

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zarządzanie emocjami

Monika Frąckowiak

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie
6 grudnia 2022 r.



SGH
Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1

Od czego zacząć?



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

Od czego zacząć?



Rodzina jest najważniejszym miejscem, w którym dzieci od małego uczą się przez naśladowictwo **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**.



„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

3

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**.

*Pogłębiając swoją świadomość, możemy ponownie nauczyć się **rozpoznawania i korzystania z emocji**, nawet jeśli nie mieliśmy dobrych wzorców w dzieciństwie. Możemy też tego nauczyć nasze dzieci. Warto ćwiczyć mięśnie empatii.*

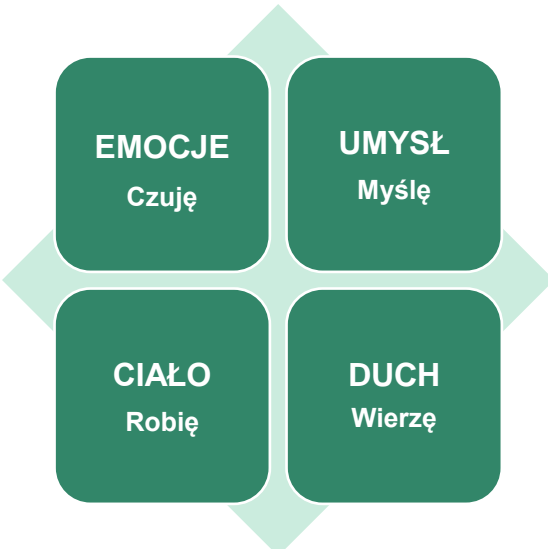
*Na podstawie koncepcji porozumienia bez przemocy
Na podstawie „Dogadać się z dzieckiem. Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia dla rodziców” Magdalena Sendor, Joanna Berent*

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

4

Gdzie mieszkamy?



Carl Gustaw Jung

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

5

Ciało - nasz pierwszy dom

- Czy mam z nim kontakt?
- Ciało jest bardzo wrażliwe na najmniejsze drgania emocji
- Czy wyciszmy ciało? Czy słyszymy co do nas mówi?
- Jaką mamy relację z ciałem? Czy ona nas oszukuje?
- Mapa... gardło, serce, brzuch (skan ciała)
- Płacz, a po co?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

6

Ciało - ODDECH



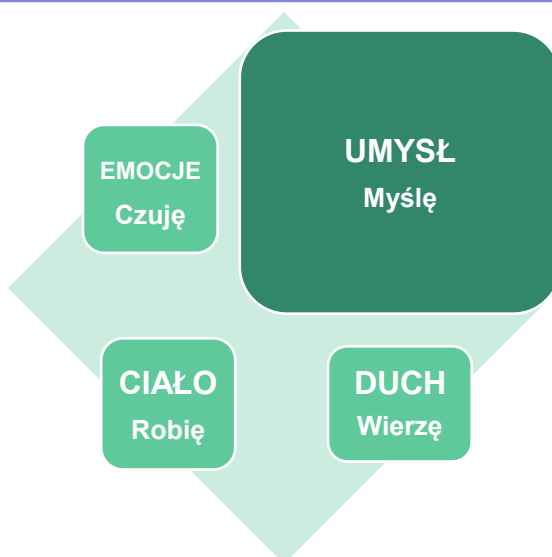
- Oddech jest podstawowym paliwem dla naszego ciała
- Zawsze masz ze sobą
- Ugruntowuje tu i teraz
- Jest monitorem naszych uczuć. Jak wyczujesz zmiany swojego oddechu możesz zacząć czuć własne stany wewnętrzne stany emocjonalne.
- Kotwica dla uwagi, dzięki czemu zauważyć kiedy umysł się rozprasza.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

7

Umysł



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

8

Umysł - myślę... i myślę...



- **Umysł pracuje nieustannie... „komentuje” świat**
- **Nie postrzegamy świata takim, jaki jest, lecz takim, jacy my jesteśmy...**
- **W sytuacjach przeciążenia często dominuje głos wewnętrznego krytyka**
- **Przeszłość, przyszłość**
- **Zamiast konfrontować się z myślami obserwuj je...**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

9

Umysł



Dwa sposoby umysłu na nawiązywanie kontaktu ze światem:

Tryb działania	Tryb bycia
autopilot	Świadomy wybór
analizowanie	czucie
dążenie	akceptacja
myśl jako stała	myśl jako zdarzenie mentalne
unikanie	zajmowanie się
umysłowe podróże w czasie	pozostanie w chwili obecnej
zajęcia wyniszczające	zajęcia karmiące

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

10

Uważny Umysł



„Dzięki uważność zaczynasz widzieć świat takim jaki jest, a nie postrzegać go przez pryzmat swoich oczekiwań, pragnień bądź lęków”.

