



# ZA KAŻDYM DZIAŁANIEM STOI POTRZEBA

PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI  
Materiał uzupełniający film

PODRĘCZNIK BEZPŁATNY



# ZA KAŻDYM DZIAŁANIEM STOI POTRZEBA

## PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI

Materiał uzupełniający film

### SPIS TREŚCI

#### O podręczniku

#### ĆWICZENIA DLA NAUCZYCIELA

- dla rozwoju osobistego

1. Empatia dla siebie
2. Słuchanie i nic więcej.
3. Skupienie na potrzebach
4. Skupienie na kontakcie
5. Radzenie sobie z agresją fizyczną
6. Docenianie
7. Dbanie o siebie
8. Autorefleksja
9. Praktyka języka uczuć i potrzeb

#### NVC W KLASIE

- wspieranie kultury pokoju w szkole

1. Oswajanie się ze słowami wyrażającymi potrzeby
2. Odnajdywanie uczuć i potrzeb
3. Przyglądanie się złości, aby ją lepiej zrozumieć
4. Tłumaczenie wyrażień, które „sprawiają ból”
5. Zgadywanie potrzeb stojących za strategią
6. Świątowanie spełnionej potrzeby
7. Działania/strategie często mylone z potrzebami

#### MATERIAŁY DODATKOWE DO ĆWICZEŃ

Materiały dodatkowe do ćwiczeń

Lista uczuć

Lista potrzeb



## O TYM PODRĘCZNIKU

Mam nadzieję, że po obejrzeniu filmu naprawdę masz ochotę zastosować elementy przedstawionej metody w swojej klasie. Jeśli tak, ten podręcznik jest dla Ciebie. Gry, ćwiczenia i techniki w nim przedstawione dzielą się na dwie grupy:

Pierwsza jest do użytku nauczyciela do uczenia się, praktykowania i przyswojenia sobie umiejętności demonstrowanych przez nauczycieli na filmie. Większość z nich odnosi się do sytuacji związanych z pracą i sposobu interakcji z uczniami. Jednak te same metody odnoszą się do interakcji z innymi dorosłymi i gorąco zachęcam do praktykowania ich najpierw wśród kolegów i przyjaciół, a dopiero potem wypróbowaniu ich na uczniach.

Druga grupa ćwiczeń koncentruje się na uczeniu dzieci. Gry i ćwiczenia są do wykorzystania z uczniami w małych grupach lub z całą klasą, żeby pomóc im opanować umiejętności odpowiednie do ich wieku.

Grupy sugerowanych ćwiczeń nakładają się na siebie: wspólnie mogą stanowić pierwszy krok na ścieżce, którą nazwałam „budowanie kultury pokoju w szkole”.

Nauka radzenia sobie z konfliktami, tak by stały się podstawą do lepszego kontaktu nie jest szybkim ani łatwym procesem. W pewnym momencie możesz dojść do wniosku, że chciał/abyś uczyć się NVC (Nonviolent Communication tłumaczone jako porozumienie lub komunikacja bez przemocy) z kimś kto ma więcej doświadczenia praktycznego. W takim wypadku skontaktuj się z [CNVC.org](http://CNVC.org) i znajdź szkolenie w twojej okolicy. Zachęcam też do zapoznania się z książką *Porozumienie bez przemocy – o języku życia* Marshalla Rosenberga. Tymczasem mam nadzieję, że ten podręcznik podsunie Ci pomysły i natchnie Cię do wprowadzenia zasad NVC w waszej klasie.

Kluczowym momentem w procesie komunikacji bez przemocy (NVC) jest odnalezienie własnych potrzeb i potrzeb innych. Kiedy prowadzimy dialog w oparciu o potrzeby, dialog ten pozwala na lepszą komunikację. Przez „potrzeby” rozumiemy uniwersalne wewnętrzne potrzeby, które motywują ludzkie zachowanie (np.: bezpieczeństwa, szacunku, opieki, zrozumienia...) nie odnoszące się do spraw zewnętrznych, specyficznych osób czy określonych działań.

