Doświadczyłaś/ doświadczyłeś przemocy? Zadzwoń

- **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia Fundacji Centrum Praw Kobiet „Sowa”** ul. Wilcza 60/19, Warszawa
  Tel.: (22) 622 25 17 Bezpieczne schronienie dla kobiet i dzieci, pomoc psychologiczna, prawna, grupy wsparcia
- **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
  ul. Madalińskiego 45/47, Warszawa
  Tel.: 667 833 400, 782 835 303
  Pomoc psychologiczna, terapia indywidualna i grupowa, konsultacje
- **Niebieska Linia- pogotowie dla ofiar przemocy**
  Tel.: 800 120 002 -czynny całą dobę, anonimowy, bezpłatny
- **Policja Tel.: 112/997**
- **Fundacja Feminoteka**
  Tel.: 888 883 388 11.00-19.00 w dni powszednie. Pomoc w języku angielskim w czwartki 15.00-19.00 oraz w piątki 11.00-19.00
- **Telefon zaufania dla Kobiet- Ofiar Przemocy Centrum Praw Kobiet**
  Tel.: 22 621 35 37; pon.-pt. 10.00-16.00 porady prawne i psychologiczne, wsparcie interwencyjne
- **Linia Pomocy**
  Tel.: 720 720 020; pn.-nd. 10.00-22.00

Skontaktuj się z nami, jeśli doświadczasz przemocy

Towarzystwo Pomocy Młodzieży
ul. Nowolipki 2
00-160 Warszawa
Tel: 508-350-320
zapisy@tpm.org.pl

Mazowsze. serce Polski

MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Mazowsze dla organizacji pozarządowych

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

TPM Towarzystwo Pomocy Młodzieży

“Supermoce komunikacji- Jak budować relacje bez przemocy”

Relacje w rodzinie...

Wartościowa relacja w rodzinie opiera się na wzajemnym szacunku, zaufaniu i autentycznej komunikacji. Model M.Rosenberga “Porozumienie bez przemocy- NVC” jest ścieżką budowania relacji opartych na empatii

Zła relacja w rodzinie -rozpoznanie

KIEDY SŁOWA RANIĄ...

- **Krytyka i osądzanie**. Ciągłe negatywne oceny i poniżanie zamiast konstruktywnej rozmowy
- **Stosowanie komunikatów “TY”** zamiast “JA” np. Ty zawsze....Ty nigdy.....
- **Wzbudzanie winy i strachu** poprzez szantaż emocjonalny lub agresję
- **Tłumienie emocji.** Brak możliwości swobodnego wyrażania własnych uczuć i potrzeb z obawy przed karą, krytyką lub odrzuceniem
- **Jednostronność.** Gdy tylko jedna strona stara się utrzymać kontakt i rozwiązywać problemy, a druga ją ignoruje lub wykorzystuje
- **Brak konstruktywnego dialogu.** Unikanie rozmów o problemach lub eskalacja konfliktów bez próby znalezienia porozumienia

Dobra relacja w rodzinie -budowanie

KIEDY SŁOWA BUDUJĄ ...

- **Szacunek i akceptacja.** Każdy członek rodziny jest traktowany z godnością, a różnice zdań są naturalne i szanowane- bez oceniania czy krytyki
- **Otwartość i słuchanie.** Rodzina stwarza przestrzeń do wyrażania emocji i potrzeb, aktywnie słucha, co pomaga zrozumieć drugą osobę, zamiast tworzyć konflikty
- **Wyrażanie uczuć bez obwiniania.** Stosowanie komunikatów “JA“, np. „Czuję się smutny, gdy...”
- **Wspólne poszukiwanie rozwiązań, a nie winnych.** Relacje oparte na współpracy i wzajemnym wsparciu wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i zaufania
- **Równość i udział w decyzjach.** Każdy członek rodziny ma prawo do wyrażenia swojego zdania i uczestnictwa w ważnych kwestiach, co buduje więź i poczucie wartości

Prawdziwa moc płynie z otwartości, zaufania i wspólnej pracy nad wzmacnianiem relacji

Supermoce komunikacji - Porozumienie bez przemocy w praktyce

- **Obserwacja bez oceniania**. Opisujemy fakty takimi, jakie są, bez doklejania negatywnych etykiet czy oskarżeń
- **Wyrażanie uczuć**. Otwieramy się na swoje emocje, np. mówiąc „Czuję się zaniepokojona”, co pomaga budować empatię i zrozumienie
- **Określanie potrzeb**. Rozpoznajemy, jakie fundamentalne potrzeby stoją za naszymi uczuciami, co pozwala na ich lepsze zaspokojenie
- **Formułowanie prośby.** Zamiast wymagań komunikujemy konkretnie, czego oczekujemy i prosimy o pomoc w takim kształcie, który jest możliwy do spełnienia

Supermoce komunikacji - 4 kroki NVC Rodzic - Nastolatek

Obserwacja

„Zauważyłam, że kiedy pytam Cię, jak minął dzień, często odpowiadasz bardzo krótko albo wcale.”

Uczucie

„Czuję się wtedy smutna i trochę oddalona od Ciebie.”

Potrzeba

„Bo ważne jest dla mnie, żebyśmy mieli ze sobą kontakt i żebym wiedziała, co u Ciebie.”

Prośba

„Czy byłbyś gotów porozmawiać ze mną chwilę wieczorem, kiedy będziesz mieć więcej energii?”