



**PROGRAM  
PROFILAKTYCZNY  
POLSKO-ANGIELSKIEJ  
SZKOŁY  
PODSTAWOWEJ MENTIS**

## **Wstęp**

Szkolny program profilaktyki uwzględnia treści kształcenia dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb środowiska szkolnego i lokalnego. Jest on zintegrowany z WSO i Programem Wychowawczym. Adresatami Szkolnego Programu Profilaktyki są uczniowie, ich rodzice oraz wszyscy nauczyciele. Opisuje on w sposób całościowy wszystkie treści i działania o charakterze edukacyjnym wychowawczym, profilaktycznym i opiekuńczym. Program profilaktyki szkoły, uwzględnia rozpoznane problemy oraz zdiagnozowane potrzeby i oczekiwania uczniów, rodziców i nauczycieli. Działania profilaktyczne podejmowane przez szkołę mają wspierać wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży.

Program zawiera działania kierowane do uczniów, rodziców oraz nauczycieli.

### **Cele programu profilaktycznego**

Do głównych celów programu profilaktycznego należy:

- Rozpoznawanie i przezwyciężanie trudności w nauce oraz przeciwdziałanie niepowodzeniom szkolnym
- Rozszerzanie form pomocy dzieciom mającym trudności w nauce lub wykazującym niechęć do nauki szkolnej
- Wsparcie oraz rozwijanie umiejętności dzieci uzdolnionych
- Rozwijanie umiejętności życiowych ułatwiających funkcjonowanie w grupie społecznej
- Kształtowanie w uczniach poczucia własnej wartości oraz motywowanie do podejmowania w środowisku szkolnym różnych form aktywności zaspokajających potrzeby psychiczne, fizyczne, emocjonalne, społeczne i duchowe
- Kształtowanie umiejętności komunikowania się, uczenie zachowań asertywnych
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach (rozwiązywanie problemów i sytuacji konfliktowych, umiejętności mediacji i negocjacji)
- Uczenie radzenia sobie w sytuacjach stresogennych, radzenia sobie ze złością, zapewnienie uczniom poczucia bezpieczeństwa podczas wszystkich form zajęć realizowanych w szkole oraz w relacjach rówieśniczych

- Wskazywanie perspektyw zdrowego stylu życia i sposobów osiągnięcia satysfakcji osobistej sukcesu życiowego bez sięgania po używki
- Pogłębianie wiedzy o realizacji zachowań i postaw prozdrowotnych
- Uświadomienie konsekwencji stosowania różnych form używek (alkohol, papierosy, narkotyki, środki psychoaktywne) oraz zdobycie wiedzy, gdzie szukać pomocy
- Wspieranie rodziców w kształtowaniu ważnych umiejętności wychowawczych oraz informowanie ich o sposobach zapobiegania uzależnieniom
- Integrowanie środowiska szkolnego i rodzinnego uczniów w celu budowania wzajemnego zaufania

### **Metody działania**

Zamierzone cele realizowane będą podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych przez nauczycieli, psychologa szkolnego, rodziców i instytucje wspierające. Zajęcia mogą przyjmować formę: wykładów, prelekcji, warsztatów, dyskusji, pokazów filmów, wycieczek, wywiadów przeprowadzanych z gośćmi.

### **Obszary szkolnego programu profilaktyki**

#### Obszar uczniów obejmuje:

- 1) Diagnoza szkolnego środowiska wychowawczego
- 2) Indywidualna praca z uczniami:
  - a. sprawiającymi trudności edukacyjno- wychowawcze
  - b. uzdolnionymi
- 3) Zapobieganie niebezpiecznym sytuacjom w placówce
- 4) Edukacja uczniów mająca na celu wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z życiem oraz rozwój emocjonalny, społeczny dziecka i dbałość o zdrowie
- 5) Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym uczniów
- 6) Problemy okresu dojrzewania

#### Cele ogólne:

- Kształtowanie osobowości uczniów
- Kształtowanie umiejętności komunikacji interpersonalnej.