### KIEDY ZACZNIESZ STOSOWAĆ ĆWICZENIA

Kiedy zaczniesz stosować te ćwiczenia w pracy z uczniami, na początku możesz się czuć niezręcznie i może minąć trochę czasu zanim nabierzesz swobody. Kiedy dzieci zaczną ufać, że naprawdę liczysz się z ich potrzebami, proces stanie się bardziej naturalny i nabierze płynności. Nie wystarczy powiedzieć, że rozumiesz dzieci i że ich potrzeby są dla Ciebie ważne. Muszą to same zobaczyć i tego doświadczyć. W tych ćwiczeniach kładziemy duży nacisk na relację między dziećmi a dorosłymi.

Jednak te same zasady i ćwiczenia mogą znaleźć zastosowanie w każdej relacji z dowolną osobą. Zamiast „dzieci” czy „uczniowie” mogłam napisać „rodzice”, „koledzy”, „wasze dzieci” „twój partner”, „Minister Edukacji” czy ktokolwiek inny.

Podręcznik powstał jako materiał uzupełniający do filmu „Za każdym działaniem stoi potrzeba”, dostępnego bezpłatnie pod adresem:

[www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film](http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film)

Wyjaśnienie ćwiczeń zakłada znajomość filmu. Niektóre ćwiczenia wykorzystują **karty uczyć** i **karty potrzeb**, które można ściągnąć z tej samej strony internetowej.

**Najważniejszym ćwiczeniem ze wszystkich jest po prostu: Rozpoznawanie potrzeb!**

*Mam nadzieję, że ta praca przyniesie dużo radości!*

*Pozdrawiam ciepło.*

*Kirsten Kristensen, LIVKOM*

Na język polski tłumaczyła z radością Gabriela Papuzińska

Konsultacje Marta Kułaga, Dorota Rut Kluz

Copy left: ten podręcznik można do woli kopiować i przysyłać dzieląc się z innymi.

# ĆWICZENIA DLA NAUCZYCIELA

## - rozwój osobisty

Zanim zaczniesz zapoznaj się z rozdziałem „O tym podręczniku” na pierwszej stronie.

### 1. EMPATIA DLA SIEBIE

**Kiedy jesteś z sfrustrowany lub niezadowolony z siebie i z tego co robisz.**

Weź kilka głębokich oddechów i postaraj się uzmysłwić sobie, że podejmowane przez siebie działanie by zaspokoić swoje potrzeby, jest najlepszym z wszystkich dostępnych w tym momencie. Zidentyfikuj 3 do 5 potrzeb, które są dla Ciebie ważne w tej sytuacji (na końcu przewodnika znajdziesz listę potrzeb) i pozwól tym potrzebom wypełnić samoświadomość przez co najmniej minutę i wciąż głęboko oddychaj.

Jeśli nie uda Ci się zrelaksować w ten sposób, zastanów się czy możesz poprosić o wsparcie kolegi lub koleżanki który wykona z Tobą ćwiczenie dotyczące słuchania (patrz ćwiczenie nr 2)

Ćwiczenie może się wydawać banalnie proste, a jednak niekiedy przynosi niezwykle wyniki. Proste głębokie oddychanie może pomóc zaakceptować siebie i swoje wartości, może też pomóc stworzyć przestrzeń do eksploracji innych możliwych działań, lepiej zaspakajających więcej potrzeb zarówno Twoich, jak i innych osób. Może nawet przyjdzie Ci do głowy pomysł jak następnym razem można by zrobić coś inaczej.

### 2. SŁUCHANIE I NIC WIĘCEJ.

**Wskazane wtedy, kiedy ktoś inny jest sfrustrowany, zły lub smutny.**

Słuchaj przez kilka minut nie robiąc nic ponad powtarzanie kilku słów z wypowiedzi (Aktywne słuchanie) dziecka. Pokazuj językiem ciała, że jesteś obecna. Rozluźnij się, oddychaj głęboko i oferuj kontakt wzrokowy. Utrzymuj ten sposób słuchania aż zauważysz, że tempo wypowiedzi zaczyna spadać, że rozmówca rozluźnia się i można zgadywać, że wypowiedział już wszystko co na tę chwilę, było dla niego najważniejsze. Często zdarza się to o wiele szybciej niż można by się spodziewać.

