

Kijan pou Demare Kominikasyon Restoratif avèk Pitit Ou – Modil #1

Jiraf la & Chakal la



REFLEKSYON & AKSYON

Reflechì sou kesyon sa yo epi reponn yo nan pwòp jounal ou.

Ki jan jiraf ak chakal ou te aktif semèn ki sot pase a?

Kilè jiraf ou te parèt?

Ki jan ou te santi ou lè ou te itilize lang jiraf oswa yon lòt moun te itilize lang jiraf avèk ou?

Ki lè chakal ou te parèt semèn sa a?

Ki jan ou te santi lè ou te itilize lang chakal oswa yon lòt moun te itilize lang chakal?

Kreye yon plan aksyon pèsonèl pou semèn pwochèn.

Ki jan ou pral siprann ou lè w sèvi avèk lang chakal?

Ki rekonpans si ou itilize lang jiraf ak penalite si ou itilize lang chakal?



ANVIZAJE POSIB LAN

Panse a yon sitiyasyon difisil ke w ap fè fas kounye a (ak timoun ou yo, yon lòt relasyon oswa menm nan travay).

Kounye a, imajine ke nou nan yon ane e ke estrès ki relye ou nan sitiyasyon difisil sa a ale paske ou envite jiraf la nan lavi ouwa plis.

- Dekri ki jan vèsyon jiraf nan istwa a te kòmanse.
- Kisa ki te pase nan istwa jiraf ou a?
- Ak fen istwa a? Ki pi bon solisyon posib?

Pataje istwa ou a ak patnè etid ou a epi mande patnè w pou l koute avèk atansyon epi montre eksitasyon pandan istwa a ap pwogrese. Kòm oratè a, se pou w antouzyas ak anbeli siksè w.

Pran tan ak patnè etid ou a pou selebre kapasite w pou pwojè jiraf ou nan sitiyasyon difisil.

Epi selebre plis toujou lè ou pote jiraf ou a bay lavi semèn kap vini an!



PATI VIDEYO

Men kèk videyo pou gade epi diskite ak patnè etid ou a. Nan chak senaryo, detèmine si yo itilize lang jiraf oswa chakal? Kisa ou panse e poukisa?

Lyen A: Edikasyon Timoun ak NVC: Men Manman - Mwen vle jwe jwèt videyo!
Gade kounya

Lyen B: The Office - Rezolisyon Konfli (Epizòd an vedèt) **Gade kounya**

Lyen C: The Other Guys - Sèn Amizan - Office Argument **Gade kounya**

Lyen D: Frasier Miscommunication **Gade kounya**



ZOUTI



Jiraf la se yon senbòl kominikasyon ki pa vyolan (NVC) paske li se bèt ki gen pi bon kè. Kidonk, lè nou ap panse ak aji an tèm de NVC, nou ap itilize "Zòrèy Jiraf" nou an pou tande ak santi pwòp bezwen nou oswa santiman ak bezwen lòt moun.

Nan lòt kote, chakal la se yon chawonya, atake feblès nou yo ak pèmèt bezwen nou yo ki pa satisfè yo twoub kapasite nou yo rete prezan. Se poutèt sa, lè n ap koute ak "Zòrèy Chakal," nou gen tandans tande blame, jijman oswa kritik olye ke santiman yo ak bezwen dèyè mo yo.



Reponn a Chakal Enteryè Ou

Eseye teknik lidik sa a pwochen fwa chakal ou parèt.

Fè yon chat ak chakal ou nan yon tas kafe pou chèche konnen ki sa li te jiska, ki jan li wè sitiyasyon aktyèl la.

Ki sa li di? Aktivman koute tout jijman li yo, blame ak wont.

Envite jiraf enteryè ou sou tab la.
Prezante jiraf la an chakal la.

Eksplike ke jiraf la prezan pou ede w tradui sa chakal la ap di.

Mande jiraf la pou eksplike sa k ap pase lè l sèvi avèk kad 4 pati a.

Mèsi chakal la pou pataje panse li avèk ou epi answit mande l pou l ale.

Pase tan ak jiraf la.