- Kształtowanie i rozwój poczucia odpowiedzialności za siebie, własne życie i za innych
- Dostarczenie uczniom informacji czym jest zachowanie agresywne
- Nabywanie przez uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem i złością.
- Nauka współpracy
- Nauka rozwiązywania konfliktów metodą negocjacji

Obszar rodziców obejmuje:

- 1) Rozwijanie i doskonalenie kompetencji wychowawczych
- 2) Współpraca nauczyciel-rodzic

Cele ogólne:

- Informowanie rodziców na temat przejawów agresji w naszej szkole
- Doskonalenie przez rodziców umiejętności wychowawczych
- Wzajemna pomoc w radzeniu sobie z przejawami agresji wśród uczniów
- Działania na rzecz bezpieczeństwa w szkole i poza nią

Obszar nauczycieli obejmuje:

- 1) Rozwijanie umiejętności wychowawczo-pedagogicznych
- 2) Zaangażowanie rodziców w szkolne życie
- 3) Edukacja rodziców mających trudności wychowawcze

Cele ogólne:

- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi uczniów
- Zapoznanie nauczycieli z aktualnymi przepisami prawnymi dotyczącymi odpowiedzialności nieletnich za czyny karalne.

## Obszar działania w zakresie pracy z uczniami

Obszar działań	Cele i realizacja	Oczekiwane efekty
<p>Diagnoza szkolnego środowiska wychowawczego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Rozpoznanie problemów i trudności wychowawczych występujących na terenie szkoły poprzez:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-obserwacje uczniów</li> <li>-gromadzenie i analizę informacji o rodzajach trudności, ich przejawach i przyczynach,</li> <li>-rozmowy o uczniach trudnych wychowawczo z nauczycielami uczącymi ich oraz z ich rówieśnikami.</li> <li>-ankiety w miarę potrzeb</li> </ul> </li> <li>•Analiza sytuacji rodzinnej uczniów poprzez rozmowy wychowawców, psychologa szkolnego z rodzicami, opiekunami oraz uczniami</li> </ul>	<p>Nauczyciele znają sytuację rodzinną uczniów, dzięki czemu w razie konieczności potrafią podjąć odpowiednią interwencję</p>
<p>Indywidualna praca z uczniami : a) sprawiającymi trudności edukacyjno-wychowawcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizacja zajęć:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-dydaktyczno-wyrównawczych</li> <li>-wyrównawczych</li> <li>-korekcyjno-kompensacyjnych</li> <li>-logopedycznych</li> </ul> </li> <li>•Cotygodniowe indywidualne spotkania dziecka z psychologiem szkolnym</li> <li>•Kontakt z rodzicami w celu przekazania wskazówek do pracy w domu</li> <li>•Kierowanie uczniów do poradni specjalistycznych celem określenia rodzaju i stopnia trudności w nauce oraz w zachowaniu i doboru odpowiednich środków terapeutyczno-wychowawczych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Uczniowie są otwarci w stosunku do nauczycieli. W szkole panuje atmosfera zaufania</li> <li>•Zmniejsza się liczba uczniów zakwalifikowanych do grupy uczniów szczególnie trudnych wychowawczo</li> </ul>

b) uzdolnionymi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indywidualizacja nauczania na zajęciach edukacyjnych</li> <li>• Uczestniczenie w zajęciach pozalekcyjnych (koła zainteresowań, zajęcia rozwijające)</li> <li>• Udział w konkursach szkolnych i pozaszkolnych</li> <li>• Uczestniczenie w zajęciach specjalistycznych (poza szkołą)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwój potencjału dziecka.</li> <li>• Wsparcie w budowaniu zainteresowań i pasji ucznia</li> </ul>
Zapobieganie niebezpiecznym sytuacjom w placówce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie bieżących działań oraz warsztatów psychologicznych dla uczniów klas I-III i IV-VI mających na celu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- korygowanie nieakceptowanych zachowań</li> <li>- propagowanie akcji porozumienie bez przemocy</li> <li>- respektowanie norm społecznych</li> <li>- naukę rozładowania wewnętrznych napięć, stresów</li> <li>- kształtowanie umiejętności współistnienia i współdziałania w grupie rówieśniczej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,</li> <li>- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby</li> <li>- zaszczepienie postaw zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych, właściwego wyrażania ocen i sądów</li> <li>- zajęcia profilaktyczne z strażą miejską, policją</li> </ul> </li> </ul>	Stworzenie bezpiecznego środowiska, które umożliwia uczniom rozwój intelektualny, społeczny i duchowy

