

LOOK LIKE ME

KULTURA WDZIĘCZNOŚCI



PODSUMOWANIE

W modelu komunikacji bez przemocy (NVC) autorstwa Marshalla Rosenberga wyrażanie wdzięczności powinno zawierać 3 elementy:

- działanie, które było dla nas dobre,
- nasze potrzeby, które zostały w ten sposób zaspokojone,
- uczucie wywołane przez zaspokojenie tych potrzeb.

"Zrobiłeś to i to, czuję to i to, spełniłeś to i to z moich potrzeb".

Brak odniesienia do emocji i potrzeb stawia nas w roli oceniającego.

Według NVC powinniśmy nauczyć się przyjmować wdzięczność z taką samą empatią, z jaką słuchamy innych komunikatów, ponieważ wiele osób nie potrafi przyjąć wdzięczności.

CELE



REZULTATY

- **wyrażanie wdzięczności**

Poprzez odniesienie do konkretnego działań, naszych potrzeb i uczuć

- **wprowadzenie kultury wdzięczności**

Większość ludzi bardzo tego pragnie

- **docenianie**

W sposób, który honoruje, a nie manipuluje

- **wyrażanie uznania "za darmo"**

Urok znika, gdy ludzie zauważają, że wdzięczność jest sposobem na osiągnięcie czegoś

- **przyjmowanie wdzięczności**

Bez poczucia wyższości, ale też bez fałszywej skromności

- **poczucie bycia docenionym**

Zrozumienie i uznanie



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

Przykład: wprowadzanie wdzięczności

Działanie wprowadzające wdzięczność do klasy może mieć charakter ciągły: w grupie może zostać ustalony gest lub zdanie jako forma wyrażenia komuś wdzięczności. Podczas różnych zajęć, gdy ktoś chce docenić drugą osobę - może przerwać i wykorzystać wspólny grupowy gest lub zdanie wyrażające wdzięczność i pochwałę.

Pomysł na zajęcia pochodzi z poniższej literatury źródłowej (szczególnie 2. pozycja)



ŹRÓDŁA

- Rosenberg Marshall B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships.
- Leu Lucy (2015). Nonviolent Communication Companion Workbook
- Rosenberg Marshall B. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation
- Rosenberg Marshall B. (2003) Life-Enriching Education: Nonviolent Communication helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

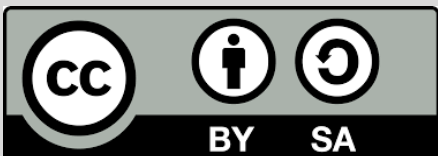
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.