Może się zdarzyć, że nie będziesz w stanie zaoferować natychmiastowego rozwiązania na złość lub wzburzenie. Ale samo słuchanie bardzo pomaga zaspokoić niektóre podstawowe potrzeby takie jak bycie dostrzeżonym, wysłuchanym, zrozumianym. To wystarczy, żeby przenieść was oboje w lepszy świat. Nieraz można dostrzec, że w realiach szkolnych, są to kluczowe niezaspokojone potrzeby uczniów.

### 3. SKUPIENIE NA POTRZEBACH

#### **Kiedy dziecko mówi lub robi coś czego nie lubisz.**

Weź listę Uczuć i Potrzeb. Usiądź z dzieckiem i wspólnie poszukajcie jednej lub kilku potrzeb, które dziecko chciało zaspokoić poprzez wyżej wspomniane działanie (które ci się nie podoba i budzi twoje emocje). Korzystaj ze słów przedstawiających potrzeby tak, by zrozumieć dziecko. Może nie trzeba dużo mówić. Wystarczy obecność i akceptacja. W podobny sposób znajdź własne potrzeby, których zaspokojenie zostało utrudnione przez zachowanie dziecka. Kiedy już zidentyfikujesz zarówno potrzeby dziecka jak i własne, skieruj uwagę na to, co zadowoli was oboje.

Następnie podsuń dziecku pomysły, nakieruj je na sposoby w jakie mogłoby zaspokoić swoje potrzeby nie robiąc tego kosztem innych osób. Poszukajcie działań, które niosą korzyść wszystkim stronom. Pozostanie „tu i teraz” kiedy jesteśmy wytrąceni z równowagi przez zachowanie, które nam się nie podoba, często nastrocza trudności. Praktyka tego ćwiczenia wymaga cierpliwości i łagodności wobec siebie.

Powtarzając to ćwiczenie pomożesz dziecku zaufać, że to co chce ci powiedzieć jest mile widziane. To z kolei pomoże kłaść podwaliny pod bardziej swobodną i spokojną atmosferę do nauki.

### 4. SKUPIENIE NA KONTAKCIE

#### **Kiedy szukasz lepszego kontaktu i zrozumienia z uczniem.**

Powiedz dziecku, że chcesz z nim porozmawiać, żeby lepiej zrozumieć, jak sprawy wyglądają z jego perspektywy. Pytaj lub zgaduj czego doświadcza i co czuje. Jeśli to pomocne, skorzystaj z listy uczuć jako przewodnika. Słuchaj dziecka i powtarzaj po nim tak precyzyjnie jak tylko to możliwe, to co od niego usłyszysz. Przyjrzyjcie się wspólnie liście potrzeb. Znajdźcie te, które nie zostały zaspokojone w sytuacji, którą dziecko opisuje. Porozmawiajcie o tym, za czym każdy z was tęskni i co moglibyście zrobić razem, co wsparło by was oboje.

To ćwiczenie może pogłębić wzajemny kontakt, a dziecko może się przekonać, że jego perspektywa i doświadczenie są dla ciebie ważne.

### 5. RADZENIE SOBIE Z AGRESJĄ FIZYCZNĄ

#### **Kiedy użyłaś siły ochronnej żeby zatrzymać ucznia przed zrobieniem krzywdy sobie, innym albo zniszczeniem mienia.**

Poczekaj, aż dziecko się uspokoi i wyczuje, że zostało zrozumiane (patrz ćwiczenie nr 2).

Wyjaśnij jakie potrzeby starałaś się zaspokoić swoim działaniem. Np. „Chciałam abyście oboje byli bezpieczni”. Posłuchaj relacji dziecka i przyjmij ją wciąż mając na uwadze swoje potrzeby. Jeśli tego potrzebujesz daj sobie empatię (ćwiczenie nr 1).

