

Wstęp

LISTA POTRZEB	
Potrzeby fizyczne	Autonomii
<ul style="list-style-type: none">• bezpieczeństwa fizycznego• dotyku• odpoczynku• powietrza, pożywienia, wody• ruchu• schronienia• snu• wyrażania swojej seksualności	<ul style="list-style-type: none">• niezależności• przestrzeni• spontaniczności• wolności• wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji• wpływu na własne życie
Kontakt z samym sobą	Związku z innymi ludźmi
<ul style="list-style-type: none">• autentyczności• Wyrażania własnego ja• całości, jedności• celu• integralności• jasności• kreatywności• osiągnięć• sprawczości• prywatności• rozwoju• samoakceptacji• samorozwoju• sensu• spójności• stymulacji, pobudzenia• szacunku dla siebie• świadomości• świętowania zaspokojonych potrzeb,	<ul style="list-style-type: none">• bezpieczeństwa emocjonalnego• bliskości• bycia widzianym• ciepła• dzielenia się smutkami i radościami• dzielenia się talentami i zdolnościami• empatii• informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia• intymności• kontaktu z innymi• miłości• otuchy• przyczyniania się do wzbogacenia życia• przynależności• równych szans• szacunku

LISTA POTRZEB

Kontakt z samym sobą	Związku z innymi ludźmi
<ul style="list-style-type: none">• spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych• uczenia się• wyzwania• zaufania do siebie	<ul style="list-style-type: none">• szczerości• towarzystwa• uwagi, bycia wziętym pod uwagę• więzi• wsparcia• wspólnoty• współzależności• wzajemności• zaufania• zrozumienia i bycia zrozumianym
Radości życia	Związku ze światem
<ul style="list-style-type: none">• dobrostanu fizycznego, emocjonalnego• humoru• inspiracji• komfortu, wygody• łatwości• nadziei• prostoty• przygody• radości• różnorodności• zabawy	<ul style="list-style-type: none">• harmonii• kontaktu z przyrodą• piękna• pokoju• porządku• spójności

LISTA UCZUĆ

Gdy nasze potrzeby są zaspokojone	Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone
<ul style="list-style-type: none"> • bezpieczny • beztroski • odświeżony • opanowany • otwarty • ożywiony • pełen energii • pełen miłości • pełen nadziei • pobudzony • pokrzepiony • poruszony • rozbawiony • rozluźniony • spokojny • szczęśliwy • ucieszony • ufny • usatysfakcjonowany • w dobrym humorze • wesoły • wypoczęty • wzruszony • zachwycony • zaciekawiony • zadowolony • zainspirowany • zdumiony • zrelaksowany 	<ul style="list-style-type: none"> • apatyczny • bezsilny • nieswój • nieszczęśliwy • pełen obaw • podrażniony • poirytowany • przygaszony • przytłoczony • pusty • rozczarowany • rozgniewany • samotny • sfrustrowany • słaby • smutny • spanikowany • spięty • wystraszony • zaskoczony • zawstydzony • zażenowany • zdenerwowany • zdesperowany • zestresowany • zmartwiony • zmęczony • zmieszany • zniechęcony • zniecierpliwiony • znudzony

MYŚLI UBRANE W UCZUCIA

**W tych wyrażeniach zawarta jest interpretacja cudzego działania,
a nie nasze uczucia:**

lekceważony
manipulowany
naciskany
napastowany
niechciany
niedoceniany
nieostrzegany
niewspierany
niewysłuchany
niezrozumiany
odtrącony
opuszczony
osaczony
oszukany
podejrzewany
pogardzany
pomniejszony
przeciążony
przepracowany

sprowokowany
stłamszony
uciemiężony
wciągnięty
wykorzystany
wyzyskany
zagrożony
zahukany
zakrzyczany
zaniedbany
zawiedziony
zdradzony
zmuszany

ANKIETA EWALUACYJNA	
PROJEKT	
NAZWA DZIAŁANIA	
MIEJSCE REALIZACJI	
KLASA	

Przeczytaj pytania i zaznacz przy każdym z nich liczbę odpowiadającą twojej opinii i odpowiedz swoimi słowami na pytanie otwarte.

- **Czy w swojej klasie mam poczucie, że mogę być sobą?**

1.....2 3.....4 5.....
wcale całkowicie

- **Czy w swojej klasie czuję się bezpiecznie?**

1.....2 3.....4 5.....
wcale całkowicie

- **Atmosfera w naszej klasie jest**

1.....2 3.....4 5.....
beznadziejna bardzo życzliwa

- **Gdy w klasie jest konflikt, zazwyczaj**

.....

- **W klasie mam bliskich kolegów/koleżanki.**

1.....2 3.....4 5.....
w ogóle wielu/wiele

- **Wiem, jak dogadywać się z innymi.**

1.....2 3.....4 5.....
wcale całkowicie

CO WIDZISZ?



To jest
wachlarz!