M. Williams, D. Penman „Mindfulness. Trening uważności”

5 zasad zdrowego myślenia



- Czy to przekonanie jest oparte na faktach?
- Czy to przekonanie chroni moje życie i zdrowie?
- Czy to przekonanie pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele?
- Czy to przekonanie pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
- Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chciałabym się czuć?

Umysł - myślę...



„Uważaj na swoje **myśli**, stają się słowami.

Uważaj na swoje **słowa**, stają się czynami.

Uważaj na swoje **czyny**, stają się nawykami.

Uważaj na swoje **nawyki**, stają się charakterem.

Uważaj na swój **charakter**, staje się twoim przeznaczeniem.”

Plastyczny mózg?



RICK HANSON

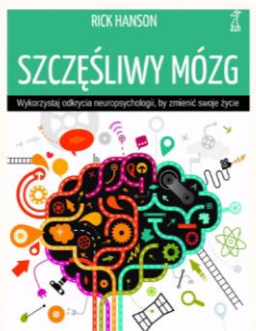
„Siły wewnętrzne takie jak szczęście czy odporność psychiczna mają swoje źródło głównie w pozytywnych doświadczeniach.

Jeśli jednak nie będziemy się przyglądać tym doświadczeniom uważniej i dłużej, większość z nich przepłynie przez mózg niczym woda przez sito.

Przez krótką chwilę będą przyjemne, ale nie będą miały trwałej wartości, nie wywołają zmian w strukturze neuronalnej.

Mózg działa jak rzep w przypadku doświadczeń negatywnych a jak teflon w przypadku doświadczeń pozytywnych.

Najlepszym sposobem kompensacji negatywnego jest chłonięcie dobra”



Chłonięcie dobra 😊



1. **Zbieraj** pozytywne doświadczenia
2. **Wzbogacaj** je, pozostawaj z nimi, odczuwaj w pełni
3. **Absorbuj** je, zatrzymuj w sobie, chłoń
4. **Łącz** je, korzystaj z nich łagodząc trudności.

15

Emocje



Emocje – świadome lub nieświadome, silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego), poprzedzone jakimś wydarzeniem i ukierunkowane.



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

16

Emocje



- Aby być w dobrym kontakcie z UCZUCIAMI potrzebujemy oddychać
- Kiedy chcemy CZUĆ – naturalnie oddychamy głębiej. Kiedy nie chcemy – tłumimy oddech.
- Co nam mówią? Co mówi o nich kultura?
- Czy są pozytywne i negatywne emocje?
- Czy lubimy je czuć?
- Czy utrudniają nam życie?

17

Zarządzanie informacją/energiją



Emocje są narzędziem do zarządzania naszą energiją. Będąc w kontakcie z uczuciami, możemy łatwiej dostać się do najgłębszych zasobów... Uczucia pokazują nam, co jest dla nas w danym momencie ważne i dzięki temu pozwalają dotrzeć do uniwersalnych potrzeb.

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

18

Podejście empatyczne...



*...Uczucia dzieli się na te, które wskazują, że **potrzeby są zaspokojone** oraz na te, które wskazują, że **potrzeby są nie zaspokojone**.*

*Patrząc w ten sposób na uczucia, dostajemy **WIDZĘ** o tym, że każde uczucie jest ważne i, co więcej, że świadomość emocji buduje mapę z zaznaczaną na niej czerwoną kropką mówiącą: **TU JESTEŚ** i sam możesz wybrać kierunek, w którym chcesz podążać...*

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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIEKI

WWW.UNIwersYTET-DZIEKI.PL

19

Kto odpowiada za uczucia?



Empatyczne podejście zakłada, że

- ***Nie jesteś odpowiedzialny/a za uczucia innych,***
- ***Jesteś natomiast odpowiedzialny/a za swój reakcje na własne uczucia oraz za swoje reakcje na uczucia innych***

*Emocje/uczucia pojawiają się bowiem bez naszego świadomego udziału. Pojawiają się i są wyrażane przez **ciało**.*

Słumienie, odcięcie, zapanowanie – ono kumuluje się i pozostawia ślad w ciele.