	itd.	
Edukacja uczniów mająca na celu wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z życiem oraz rozwój emocjonalny, społeczny dziecka i dbałość o zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Całoroczny udział w programach: <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Porozumienie bez przemocy"</li> <li>- "Pij mleko"</li> <li>- "Owoce i warzywa w szkole"</li> <li>- "Góra grosza"</li> <li>- "Zbieranie nakrętek"</li> </ul> </li> <li>• Prowadzenie godzin wychowawczych oraz Warsztatów psychologicznych na następujące tematy: <ul style="list-style-type: none"> <li>- przeciwdziałanie agresji (wymuszenia, prześladowania stosowane przez uczniów silniejszych wobec słabszych)- propagowanie akcji "Porozumienie bez przemocy"</li> <li>- zapobieganie stresowi. Pokazanie związków: stres -niska samoocena , stres-styl życia, stres -niezdrowy element współczesnego świata</li> <li>- uczenie zachowań asertywnych</li> <li>- nauka pracy w grupie</li> <li>- w klasach IV-VI wstęp do profilaktyki uzależnień</li> <li>- propagowanie zachowań prozdrowotnych i ekologicznych: udział w akcjach ekologicznych (Sprzątanie świata, sadzenie drzew), segregacja odpadów (zbiórka „elektrośmieci”, zużytych baterii, płyt CD itp.)</li> <li>- normy dobrego zachowania, szanowanie dorosłych, rówieśników, zachowanie w miejscach i instytucjach publicznych</li> <li>- kultura języka na co dzień</li> <li>- budowanie poprawnych kontaktów międzyludzkich,</li> <li>- nauka bezkonfliktowego rozwiązywania</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczniowie posiadają wiedzę o mechanizmach i następstwach zachowań ryzykownych. Nabywają umiejętność : <ul style="list-style-type: none"> <li>-dokonywania racjonalnych wyborów</li> <li>-budowania kontaktów z ludźmi</li> <li>-asertywnego zachowania</li> <li>-radzenia sobie ze stresem oraz ze złością</li> <li>-mają wiedzę na temat własnego rozwoju psycho –fizycznego</li> <li>-poszerzyli wiedzę na temat szkodliwości substancji uzależniających</li> <li>- znają ogólnie przyjęte normy społeczno -moralne</li> <li>-prezentują postawy tolerancji i akceptacji wobec innych</li> </ul> </li> </ul>

	<p>problemów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budowanie postawy obywatelskiej</li> <li>-prowadzenie bieżących interwencji uzależnionych od sytuacji w klasie</li> <li>•Zapraszanie do szkoły gości, edukatorów, którzy będą prowadzić warsztaty/dyskusje/wykłady z uczniami na temat:</li> <li>-cyberprzemocy : Policjant z Komendy Stołecznej</li> <li>- bezpieczeństwa w sytuacjach zagrożenia: Strażak z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej</li> <li>- udzielania pierwszej pomocy: Wolontariusze z WOŚP</li> <li>-Rodziców, których zawód i doświadczenie może pomóc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych w zespole klasowym.</li> <li>•Wycieczki edukacyjne:</li> <li>-budowanie postawy obywatelskiej: cmentarz powązkowski, Pawiak</li> <li>-kształtowanie postaw tolerancyjnych w stosunku do osób niepełnosprawnych.</li> </ul> <p>Współpraca z:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Ośrodkiem osób ociemniałych w Laskach</li> <li>*Fundacją Aktywizacja</li> </ul>	<p>-wzrasta świadomość uczniów na temat zagrożeń wieku dorastania</p> <p>-uczniowie zdobyli wiedzę na temat skutków prawnych zachowań zabronionych i zachowań demoralizujących</p>
--	--	--



<p>Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym uczniów</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Udział w programie "Porozumienie bez przemocy"</li> <li>• Szkolenia dla rady pedagogicznej dotyczące problematyki zapobiegania agresji i przemocy oraz metod reagowania na wszelkie ich przejawy</li> <li>•Dbłość o stosowanie przez uczniów zwrotów grzecznościowych oraz poprawność językową</li> <li>•Prowadzenie działań opiekuńczych przez szkołę: <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozpoznawanie zagrożeń</li> <li>-reagowanie na przejawy zachowań agresywnych</li> <li>-wprowadzanie na godzinach wychowawczych i warsztatach psychologicznych tematyki dotyczącej agresji</li> <li>-zajęcia integracyjne dla uczniów</li> <li>-monitorowanie sytuacji wychowawczej w środowisku szkolnym</li> </ul> </li> <li>•Zastosowanie w klasach I-III ogólnoszkolnego systemu</li> </ul>	<p>Uczniowie potrafią eliminować zachowania agresywne oraz samodzielnie rozwiązywać konflikty</p>
<p>Wstęp do problemu okresu dojrzewania (kI VI)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Przekazanie wiedzy dotyczącej trudności, jakie można napotkać w okresie dojrzewania: <ul style="list-style-type: none"> <li>-biologiczne, np. zmiany w wyglądzie,</li> <li>-społeczne, np. trudności w nawiązywaniu kontaktów,</li> <li>-potrzeba samoakceptacji,</li> <li>-potrzeba pozytywnego obrazu własnej osoby,</li> <li>-potrzeba rzetelnej informacji na temat dojrzewania,</li> <li>-potrzeba informacji na temat</li> </ul> </li> </ul>	<p>Zwiększenie świadomości dotyczących własnego ciała oraz psychiki. Nauka radzenia sobie z problemami okresu dojrzewania</p>

