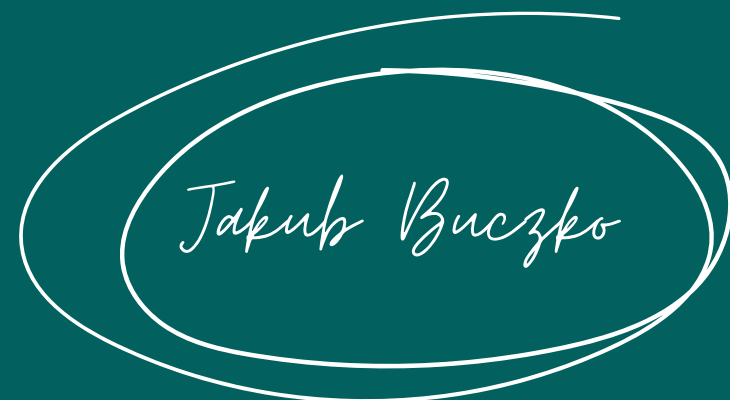




OBYWATEL

to też **ja**











żeby zobaczyć

żeby inni zobaczyli



żeby zobaczyć

żeby inni zobaczyli



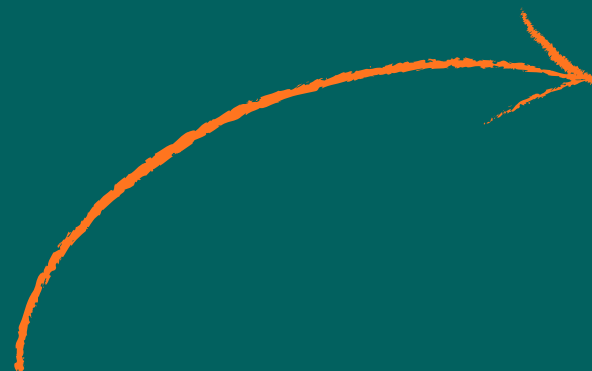
żeby zobaczyć

wskazać kierunek

**MÓJ GŁOS JEST JAK LATARKA W
CIEMNYM LESIE - POTRZEBNY**

Dziecko wierzy, że jego głos
ma znaczenie

Dziecko wierzy, że jego głos
ma znaczenie



zgłasza potrzeby

Dziecko wierzy, że jego głos
ma znaczenie



zgłasza potrzeby



prosi o pomoc

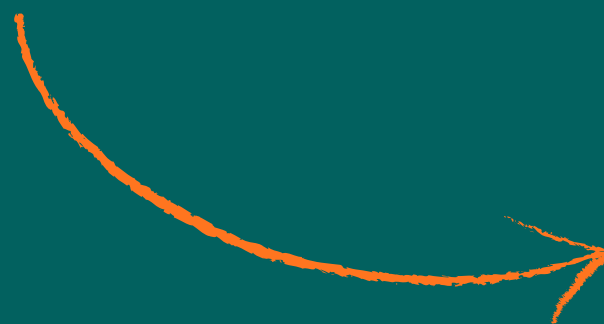
Dziecko wierzy, że jego głos
ma znaczenie



zgłasza potrzeby



prosi o pomoc



angażuje się

CZEMU LATARKA NIE DZIAŁA?



EMOCJE



BOJĘ SIĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



BOJĘ SIĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



jeszcze mnie
wyśmieją

BOJĘ SIĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



jeszcze mnie
wyśmieją

ktoś będzie
zły albo smutny

BOJĘ SIĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



jeszcze mnie
wyśmieją

ktoś będzie
zły albo smutny

stanie się coś
złego

BOJĘ SIĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



jeszcze mnie
wyśmieją

ktoś będzie
zły albo smutny

stanie się coś
złego

HAMUJE

PORADA **NR 1**



“PRZYKRO MI, ŻE TAK TO
ODBIERASZ, ALE TAKIE JEST
MOJE ZDANIE NA TEN TEMAT
I NIE MA W TYM NIC ZŁEGO.”

CHCĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



CHCĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



komuś stanie
się krzywda

CHCĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



komuś stanie
się krzywda

problem
urośnie

CHCĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



komuś stanie
się krzywda

problem
urośnie

to jest ważne

CHCĘ COŚ POWIEDZIEĆ BO...



komuś stanie
się krzywda

problem
urośnie

to jest ważne

WZMACNIA

JESTEM ZŁY I WTEDY...



JESTEM ZŁY I WTEDY...



wybucham
krzykiem

JESTEM ZŁY I WTEDY...



wybucham
krzykiem

wyzywam się
na przedmiotach

JESTEM ZŁY I WTEDY...



wybucham
krzykiem

wyzywam się
na przedmiotach

zamykam się

JESTEM ZŁY I WTEDY...



wybucham
krzykiem

wyzywam się
na przedmiotach

zamykam się

POGORSZENIE

PORADA NR 2

ŚCISKAMY PIĘŚĆ (5 SEC.)



PORADA NR 2

ŚCISKAMY PIĘŚĆ (5 SEC.)
ODDYCHAMY (3 RAZY)



PORADA NR 2

ŚCISKAMY PIĘŚĆ (5 SEC.)
ODDYCHAMY (3 RAZY)
KARTKA ZŁOŚCI



JESTEM ZŁY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



JESTEM ZŁY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



coś było
nie fair

JESTEM ZŁY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



coś było
nie fair

to mi się
nie podoba

JESTEM ZŁY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



coś było
nie fair

to mi się
nie podoba

robi mi to
przykrość

JESTEM ZŁY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



coś było
nie fair

to mi się
nie podoba

robi mi to
przykrość

POMAGA

JESTEM SMUTNY, WIĘC...