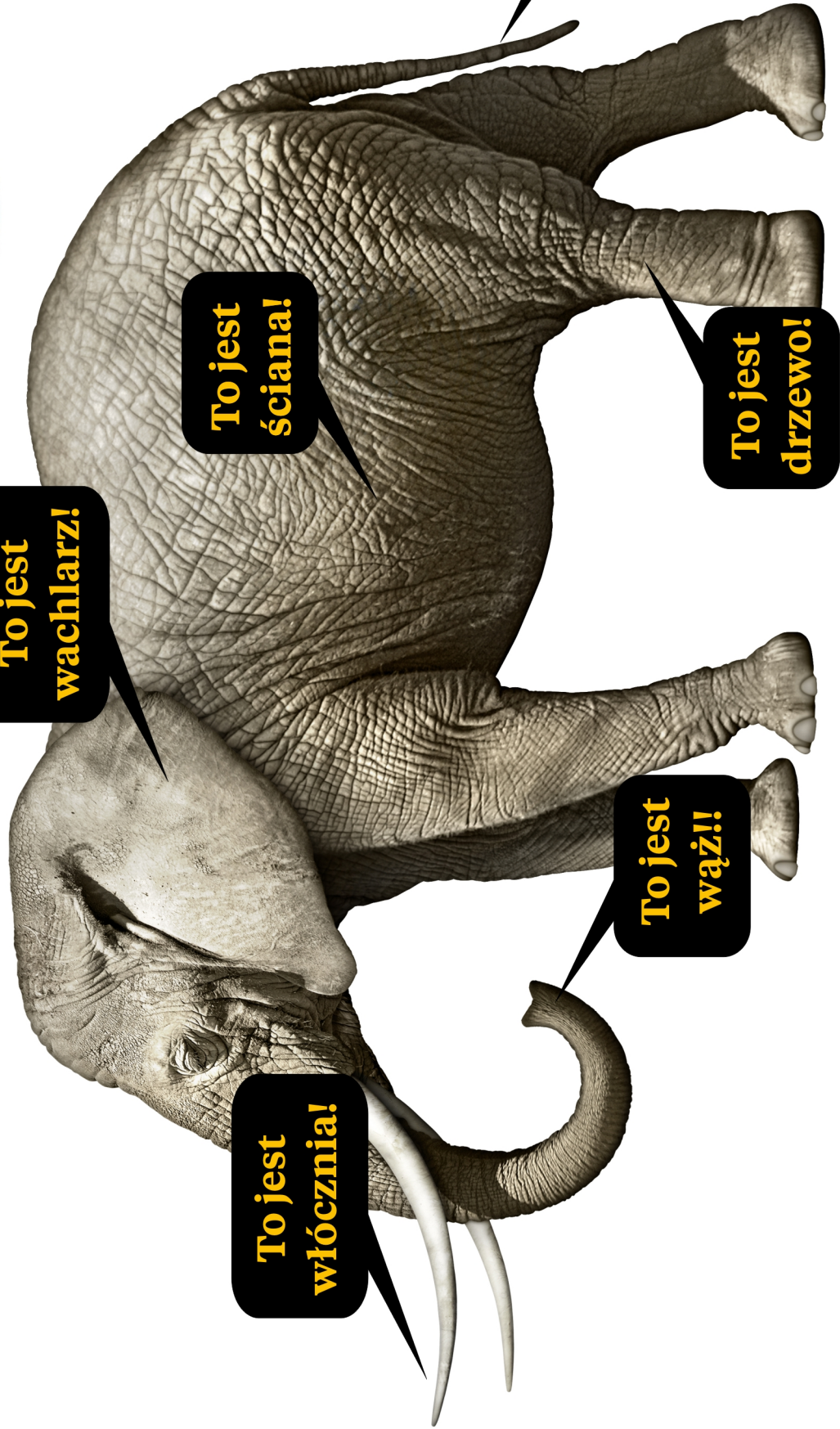
To jest
ściana!

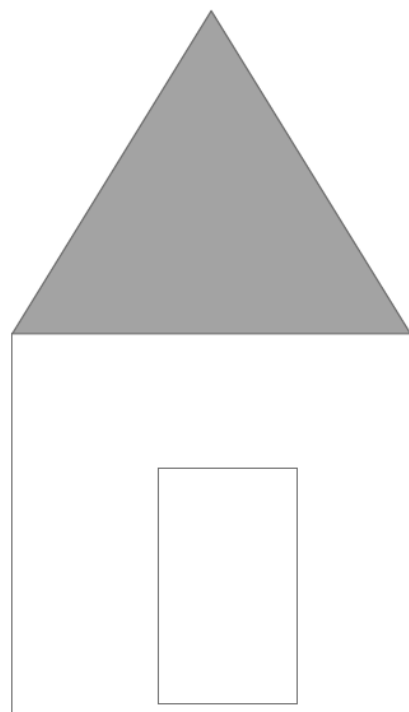
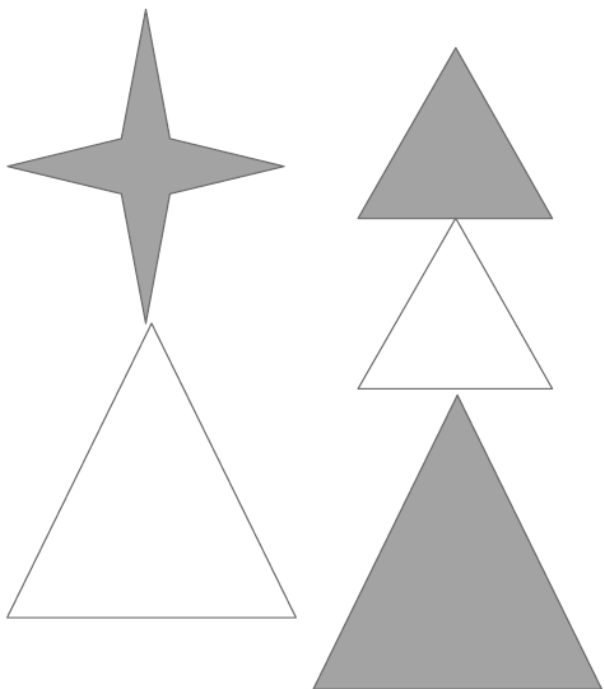
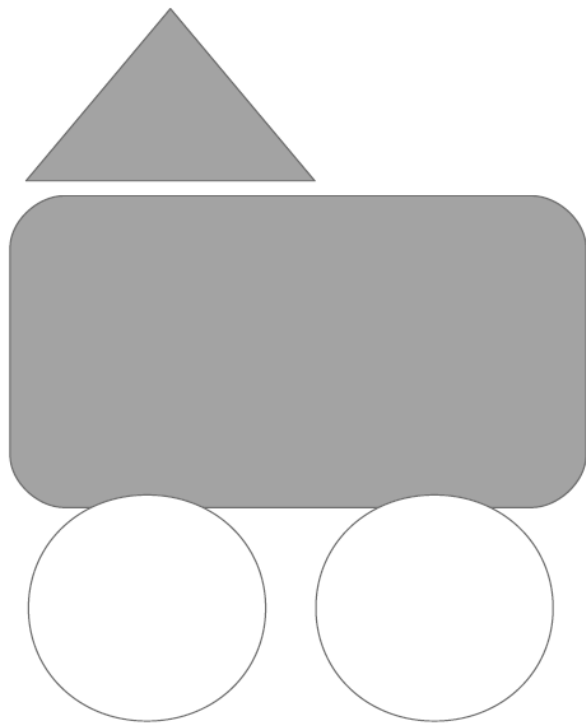
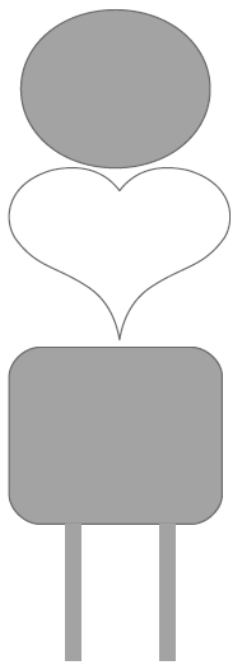
To jest
lina!

