

w ramach niekomercyjnej akcji
#WIDZĘ CZŁOWIEKA zapraszamy do

EMPATIA DLA EDUKACJI w czasach zarazy



#ZAŁÓŻ OKULARY
#ZOBACZ CZŁOWIEKA

SEDNO POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

*Wszelkie działanie jest próbą
zaspokojenia potrzeb.*

*Ludzie nie działają przeciwko innym,
ale ku zaspokojeniu swoich potrzeb.*

*Każda krytyka, osąd, gniew jest
tragiczną próbą zaspokojenia swoich
potrzeb.*

EMPATIA

Według Marshalla Rosenberga empatia to taki sposób towarzyszenia, pełnej skupienia obecności oraz słuchania drugiej osoby, aby za jej słowami, niezależnie od ich treści, odnajdywać jej uczucia i stojące za nimi ważne dla niej potrzeby.



EMPATIA

ZABÓJCY EMPATII

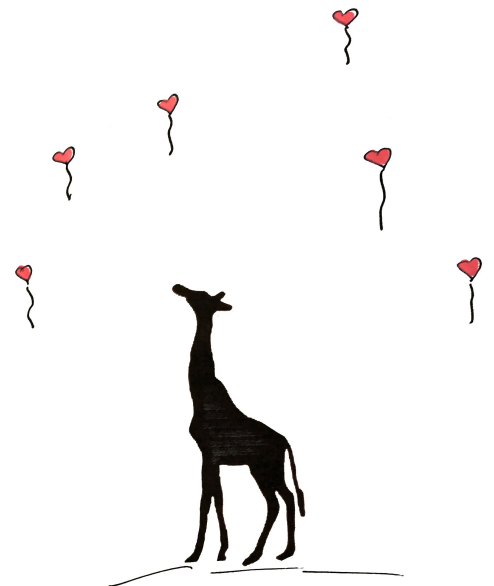


EMPATYCZNE ZGADYWANIE

CZY CZUJESZ ... (uczucie) ...
bo potrzebujesz/bo ważne
jest dla Ciebie ...(potrzeba)...?

Kluczowe:

- Nie diagnoza a sprawdzanie
- Ciekawość
- Obecność
- Akceptacja





#WIDZĘ CZŁOWIEKA

LISTA UCZUĆ

Gdy potrzeby są zaspokojone

Energia

- pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, rozentuzjarmowany, uskrzydłony, pełen pasji

Komfort

- zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, beztrudny

Odpoczynek

- wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

Inspiracja

- zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

Zadowolenie

- zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

Spokój

- spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

Miłość

- Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły
- przyjazny

Radość

- Wesoly, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

Wdzięczność

- wdzięczny, doceniający, szczęśliwy,
- zbudowany, zainspirowany, wzruszony, poruszony, rozpromieniony
- zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony,

Gdy potrzeby nie są zaspokojone

Brak energii

- bez energii, apatyczny, markotny,
- odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otepiały, przybity, przygaszony

Brak komfortu

- dyskomfort, zaniepokojony,
- zirytowany, zawstydzony, zakłopotany,
- skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony,
- strapiiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany

Zmęczenie

- zmęczony, wyczerpany, śpiący,
- otepiały, słaby, przytłoczony

Brak inspiracji

- niezainteresowany, znudzony,
- pusty

Niezadowolenie

- niezadowolony, nieszczęśliwy,
- rozczarowany, osamotniony

Niepokój

- nerwowy, zmartwiony, zmieszany, podenerwowany, podminowany, spięty, sfrustrowany, zaniepokojony

Złość

- wściekły, zły, zirytowany, rozdrażniony, rozdygotany, rozeźniony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony

Smutek

- zasmucony, zatroskany, przygnębiony
- załamany, zmartwiony, zafrasowany,
- rozgoryczony

Zawód

- rozgoryczony,
- rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony,
- zawiedziony

Strach

- pełen obaw, wątpiący, zszokowany, przerażony, spanikowany, zatwożony, roztrzęsiony

WWW.WIDZECZLOWIEKA.PL



#WIDZĘ CZŁOWIEKA

LISTA POTRZEB

Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Wody
- Pożywienia
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażania swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

Autonomii

- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności
- Wyboru własnych planów, celów i wartości
- Wyboru własnej drogi realizacji celów

Radości życia

- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności / urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Komfortu i Wygody
- Nadziei
- Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego

Kontakt z sobą

- Autentyczności
- Wyzwań
- Ucznienia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju
- Autoekspresji
- poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości / jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji
- Zaufania
- Świątowania i oplakiwania
- Celu

Relacji z innymi

- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontakt z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się smutkami i radościami
- Więzi

- Bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Rozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności
- Przyniesienia się do wzbogacania życia innych
- Informacji zwrotnej

Związku ze światem

- Piękna
- Kontakt z Naturą
- Harmonii
- Spójności
- Porządku
- Pokoju

WWW.WIDZECZLOWIEKA.PL



#ZAŁÓŻ OKULARY
#ZOBACZ CZŁOWIEKA



EMPATIA DLA SIEBIE

Pomyśl o trudnej sytuacji lub komunikacie z ostatnich dni, o czymś czego doświadczyłaś/ doświadczyłeś lub usłyszałaś/ usłyszałeś.

1. Opisz to językiem faktów, tak, jakby nagrała to kamera.
2. Pomyśl, jakie uczucia pojawiły się w Tobie. Zauważ sygnały mądrości Twojego ciała.
4. A teraz pomyśl, o jakich ważnych potrzebach mówią Tobie te uczucia? Co jest dla Ciebie ważne, czego chciałabyś/ chciałbyś więcej?
5. Czy jest coś, co możesz zrobić, o co możesz poprosić, aby mieć tego więcej?






„Kiedy ludzie zaczynają mówić o tym, czego potrzebują, zamiast nawzajem wytykać sobie błędy, wtedy dużo łatwiej jest zaspokajać potrzeby wszystkich zainteresowanych.”

- Marshall B. Rosenberg

SEDNO POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

The image features five giraffes of different heights silhouetted against a vibrant sunset sky. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a pale blue at the top. The giraffes are standing on a dark horizon line, and their reflections are visible in a body of water at the bottom of the frame. The title 'SEDNO POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY' is centered at the top in a large, black, sans-serif font.

- Co jest w Tobie i we mnie żywe?
- Jak możemy sprawić, by życie było piękniejsze?



**Z żyrafami pozdrowieniami!
Autorki akcji #Widzę człowieka
Joanna Berendt
Maja Wyborska
Paulina Orbitowska-Fernandez**

www.widzeczlowieka.pl