Celem ćwiczenia jest zwiększyć szanse na pozostanie w kontakcie z dzieckiem, co może ułatwić rozwiązanie przyszłych konfliktów.



## 6. DOCENIANIE

### **Kiedy dziecko mówi lub robi coś, co lubisz**

Zidentyfikuj choć jedno uczucie, które się pojawiło i jedną zaspokojoną przez działanie bądź słowa dziecka potrzebę. Powiedz, co czujesz i docień dziecko pamiętając, żeby mówić o sobie i o radości jaką odczuwasz w związku z jego zachowaniem, a nie mówić o nim i z pewnością nie oceniać, ani bezpośrednio nie chwalić.

A więc zamiast oceny „Dobra dziewczynka!”, „Mądry chłopiec!”, mówisz o sobie i o tym jak jego działanie wzbogaciło twoje życie. Dajesz dziecku znać, że wniosło coś cennego.

Np.:

(do 6-7-letka) „Podobało mi się jak rozmawiałeś z koleżanką.”

(do 15 letka bądź starszej osoby) „Podobało mi się, że równocześnie miałaś na uwadze potrzeby swojej przyjaciółki i nie traciłaś z oczu własnych potrzeb.”

Dla większości uczniów będzie to nowe, bądź rzadkie doświadczenie bycia w ten sposób docenionym i może pomóc im czuć się swobodnie w twojej obecności. Ze względu na zaufanie do waszej więzi może im też być łatwiej z Tobą rozmawiać, kiedy zdarzy się coś czego nie lubisz.

Nie osiągniesz takiego efektu chwając dziecko, bo wówczas stawiasz się ponad nim niczym sędzią, który rozsądza czy ktoś ma rację czy jej nie ma, jest dobry czy jest zły.

Aby dowiedzieć się więcej o efektach kar i nagród, pochwał i oskarżeń zachęcam do zapoznania się z książką z nurtu NVC: *Komunikacja bez przemocy: o języku życia* autorstwa Marshalla Rosenberga.

## 7. DBANIE O SIEBIE

### **Jeśli ogarnia cię smutek, wobec tego jak sprawy wyglądają obecnie i nie masz jasności jak by to można było zrobić, żeby potoczyły się inaczej.**

Daj sobie czas, żeby pomarzyć jaka byś naprawdę chciała być wobec dzieci.

- O czym marzysz?
- Co chciałabyś, żeby inni robili? (zarówno dzieci jak i inni dorośli) Co byłoby ideałem, który uczyniłby twoje życie piękniejszym?
- Jakie potrzeby spełniłoby takie działanie?

Może zechcesz opisać może narysować, zilustrować swoje marzenie w dzienniku. Jeszcze lepiej byłoby znaleźć osobę lub kilka osób, z którymi mogłabyś się tym marzeniem podzielić. Wybierz uważnie, ponieważ wiele osób natychmiast zasypie cię rozwiązaniami problemu lub ocenami, na które nie będziesz gotowa. Nie obawiaj się prosić o takie słuchanie, jakiego potrzebujesz. Możesz być zaskoczona/y w kim znajdziesz dobrego słuchacza. Czy chciałabyś, żeby słuchacz powtórzył co usłyszał/a, żebyś wiedziała, że jesteś słuchana? A może wołałabyś dłoń na ramieniu jako znak, że ci towarzyszy? Poproś o to, czego ci w danej chwili potrzeba.

Przyjrzyj się jak uczucia się zmieniają, w miarę jak kontaktujesz się głębiej ze swoimi potrzebami i tęsknotami.

Możesz być zaskoczona/y, wręcz oszołomiona/y kiedy przekonasz się że inni mają podobne uczucia i marzenia, i nie będziesz się czuła już więcej osamotniona.

