

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Super moc emocji - jak radzić sobie z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych

Monika Frąckowiak

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie
18 kwietnia 2023 r.



SGH
Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

Od czego zacząć?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.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.



... nie możemy przekazać naszym dzieciom czegoś, czego sami nie mamy...

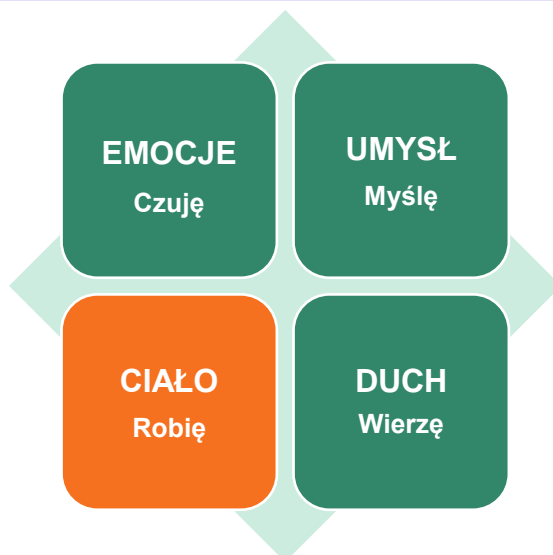
„Mocne rodziny podkreślają, że dobra komunikacja nie koniecznie się po prostu „zdarza”; zwykle wymaga ona czasu i praktyki” – Nick Stinnett i John DeFrain

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

3

Gdzie mieszkają emocje?



Carl Gustaw Jung

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

4

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

5

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-DZIECIĘCY.PL

6

Umysł - myślę, więc jestem?



EMOCJE
Czuję

UMYSŁ
Myślę

CIAŁO
Robię

DUCH
Wierzę

Carl Gustaw Jung

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7

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-DZIECIĘCY.PL

8

Umysł - gdzie jestem najczęściej?




← Przeszłość		Teraz	Przyszłość →	
Pozytywna	Negatywna		Pozytywna	Negatywna

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.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-DZIECIĘCY.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.”

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

13

Plastyczny mózg?



RICK HANSON

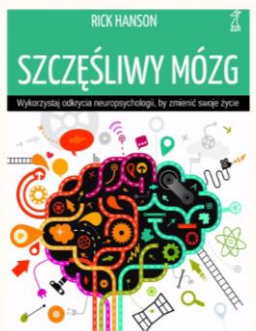
„Siły wewnętrzne takie jak szczęście czy odporność psychiczna mają swoje źródło głównie w pozytywnych doświadczeniach.

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”



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

14

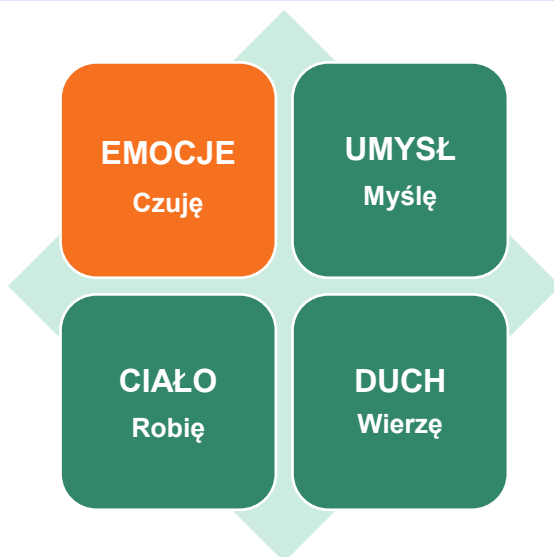
Chłonięcie dobra 😊



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



Carl Gustaw Jung

16

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

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

17

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?
- Implozja / Eksplozja – gdzie są emocje?

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

18

"Trudne" emocje - tzn. jakie?



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

19

Co nam dają "trudne" emocje?



złość

smutek

lęk



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

20

Jak sobie radzić?



Emocje są narzędziem do zarządzania naszą energią.

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

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

21

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 DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

22

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

23

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

24

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

25

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

26

Empatia...



