Co Ty na to?

prośba o szczerość

Co usłyszałeś?

prośba o informację
zwrotną

www.BabskaDzungla.pl



Żyrafki taniec Szczerość i Empatia



www.BabskaDzungla.pl



Pozytywna dyscyplina

- **Naturalne konsekwencje** zamiast kar i nagród
- **Kontakt** z dzieckiem i próba zaspokojenia potrzeb (w odróżnieniu od zachcianek!)
- **Włączenie dziecka** w rozwiązywanie problemów – np. przez aktywny udział w spotkaniach rodzinnych

www.BabskaDzungla.pl



Spotkajmy się ponownie

- Zapraszam serdecznie na warsztaty weekendowe „Empatyczna Komunikacja w rodzinie” **14-15 kwietnia** w Warszawie
- **4-6 maja** w malowniczej okolicy zwanej „Zakątkiem Gongolina”
- Powiedz o Babskiej Dżungli i o mnie swoim znajomym

www.BabskaDzungla.pl



Prezent dla Ciebie



www.BabskaDzungla.pl



Empatyczna Komunikacja w Rodzinie



Dziękuję za uwagę 😊

Beata Kosiacka
www.BabskaDzungla.pl
Tel. 793 388 828

www.BabskaDzungla.pl