**INNOWACJA WYCHOWAWCZA**

**w Przedszkolu nr……… w Warszawie**

„ JĘZYK GIĘTKI I WIELKIE SERCE CZYLI ŻYRAFA UCZY WŁAŚCIWEJ KOMUNIKACJI I POROZUMIEWANIA SIĘ”

|  |
| --- |
| UZASADNIENIE, PODSTAWY TEORETYCZNE: |

**Porozumienie bez Przemocy czyli – jak pisze Marshall Rosenberg – Porozumienie Współczujące, Porozumienie Serca, to sposób komunikowania się oparty na uczuciach i potrzebach.** To sposób mówienia i słuchania budujący prawdziwe, żywe, bliskie, pełne zrozumienia i akceptacji relacje. To komunikacja, która pomaga w odnalezieniu siebie, w dotarciu do swoich pragnień i do strategii umożliwiających ich zaspokojenie.

Kursy porozumiewania się bez przemocy, prowadzone przez dra Marshalla Rosenberga, cieszą się obecnie ogromną popularnością na całym świecie. Od obszarów objętych konfliktami, jak była Jugosławia czy Środkowy Wschód, po sektor publiczny i ludzi biznesu w Stanach Zjednoczonych i Europie. Rosenberg sztuki porozumiewania się, uczy pedagogów, lekarzy, prawników, duchownych, polityków.

Metodę PBP można przedstawić na schemacie w postaci czterech kroków:

1. Obserwacja – bez osądów i ocen.

2. Uczucia – powiedzenie o naszych uczuciach wobec opisanej sytuacji.

3. Potrzeby – określenie własnych potrzeb na podstawie pojawiających się uczuć.

4. Prośba – aktualna tu i teraz, wynikająca z naszych potrzeb.

Stosując metodę PBP należy zdać sobie sprawę z kilku rzeczy:

* Nikt nie jest w stanie nikogo zmusić do żadnego działania. To oczywiście kładzie na nas odpowiedzialność za nasze czyny.
* Każdy ma w sobie moc rozwiązywania własnych problemów.
* Istnieje wiele sposobów rozwiązania danego problemu.
* Metoda daje szansę na porozumienie, ale nie gwarantuje natychmiastowego rozwiązania problemu zgodnie z naszymi oczekiwaniami
* Nikt, oprócz nas samych, nie jest odpowiedzialny za nasze uczucia. Także my nie jesteśmy odpowiedzialni za uczucia innych. Czyjeś postępowanie,( uwaga!) jest tylko jednym z czynników, który wpływa na nasze uczucia.

Agresywny „język szakala” i empatyczny „język żyrafy”.

Rosenberg wyróżnił dwa style porozumiewania się. Wybrał dwa zwierzęta symbolicznie oddające różne sposoby komunikacji.

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.

ŻYRAFA jest przeciwieństwem szakala, symbolizuje szczerość, umiejętność słuchania, rozumienia punktu widzenia innych, przede wszystkim komunikowania się z innymi, bez oceniania.  
To właśnie żyrafę Rosenberg uczynił reprezentantką języka empatii.  
Żyrafa jest ssakiem lądowym, o największym sercu w porównaniu do masy ciała. Jej serce waży 13 kilogramów! Ma także najdłuższą szyję.   
Serce to uczucia, a długa szyja umożliwia dobry ogląd, czyli zdolność „widzenia dalej”.

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.

**4 ELEMENTY POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY (PBP)**

Na model PBP składają się 4 elementy, których systematyczna realizacja przynosi skuteczną komunikację na poziomie zarówno negocjacji handlowych jak i rodzinnych.

**SPOSTRZEŻENIE**

Na tym etapie obserwujemy, co się rzeczywiście stało, co naprawdę zostało powiedziane – nie dodając do tego naszych ocen i osądów, nie obarczając tego, co widzimy i słyszymy, tym, co pochodzi z naszej przeszłości lub jest grą naszej wyobraźni. Chodzi o to, aby nie ferować wyroków, tylko rzetelnie uzmysłowić sobie, co się wydarzyło.  
Na etapie spostrzeżeń koncentrujesz się na tym, co faktycznie ma miejsce, powstrzymując się od osądzania. W codziennym życiu często mylimy spostrzeżenia z ocenami.

**UCZUCIA**

Mówisz, co czujesz w tej sytuacji. Co TY czujesz, a nie „ludzie”, „wszyscy ludzie”. Te uczucia to może być ból, lęk, radość, rozbawienie, irytacja, złość, rozczarowanie. Dysponujemy całą paletą odczuć. Dlaczego więc za każdym razem używamy tych samych słów, najczęściej z uczuciami niemających nic wspólnego?