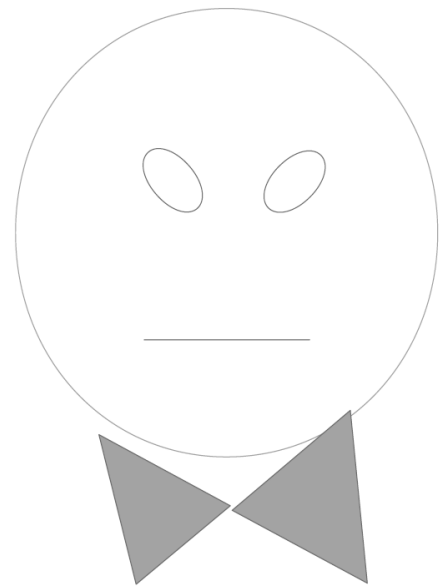
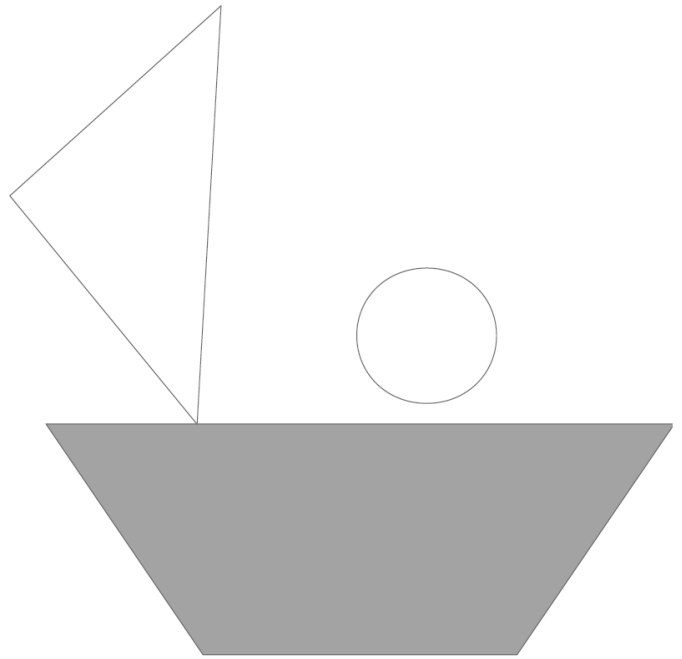
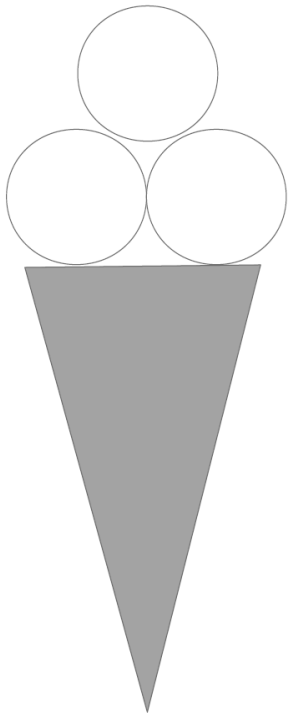
To jest
drzewo!

To jest
wąż!!

To jest
włócznia!







B	I	N	G	O
lubi wycieczki rowerowe	czasem nie rozumie zakazów dorosłych	gra na jakimś instrumencie	ceni dotrzymywanie słowa	nie lubi plotek
lubi czytać książki	uprawia jakiś sport	lubi jak jest cisza	czasem trudno mu/jej się skupić na lekcjach	lubi opowiadać historie
ma zwierzaka w domu	szacunek jest dla niego/niej ważny	lubi się śmiać	lubi słuchać muzyki	woli przedmioty ścisłe
czasami się boi	woli przedmioty humanistyczne	nie lubi być krytykowany	nie wie, kim będzie w przyszłości	lubi słyszeć miłe słowa na swój temat
lubi często spotykać się ze znajomymi	tęskni za wakacjami	jego/jej ulubioną formą spędzania wolnego czasu są media społecznościowe	uważa, że przyjaźń ułatwia życie w szkole	czasami się złości
nie lubi, jak się go nie słucha	miewa dni, że nie chce z nikim rozmawiać	wie, kim będzie w przyszłości	lubi wiedzieć, po co ma się czegoś uczyć	lubi wygrywać

PRZEMOC CZY NIE PRZEMOC

Ćwiczenie: Zdecyduj, które z poniższych zdań i sytuacji są przemocą, a które nie. Przedyskutuj z kolegami/koleżankami, dlaczego tak myślisz.

- Jesteś głupi.
- Powiedziałaś mi, że przyniesiesz mi książkę i nie przyniosłaś.
- Jak mi nie powiesz, co powiedział ci Piotrek, to pożałujesz.
- Wzięłaś mój długopis bez pytania. Nie zgadzam się.
- Nikt cię nie lubi.
- Czuję złość, bo ważne jest dla mnie, by dotrzymywać danego słowa.
- Popchnięcie drugiej osoby.
- Napisanie w mediach społecznościowych o jakiejś tajemnicy drugiej osoby bez jej zgody.
- Opublikowanie zdjęcia drugiej osoby bez jej zgody.
- Zabranie komuś rakiетки do tenisa stołowego, bo bardzo chcemy teraz zagrać.
- Nie lubię, gdy mówisz innym to, co ci powiedziałem i prosiłem, by to była tajemnica.
- Nie można nigdy na tobie polegać.
- Schowanie komuś na przerwie plecaka.
- Zastawianie komuś drogi na korytarzu, jak chce przejść.
- Gaszenie światła w pomieszczeniu, gdy druga osoba prosi, by tego nie robić.
- Poproszenie o powtórzenie zdania, jak się nie zrozumiało.
- Odejście od drugiej osoby w trakcie rozmowy (nic nie mówiąc).
- Pokazywanie drugiej osobie, że ją obgadujemy (patrząc na nią, zakrywając usta, gdy coś mówimy, uśmiechając się, milknąc, jak wchodzi, pokazując ją palcami).
- Mówienie do drugiej osoby: „Nie możemy się dogadać, ty chcesz po swojemu, a ja po swojemu, poprośmy kogoś o pomoc, co ty na to?”.

TRZY ŚWINKI (wersja klasyczna)

Autorzy: Raquel Mendez, Helga Bansch

Były sobie kiedyś trzy świnki, które mieszkały w środku lasu. Pewnego dnia dowiedziały się, że w lesie grasuje zły wilk i postanowiły wybudować dom, żeby się przed nim schować. Najmniejsza świnka pracowała mało i wybudowała dom ze słomy. Średnia świnka pracowała więcej i zbudowała dom z drewna. Najstarsza świnka pracowała dużo i zbudowała dom z cegieł. Po jakimś czasie przed domem najmniejszej świnki pojawił się wilk i zapukał do drzwi:

– Puk! Puk! Otwórz mi, świnko, bo chciałbym się z tobą zobaczyć.

