

# Moc empatii - Porozumienie Bez Przemocy W Szkole

## O warsztatach

Czy Twoje dziecko ma trudności by, dogadać się z kolegami? Czy zdarza mu się nie wiedzieć, jak wyrazić to, co czuje? Czy chcesz, aby Twoje dziecko nauczyło się, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami bez kłótni?

Podczas warsztatów uczniowie wezmą udział w interaktywnych ćwiczeniach, zabawach i scenkach, które pomogą im lepiej rozumieć siebie i innych, mówić o emocjach oraz skutecznie rozwiązywać konflikty.

## Czego nauczy się Twoje dziecko?

- ✓ Jak lepiej rozumieć swoje emocje i potrzeby
- ✓ Jak mówić o tym, co czujesz, aby inni Cię słuchali
- ✓ Jak rozwiązywać konflikty bez kłótni i agresji
- ✓ Jak mówić „nie” z szacunkiem i akceptować odmowę
- ✓ Jak słuchać innych, aby lepiej się dogadywać

## Program warsztatów:

### Moduł 1: Co to jest Porozumienie Bez Przemocy?

- ✓ Jak nasze słowa mogą budować relacje lub je niszczyć?
- ✓ Co pomaga nam się dobrze dogadywać, a co przeszkadza?

### Moduł 2: Jak lepiej rozumieć siebie i innych?

- ✓ Jak rozpoznawać i nazywać emocje?
- ✓ Co zrobić, gdy jestem zdenerwowany/zła?
- ✓ Jak mówić o tym, czego potrzebuję, żeby inni mnie rozumieli?

### Moduł 3: Sztuka spokojnej rozmowy i rozwiązywania konfliktów

- ✓ Jak powiedzieć, co mi przeszkadza, żeby nie ranić innych?
- ✓ Co zrobić, gdy ktoś mówi coś przykrego?
- ✓ Jak dogadywać się z kolegami, nauczycielami i rodzicami?

### Moduł 4: Budowanie dobrych relacji na co dzień

- ✓ Jak mówić „nie” i szanować odmowę innych?
- ✓ Jak wyrażać wdzięczność i doceniać innych?
- ✓ Jak stworzyć w klasie i szkole atmosferę szacunku i zrozumienia?

 Zapraszamy do udziału w warsztatach – naucz się, jak lepiej się komunikować i budować dobre relacje w szkole!