JESTEM SMUTNY, WIĘC...



wycofuję się

JESTEM SMUTNY, WIĘC...



wycofuję się

obwiniam się

JESTEM SMUTNY, WIĘC...



wycofuję się

obwiniam się

płaczę

PORADA NR 3



“**PODZIEL SIĘ** Z ZAUFANĄ OSOBĄ
TYM, CO CIĘ ZASMUCIŁO.”

JESTEM SMUTNY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



JESTEM SMUTNY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



potrzebuję być
wysłuchany

JESTEM SMUTNY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



potrzebuję być
wysłuchany

szukam
rozwiązania

JESTEM SMUTNY I CHCĘ POWIEDZIEĆ, ŻE...



potrzebuję być
wysłuchany

szukam
rozwiązania

to jest ważne

**EMOCJE SĄ INFORMACJĄ,
NIE PROBLEMEM**

MÓZG



GENIALNY



GENIALNY



LENIWY



HEURYSTYKI

skróty myślowe

EFEKT AUREOLI











EFEKT WIĘKSZOŚCI



EFEKT DOSTĘPNOŚCI

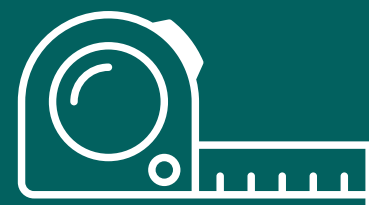


**Dobry obywatel nie wierzy tylko w pierwsze
wrażenie. Pyta, sprawdza, myśli.**

FAKTY VS OPINIE

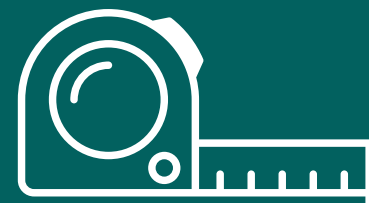
FAKT

to coś co można
zmierzyć,
sprawdzić,
sfotografować



FAKT

to coś co można
zmierzyć,
sprawdzić,
sfotografować



OPINIA

jest to czyjeś
zdanie, uczucie,
ocena



1

FAKT

W naszej klasie
jest 25 osób

1

FAKT

W naszej klasie
jest 25 osób

OPINIA

Nasza klasa jest
najgorsza

2

FAKT

Kuba zgłosił się na
przewodniczącego

2

FAKT

Kuba zgłosił się na
przewodniczącego

OPINIA

Kuba będzie złym
przewodniczącym,
bo jest cichy

3

FAKT

Ola ma
fioletowe włosy

3

FAKT

Ola ma
fioletowe włosy

OPINIA

Ola jest
dziwna

4

FAKT

Widziałem mema
z jakąś informacją

4

FAKT

Widziałem mema
z jakąś informacją

OPINIA

Skoro to jest w
internecie, to na
pewno prawda

SPOSÓB NA RATUNEK

STOP

zatrzymuję się
zanim uwierzę

CO CZUJĘ

strach, wstyd,
złość, radość,
smutek

CO WIEM

czy to fakt,
a może opinia

JA VS INNI



JA

“nie boję się psów,
pewnie zaraz się
ze mną przywita”



JA

“nie boję się psów,
pewnie zaraz się
ze mną przywita”



INNI

“boję się psów,
wolę żeby się do
mnie nie zbliżał”

JA



“czapka jest
zielona, t-shirt
żółty, a buty
czerwone”

JA

“czapka jest
zielona, t-shirt
żółty, a buty
czerwone”



INNI

“wszystko jest
w żółtym
kolorze”

JA

“lubię pikantne
potrawy”



JA

“lubię pikantne
potrawy”



INNI

“wolę łagodne
potrawy”

JA

“lubię się zgłaszać
i mówić swoje
pomysły na głos”



JA

“lubię się zgłaszać
i mówić swoje
pomysły na głos”



INNI

“wolę coś napisać
lub powiedzieć na
osobności, bo się
stresuję”

JA

“lubię wszystkie
przedmioty,
najbardziej
matematykę”



JA

“lubię wszystkie
przedmioty,
najbardziej
matematykę”



INNI

“lubię angielski i
hiszpański, resztę
tak średnio”

RÓŻNICE TO NIE SĄ WADY

JAK ZROZUMIEĆ INNYCH?

uważnie
słuchać

postawić się na
miejscu kogoś

obserwować
emocje

PODSUMOWANIE

MÓJ GŁOS JEST WAŻNY

nie muszę zmieniać całego świata, wystarczy,
że zmienię jedną **małą rzecz** -
to już jest zachowanie obywatelskie

EMOCJE SĄ INFORMACJĄ

mam prawo mówić o tym,
jak się **czuję**, dlaczego tak jest
i czego potrzebuję

OPINIE TO NIE FAKTY

mogę wyrazić swoją opinię,
ale wiem, że to tylko moje **spostrzeżenie**

WSZYSCY JESTEŚMY RÓŻNI

każdy głos jest **ważny**, nie musimy się
we wszystkim zgadzać, bo różnice
budują też naszą siłę

BEZPIECZNA KOMUNIKACJA

POTRZEBUJĘ

“abyś powtórzył”
“przerwy”
“ciszy”

CHCIAŁBYM

“powiedzieć”
“spróbować”
“zapropnować”

NIE ROZUMIEM

“zadania”
“jak to zrobić”
“czemu to ważne”

DZIĘKUJĘ

zapraszam do kontaktu



buczko.jakub12@gmail.com

Jakub Buczko