Świnka spojrzała przez okno, ale gdy tylko zobaczyła, że to wilk, przestraszyła się i odpowiedziała:

– Co to, to nie! Chcesz mnie zjeść!

– Uważaj, świnko, bo jak nie otworzysz mi drzwi, będę dmuchał i dmuchał co sił i twój domek rozpadnie się w pył!

Wilk dmuchnął z całych sił i... trach! Domek najmniejszej świnki zmienił się w górę słomy.

Mała świnka pobiegła co tchu do domu średniej świnki. Razem pozamykały okna i drzwi. Po chwili dotarł tam wilk i zawołał:

– Puk! Puk! Otwórzcie mi, świnki, bo chciałbym się z wami zobaczyć.

Świnki spojrzały przez okno, ale gdy tylko zobaczyły, że to wilk, przestraszyły się i odpowiedziały:

– Co to, to nie! Chcesz nas zjeść!

– Uważajcie, świnki, bo jak nie otworzycie mi drzwi, będę dmuchał i dmuchał co sił i wasz domek rozpadnie się w pył!

Wilk dmuchał i dmuchał i... trach! Dom z drewna zmienił się w stertę chrustu.

Najmniejsza świnka ze średnią świnką uciekły do domu najstarszej świnki. W trójkę pozamykały okna i drzwi. Wilk szybko przybiegł za nimi.

– Puk! Puk! Otwórzcie mi, świnki, bo chciałbym się z wami zobaczyć.

Świnki spojrzały przez okno, ale gdy tylko zobaczyły, że to wilk, przestraszyły się i odpowiedziały:

– Co to, to nie! Chcesz nas zjeść!

– Uważajcie, świnki, bo jak nie otworzycie mi drzwi, będę dmuchał i dmuchał co sił i wasz domek rozpadnie się w pył!

Wilk dmuchał... i dmuchał... i dmuchał... ale nie mógł zburzyć domu z cegieł. Wycieńczony i zrezygnowany zaczął krążyć dookoła. W końcu wdrapał się po ścianie, żeby wejść do środka przez komin. Gdy trzy świnki usłyszały jego kroki na dachu, postawiły na ogniu wielki kocioł z wodą. Wilk już zsuwał się po kominie do środka, kiedy nagle poślizgnął się i... Bęc! Spadł wprost do kotła i poparzył sobie pupę! Z nadpalonym ogonem i czerwonym zadkiem uciekł, skomlać i wyjąc. I już nigdy więcej nie wrócił!

Bajka o trzech świnkach i wilku... oraz świętowaniu

Autor: Małgorzata Perkowska-Branicka

Były sobie kiedyś trzy świnki, które mieszkały w środku lasu. Pewnego dnia dowiedziały się, że w lesie grasuje wilk.

- Moje drogie, mam nadzieję, że słyszałyście, że w lesie grasuje ZŁY wilk? – upewniła się najstarsza świnka.

- Oj, od razu zły... Nie oceniaj pochopnie, najstarsza świnko – odpowiedziała średnia świnka, przewracając oczami.

- Najstarsza świnko, jesteś najstarsza i chciałabyś zapewnić nam bezpieczeństwo? Obawiasz się, że wilk mógłby nas zjeść? – zapytała najmłodsza świnka.

- No.. tak! – odpowiedziała najstarsza świnka, po czym zadecydowała: – Wybudujmy domy, żeby się przed wilkiem schronić!

Świnki zgodziły się, że warto zbudować domy i wzięły się do pracy. Najmniejsza świnka pracowała mało i zbudowała dom ze słomy. Średnia świnka pracowała więcej i zbudowała dom z drewna. Najstarsza świnka pracowała dużo i zbudowała dom z cegieł. Po jakimś czasie przed domem najstarszej świnki pojawił się wilk i zapukał:

PUK PUK PUK!

- Otwórz mi, najstarsza świnko, bo chciałbym się z tobą zobaczyć! – powiedział, w swoim odczuciu, zachęcająco.

- UCIEKAJ, GŁUPI WILKU!!!! – wypaliła najstarsza świnka.

- Świnko, jeśli nie otworzysz mi drzwi, to włamię się do twojego domku przez okno! – powiedział, zdenerwowany.

Wilk jak powiedział, tak zrobił – wziął gałąź, zamachnął się i wybił okno w murowanym domku. Najstarsza świnka pobiegła co tchu do domu średniej świnki (był najbliżej – świnki ustawiły swoje domy według własnego wieku). Razem pozamykały okna i drzwi. Po chwili dotarł tam wilk i zapukał:

PUK PUK PUK!

- Otwórzcie mi, świnki, bo chciałbym się z wami zobaczyć! – powiedział.

- Hej, najstarsza świnko, przecież on tylko chce się zobaczyć... Otwórzmy mu! – powiedziała średnia świnka.

- Czyś ty oszalała???. Przecież on chce nas zjeść! – krzyknęła najstarsza świnka. W tej samej chwili zniecierpliwiony wilk wziął gałąź i wybił okna w drewnianym domku średniej świnki. Najstarsza świnka złapała średnią za rękę i razem co tchu pobiegły do domu najmłodszej świnki. Pozamykały okna i drzwi. Po chwili dotarł tam wilk i zapukał:

PUK PUK PUK!

- Otwórzcie mi świnki, bo chciałbym się z wami zobaczyć! – powiedział, lekko znużony, trzeci raz tę samą kwestię.

Najmłodsza świnka powiedziała do swoich sióstr:

- Ja porozmawiam z wilkiem!

Podeszła do drzwi, żeby mogli się usłyszeć.

- Świnki? Jeśli mi nie otworzycie drzwi, będę dmuchał i dmuchał, aż wasz domek rozpadnie się w pył – powiedział, dostrzegając, że domek najmłodszej świnki nie ma nawet okien!

- Wilku, czy chodzi o to, że jesteś głodny i chciałbyś zaspokoić swoją piękną potrzebę pożywienia?

Zdziwiony wilk odpowiedział:

- No... tak. Właśnie o to mi chodzi. A wy jesteście idealne do tego, aby zaspokoić mój głód!

- Wilku, rozumiem to. Chciałabym, abyś mnie chwilę posłuchał.

- Ok... – powiedział wilk, zdziwiony takim przebiegiem spotkania ze świnką.

- Jak przychodzisz do nas, aby nas zjeść, to jesteśmy przerażone, bo zależy nam na bezpieczeństwie. Chciałybyśmy jeszcze pożyć! Czy mógłbyś zjeść coś innego?