	<p>odpowiedzialności karnej dotyczącej nieletnich i młodocianych</p> <p>-psychiczne, np. „huśtawka”emocjonalna</p>	
--	--	--

### Obszar działania w zakresie pracy z rodzicami

Obszar działań	Cele i realizacja	Oczekiwane efekty
<p>Rozwijanie i doskonalenie kompetencji wychowawczych rodziców</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Spotkania z rodzicami na terenie szkoły (zebrania, indywidualne konsultacje z wychowawcą, z psychologiem), przekazanie informacji i analiz dotyczących zachowań agresywnych uczniów na terenie szkoły</li> <li>•Uwrażliwienie rodziców na zagrożenia wynikające z niekontrolowanego korzystanie przez dzieci z Internetu</li> <li>•Zapraszanie psychologa na spotkania z rodzicami</li> <li>•Kierowanie rodziców do poradni specjalistycznych</li> <li>•Przekazywanie rodzicom informacji dotyczących miejsc, w których mogą szukać pomocy w trudnych sytuacjach</li> <li>•Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa rodziców w życiu dzieci poprzez m.in udział w szkolnych imprezach (pikniki, wycieczki itd.), wspólne spędzanie wolnego czasu.</li> <li>•Polecanie różnego rodzaju literatury psychologiczno -pedagogicznej w celu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Rozwój umiejętności wychowawczych</li> <li>•Liczba rodziców pomagających w organizowaniu imprez klasowych, szkolnych</li> </ul>

	poszerzenia swoich kompetencji wychowawczych	
Współpraca nauczyciel - rodzic	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Dbanie o przepływ informacji dotyczący sytuacji rodzinnej dziecka, która może przyczyniać się do trudności wychowawczych, bądź z nauka ucznia</li> <li>•Podejmowanie wspólnych inicjatyw w zakresie rozwiązywania trudności</li> <li>•Pomoc rodziców w prowadzeniu zajęć wychowawczych w klasie lub w szkole</li> <li>•Stały kontakt mailowy, telefoniczny bądź przez Librusa z wychowawcą klasy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobry przepływ informacji rodzic-uczeń-nauczyciel</li> <li>• Możliwość natychmiastowej interwencji</li> </ul>

### Obszar działania w zakresie pracy z nauczycielami

Obszar działań	Cele i realizacja	Oczekiwane efekty
Rozwijanie umiejętności wychowawczo-pedagogicznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Udział w szkoleniach organizowanych przez firmy zewnętrzne oraz mini szkoleń organizowanych przez psychologa szkolnego</li> <li>•Pogłębianie wiedzy poprzez literaturę</li> <li>• W problematycznych sytuacjach ciągły przepływ informacji między nauczycielem a psychologiem</li> <li>•Realizowanie zadań wychowawczych w formie pogadanek na lekcjach wychowawczych</li> <li>•Stworzenie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa w klasie poprzez utrzymywanie dobrego kontaktu z uczniami, wysłuchiwanie ich, natychmiastowych interwencji</li> </ul>	Zwiększone poczucie kompetencji i sprawstwa