## 8. AUTOREFLEKSJA

### Ewaluacja własnego poziomu rozwoju

Zadaj sobie te pytania i zapisz odpowiedzi (na te pytania, które wybierzesz)

- Co robi i mówi nauczyciel na filmie co ułatwia dzieciom zwracanie się do niej po wsparcie w sytuacji konfliktu? (zaspakaja ich potrzeby bezpieczeństwa i zaufania)
- Co ja mówię i robię w mojej roli nauczyciela co utrudnia uczniom zaufanie, że mogę ich wesprzeć w sytuacji konfliktu?
- Co mówię i robię w roli nauczyciela co daje uczniom poczucie bezpieczeństwa i ułatwia zaufanie, że mogę ich wesprzeć w sytuacji konfliktu?
- Co chciałabym jako nauczycielka robić inaczej po obejrzeniu tego filmu?
- Jakie konkretne działania z filmu mogłabym zastosować w mojej grupie?
- Co mogę zrobić w gronie moich kolegów i z osobami zarządzającymi szkołą by lepiej wesprzeć budowę kultury pokoju w naszej szkole?

## 9. PRAKTYKA JĘZYKA UCZUĆ I POTRZEB

### Prowadzenie dziennika

Dobrym ćwiczeniem jest codzienna praktyka odnajdywania własnych uczuć i potrzeb na podsumowanie czy niejako zamknięcie aktywności czy interakcji danego dnia.

Polecam prowadzenie dziennika, w którym zapisuje się główne wydarzenia dnia. Korzystając z listy zawartej w broszurze rozpoznaj uczucia i potrzeby związane z wydarzeniami. Zastanów się czy chciałabyś następnego dnia powiedzieć coś osobom, które w nich współuczestniczyły (uczniom, kolegom, rodzicom)

## **NVC W KLASIE**

### **- budowanie kultury pokoju w szkole**

Gry i ćwiczenia do wykonywania z dziećmi  
(Inspirowane „kid GROK games” Jean Morrison i Christine King, groktheworld.com)

Mogą być stosowane z całą klasą lub w mniejszych grupkach dzieci. Chodzi o to, żeby dzieci stawały się świadome swoich uczuć i potrzeb i uczyły się je wyrażać.

Do tych ćwiczeń będziesz potrzebowała wydrukowanych i zalaminowanych kart przedstawiających uczucia i potrzeby. Karty można ściągnąć z <http://WWW.kommunikationforlivet.dk.GB?schools?NVC-film>. Karty uczuć i potrzeb są dostępne w dwóch zestawach: dla młodszych dzieci z ilustracjami i nielicznymi słowami, oraz dla starszych dzieci z większą liczbą słów i bez obrazków.

Zachęcamy do rozłożenia kart w klasie, żeby dzieci się z nimi oswoiły i żeby zawsze były pod ręką, gdy tylko są potrzebne.

### **1. OSWAJANIE SIĘ ZE SŁOWAMI OKREŚLAJĄCYMI POTRZEBY**

Na stole lub na podłodze rozłóż karty potrzeb.

Poproś dzieci, żeby przyjrzały się kartom i wybrały jedną, która jest dziś dla nich ważna (Powiedz im, że później zostaną zaproszone do pokazania wybranej karty reszcie klasy).

Dwoje dzieci może oczywiście wybrać to samo słowo. Znajdź sposób, żeby mogły się podzielić kartą albo zduplikuj często pojawiające się potrzeby.

Teraz poproś dzieci by po kolei pokazały swoje karty pozostałym i wyjaśniły co w ogóle znaczą dla nich słowa przedstawiające potrzeby i dlaczego potrzeba, którą wybrały jest dla nich dzisiaj szczególnie ważna. (Wyjaśnij, że jeśli dziecko nie jest na to gotowe, to nie ma potrzeby pokazywać swojej karty innym).

To ćwiczenie można wykonywać samodzielnie lub posłużyć się nim jako zaproszeniem do dyskusji o tym, co jest dzisiaj dla dzieci ważne i jak czują się w związku z tym, że są w szkole i w klasie.