Wilk pomyślał, że świnka zwariowała, prosząc go o coś takiego.

- Ja przecież jestem mięsożerny! – odpowiedział.

- Wilku, przecież możesz być, kim tylko chcesz! Czemu miałbyś nie zostać wegetarianinem? – włączyła się do rozmowy średnia świnka.

Zdezorientowany wilk nie wiedział, co odpowiedzieć.

- Wilku, a może masz ochotę spróbować jedzenia, które my jemy? – Wpadła na pomysł najstarsza świnka.

Wilk w sumie nie miał nic przeciwko. Nawet trochę był ciekawy, co jedzą świnki. Poza tym rozmowa ze świnkami sprawiała mu przyjemność. Jego potrzeby kontaktu i bycia zrozumianym zostały (pierwszy raz od dawien dawna!) zaspokojone.

Wieczorem świnki z wilkiem zorganizowali wspólnie przyjęcie i świętowali do białego rana – zaspokojone potrzeby.

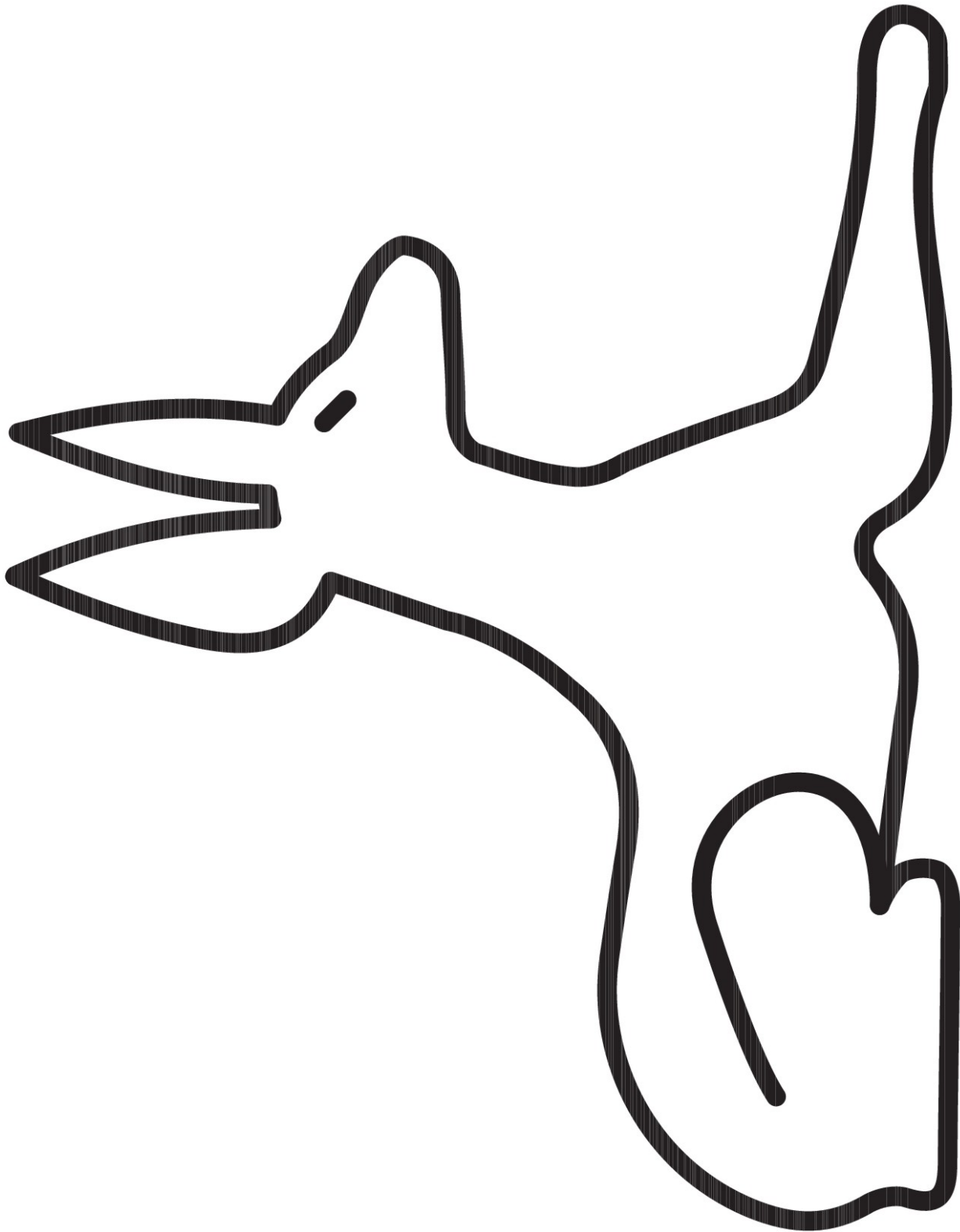
Żyrafa i szakal to metafory używane w porozumieniu bez przemocy, które opowiadają nam o dwóch stylach komunikacyjnych

