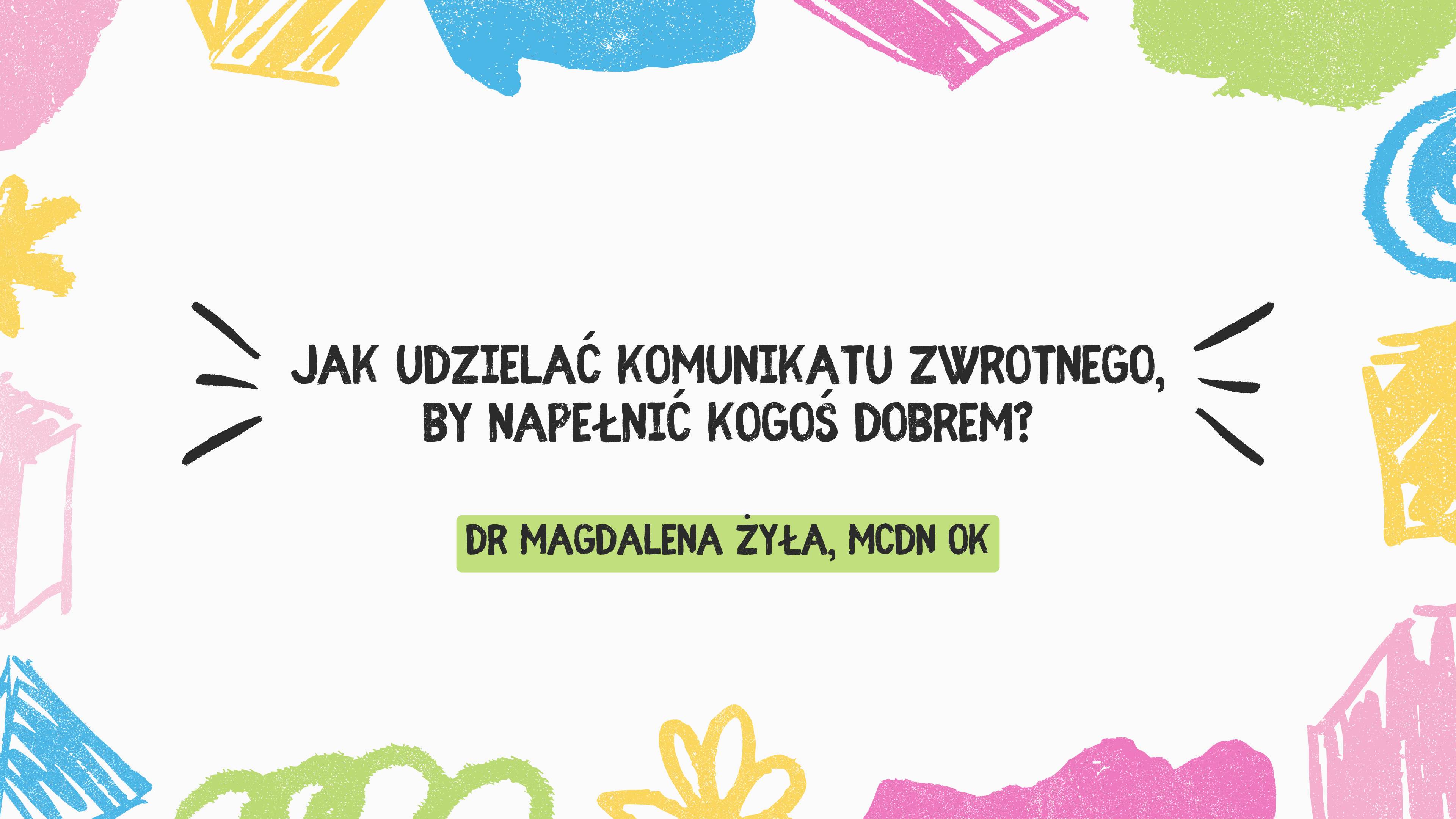




JAK UDZIELAĆ KOMUNIKATU ZWROTNEGO, BY NAPEŁNIĆ KOGOŚ DOBREM?

DR MAGDALENA ŻYŁA, MCDN OK

ZŁOTA PROPORCJA

Jak myślisz, jaka powinna być proporcja komunikatów negatywnych do pozytywnych, by relacje międzyludzkie były budujące?