Koute - Atantif - Konekte - Disponib - Enb
 Otantik - Anpatik - Ede - Resanti - Prezan
 Kirye - Ouvè - Pezib - Rekonesan - Konpreyansif - Sensè

Kritik - Jijman - Plent - Konpetitif - Sakastik - Mechan - Awogan

Fèmen - Konpetitif - Otoritè - Voras

Djòlè - Dominan - Egosantrik

chakal

Egzanp Jiraf	Egzanp Chakal
Adam, lè mwen wè soulye anba tab kafe a, mwen santi mwen irite paske mwen bezwen plis lòd nan salon an. Èske ou ta vle mete soulye ou nan papòt la?	Deplase soulye ou, KOUNYE A! Mwen tèlman fatige ak sa. Èske w ap eseye fè m kriye sou ou? Ou pa pran swen sou ki jan kay nou an sanble? Mwen pa ka mennen moun lakay la paske ou se yon pwoblèm.
Èske ou te fristre, epi ou vle sa a te pi fasil?	Sispann kriye!
Mwen grangou, e nou konnen mwen vin grangou. Mwen kòmanse santi yon ti jan enkyete paske dine a poko pare. Mwen vle asire w ke mwen pa gen grangou nan vant. Kouman mwen ka ede ak dine?	Poukisa dine a poko pare? Ou te pwomèt li t ap gentan pare depi 7è!
Mwen wè ke w ap travay sou òdinatè w lan. Mwen te santi mwen rekonesan ke ou te jwenn yon pwojè ke ou reyèlman renmen e ankò, pafwa mwen toujou ta renmen atansyon ou. Èske ou ta vle pale sou ki jan sa ka rive?	Poukisa ou toujou gen tèt ou nan òdinatè w jodi a? Èske mwen pa enpòtan pou ou?
Mwen remake w ap kouri. Kouri se yon bon bagay, pa vre? Nou bezwen rete an sekirite andedan, kidonk ann mache sèlman lè nou nan kay la.	Pou dedomajman pou syèl la, mwen te di ou 50 fwa jodi a! Poukisa ou pa koute m? Ki pwoblèm ou genyen? SISPANN KOURI NAN KAY LA!
Mwen wè ou pral nan jimnastik la ankò. Sa fè m santi m wont ke mwen pa te kole ak plan kondisyon fizik mwen an. Mwen vle santi m byen sou tèt mwen. Èske ou ta lide ban m 'kèk sipò pou ede mwen lanse m?	Oke, gade ou, ale nan jimnastik la ankò. Ou dwe bèl pou w gen anpil tan lib pou w pran swen tèt ou.

Kad nan 4 Pati

Ki jan kominikasyon an sante sanble?

Lè gen yon sitiyasyon potansyèlman difisil, olye pou yo reyaji, pran yon gwo respirasyon, epi...

1. **Obsève** sitiyasyon an san yo pa evalye oswa jije. Yon obsèvasyon pi bon kalite se san konparezon ak pase a.
2. Idantifye yon **santiman**. Santiman yo toujou gen rapò ak kò ou, epi pa janm enplike lòt moun.
3. Idantifye **bezwen** w oswa dezi w. Yon bezwen debaz se toujou sou tèt li, pa sou yon lòt, epi li toujou yon senp kalite imen.
4. Fòmile yon **rekèt**. Parafrase yon rekèt espesifik pozitivman, pale ak jantiyès, men fèm ak klèman, san emosyon initil tankou sakasm.

Eseye jwenn fidbak sou tout sa ou te fè jiskaprezan. "Èske mwen sou bon chemen an ak konvèsasyon sa a?" oswa "Tan darè. Ki jan nou fè rezoud pwoblèm sa a?"

Kad Ekspresyon an 4 Pati

1	Obsèvasyon	Mwen wè....
2	Santiman	Mwen santi...
3	Bezwen	Mwen bezwen...
4	Rekèt	Mwen ta renmen...

"Margaret, lè mwen (1) wè chanm ou an poko netwaye, mwen (2) santi mwen desi paske mwen bezwen (3) konnen mwen ka fè w konfyans pou w fè sa w di w ap fè a. (4) Èske w ta dispoze sispann jwe epi pran swen li kounye a? (*) Se konsa, mwen wè ke ou fristre. Ou bezwen chita pale?"

Kad Koute an 4 Pati

1	Obsèvasyon	Mwen wè ke ou....
2	Santiman	Eske ou santi w...?
3	Bezwen	Eske ou bezwen pou...?
4	Rekèt	Eske ou ta renmen m...?

"Leo, lè mwen (1) tande w leve vwa w, mwen (2) devine ou santi w agrave sou sa ki te pase ak Kathy pi bonè jodi a. Eske se vre? (3) Li sanble ke ou vle santi w rekonèt pou tout travay di ou te deja fè pou Sware Alfabetizasyon, wi? (4) Èske li ta itil pou jwe wòl avèk ou jan yon konvèsasyon ak Kathy ta ka sanble, si ou ta pale avè l sou sa?"