<p>Zaangażowanie rodziców w szkolne życie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Współpraca z rodzicami, zwiększenie wpływu rodziców na życie szkoły:</li> <li>-zapraszanie rodziców na uroczystości szkolne, imprezy klasowe</li> <li>-zachęcanie do pomocy uczniów i rodziców w organizowaniu uroczystości szkolnych</li> <li>-zachęcanie rodziców do udziału w klasowych wycieczkach, festynach, wspólnych wyjściach do kina, teatru, muzeum.</li> <li>-udział w konkursach na terenie szkoły (ekspresja teatralna plastyczna, muzyczna)</li> <li>-współdziałanie rodziców w rozwiązywaniu problemów i konfliktów klasowych, łagodzenie napięć między rówieśnikami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Zwiększenie świadomości o tym co robi oraz jak się zachowuje dziecko w szkole</li> <li>•Wzrost liczby rodziców biorących udział w życiu klasy i szkoły</li> </ul>
<p>Edukacja rodziców mających trudności wychowawcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Stały kontakt z psychologiem szkolnym, który:</li> <li>- skieruje do odpowiedniej poradni psychologiczno- pedagogicznej bądź specjalisty</li> <li>- przekaze odpowiednią literaturę do podniesienia kompetencji wychowawczych rodziców</li> <li>- pomoże w bieżących trudnościach wychowawczych</li> <li>-zrobi pogadankę na tematy związane z rozwojem psychofizycznym dzieci (zwrócenie szczególnej uwagi na problemy okresu dojrzewania) oraz bezpieczeństwa dzieci w szkole i poza szkołą; przeciwdziałania zachowaniom agresywnym uczniów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabycie przez rodziców umiejętności wychowawczych.</li> <li>•Nabycie umiejętności wsparcia swojego dziecka w razie problemów</li> <li>•Wiedza na temat miejsca szukania pomocy</li> </ul>

## Ewaluacja

Prowadzone działania będą na bieżąco odnotowywane w dziennikach zajęć. Informacje o działaniach pojawią się w formie sprawozdań na zakończenie półrocza oraz roku szkolnego. Wszystkie działania mogą być korygowane wraz z trwaniem roku szkolnego, tak żeby były dopasowane do trudności z jakimi zmagają się uczniowie, rodzice oraz nauczyciele.

### Załącznik 1

#### **Program "Porozumienie bez Przemocy", czyli język „żyrafy” w szkole.**

Na podstawie projektu opracowanego przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, którego założycielem jest Minister Edukacji wprowadziliśmy metodę opracowaną przez Marshalla B. Rosenberga **Porozumienie bez Przemocy, czyli język żyrafy w szkole.**

Celem jest budowanie demokratycznego modelu szkoły, który uwzględnia potrzeby wszystkich osób uczestniczących w procesie edukacji – uczniów, wychowawców i rodziców.

Metoda empatycznej komunikacji opracowana przez dr Marshalla B. Rosenberga to mowa ludzi troszczących się o siebie oraz o innych, ludzi pragnących żyć w harmonii. Dzięki tej metodzie pielęgnujemy poczucie własnej wartości, uczymy się wyrażać swoje potrzeby i oczekiwania, a także akceptować odpowiedzi, nawet, jeśli nie zawsze mamy ochotę ich wysłuchać. Kiedy jesteśmy świadomi swoich potrzeb, uczuć łatwiej jest się nam komunikować i zaspokajać swoje potrzeby. Zachęcamy dzieci do samodzielnego rozwiązywania konfliktów, wychowawca nie jest nigdy sędzią tylko mediatorem.

Kładziemy duży nacisk na rozwój zdolności komunikowania się, ponieważ uważamy, że jest jedną z najważniejszych umiejętności potrzebnych w życiu. Chcemy przez to:

- rozwinąć emocjonalną inteligencję polegającą na kontakcie ze swoimi uczuciami i potrzebami oraz wyrażaniem ich
- nauczyć empatycznego rozumienia drugiego człowieka
- nauczyć sztuki rozwiązywania konfliktów i powstrzymywania przemocy przy jednoczesnym zwiększeniu wzajemnego zrozumienia i zaufania
- zwiększyć skuteczność uczenia się

- stworzyć związki oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu
- nauczyć słuchać i współodczuwać
- nauczyć zachowywać godność i troskę nawet po usłyszeniu wrogich czy krytycznych uwag

Porozumienie Bez Przemocy jest metodą uczącą empatycznej komunikacji, która akceptuje współpracę, świadomość i wrażliwość na innych. Stosowanie PBP pomaga odnaleźć motywację do działania we współczuciu i zrozumieniu, a nie w zastraszaniu, budzeniu poczucia winy czy karaniu. Intencją PBP jest nawiązanie i pogłębianie kontaktu między ludźmi przez utrzymanie pełnej uwagi na tym, co dzieje się w obszarze uczuć i potrzeb obu osób. Jednocześnie PBP uczy słuchania tego, co mówią inni, odczytywania ich potrzeb, nawet zawartych w formie oskarżeń czy rozkazów. Umiejętność odczytania ukrytych za tymi negatywnymi komunikatami pragnień innych pozwala na zrozumienie siebie nawzajem. Ułatwia nawiązanie głębszych i bardziej satysfakcjonujących kontaktów: w intymnych związkach, w rodzinie, w szkole, w pracy, w terapiach, w negocjacjach, w dyskusjach. PBP można stosować nawet w kontaktach z ludźmi, którzy nie mają zamiaru odnosić się do nas ze współczuciem.