Napisz w czacie 😊



ZŁOTA PROPORCJA

Ta proporcja powinna wynosić **5:1** zdaniem Dona Cliftona i jego wnuka, Toma Ratha.

Zbadali to zagadnienie i poświęcili mu całą książkę! Tytuł oryginału to “How Full Is Your Bucket?”, choć na polski przetłumaczono ją jako “Pozytywne emocje. Jak rozwijać relacje międzyludzkie”.



CHOCHLE I WIADERKA

Wszyscy mamy niewidzialne chochle i wiaderka. Są one napełniane lub opróżniane w każdej interakcji z drugim człowiekiem. Każdy z nas swoją chochlą również napełnia czyjeś wiaderko lub je opróżnia. Kiedy decydujemy się napełnić czyjeś wiaderko, napełniamy tym samym własne. Kiedy opróżniamy je innym - obniżamy także poziom własnej pozytywnej energii.



CHOCHLE I WIADERKA

Każdego dnia stajemy przed wyborem: możemy napełniać cudze wiaderka lub je opróżniać, pozbawiając też siebie samej siły płynącej z mnożenia dobra.

Z każdą kroplą energii dostarczanej do wiaderka czujemy się silniejsi i bardziej optymistycznie nastawieni do świata.



ŚMIERĆ Z BEZNADZIEI

AŻ 38% AMERYKAŃSKICH ŻOŁNIERZY PO WOJNIE W KOREI ZMARŁO Z POWODU “NIESŁABNĄCYCH NEGATYWNYCH EMOCJI”.

Doktor Mayer, który badał tych ludzi, twierdzi, że przyczyną było “**pozbawienie żołnierzy emocjonalnego wsparcia, które czerpią z relacji międzyludzkich**”.

Jak do tego doprowadzono?

Poprzez umiejętne stosowanie wobec więźniów czterech podstawowych technik: **donosicielstwa, samokrytyki, łamania lojalności** wobec przywódcy i ojczyzny, **pozbawiania** żołnierzy wszelkiego pozytywnego **emocjonalnego wsparcia**.



ŚMIERĆ Z BEZNADZIEI

AŻ 38% AMERYKAŃSKICH ŻOŁNIERZY PO WOJNIE W KOREI ZMARŁO Z POWODU “NIESŁABNĄCYCH NEGATYWNYCH EMOCJI”.

Nagradzano papierosami za donoszenie na innych. Nie karano ich jednak za popełnione wykroczenia, celem było zniszczenie więzi jeńców i zwrócenie ich przeciw sobie.

Stosowano też podstępną “psychoterapię” - każdy musiał stanąć przed innymi i wyznać wszystkie swoje złe uczynki, a także te dobre, które mógł wykonać, ale tego nie zrobił...

Nie robili tego przed Koreańczykami, ale przed swoimi kolegami. W ten sposób niszczone ich wzajemne poczucie oddania, zaufania, szacunku i społecznej akceptacji. Stworzono warunki sprzyjające ciągłemu i bezwzględnemu opróżnianiu wiader z pozytywną energią.

Jednocześnie przechwytywano listy od najbliższych zawierające słowa wsparcia, a dawano te z najgorszymi wieściami. Wręczano im nawet zaległe rachunki!



ŚMIERĆ Z BEZNADZIEI

Dr Mayer twierdzi, że za sprawą Koreańczyków z Północy amerykańscy żołnierze popadli w “**stan emocjonalnej i psychicznej izolacji, jakiej nigdy wcześniej nie znano**”.

SKORO TAK SILNY WPŁYW MA NA NAS NEGATYWNE WZMOCNIENIE, TO POJAWIŁO SIĘ PYTANIE, CZY ZADZIAŁA TO W DRUGĄ STRONĘ I CZY MOŻEMY ZOSTAĆ BARDZO PODNIESIENI NA DUCHU I NAPEŁNIENI CHĘCIĄ DO ŻYCIA, GDY BĘDZIEMY KONSEKWENTNIE OTRZYMywać POZYTYWNE WZMOCNIENIE.

Okazało się, że tak!