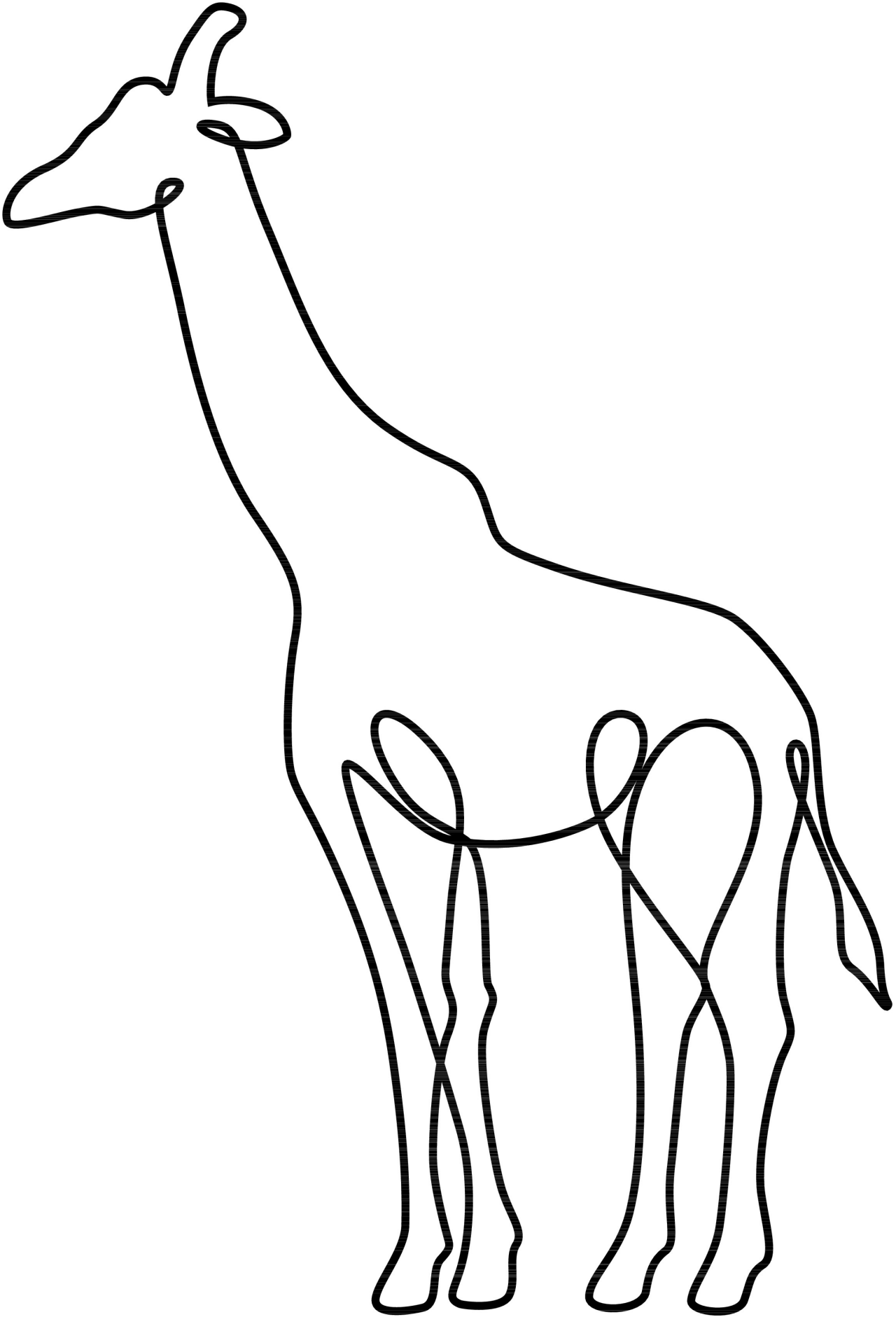
Szakal:

lubi wygrywać, nawet kosztem innych, ocenia, interpretuje, uogólnia, nie bierze na siebie odpowiedzialności, zrzuca winę na innych, myśli, że wszyscy go obgadują lub robią mu na złość, stale walczy, choć czasem nie wiadomo z kim, działa, reaguje czy odpowiada zanim sprawdzi, co jest dla niego ważne, stale mówi MUSISZ, NIE WOLNO, POWINNO SIĘ.

Żyrafa:

ma długą szyję, więc jeśli się zdenerwuje, to ma czas ochłonąć, ma duże serce, więc lubi dialog i współpracę, zawsze czyste uszy (ciekawe dlaczego?), więc dobrze słyszy siebie i innych, nie walczy, lecz chce dialogu i rozwiązania, które uwzględni innych, nie ocenia, lecz skupia się na faktach, potrafi wziąć odpowiedzialność za swoje czyny, mówi o tym, co czuje i co jest dla niej ważne i pyta innych, co jest ważne dla nich, nie wymyśla, kto jej coś zrobił, tylko pyta i rozmawia.





Zdania do ułożenia wg modelu pierwszych trzech kroków z modelu czterech kroków Porozumienia bez Przemocy
kiedy powiedziałaś mi, że mam brzydki kolor spodni

poczułem złość i smutek
gdyż ważne jest dla mnie zrozumienie i różnorodność

gdy mówisz do mnie podniesionym głosem „masz to zrobić”
boję się
bo ważna jest dla mnie możliwość samodzielnego wybierania

gdy w czasie gry popchnąłeś mnie i nie powiedziałeś przepraszam
poczułam zirytowanie
bo cenię sobie życzliwość i odpowiedzialność

powiedziałaś „jesteś głupi”
czuję złość
bo ważne jest dla mnie szacunek i zrozumienie

jak śmiejesz się, kiedy właśnie coś opowiadam
czuję się zmieszana, ale i zaciekawiona
gdyż cenię sobie autentyczność i też potrzebuję jasności

wzięłaś trzeci raz mój zeszyt bez pytania mnie o zgodę
czuję się bezsilna
gdyż zależy mi, abyśmy dotrzymywali umów i szanowali „nie” drugiego

kiedy powiedziałaś mi, że jestem twoim najlepszym przyjacielem
poczułam radość
gdyż ważna jest dla mnie przyjaźń

kiedy powiedziałaś mi dziękuję za pomoc w pracy domowej
poczułem się spokojny i zadowolony
gdyż lubię być pomocny

kiedy powiedziałaś „przestańcie” do dzieci, które mnie popychały
poczułem się bezpiecznie i ucieszyłem się
gdyż cenię sobie odwagę i wspieranie się nawzajem

Ćwiczenie:

Wybierz, które scenki pasują do stylu komunikacji Żyrafy, a które do Szakala.

Sytuacja nr 1

Tomek wchodzi do domu. Dostał dziś kiepską ocenę z matmy. Podchodzi do niego młodszy brat i prosi o pomoc w wycięciu kształtu w kartonie. Tomek nie patrzy na niego, odpycha i idzie do swojego pokoju.

Sytuacja 2

Piotrek wchodzi do domu. Dostał dziś kiepską ocenę z polskiego. Podchodzi do niego młodsza siostra i prosi o pomoc w wycięciu kształtu w kartonie. Tomek wzdycha, kuca przy siostrze i mówi: Jestem koszmarnie zmęczony i zirytowany. Nie pomogę ci teraz. Przyjdź do mnie za godzinę. OK?

Sytuacja 3

Kasia dzwoni do mamy. Gdy mama odbiera, Kasia podniesionym głosem mówi: Nigdy nie ciebie nie mogę liczyć. Jesteś beznadziejną matką. Sama już to sobie załatwię.

Sytuacja 4

Bartek dzwoni do taty. Gdy tata odbiera, Bartek podniesionym głosem mówi: Tato, prosiłem cię wczoraj o odebranie paczki i powiedziałaś OK. Teraz jestem w domu i jej nie ma. Jestem zdenerwowany, bo jest w niej ważna dla mnie rzecz. Czy coś ci przeszkodziło, aby ją odebrać?

Sytuacja 5

Mama wchodzi do pokoju i widzi na podłodze talerz z niedokończonym jedzeniem, brudne skarpetki i spodnie. Patrzy na syna, marszcząc brwi: Jesteś największym flejtuchem świata. Nigdy nie nauczysz się porządku.