Czasem udajemy mówienie o uczuciach np.: Czuje, że to nie jest dobry pomysł, albo Czuję, że nie zależy ci na nas. Rosenberg postuluje, aby mówić o własnych uczuciach. Przestrzega, że używanie sformułowania „czuję, że..” nie jest mówieniem o uczuciach.  
„Przestań się ciągle wyżywać na swoich dzieciach” - nie jest mówieniem o uczuciach. A przynajmniej nie w języku empatycznej żyrafy. „Poczułam się niepewnie, zaniepokoiłam się, kiedy podniosłeś dziś głos na Piotra” mówi o naszej emocji, która związana jest z konkretnym wydarzeniem. Unikamy dzięki temu generalizowania i osądzania.  
Nasza kultura nie promuje ujawniania swoich uczuć i potrzeb. Obawiamy się między innymi negatywnej oceny i wyśmiania. Co więcej uczymy tego dzieci mówiąc: nie płacz, nie złość się itp. Wyrażanie naszych emocji to ważna, wręcz niezbędna potrzeba naszej egzystencji. Jak jednak mamy wyrażać uczucia, skoro tak rzadko wchodzimy w kontakt z własnym uczuciami?

**OKREŚLAMY WŁASNE POTRZEBY**

Rosenberg jest zdania, że osądy, diagnozy, krytyka i interpretacje cudzych zachowań to zastępcze formy ujawniania własnych potrzeb. Jeśli krzyczysz na dziecko, że nie uczy sie tylko udaje, a cały czas spędza na komunikatorach i innych w necie, to może naprawdę chcesz mu powiedzieć, że jesteś poirytowana, bo obawiasz się, że nie wykona dobrze zadania.

Spróbuj sobie odpowiedzieć na pytanie: czego chcesz tak naprawdę?  
Ilekroć dajemy wyraz naszym potrzebom w formie zawoalowanej, uciekając się do ocen, interpretacji, porównań, czy przenośni, nasi rozmówcy mogą się w tym doszukać krytyki. Gdy ludzie czują się krytykowani z reguły ładują całą swoją energię w obronę lub kontratak. Zresztą na to samo wychodzi, bo przecież nie od wczoraj wiadomo, że najlepszą formą obrony jest atak.

Jeśli nie przywiązujemy wagi do własnych potrzeb – świat zewnętrzny też nie będzie zbytnio dbał o nie.

**PROŚBA**

Mówmy wprost czego konkretnie oczekujemy od innych. Nie zakładajmy, że nasz rozmówca będzie wiedział, o co nam chodzi. Jeśli do tej pory się nie domyślił, to nie liczmy na to, że tym razem się oświeci. Proś w formie twierdzącej. Proś o to, o co chcesz żeby zostało zrobione, a nie o to, czego sobie nie życzysz. W takich sytuacjach nie tylko trzeba wyjść ze swojej strefy komfortu. Najpierw trzeba zmienić nawykowe myślenie i działanie. Całe nasze życie uczono nas, jak być grzecznymi chłopcami i dziewczynkami, a potem grzecznymi matkami i ojcami. Depresja to nagroda za grzeczność.

W języku żyraf u podstaw każdego gniewu tkwi niezaspokojona potrzeba. Trzeba tylko otworzyć się na drugiego człowieka. Oczywiście nie zawsze mamy na to chęć.

Pytanie:, „Dlaczego znowu ja? Dlaczego znowu ja mam coś robić, a on będzie korzystał z mojej empatii?” Odpowiedź jest prosta: bo to się opłaca. Póki ludzie doszukują się w naszych wypowiedziach oskarżeń pod swoim adresem – nie słyszą naszego bólu. Póki nie wiedzą, czego od nich oczekujemy – robią cokolwiek.  
I najważniejsze, czego możemy się nauczyć dzięki PBP – słuchać siebie.

„Porozumienie bez przemocy. O języku serca”, Marshall B. Rosenberg, przekład Michał Kłobukowski, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa 2003

|  |
| --- |
| UZASADNIENIE – DIAGNOZA POTRZEB |

Nabywanie umiejętności komunikacyjnych staje się coraz większym wyzwaniem cywilizacyjnym. Na całym świecie obserwuje się kryzys relacji i dominację komunikacji przemocowej. (M. Rosenberg). Środowisko edukacyjne powinno od najwcześniejszych lat promować i utrwalać komunikację pozytywną, opartą na budowaniu empatii. Już małe dzieci powtarzają zasłyszane słowa, które zawierają ironię, wrogość, opór.

Również wśród naszych wychowanków zaobserwowaliśmy przejawy nieprawidłowej komunikacji, zwłaszcza w formie wygłaszania przez dzieci nieprzyjemnych uwag, krytykowania, wyśmiewania czy obrażania innych.

Dlatego będziemy wprowadzać ideę PBP – porozumienie bez przemocy w codziennej pracy z dziećmi, wzmacniając komunikację pozytywną – w formie języka Żyrafy.

|  |
| --- |
| RODZAJ I ZAKRES INNOWACJI |

Innowacja jest rodzajem działania **adaptowanego** co oznacza, że wykorzystujemy doświadczenia innych, stosownie do potrzeb i możliwości naszej placówki.