CLIFTON I RATH PRZEBADALI

4 MILIONY PRACOWNIKÓW, 10 000 FIRM Z 30 BRANŻ I UZALI, ŻE

osoby stale chwalone i otrzymujące uznanie:

- zwiększają swoją wydajność
- przyczyniają się do wzrostu zaangażowania współpracowników
- na dłużej wiążą się z firmą
- uzyskują wyższe wyniki lojalności i satysfakcji klientów
- rzadziej zapadają na choroby zawodowe i mają mniej wypadków w pracy.

(Raport Instytutu Gallupa, 2003 rok).

01.

Najważniejszy powód, dla którego pracownicy odchodzą: czują się niedoceniani.

02.

Zły szef zwiększa ryzyko udaru u pracownika o 33%.

03.

Koszty braku zaangażowania w pracy: 250-300 miliardów dolarów rocznie.

SKUPIANIE SIĘ NA TYM CO ZŁE

DOSKONALE WIDAĆ W SZKOŁACH.

Często pomijane są dobre oceny, osiągnięcia, wyróżniające się zdolności, a skupienie idzie w kierunku słabości.

Zamiast pracować na potencjale, pracujemy na deficycie. Tendencja ta występuje we wszystkich krajach postkomunistycznych (głosy pracowników Instytutu Gallupa).

Rzadko kiedy zapraszamy do gabinetu psychologa czy na rozmowę z wychowawcą ucznia, który odnosi sukcesy.

Jedno z badań Instytutu Gallupa dotyczyło zainteresowania rodziców ocenami bardzo dobrymi i niedostatecznymi. Wyniki są zadziwiające.



SKUPIANIE SIĘ NA TYM CO ZŁE

DOSKONALE WIDAĆ W SZKOŁACH.

Wielka Brytania - 22% rodziców
interesuje się ocenami bardzo
dobrymi, 52% - niedostatecznymi,
Japonia - 18% do 43%,
Francja - 7% do 87% (!!!),
Stany Zjednoczone 7% do 77%,
Kanada 6% do 83%.



EKSPERYMENT Z CHWALENIEM

W 1925 roku przeprowadzono eksperyment pod kierunkiem dr Elizabeth Hurlock. Uczniów podzielono na 4 grupy:

- zwracano się do nich po imieniu i chwalono przed całą klasą
- zwracano się po imieniu i krytykowano przed całą klasą
- zupełnie ignorowano
- grupę kontrolną zaprowadzono do innej sali.

Po kilku dniach okazało się, że wyniki grupy uczniów krytykowanych były wyraźnie gorsze od tych chwalonych (rozwiązali takie same testy z matematyki). W kolejnych dniach zrównały się wyniki uczniów krytykowanych i zupełnie ignorowanych.

Uczniowie chwaleni od piątego dnia uzyskiwali wyraźnie wyższe wyniki. Ogólna poprawa wyników: chwaleni o 71%, krytykowani o 19%, ignorowani o 5%.



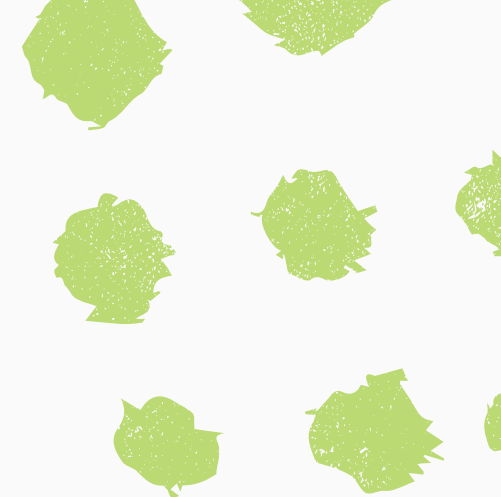
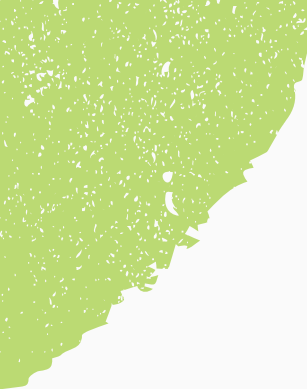
KAŻDEGO DNIA DOŚWIADCZAMY

**OKOŁO 20 000 POJEDYNCZYCH
ZDARZEŃ, WEDŁUG NOBLISTY
DANIELA KAHNEMANA.**

Każde zdarzenie trwa kilka sekund.
Neutralne zdarzenia rzadko zapadają
nam w pamięć.