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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIEKI

WWW.UNIwersYTET-DZIEKI.PL

20

Na co mam wpływ w ujęciu empatycznym?



Nie możesz kontrolować pojawiających się uczuć – pojawiają się i już. Na co mamy wpływ? **Na to, co z nimi zrobisz i jak w danej sytuacji zareagujesz.** Odpowiadasz za to co **mówisz** i z jaką **intencją**, a nie za to, co odczuwasz.

Nie jesteś odpowiedzialny za uczucia innych za uczucia innych osób, ale **twoje działania czy słowa** mają wpływ na innych. Warto pamiętać, że **nigdy** nie możesz mieć pewności jak to co robisz czy powiesz zostanie odebrane po drugiej stronie. Jedynie, na co możesz wpływać i kontrolować, to **intencja** z jaką działasz...

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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

21

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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

22

Empatia



*„Empatia wyrasta ze świadomości. Im bardziej jesteśmy otwarci na nasze własne **EMOCJE**, tym wprawniej odczytujemy uczucia innych osób”.*

Daniel Goleman

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23

Empatia...



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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

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=f6HGHEefdU>

Empatia (WIN-WIN)



„Empatia NIE ma na celu osiągnięcia kompromisu, a jedynie doprowadzenie do sytuacji, w której obie strony będą się czuły zauważone i usłyszane, i będą mogły zaakceptować rozwiązanie (wygrany - wygrana)”.

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

Empatyczna komunikacja - czego unikać?



„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

27

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

28

Empatyczna komunikacja



Jak działa NVC w praktyce?

NVC jest formą komunikacji, na który 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

29

Empatyczna komunikacja



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

Krok 1 OBSERWACJA spostrzeżenia (pozbawione własnych osądów i interpretacji),	VS	OCENY
Krok 2 UCZUCIE uczucia (emocje odseparowane od myśli)	VS	MYŚLI
Krok 3 POTRZEBY	VS	STRATEGIE
Krok 4 PROŚBY (konkretne, wykonalne, wyrażone pozytywnie, sprawdzane tu i teraz).	VS	ŻĄDANIA



**WSPÓLPRACA
I RELACJA**



**RACJA I
POSTANOWIE
NIE NA SWOIM**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

30

Empatyczna komunikacja

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



Krok 1 OBSERWACJA	Kiedy widzę, słyszę...
Krok 2 UCZUCIE	czuję.....
Krok 3 POTRZEBY	ponieważ ważne jest...
Krok 4 PROŚBY	dlatego proszę...

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

31

Empatyczna komunikacja



LISTA UCZUĆ

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

Pełen energii, pełen weny,
pełen życia, pobudzony,
ożywiony, zelektryzowany,
rosztukazmowany,
uskrzydłony, pełen pasji

Komfort, zaspokojony,
usatysfakcjonowany, rozdziłniony,
zrelaksowany, bezpieczny,
beztroski

Wypoczęty, odwieziony,
energiczny, pobudzony,
zrelaksowany, silny, pogodny,
swobodny, pełen błogoci

Zainteresowany, zaciekawiony,
podniecony, podekscytowany,
zafascynowany, zainteresowany,
zainspirowany, zachęcony

Zadowolony, szczęśliwy,
pełen nadziei, zachwycony,
wdzięczny, radosny, spełniony,
pełen optymizmu, dumny

Spokojny, usatysfakcjonowany,
wyciszony, zrelaksowany

Kochający, w kontakcie, otwarty,
czuły, przyjazny

Wesoły, śmiały, żywy,
zainspirowany, chętny do zabawy,
rozśmieszony, rozradowany,
pełen energii

Wdzięczny, docenający,
szczęśliwy, zbudowany,
zainspirowany, wzruszony,
zachwycony, rozdziłniony,
pokrzepiony, rozpromieniony,
poruszony

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

Bez energii, apatyczny, marlotny,
odczłwiał, osłabiony, osowiały,
otępiłały, przybitły, przyciszony

Dyskomfort, zaniepokojony,
zrylowany, zawiślzony,
zakłopotany, skosternowany,
speszony, sploszony, spięty,
strapiony, zmieszany, zakłopotany,
zadenowany

