

## Porozumienie bez przemocy – ćwiczenia

### Przykład 1:

Dziecko pokazuje dorosłemu samodzielnie narysowany obrazek.

**Odpowiedź dorosłego:** Marku, widzę, że narysowałeś ogromne drzewo, jestem zachwycona, ponieważ pierwszy raz widzę takie drzewo w Twoim wykonaniu.

**Fakty:** narysowałeś ogromne drzewo

**Uczucia:** jestem zachwycona

**Potrzeba/ intencja:** pierwszy raz widzę, żebyś je tak wykonał

### Przykład 2:

**Dziecko:** nie chce wyjść z domu.

**Odpowiedź dorosłego:** Kasiu, słyszę, że krzyczysz, widzę łzy w Twoich oczach, jestem rozsierdzona, ponieważ chcę być punktualnie w przedszkolu, żebyś uczestniczyła w swoich zajęciach, potrzebuję, abyś natychmiast włożyła swoją kurtkę i wyszła razem ze mną.

**Fakty:** krzyk, zaciśnięte pięści

**Uczucia:** jestem rozsierdzona

**Potrzeby:** bycie punktualnym, uczestniczenie dziecka w zajęciach

**Prośba:** załóż kurtkę

### Zadanie: spróbuj sformułować wypowiedzi w „języku serca”.



1) Dziecko po raz kolejny rzuca zabawką o podłogę. Powiedz, co czujesz i czego potrzebujesz w związku z tą sytuacją.

**Fakty...**

**Uczucia...**

**Potrzeby...**

**Prośba...**

2) Dziecko posprzątało swoje zabawki. Powiedz co czujesz, kiedy widzisz posprzątane zabawki.

**Fakty...**

**Uczucia...**

**Potrzeby...**

**Prośba...**