## 2. ODNAJDYWANIE UCZUĆ I POTRZEB

Pierwsze dziecko zaczyna jako **Gracz**

- **Gracz** rozdaje **karty uczuć i potrzeb** tak, żeby każdy dostał co najmniej 3 karty.
- **Gracz** opisuje jakieś wydarzenie (radosne bądź smutne) z własnego życia korzystając z obserwacji na ile to możliwe bez ocen i osądów.
- **Gracz** ma jedną minutę, aby opisać sytuację.
- Pozostali uczestnicy patrzą na karty uczuć i wybierają 1 lub 2 które ich zdaniem mogą odzwierciedlać uczucia **Gracza**. Po kolei poddają swoje karty graczowi i pytają „Czy czujesz \_\_\_\_\_?” **Gracz** słucha, ale nie odpowiada ani nie komentuje.
- Po jednej lub dwóch rundach **Gracz** przegląda karty uczuć, które uczestnicy mu podsunęli, i wybiera jedną lub dwie, które najlepiej opisują jego uczucia. Pozostałe wracają na kupkę.
- Następnie pozostali uczestnicy przeglądają swoje karty potrzeb i szukają kart, które jak sądzą mogą najlepiej odzwierciedlać potrzeby **Gracza**. Zgodnie z tą samą procedurą co poprzednio zadają pytanie: „Czy potrzebujesz \_\_\_\_\_?”  
**Gracz** słucha, ale nie odpowiada, nie komentuje.
- **Gracz** wybiera kartę, która najlepiej odzwierciedla jego potrzebę. Teraz zaprasza się go do wyrażenia czy czuje się wysłuchany/a, czy też nie.
- Karty wędrują po kole do kolejnego dziecka, które chce podjąć rolę **Gracza**.

## 3. GRA O ZŁOŚCI - LEPIEJ ZROZUMIEĆ ZŁOŚĆ

**Gracz** myśli o sytuacji, która ją/go złości.

**Gracz** mówi na głos: „W tej sytuacji czuję złość. Mówię sobie, że powinieneś /nie powinieneś...” (to może być cokolwiek np. „Nie powinieneś na mnie krzyżeć.” albo „Powinieneś kibicować tamtej drużynie.”)

**Karty potrzeb** są podzielone pomiędzy uczestników, którzy na zmianę zgadują kryjące się pod złością potrzeby **Gracza** po jednej na raz, korzystając z formuły:

„Czy czujesz złość, ponieważ potrzebujesz/ ponieważ tęsknisz za ...?”  
(uzupełniając zdanie słowem, które znajduje się na **karcie potrzeb**)

Karty z sugerowanymi potrzebami układa się przed **Graczem**. Po jednej lub dwóch rundach **Gracz** mówi grupie, które karty potrzeb najlepiej odzwierciedlają jego/jej sytuację. Następnie **Gracz** formułuje nowe zdanie zgodnie z formułą:

„Ogarnia mnie złość, ponieważ moja potrzeba ... *zrozumienia* nie jest spełniona.”  
Miej na uwadze, że w tym miejscu mogą się pojawić inne uczucia jak smutny/a, przestraszona/y itd.

## 4. TŁUMACZENIE WYRAŻEŃ, KTÓRE „SPRAWIAJĄ BÓL”

Celem jest tłumaczenie ocen i wyrażen krytycznych – słów, przez które często czujemy się zranieni - na wyrażenia uczuć i potrzeb.

Np. chcesz powiedzieć: „Strasznie hałasujesz”. Może się okazać, że lepszy kontakt nawiążesz mówiąc: „Czuję się poirytowany, ponieważ w tej chwili potrzebuję ciszy i spokoju”.

- **Gracz** wybiera wyrażenie z listy na stronie 13. z którym się identyfikuje (lub którego sam używa) i czyta je na głos grupie.
- Wśród uczestników rozdaje się **karty uczuć i potrzeb**.
- Dzieci przeglądają swoje karty i wybierają dwie, które ich zdaniem mogą opisywać co czuje i czego potrzebuje **Gracz**. Na zmianę kładą kartę przed **graczem** i pytają: „Czy czujesz ... **Ponieważ** potrzebujesz...?”
- Na każdą sugestię **Gracz** odpowiada na 1 z 3 sposobów:  
„Tak jestem zły, ponieważ potrzebuje szacunku i uznania.”  
„Tak jestem zła, ale moją potrzebą nie jest być usłyszaną.”  
„Nie, jestem zła, czuję ból.” (W takim wypadku kolejna osoba z kręgu zgaduje potrzeby)

Uwaga: to ćwiczenie nie polega na uzyskaniu „właściwej” odpowiedzi polega na zgadywaniu, które skupia się na uczuciach i potrzebach.

