



MEDIUJ W SZKOLE

Wyrażanie potrzeb i emocji dla rodziców

PROGRAM „MEDIUJ W SZKOLE”
mediujwskole.pl



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



- 
- 
- 1. Dlaczego warto wyrażać swoje potrzeby i emocje?**
 - 2. Jak robisz to Ty?**
 - 3. Jak robi to Twoje dziecko?**

Komunikacja wspierająca kontakt

- pozostawanie obecnym (pusta głowa – skoncentrowanie uwagi na “tu i teraz”)
- postawa otwartości i zaciekawienia
- aktywne słuchanie – podążanie z tym, co mówi rozmówca, zamiast za tym, co za chwilę powiesz
- upewnianie się, czy dobrze rozumiemy
- parafrazowanie, doprecyzowywanie, dopytywanie
- używanie formy pytającej
- język zorientowany na uczucia i potrzeby – język żyrafy

Komunikacja bez przemocy

Empatyczne słuchanie i empatyczne wyrażanie w Porozumieniu bez przemocy siebie wykorzystują 4 elementy modelu:

- obserwacje,
- uczucia,
- potrzeby,
- prośby.



Jak używać języka obserwacji?

- rzeczowo opisz to, co dociera do Ciebie za pomocą zmysłów: wzroku, słuchu czy dotyku,
- przedstaw fakty, co do których wszyscy mogą się zgodzić (niepodlegające dyskusji),
- obserwacje mają być konkretne i szczegółowe,
- unikaj generalizacji, czyli słów: zawsze, nigdy, często, rzadko, kiedykolwiek, stale, ilekroć – one sprawiają, że odbiorca najczęściej zaczyna kwestionować ich zasadność
- powstrzymaj się od ocen, osądów, analiz, diagnoz, interpretacji, szufladkowania.



Komunikat „od siebie” Komunikat „ja”

- informuje o tym, jak zachowania drugiej osoby wpływają na nas;
- jest jasną, nie zagrażającą formą mówienia o swoich potrzebach, oczekiwaniach, uczuciach;
- ułatwia porozumiewanie, gdyż nasz partner nie czuje się oceniany, nie musi się bronić.

STRUKTURA komunikatu „OD SIEBIE”

1. Kiedy ... – opis konkretnego zachowania.
2. Jestem/Czuję ... - określenie emocji/
uczucia
3. Ponieważ ... - opisz konsekwencje/
uzasadnienie
4. Chciałabym/oczekiwałbym ...

Komunikat „od siebie” ocenia zachowanie drugiej strony, a nie samą osobę.



Komunikat „od siebie”

Komunikat „ja”

Przykład:

- „Gdy tak głośno słuchacie muzyki, jestem zła (złości mnie to), ponieważ nie mogę rozmawiać przez telefon i chciałabym żebyście przyciszyli, tak abym mogła słyszeć swojego rozmówcę” - telefonu i telewizora nie można wynieść z pokoju

Jak wyrażać potrzeby?

Potrzeby są naszą motywacją wewnętrzną, to one “zapraszają” nas do podjęcia działania. Należy przyjrzeć się i rozróżnić potrzeby od strategii, czyli od sposobu w jaki chcemy je zaspokoić. Koncentracja na jednym, ulubionym sposobie zaspokojenia potrzeby, przez konkretną osobę, czy w wymarzonej przez nas chwili może utrudnić nam zauważenie rzeczywistej potrzeby.

Ważne! Sami jesteśmy odpowiedzialni za realizację naszych potrzeb. Każda potrzeba może być spełniona na wiele sposobów.

- Przywiązanie do strategii może w znacznym stopniu utrudnić kontakt z potrzebą i działanie, w którym podstawą jest świadomość potrzeby.



Parafraza

Parafraza to powtórzenie/streszczenie własnymi słowami wypowiedzi rozmówcy, w celu sprawdzenia zgodności intencji mówiącego ze zrozumieniem słuchającego.

Parafraza

- rozwija wrażliwość na drugą stronę;
- utwierdza mówiącego, że jest rozumiany i słuchany;
- podkreśla nasze zainteresowanie rozmówcą;
- porządkuje wypowiedzi;
- koncentruje uwagę mówiącego i słuchającego;
- pozwala przerwać zbyt długą wypowiedź.

Parafraza

Przykłady:

- „Jeśli dobrze cię zrozumiałam, zdarzenie to... ?”
- „Z tego, co powiedziałaś zrozumiałam.. czyż nie tak?”
- „Z tego, co powiedziałaś, odebrałem ..., nieprawdaż?”

Parafraza nie powinna zawierać nic ponad streszczenie wypowiedzi mówiącego, żadnych interpretacji, ani rozwiązań.

Odzwierciedlenie uczuć

Odzwierciedlenie uczuć nazwa uczucia/ emocje słowem, gestem, mimiką – pomaga określić stan emocjonalny mówiącego.

- nazywa uczucia;
- ujawnia emocje;
- ułatwia mówiącemu ocenę swoich uczuć i emocji;
- pomaga zapanować nad emocjami i uczuciami;
- daje poczucie zrozumienia.

Odzwierciedlenie uczuć

Przykłady:

- „Wyglądasz na zmartwionego tą sytuacją...”
- „Słyszę żal w twoim głosie...”
- „Wydajesz się zdenerwowany tą sytuacją...”

Emocje i uczucia powinny być opisane w sposób neutralny.