### **Style porozumiewania się**

Zostały wybrane dwa zwierzęta symbolicznie oddające różne sposoby komunikacji.

1. SZAKAL oczekuje, że inni spełnią jego żądania. Nie respektuje prawa innych do samostanowienia. Generalizuje, uogólnia, rani. Za jego stwierdzeniami kryje się gotowy OSĄD czy OPINIA o ludziach. Szakal atakuje osobę, nie jej czyny. Krytykuje, wie lepiej, narzuca swoje zdanie. Typowe zwroty szakala to:

"jesteś beznadziejny"

"nie można na tobie polegać"

"musisz to zrobić"

"ty zawsze"

"za mało/za dużo"

2. ŻYRAFA jest przeciwieństwem szakala, symbolizuje szczerłość, umiejętność słuchania, rozumienia punktu widzenia innych, przede wszystkim komunikowania się z innymi, bez oceniania. To właśnie żyrafa jest w tej metodzie reprezentantką języka empatii. W języku

żyrafy, zamiast kogoś krytykować, mówi się o własnych uczuciach i potrzebach oraz reaguje na uczucia i potrzeby innych. Oczywiście, najpierw trzeba je rozpoznać, co wcale nie jest takie proste.

#### Cztery kroki języka „żyrafy”:

- 1. OBSERWACJA:** koncentracja na tym, co widzę- bez osądzania i nadawania temu znaczenia
- 2. UCZYCZUCIA:** zauważenie uczuć, jakie pojawiają się w związku z obserwacją
- 3. POTRZEBA:** rozpoznawanie potrzeby stojącej za uczuciem i zachowaniem
- 4. PROŚBA:** wypowiedzenie konkretnej prośby, która wskazuje, co ktoś mógłby zrobić, aby tę potrzebę zaspokoić

W języku „żyrafy” nie krytykujemy, nie oceniamy, ale jasno mówimy o swoich uczuciach i potrzebach. Kiedy nauczymy się dostrzegać swoje potrzeby łatwiej nam będzie zobaczyć innych. Najważniejszym zadaniem metody Porozumienia Bez Przemocy jest nauka rozpoznawania własnych potrzeb i pragnień, umiejętność ich nazwania i próba zrealizowania ich.

Dzięki otwartemu wyrażaniu swoich uczuć nie wchodzimy już w konflikty, ale stwarzamy sytuacje, w których zaczynamy się porozumiewać. Wtedy inni dużo chętniej dają nam to, czego potrzebujemy. Jednocześnie my sami lepiej rozumiemy innych i dajemy im to, o co proszą - nie ze strachu, obowiązku czy z poczucia winy - ale z przyjemnością.

Należy w porozumiewaniu się odróżnić prośbę od żądania - po tym, co osoba prosząca zrobi, jeśli jej prośba nie zostanie spełniona. Jeżeli zacznie krytykować lub osądzać oznacza, że nie prosiła tylko żądała.

Metoda Porozumienia Bez Przemocy uczy:

- **sluchać uszami „żyrafy”:** w tym, co mówią inni, staramy się usłyszeć ich potrzeby bez względu na to, w jakiej formie zostały wyrażone. Bo nawet za agresywnymi komunikatami skrywają się ludzie o niezaspokojonych potrzebach i proszą, abyśmy te potrzeby zaspokoili,
- **widzieć z odległości "żyrafy":** żyrafa ma długą szyję, dzięki czemu potrafi spojrzeć na problem z dystansu. Dzięki temu widzi więcej i łatwiej jej dostrzec pewne rzeczy, które mogą umknąć jeśli jest się emocjonalnie zaplątanym w problem.

- **czuć sercem "żyrafy"**: żyrafa ma największe serce ze wszystkich ssaków, dlatego stało się ono symbolem empatii. Kiedy dany rozmówca dużo empatii poczuje się zrozumiany a tym samym jego atak na nas złagodnieje bądź zaniknie.

**Program opracowany przez: Alicję Kosidło -Psychologa Szkolnego**