

**NIE krzywdzę i NIE
chcę być krzywdzony**

POMARAŃCZOWA WSTAŻKA

O WYDARZENIU

- W dniach 8 i 10 listopada, weszliśmy na lekcje klas ósmych (około 75 uczniów) . Każdą klasą miała osobno zajęcia, przez co uczniowie byli bardzo aktywni.
- Nasz projekt podpięliśmy pod pomarańczową wstążkę i staraliśmy się aby uczniowie poznali inne sposoby rozwiązywania konfliktów oraz dobrej komunikacji.
- Na zajęciach uczniowie odgrywali scenki o negatywnych sytuacjach, słuchali ciekawej prezentacji, a na koniec grali w grę z nagrodami, na temat wcześniejszej części zajęć. Dodatkowo przez cały dzień uczniowie z tych klas, którzy przyszli ubrani na pomarańczowo nie byli pytani.
- Do zrealizowania projektu przyczyniły się:
Panie pedagog: Joanna Klimczak, Małgorzata Kameduła
Liderzy: Karolina Nawalany, Magdalena Michalik, Julia Przepióra

O CZYM DOKŁADNIE MÓWIŁYŚMY

- KOMUNIKAT "JA,"
- DOBRA KOMUNIKACJA

KOMUNIKAT "JA"

- KOMUNIKAT TYPU "JA" pomaga w sposób jasny określić co czujemy oraz pragniemy. Dzięki niemu nasz rozmówca może nas lepiej poznać, co zwiększa poziom zaufania oraz otwartości.
- KOMUNIKAT JA składa się z informacji tj:
 - CZUJĘ...(informacje o uczuciach)
 - KIEDY TY...(obiektywny opis wydarzeń lub faktów)
 - PONIEWAŻ...(wyjaśnienie jaki wpływ ma na ciebie to zachowanie)
 - OCZEKUJĘ...(wyjaśnienie jakiego zachowania oczekujemy)

DOBRA KOMUNIKACJA

- ✓ KONCENTRACJA UWAGI NA ROZMÓWCY
- ✓ POSZUKIWANIE INFORMACJI U PARTNER

Pytania otwarte oraz zamknięte

- ✓ PRZEKAZYWANIE INFORMACJI
- ✓ PODTRZYMYWANIE KORZYSTEJ ATMOSFERY

- X ROZGLĄDANIE SIĘ
- X KORZYSTANIE Z TELEFONU ITD.

O CZYM DOKŁADNIE MÓWIŁYŚMY

- TRZY MAŁPKI
- AKTYWNE SŁUCHANIE

TRZY MAŁPKI

1. **PATRZ**, ale się nie wgapia.
Obserwuj dyskretnie.
2. **MÓW**, ale dwa razy mniej niż
słuchasz.
3. **SŁUCHAJ**, ale ze zrozumieniem.

Pamiętaj, że masz dwoje uszu, dwoje
oczu oraz jedno usta!



AKTYWNE SŁUCHANIE

- NAWIĄZYWANIE KONTAKTÓW WZROKOWYCH
- POTAKIWANIE GŁOWĄ
- MÓWIENIE "MHM", "AHA" itp.
- UNOSZENIE BRWI
- DOPYTYWANIE
- PARAFRAZA
- ODZWIERCIEDLENIE
- DOWARTOŚCIOWANIE
- DOJAŚNIANIE

O CZYM DOKŁADNIE MÓWIŁYŚMY

- ŻYRAFA I SZAKAL
- DEKALOG DOBREJ KOMUNIKACJI
- KOJDO

ŻYRAFA I SZAKAL

• **JĘZYK ŻYRAFY**, o którym często mówi się w kontekście NVC (**Nonviolent Communication**) to **język empatii, serca, szczerości i wyrozumiałości**. Opiera się bowiem na **rozpoznawaniu uczuć i potrzeb** oraz na otwartym ich wyrażaniu.

• **JĘZYK SZAKALA**, to nic innego jak przeciwieństwo języka żyrafy. Symbolizuje on odmienny styl komunikacji – **zawierający krytykę, osąd oraz agresję**.

DEKALOG DOBREJ KOMUNIKACJI Z DZIECKIEM (I NIE TYLKO)

1. ZNAJDŹ CZAS NA ROZMOWĘ.
2. SŁUCHAJ CO RODZIMOWICA MA CI DO POWIEDZENIA.
3. NIE TYLKO SŁUCHAJ, ALE I USŁYSZ!
4. SŁOWA TO NIE WSZYSTKO!
5. NIE OCENIAJ, NIE OSĄDZAJ – CZUJ I SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ.
6. PAMIĘTAJ: "JAK KUBA BOGU, TAK BÓG KUBIE".
7. DAJ SZANSĘ POZNAWAĆ – NIE ZABIJAJ CZYJEJŚ KREATYWNOŚCI!
8. SIŁA TKWI W PERZWAŻLI, NIE W AGRESJI.
9. "NIE" – TO NIE ODPOWIEŹ, WYZNACZAJ GRANICE Z "GŁOWĄ".
10. NIE ZAPOMINAJ O SOBIE! TWOJE POTRZEBY I UCZUCIA TAKŻE SĄ WAŻNE!

KOJDO

KO J DO
KONFLIKT JEST DOBRY

TAK NAPRAWDĘ KONFLIKT NIE JEST ZŁY. DZIĘKI NIEMU POZNAJEMY DRUGĄ OSOBE. CHOĆ NA ŚWIECIE PANUJE GŁĘBOKIE PRZEKONANIE, ŻE KONFLIKTY TYLKO RANIĄ. MOŻEMY W NICH DOSRZEC COŚ DOBREGO.

ZAMIERZONY REZULATAT PROJEKTU

Naszym celem było, aby starsi uczniowie naszej szkoły nie bali się konfliktów, poznali jak łatwo się porozumiewać i dogadywać nie okazując niepotrzebnych emocji. Myślimy, że dobrze zrealizowałyśmy swój cel, uczniowie chętnie zdobywali nową wiedzę, którą mamy nadzieję przyda im się w przyszłości.





***DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ
SP. 2 WIELICZKA***