Autorem innowacji jest psycholog oraz nauczyciele.

Koordynatorem jest psycholog Beata Szynalska Skarżyńska

Innowacja ma charakter procesowy, skierowany do wszystkich uczestniczących w procesie komunikacji: dzieci, nauczycieli, rodziców.

Czas jej trwania: I etap od października 2018 do czerwca 2019. Po dokonaniu ewaluacji i dokonanych modyfikacjach podejmiemy kolejne działania.

W czasie trwania innowacji na bieżąco będą weryfikowane podejmowane działania w celu monitorowania ich efektywności

|  |
| --- |
| ETAPY INNOWACJI |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Metody, sposoby, treści | Realizatorzy | Adresaci | Termin |
| Wprowadzenie głównych założeń PBP – szkolenie wewnętrzne dla nauczycieli  Wymiana doświadczeń, pomysłów.  Podanie literatury:  M. Rosenberg „Porozumienie bez przemocy”  M. Rosenberg „Edukacja wzbogacająca życie”  Książki z serii Słucham, mówię, wspieram, wyd. CoJaNaTo | Beata Szynalska Skarżyńska - psycholog | Wszyscy nauczyciele | 15.11. 2018 |
| Przedstawienie idei PBP rodzicom na spotkaniach z rodzicami.  Rozdanie w formacie wizytówkowym obrazków z wizerunkiem szakala i żyrafy  Przesłanie prezentacji ppt. z zasadami PBP i zachęcenie do korzystania z konsultacji z psychologiem | Beata Szynalska Skarżyńska | Rodzice | Na bieżąco  Wg harmonogramu spotkań dla poszczególnych grup |
| Przygotowanie gazetki tematycznej w szatni przedszkola o języku żyrafy | Beata Szynalska Skarżyńska  Anna | Rodzice  Nauczyciele  Rodzice  Pracownicy przedszkola | 10. 2018 |
| Zajęcia wprowadzające dla dzieci. W czasie zajęć dzieci zapoznają się z maskotką żyrafą. Poznają główne założenia języka serca w formie dostosowanej do ich percepcji.  Uczą się wierszyka  Portret Żyrafy  Wielkie serce i długa szyja  czy wam coś to przypomina?  Tak, to pani żyrafa co różkami do nas macha  po przedszkolu sobie chadza  i jak mówić nam doradza | Psycholog  Nauczyciele w czasie zajęć | Dzieci – wszystkie grupy | Listopad grudzień |
| Jak wygląda żyrafa?  Wykonanie portretu żyrafy – prace plastyczne  Wykonanie jednej wspólnej dużej żyrafy – eko żyrafa z butelek plastikowych  Młodsze grupy - kolorowanie żyrafy itd…. | Beata B  Renata B | Dzieci wszystkich grup | Listopad-styczeń 2019 |
| Konkurs – wybieramy imię dla żyrafy. Przygotowanie skrzynki konkursowej do której rodzice wraz z dziećmi będą mogli wrzucać propozycje  Ogłoszenie konkursu – nadanie imienia żyrafie | Nauczyciele  psycholog | Zwycięzca Stasiu  grupa Misie | grudzień |
| Organizowanie zajęć z udziałem żyrafy Fredzi. Fredzia przychodzi do dzieci z pudełkiem witaminkowych cukierków.  Promowanie języka żyrafy: formułowanie próśb |  |  |  |
| Zajęcie pt. „Serce Fredzi rośnie – dzieci mówią sobie miłe rzeczy”.  Fredzia za każdy komplement rozdaje z radości swoje złote cętki (naklejki w kształcie sześcianów w kolorze złotym) |  |  |  |
| Zajęcie pt. „serce Fredzi czasem jest smutne”  Dzieci dostają chusteczki z nadrukiem żyrafy |  |  |  |
| Żyrafa i Mikołaj czyli spotkanie wielkich serc  Świąteczny wizerunek żyrafy – ubieramy żyrafę w świąteczny strój (np. czapkę, szalik |  |  | Grudzień 2018 |
| Przygotowanie inscenizacji pt. „Żyrafa i jej przyjaciele” (inspiracja książka o takim tytule  https://ecsmedia.pl/c/przyjaciele-zyrafy-bajki-o-empatii-w-iext34555227.jpg |  | Dzieci pozostałych grup  Rodzice pracownicy przedszkola | Czerwiec 2019 |
| Wycieczka do ZOO |  |  |  |
| Pomysły i inwencje nauczycieli |  |  |  |
| Pomysły i inwencje nauczycieli |  |  |  |
| Pomysły i inwencje nauczycieli |  |  |  |

………………..

…………………

………………..

…………………