- Po jednej lub dwóch rundach **Gracz** przegląda zaproponowane mu karty i wybiera trzy do sześciu, które najlepiej pasują do jego uczuć i potrzeb. Następnie gra kolejna osoba.

## 5: ZGADYWANIE POTRZEB STOJĄCYCH ZA STRATEGIĄ

**Gracz** ciągnie **kartę potrzeb** z talii kart rozłożonych grzbietem do góry i podnosi kartę tak żeby wszyscy oprócz niej/niego mogli ją zobaczyć.

Nie używając słowa z kartki uczestnicy po kolei dają przykłady jak mogliby zaspokoić tę potrzebę, inaczej mówiąc jakich strategii mogliby użyć.

**Gracz** 4 lub 5 razy próbuje zgadnąć potrzebę, a jeśli mu się nie uda odwraca kartę, żeby zobaczyć co jest na niej napisane.

Zarezerwuj kilka minut na koniec ćwiczenia, żeby porozmawiać o strategiach.

## 6: ŚWIĘTOWANIE SPEŁNIONEJ POTRZEBY

**Gracz** wybiera **kartę potrzeb** tak, żeby nikt nie widział, a następnie opisuje sytuację, w której ta potrzeba została zaspokojona. Pozostali uczestnicy zgadują, co to za potrzeba.

Jeśli ktoś powie podobną, ale nie dokładnie tę potrzebę, która jest na wybranej przez Gracza kartce, gracz może powiedzieć „Tak, ale myślę jeszcze o innej potrzebie.” aż właściwe słowo zostanie zgadnięte. Jeśli nikt z grupie nie zgadnie prawidłowo w ciągu powiedzmy 2 minut **Gracz** pokazuje kartę i grę podejmuje kolejna osoba.

## 7: DZIAŁANIA/STRATEGIE CZĘSTO MYLONE Z POTRZEBAMI

Potrzeby są abstrakcyjne i nie odnoszą się do konkretnych osób ani działań. Strategie to możliwe sposoby działania mające na celu zaspokojenie potrzeby. Rozróżnienie między jednym a drugim to podstawowa umiejętność Porozumienia bez Przemocy, która pozwala nam dostrzegać więcej możliwości zaspokojenia określonej potrzeby.

Rozróżnienie między potrzebami a strategiami jest utrudnione, ponieważ na co dzień często mówimy „Potrzebuję...” a zaraz potem wymawiamy słowa, które wcale nie przedstawiają potrzeby. Np. „Potrzebuję większych dochodów” podczas gdy pieniądze są strategią na zaspokojenie jakiejś potrzeby jak np. bezpieczeństwa, dachu nad głową, odpoczynku lub wielu innych potrzeb.

Szczególnie kiedy mówimy „Potrzebuję...” a zaraz potem używam słów takich jak „żebyś ty/żeby on /oni itd. zrobiła/ili coś, mówimy o strategiach, a nie o potrzebach.

To ćwiczenie oferuje praktykę w rozróżnianiu prawdziwych potrzeb stojących za sugerowanymi strategiami.

**Gracz** wybiera wyrażenie z listy na stronie 13-tej z którym się identyfikuje lub rozpoznaje jako swoje własne.

**Gracz** odczytuje wyrażenie na głos, a pozostali uczestnicy, z których każdy ma część **kart potrzeb** zgadują jego/jej potrzeby.

Np. Potrzebą zgadywaną za wrażeniem „Potrzebuję żebyś przestał krzyczeć” może być bezpieczeństwo, szacunek, bycie brany pod uwagę, spokój, cisza.