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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

27

Empatia



Cztery atrybuty empatii:

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



Brené Brown o empatii

Źródło: Bene Brown o empatii - <https://www.youtube.com/watch?v=f6HGHeEfdU>

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

28

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

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

29

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



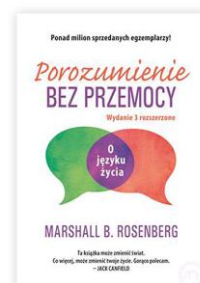
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

30

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

31

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

32

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

33

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

34

Empatyczna komunikacja



LISTA UCZUĆ

<p>GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE</p> <p>Pełen energii, pełen siły, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzumowany, uszczęśliwiony, pełen pasji</p> <p>Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski</p> <p>Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogoci</p> <p>Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podniekający, zafascynowany, zainteresowany, zainspirowany, zachęcony</p>	<p>Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny</p> <p>Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany</p> <p>Kochający w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny</p> <p>Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozśmieszony, rozradowany, pełen energii</p> <p>Wdzięczny, doceniający, zachwycony, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, rozśmieszony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony</p>	<p>GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE</p> <p>Bez energii, apatyczny, markotny, odstępny, okłapanieć, osowiały, oteplały, przybity, przygaszony</p> <p>Dyskomfort, zaniepokojony, zrywany, zawstyżony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, sploszony, spięty, strącony, zmieszany, zakłopotany, zafaszerowany</p> <p>Zmęczony, wyczerpany, śpiący, oteplały, słaby, przyłoczony</p> <p>Niezainteresowany, znużony, pusty</p> <p>Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, odepnięty, osamotniony</p> <p>Nerwowo, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany</p> <p>Wcisnięty, zły, zrywany, sfrustrowany, podrażniony, rozdarty, rozczłony</p> <p>Rozżalony, żegnany, wzburzony</p> <p>Zasmucony, żalowany, przygnębiony, zakamany, zmartwiony, zafaszerowany</p> <p>Rozgorączony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedzony</p> <p>Przestraszony, pełen obaw, wędzący, zaskoczony, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, rozżeszony</p>
---	---	---

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



NVC Lab.pl
Laboratorium Porozumienia bez Przemocy

Źródło: <https://nvclab.pl/>

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

35

Empatyczna komunikacja



LISTA POTRZEB

<p>POTRZEBY FIZYCZNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powietrze • Pożywienie • Wody • Schronienia • Ruchu • Odpoczynku • Śniegu • Wyrażenia swojej seksualności • Dobrych • Bezpieczeństwa fizycznego <p>AUTONOMII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości • Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji • Wolności • Przeważenia • Spontaniczności • Niezależności <p>KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autentyczności • Wyzwań • Uczenia się • Jedności • Świadomości • Kompetencji • Kreatywności • Integrywności • Samorealizacji • Autokierowności • Samokierowności • Samokontroli • Odpowiedzialności • Prywatności • Sensu • Produkcja sprawczości i wpływu na swoje życie • Celowości • Jedności • Spójności • Rozwoju • Stymulacji pobudzania • Zaufania • Świadczenia zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niespełnionych • Celu 	<p>ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyczyniania się do wzbogacania życia • Informacji zwrotnej, czy może obawiana przyczyni się do wzbogacania życia • Poczucia bliskości • Wspierania • Współnoty • Kontakt z innymi • Towarzyszenia • Bliskości • Dzielienia się: smudkami i radościami, talentami i zdolnościami • Wagi • Uwagi, bycia wziętym • pod uwagę • Bezpieczeństwa emocjonalnego • Szczerości • Empatii • Współzależności • Szacunku • Równych szans • Bycia widzianym • Zrozumienia i bycia zrozumianym • Zaufania • Ciepła • Otuchy • Miłości • Intymności • Bycia grupowej • Współpracy • Wzajemności <p>RADOŚCI ŻYCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawy • Humoru • Radości • Łabości • Przygody • Różnorodności i urozmaicenia • Innowacji • Prostości • Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego • Komfortu/wygody • Nadziei <p>ZWIĄZKU ZE ŚWIĄTEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piękna • Kontakt z przyrodą • Harmonii • Porządku • Spójności • Pokoju
---	--



NVC Lab.pl
Laboratorium Porozumienia bez Przemocy

Źródło: <https://nvclab.pl/>

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

36

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-DZIECIĘCY.PL

37

Warto ćwiczyć :)



*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

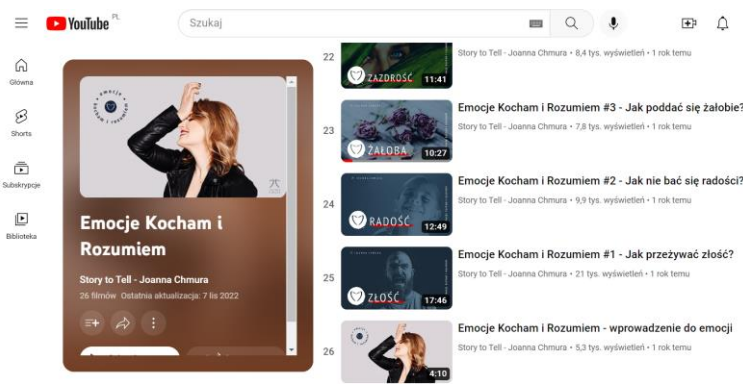
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