Zapamiętujemy chwile pozytywne
lub negatywne.

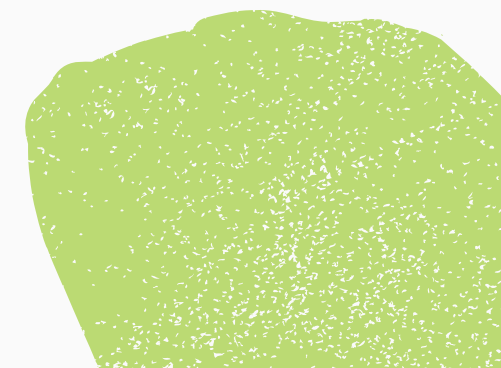
W niektórych przypadkach pojedyncze
zdarzenie może na zawsze odmienić całe
życie człowieka.

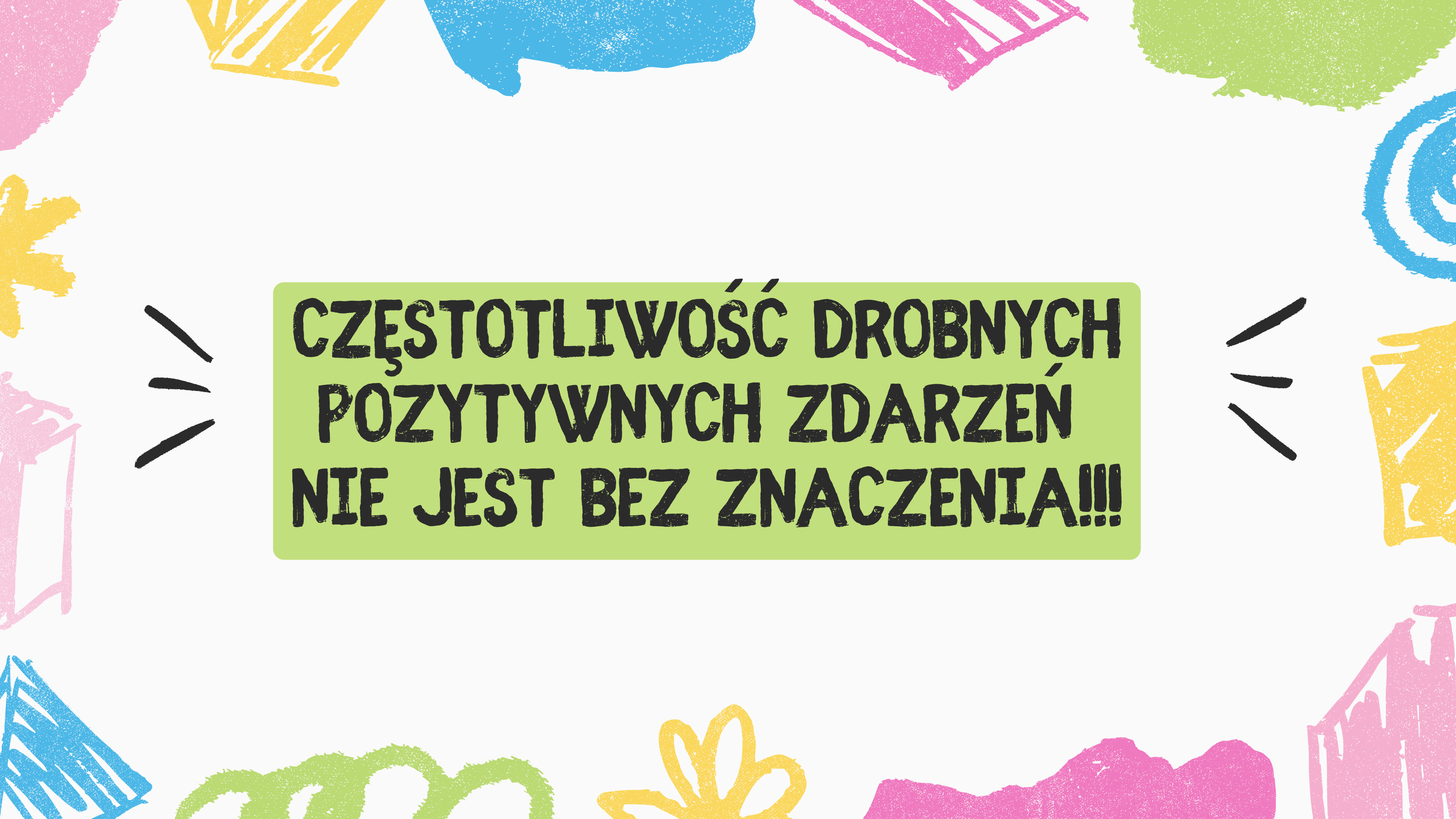


Katie Couric, amerykańska dziennikarka, przeprowadzała wywiad z młodym mężczyzną, który dorastał w środowisku pełnym przemocy i problemów. Miał trudności w szkole i regularnie się nad nim znęcano.

Jako dorosły człowiek odnosi sukcesy i jest szanowany. Zapytano go, jak do tego doszło. Człowiek bez chwili wahania odpowiedział: “Jeden z nauczycieli w szkole podstawowej powiedział mi, że zależy mu na mnie i bardzo we mnie wierzy. To niepozorne zdarzenie zmieniło moje życie”.

Jeden z pracowników Instytutu Gallupa został kiedyś zapytany o to, jaka pochwała była dla niego najważniejsza. Odpowiedział, że były to “trzy słowa w pewnej wiadomości email”. Kiedy zmarła jego matka, szef przysłał mu wiadomość o treści: “Twoja mama była z Ciebie dumna i ja również jestem”. Te słowa zaważyły na całym dalszym życiu tej osoby.