Zmęczony, wyczerpany, śpiący,
otępiłały, słaby, przyłoczony

Niezainteresowany, znużony, pusty

Niezadowolony, nieszczęśliwy,
rozczarowany, odepłzły, osamotniony

Nerwowo, zmartwiony, zmieszany,
napięty, podenerwowany,
podminowany

Wściekły, zły, zrylowany,
skutrowany, podrażniony,
rozdygotany, rozdziłniony

Rozsierdzony, zagniewany,
wzburzony

Zasmucony, zatroskany,
przygnębiony, zakłamaný,
zmartwiony, zafasowany

Rozgoryczony, rozczarowany,
zgorkmiłały, zaskoczony,
zawieślzony

Przestraszony, pełen obaw,
wątłpacy, zszokowany,
zmartwiony, przerażony,
spanikowany, zaniepokojony,
zatrwożony, rozdziłniony

**Nasze uczucia to drogowskazy do potrzeb,
czyli do cennych kawałków życia w nas.**

NVC Lab.pl
Laboratorium Porozumienia
bez Przemocy

Źródło: <https://nvcclab.pl/>



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

32

Empatyczna komunikacja



LISTA POTRZEB

<h4>POTRZEBY FIZYCZNE</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Powietrza • Wody • Schronienia • Ruchu • Odpoczynku • Śniegu • Wyrzekańa swojej seksualności • Dotyku • Bezpieczeństwa fizycznego 	<h4>ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Przyczyniania się do wzbogacania życia • Informacji zewnętrznej, czyż może dobitania przyczyni się do wzbogacania życia • Pomocności • Wspierania • Współnoty • Kontaktu z innymi • Towarzystwa • Biskoci • Dzielenia się smukkami i radościami, talentami i zdolnościami • Wiedzi • Uwagi, bycia widzianym pod uwagę • Bezpieczeństwa emocjonalnego • Szacunku • Empatii • Współzależności • Szacunku • Równych szans • Bycia widzianym • Zrozumienia i bycia zrozumianym • Zaufania • Ciepła • Oczuły • Miłości • Intymności • Siły grupowej • Współpracy • Wzajemności
<h4>AUTONOMII</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości • Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji • Wolności • Przeważenia • Spontaniczności • Niezależności 	<h4>RADOŚCI ŻYCIA</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawy • Humoru • Radości • Latwości • Przygody • Różnorodności urzalenienia • Inspiracji • Prostoty • Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego • Komfortu/wygody • Nadziei
<h4>KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Autentyczności • Wyzwań • Uczucia się • Jasności • Świadomości • Kompetencji • Kreatywności • Integralności • Samonowocju/ wzrostu • Autokreacji/ wyrażania "własnego ja" • Poczuła własnej wartości • Samokreacji • Szacunku dla siebie • Osiągnięć • Prywatności • Samy • Poczuła sprawczości i wpływu na swoje życie • Celu • Ciekoci jedności • Spójności • Radości • Stymulacji, pobudzenia • Zaufania • Świeżowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych 	<h4>ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Piękna • Kontaktu z przyrodą • Harmonii • Porządku • Spójności • Pokoju



Laboratorium Porozumienia bez Przemocy

Źródło: <https://nvclab.pl/>



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

33

Empatyczna komunikacja do siebie



Nasze uczucia to drogowskazy do potrzeb, czyli do cennych kawałków życia w nas.

1. **Oddech - czucie**
2. **Za czym tęsknisz?**

Czuję się teraz...
bo ważne jest dla mnie...
dlatego proszę siebie ...



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

34

Do dzieła



*Pogłębiając swoją świadomość, możemy ponownie nauczyć się **rozpoznawania i korzystania z emocji**, nawet jeśli nie mieliśmy dobrych wzorców w dzieciństwie. Możemy też tego nauczyć nasze dzieci. Warto ćwiczyć **mięśnie empatii**.*

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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