38

Inspiracje



EMOCJE Kocham i Rozumiem – Joanna Chmura



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

39

Inspiracje



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




EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

40

Inspiracje



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



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

41

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

42

Inspiracje



- **Radość. Naucz się wyzwalać energię stłumionych uczuć.**
Alexander LOWEN
- **Dary niedoskonałości.** Brene BROWN
- **Kiedy ciało mówi NIE. Koszty ukrytego stresu.** Gabor MATE
- **Czując. Rozmowy o emocjach.** Agnieszka Juncewicz
- **Po co Ci emocje. O przewodze płynącej zdczuwania.**
Windscheid Leon

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

43

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>

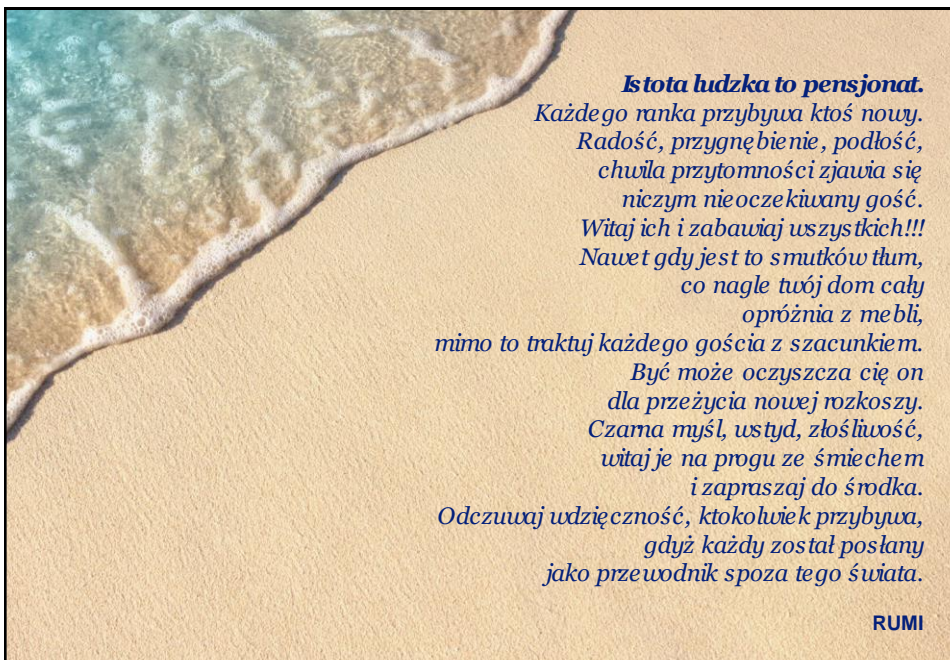
The screenshot shows the website interface for 'Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń' (WCIES). The page is titled 'Szkolenia dla rodziców i przedstawicieli rad rodziców'. It lists several courses with their durations and start dates:

- Psychologia. Jak pomóc dziecku oporać stres egzaminacyjny**: Termin: 19 kwietnia 2023, Liczba godzin: 1, Płatność za: 1 dzień
- Rokowania do szkoły ponadpodstawowej - co warto o niej wiedzieć?**: Termin: 21 kwietnia 2023, Liczba godzin: 7, Płatność za: 7 dni
- Rokowania do szkoły ponadpodstawowej - co warto o niej wiedzieć?**: Termin: 27 kwietnia 2023, Liczba miejsc: 63, Płatność za: 9 dni
- Rodzic 3.0. Prywatność w sieci - ochrona prywatności własnej i swoich, regulacje online, cyberbezpieczeństwo, cyberstępowanie i inne zagrożenia związane z brakiem dbałości o własną prywatność**: Termin: 09 maja 2023, Liczba miejsc: 35, Płatność za: 21 dni
- Rodzic na 5+ - Rodzica "ogarnij się", czyli jak porozumieć się z nastolatkiem**: Płatność za: 28 dni

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

44



Iszta ludzka to pensjonat.
*Każdego ranka przybywa ktoś nowy.
 Radość, przygnębienie, podłość,
 chwila przytomności zjawia się
 niczym nieoczekiwany gość.
 Witaj ich i zabawiaj wszystkich!!!
 Nawet gdy jest to smutków tłum,
 co nagle twój dom cały
 opróżnia z mebli,
 mimo to traktuj każdego gościa z szacunkiem.
 Być może oczyszcza cię on
 dla przeżycia nowej rozkoszy.
 Czarna myśl, wstyd, złośliwość,
 witaj je na progu ze śmiechem
 i zapraszaj do środka.
 Odczuwaj wdzięczność, ktokolwiek przybywa,
 gdyż każdy został posłany
 jako przewodnik spoza tego świata.*

RUMI

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

45



Dziękuję za uwagę

Monika Frąckowiak
 monica.frackowiak@gmail.com

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

46