**CZĘSTOTLIWOŚĆ DROBNYCH
POZYTYWNYCH ZDARZEŃ
NIE JEST BEZ ZNACZENIA!!!**

PROPORCJA 5:1

John Gottman w swoich nowatorskich badaniach małżeństw przebadał ponad 700 par, które właśnie wstąpiły w związek małżeński. Obserwowano ich interakcje nagrane na video i następnie policzono stosunek interakcji pozytywnych do negatywnych. Określono na tej podstawie, jakie dana para ma szanse na przetrwanie.

Po latach okazało się, że przewidziano przyszłe losy małżeństw na poziomie 94%!

Właśnie z tego badania wywnioskowano, że proporcja interakcji pozytywnych do negatywnych powinna wynosić 5:1.

Zależność ta sprawdza się także w miejscu pracy i szkole!!!



**PAMIĘTAJMY, ŻE POZYTYWNE EMOCJE MUSZĄ
MIEĆ SWOJE PODSTAWY**

NIE UPRAWIAMY FAŁSZYWEGO OPTYMIZMU

Trzeba umieć dać jasny komunikat zwrotny, gdy jest taka potrzeba, a także przyznać się do własnych błędów i radzić sobie z własnymi słabościami. Nasze komunikaty muszą być **PRAWDZIWE**, w przeciwnym razie będą budzić opór.