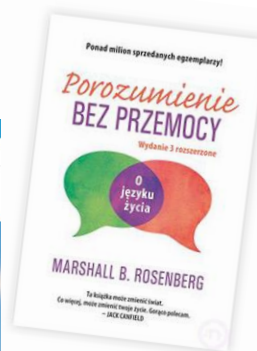
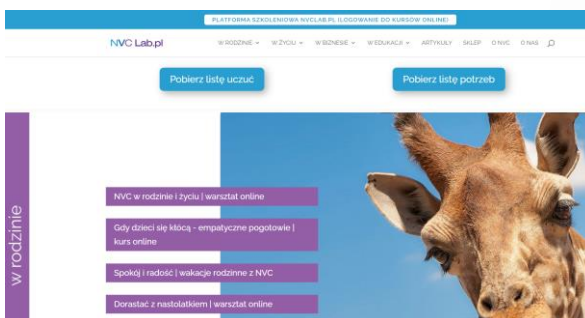
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

35

Inspiracje



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



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

36

Inspiracje



- **Strona internetowa** - <https://wiedzczlowieka.pl/>



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

37

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

38

Inspiracje



- **Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii.**
Aneta Ryczczyńska, 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-DZIECIECY.PL

39

Inspiracje



EMOCJE Kocham i Rozumiem – Joanna Chmura

YouTube

Szukaj

Emocje Kocham i Rozumiem

Story to Tell - Joanna Chmura

26 filmów Ostatnia aktualizacja: 7 lis 2022

22 ZAZDROŚĆ 11:41 Story to Tell - Joanna Chmura • 8,4 tys. wyświetleń • 1 rok temu

23 Emocje Kocham i Rozumiem #3 - Jak poddać się Złości? ZALOBNA 10:27 Story to Tell - Joanna Chmura • 7,8 tys. wyświetleń • 1 rok temu

24 Emocje Kocham i Rozumiem #2 - Jak nie bać się radości? RADOŚĆ 12:49 Story to Tell - Joanna Chmura • 9,9 tys. wyświetleń • 1 rok temu

25 Emocje Kocham i Rozumiem #1 - Jak przeżywać złość? ZŁOŚĆ 17:46 Story to Tell - Joanna Chmura • 21 tys. wyświetleń • 1 rok temu

26 Emocje Kocham i Rozumiem - wprowadzenie do emocji Story to Tell - Joanna Chmura • 5,3 tys. wyświetleń • 1 rok temu

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.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-przedstawicieli-rad-rodzicow>

The screenshot shows the website of the Warsaw Center for Educational, Social and School Innovation (WCIĘS). The page is titled 'Szkolenia dla rodziców i przedstawicieli rad rodziców'. It lists two courses:

- Kidko i na temat: Jak wykorzystać film do rozmowy z dziećmi. Prejsa**
Termin: 12 grudnia 2022 Liczne miejsce: 9
Początek za: **6 dni**
- Psycholoka. Nastolatki a depresja.**
Termin: 13 grudnia 2022 Liczne miejsca: 1
Początek za: **7 dni**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

41

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 poważne traktowanie swoich potrzeb i uczuć. W relacji z dorosłym dzieckiem jest podmiotem, a nie przedmiotem, a relacja ta jest dwukierunkową, równocześnie uczy się od rodzica i rodzic od dziecka.

AUTENTYCZNOŚĆ

Bycie człowiekiem z krwi i kości, ze słabościami i gorzкими momentami. Reagowanie z wewnątrz i nie udawanie nikogo ani niczego. Odbicie o granice swojej i dziecka.

JĘZYK OSOBISTY

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

INTEGRALNOŚĆ

Czyli wszystko, co należy do mnie ciała, przeżywania, myśli, uczucia, wrażeń, potrzeby, pragnienia - 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 osłabia.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ OSOBISTA

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

PRZYWÓDZTWO DOROSŁYCH

Dzieci potrzebują przywódców, bo mają za mało doświadczonych sprzecz i nie potrafią zabrać o swoje potrzeby. Dorosli są empatycznymi przewodnikami, którzy wyprzedzają dzieci w świat, dbając o nie i wspierając.

www.bezkarinagrod.pl

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

42

RODZIC



MISJA SPECJALNA
warunki powodzenia misji

- kochaj bezwarunkowo
- słuchaj uważnie
- dawaj przykład
- doceniaj, nie oceniaj
- nie zawstydzaj
- szanuj
- wspieraj, nie wyręczaj
- pozwalaj na błędy
- rozmawiaj bez tabu
- przytulaj bez umiaru :)

 **MICHAŁ ZAWADKA**

<https://www.facebook.com/MichZawadka>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIECY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

43



Dziękuję za uwagę
Monika Frąckowiak

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIECY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

44