Gra przechodzi na kolejnego **Gracza** i toczy się dalej.

## MATERIAŁY DODATKOWE DO ĆWICZEŃ

Lista ocen krytycznych do gry numer 4:

Tłumaczenie wyrażień, które „sprawiają ból”

- 1) Jesteś za głośno/ strasznie hałasujesz.
- 2) Ty zawsze chcesz decydować, w co się bawimy.
- 3) Nigdy mnie nie słuchasz.
- 4) Dlaczego znów się spóźniłeś?
- 5) Masz problem. Jesteś... (np. leniwy/ głupi).
- 6) Zawsze się mnie czepiasz.
- 7) Dlaczego nie możesz poczekać na swoją kolej, tak jak wszyscy inni.
- 8) Nigdy się tego nie nauczysz.

Gra nr 7

Lista wyrażień opisujących działania/strategie często mylone z potrzebami

- 1) Potrzebuję, żebyś był cicho.
- 2) Potrzebuję, żebyś słuchał.
- 3) Potrzebuję, żebyś mi pomógł w tym.
- 4) Potrzebuję więcej kieszonkowego.
- 5) Potrzebuję, żebyś mi teraz dał piłkę.
- 6) Potrzebuję więcej szacunku/ życzliwości.
- 7) Potrzebuję, żebyście wszyscy byli punktualni.
- 8) Potrzebuję nowej pary dżinsów.

## Lista Uczuć

Słowa nazywające uczucia, które mogą ci towarzyszyć, kiedy twoje potrzeby są spełnione

ożywiona	zadziwiona	entuzjastyczna	zainteresowany	uspokojony
osłupiała		podekscytowana	świętująca	zrelaksowana
oniemiała		oczekujący	poruszony	czuję ulgę
spokojna		zachwycony	optymistyczna	zadowolona
radosna		wdzięczny	zadowolony	bezpieczna
zaangażowany		radosna	dumna	silna
zainteresowany		zainspirowana	chętny	zdziwiona

Słowa nazywające uczucia, które mogą ci towarzyszyć, kiedy twoje potrzeby nie są spełnione:

przestraszony	niezadowolony	niecierpliwa	wstrząśnięty
zła	zakłopotana	obojętny	zaskoczona
zmieszany	pusty	poirytowana	spięty
przygnębiona	wściekła	zazdrosny	zmęczona
przeżarty	przestraszony	samotna	nieswój
zdesperowany	winny	zdenerwowany	nieszczęśliwa
zniechęcona	urazona	spięta	zmartwiony
	zraniony	niespokojny	
		smutna	



## Lista potrzeb

**Potrzeby** to pojęcia abstrakcyjne. Nie odnoszą się ani do konkretnej osoby, ani do konkretnego działania. Przykładowe słowa odnoszące się do potrzeb to:

akceptacja	bezpieczeństwo emocjonalne	porządek
przygoda	empatia	uczestnictwo
docenienie	równość	pokój
autentyczność	bycie fair	zabawa i radość
autonomia	fantazja	przewidywalność
równowaga	informacja zwrotna	ochrona
piękno	przeptyw	uspokojenie/pocieszenie
przynależność	jedzenie i picie	uznanie
troska	wolność	rekreacja
świętowanie	przyjaźń	szacunek
wyzwanie	łagodność	odpoczynek
zmiana	harmonia	bezpieczeństwo
jasność	uczciwość	zabezpieczenie
bliskość	nadzieja	poczucie własnej wartości
wspólnota	wpływ	wyrażanie swojej seksualności
współczucie	inspiracja	schronienie
kompetencje	spójność	spontaniczność
zaufanie	nauka	struktura
kontakt /więź	światło i powietrze	wsparcie i pomoc
bycie branym pod uwagę	miłość	bycie widzianym i słyszonym
wkład	sens	wzbogacanie życia
współpraca	opłakiwanie	dotyk
kreatywność	ruch	zaufanie
łatwość	wzajemność	zrozumienie
skuteczność	otwartość	ciepło