Sytuacja 6

Tata wchodzi do kuchni i widzi, że Monika siedzi z nogami na stole, obok, też na stole, leży jej plecak i ubłocone rękawiczki. Tata bierze głęboki wdech i wydech i mówi: Monika, twoje nogi na stole, podobnie plecak i ubłocone rękawiczki. Jak to widzę, to czuję złość, bo naprawdę zależy mi na zdrowiu i estetyce w tym domu. Zdejmij to teraz. Następnie chciałbym z tobą o tym porozmawiać, co ty na to?

1. INSTRUKCJA WYZWANIA MARSHMALLOW – PIANKA

- Zbudujcie **najwyższą wolnostojącą konstrukcję**, licząc od stołu lub podłogi do czubka pianki.
- **Cała** pianka musi być na górze.
- Do budowli konstrukcji **użyj zestawu**: maksimum 20 spaghetti, sznurek (w całości lub części) oraz taśmy (całej albo części). Torebka nie może być częścią konstrukcji.
- Możesz **dowolnie skracać spaghetti, sznurek i taśmę**.
- Wyzwanie trwa 18 minut. Gdy zadzwoni dzwonek, **nie można dotykać ani podtrzymywać** konstrukcji. Ekipy, które po dzwonku dotkną konstrukcji, są zdyskwalifikowane.
- **Czy każdy rozumie zasady?**

Wiadomości dla współpracy

Po kolei dawaj każdej grupie wydrukowane wiadomości.

Wiadomość nr 1

Czym dla mnie jest współpraca?

Przypomnij sobie sytuację, kiedy mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, że to była dobra współpraca.

Co pomagało tobie i innym współpracować? Jakie elementy: nastawienie, zachowania, słowa?

Teraz przypomnij sobie sytuację, kiedy mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, że to nie była dobra współpraca.

Co tobie i innym przeszkadzało współpracować? Jakie elementy: nastawienie, zachowania, słowa?

- a) Macie 10 minut na wspólne wypracowanie definicji (zapiszcie ją) i udzielenie odpowiedzi na pytania.
- b) Ustalcie też, jak swoje odpowiedzi pokażecie innym. Poprzez rysunek, kalambury, taniec, śpiew, a może macie jeszcze inny pomysł? Na to zadanie macie dodatkowe 10 minut.

Następnie poproś poszczególne grupy o prezentację swoich dokonań i wspólne ich omówienie. Możesz na jednym flipcharcie lub tablicy zapisywać NASZE WNIOSKI I NAUKI O WSPÓŁPRACY – jedno miejsce, gdzie zbieramy kluczowe odkrycia klasy w temacie współpracy.

Wiadomość nr 2

- a) Jakie macie pomysły na zabawy, które polegają na współpracy? Stwórzcie listę takich zabaw i zapiszcie je. Na zadanie macie 8 minut. Jedna osoba mierzy czas w grupie.
- b) Następnie w drodze współpracy wybierzcie jedną zabawę, w którą się pobawicie lub zaproponujecie ją całej klasie. Na wybranie macie 3 minuty.

Po każdej zabawie grupa ma za zadanie przygotować zdanie w czterech krokach i zaprezentować je innym. Potem dostaje następne zadanie. Cztery kroki to FAKTY (co się wydarzyło), UCZUCIA (co czuli), POTRZEBY (co było dla nich ważne), PROŚBY/WNIOSKI (o co chcieliby poprosić na przyszłość siebie lub innych lub co mogliby zrobić inaczej).

Wiadomość 3

Napisz na kartce, czego dowiedziałeś/aś się dziś o współpracy w ogóle i o współpracy w twojej klasie.

Poniżej znajdziesz **6 kroków do Z.R.O.Z.U.M.ienia swojej złości**¹:

Zidentyfikuj, jak jesteś zezłoszczony/a – oceń w skali od 1 do 10, gdzie 1 – lekko, a 10 – maksymalnie.

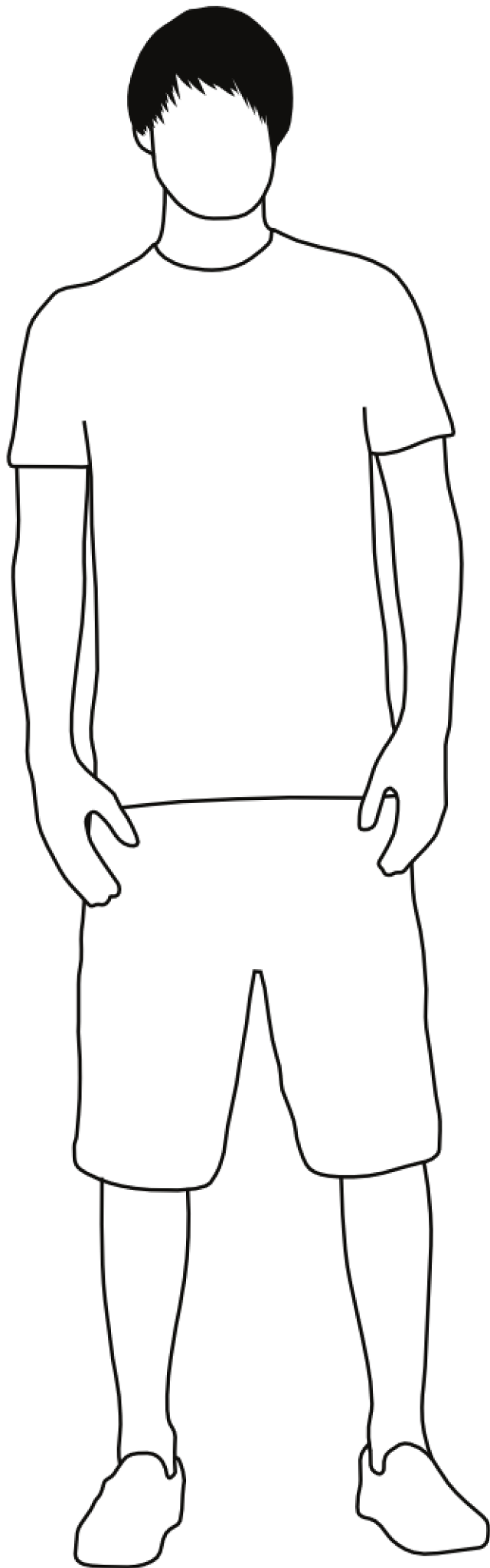
Rozpraw się z myśleniem „powinien”, „musi”.

Ogarnij swoją energię – zrób zmieniacza energii.

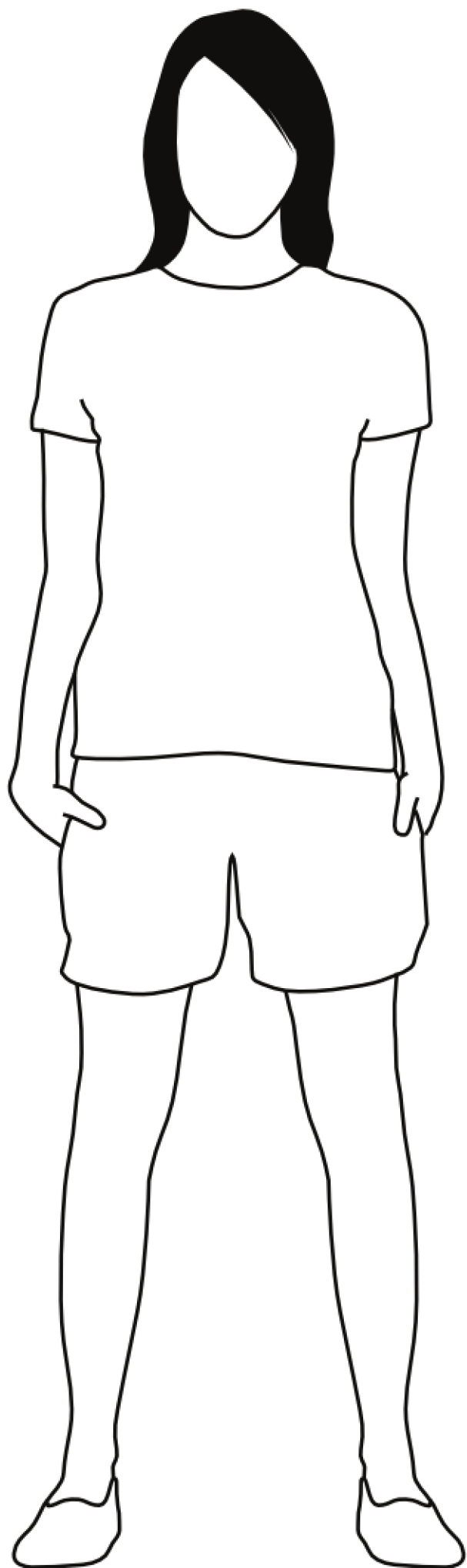
Zidentyfikuj potrzebę stojącą za złością – pomóż sobie listą potrzeb.

Usiądź ze swoją potrzebą.

Myśl nad nowymi sposobami zaspokojenia swojej potrzeby.



scenariusz 6



scenariusz 6

Wyrazić swoją **złość**



Kiedy czuję złość,
wychodzę z siebie!

Cała moja intensywność
jest skierowana tam, gdzie
mam małe szanse na otrzymanie
tego, o czym marzę.



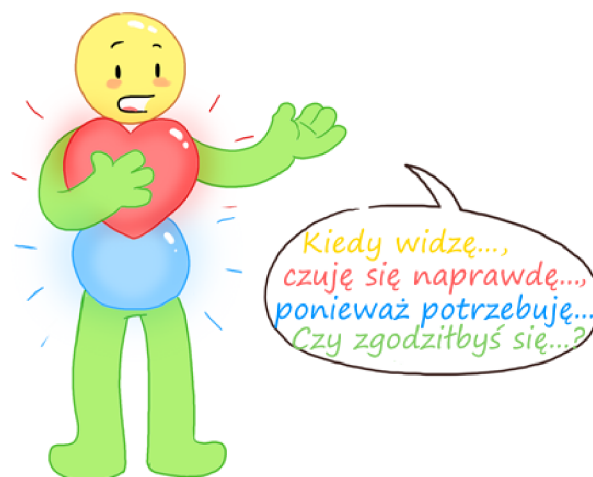
1 - Zatrzymuję się, oddycham.



2 - Identyfikuję myśli, które
sprawiły, że czuję złość.



3 - Odnajduję kontakt
z moimi uczuciami i
potrzebami.



4 - Wyrażam intensywność moich
potrzeb i uczuć.
Wypowiadam prośbę o kontakt
lub działanie.

Zasady mediacji:

- nie chodzi o to, żeby szukać winnego, **ALE ABY ZNALEŹĆ ROZWIĄZANIE**
- pracujemy na osobności i nie mówimy innym, co usłyszeliśmy poza gronem, które uczestniczyło w mediacji
- mediatorzy nie stają po żadnej ze stron

Etapy mediacji

- 1. Wysłuchanie historii – oceny tłumaczymy na obserwacje.**
Co się wydarzyło? Jak ty pamiętasz sytuację?
- 2. Wysłuchanie uczuć i potrzeb – czyli na czym zależy każdej ze stron.**
Co czułeś i na czym ci zależy teraz, co jest dla ciebie ważne?
- 3. Szukanie rozwiązań – czyli branie odpowiedzialności za konflikt.**
Jakie widzicie rozwiązanie tej sytuacji?
- 4. Umowa co do rozwiązania.**
Na co się umawiacie po mediacji?

FORMULARZ DETEKTYWA

	IMIE:	IMIE:
Fakty: Co się wydarzyło?		
Jakie uczucia się pojawiły?		
Jakie niezaspokojone potrzeby się pojawiły?		
Propozycja rozwiązania konfliktu:		
Rezultaty pracy detektywa		

Arkusze inspirowane pracą: Nada Ignatović-Savić, Strażnicy uśmiechu 2

INFORMACJA ZWROTNA

1. Pomyśl, na jaki temat chciał(a)byś dać informację zwrotną. Czy są to konkretne ćwiczenia czy coś, co twój nauczyciel mówił lub robił? Opisz językiem obserwacji, bez ocen i etykiet, co to było.
.....

2. Napisz, dlaczego zależy ci na tym, by twój nauczyciel/nauczycielka dowiedział(a) się o tym.
.....

3. Jaką masz prośbę do swojego nauczyciela/nauczycielki? Pamiętaj, by była możliwa do wykonania.
.....

4. Napisz, jaki wpływ będzie miało na ciebie wykonanie tej prośby. Co to zmieni, że twój nauczyciel/nauczycielka zrealizują twoją prośbę?
.....

5. Zadaj pytanie swojej nauczycielce/nauczycielowi o to, jaki wpływ ma na nich twoja informacja zwrotna.
.....

6. Pamiętaj, że prośba oznacza, że można na nią odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Poproś swojego nauczyciela, aby odpisał ci na twoją prośbę, a w wypadku odmowy zapraszamy cię do dalszego szukania wspólnych rozwiązań, które okażą się możliwe zarówno dla ciebie, jak i twojego nauczyciela/nauczycielki.
.....