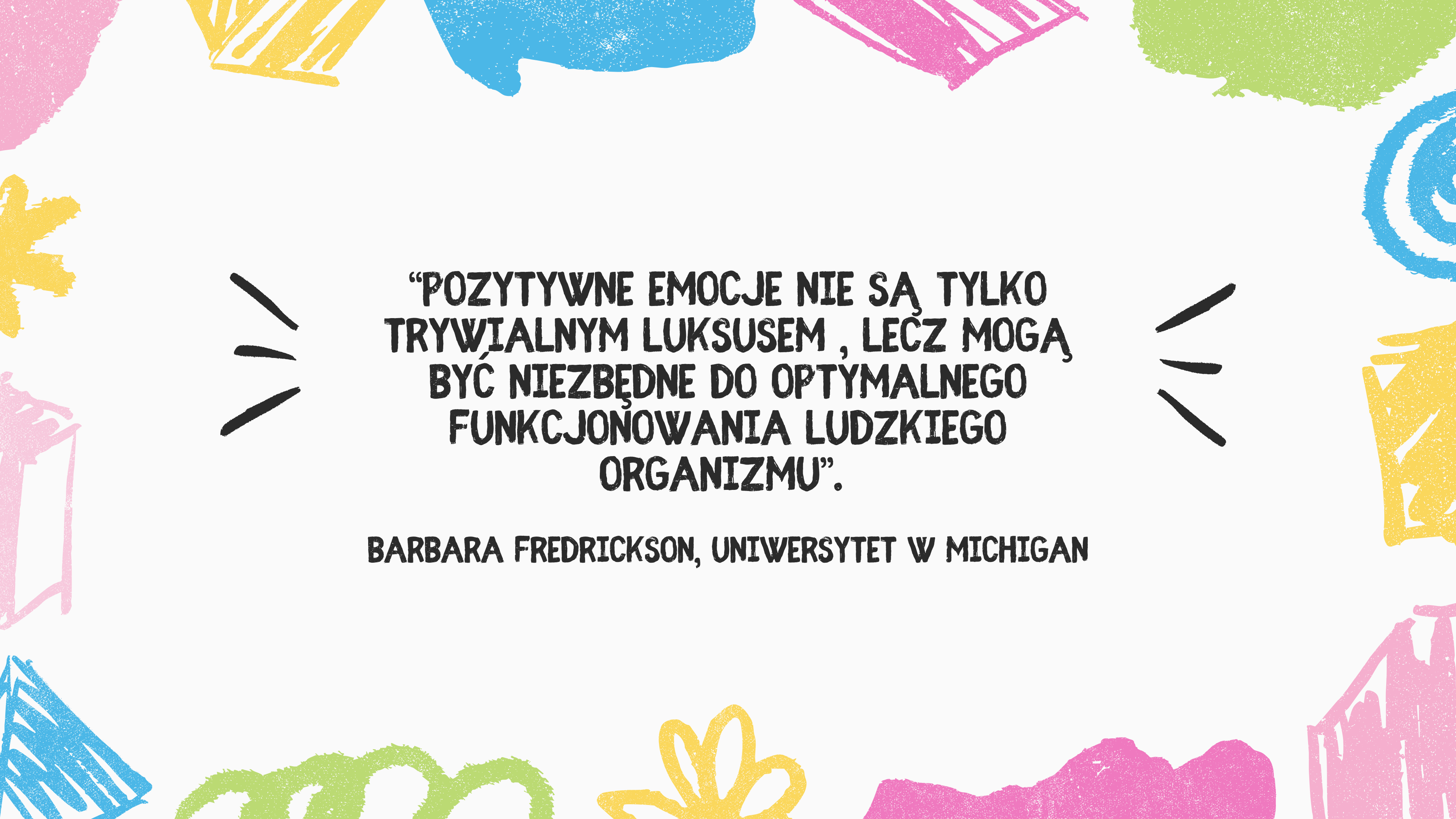
Według badaczy proporcja 13 pozytywnych na 1 negatywny komunikat może obniżyć wydajność.

W praktyce jednak rzadko kiedy przekraczamy 5:1...

Właśnie taka proporcja chroni nas przed depresją i pogorszeniem stanu zdrowia, pozwala szybciej pokonać choroby, ból i urazy psychiczne. Co więcej - wydłuża życie (nawet o około 10 lat!!!).

Na podstawie tego, jak ktoś opowiada o swoich trudnych doświadczeniach, można przewidzieć jego stan zdrowia za kilkadziesiąt lat (badania na studentach Harvardu, 1988).





**“POZYTYWNE EMOCJE NIE SĄ TYLKO
TRYWIAŁNYM LUKSUSEM , LECZ MOGĄ
BYĆ NIEZBĘDNE DO OPTYMALNEGO
FUNKCJONOWANIA LUDZKIEGO
ORGANIZMU”.**

BARBARA FREDRICKSON, UNIWERSYTET W MICHIGAN

**ZAPOBIEGAJ
OPRÓŻNIANIU
WIADERKA**

**PODKREŚLAJ
MOCNE STRONY**

**ZAWIERAJ
PRZYJAŹNIE**

5 STRATEGII WZMOCNIENIA SIEBIE I INNYCH

**WEDŁUG DONA
CLIFTONA**

**NAGRADZAJ
NIESPODZIEWANIE**

**ZMIENŃ STARĄ ZASADĘ.
TRAKTUJ INNYCH TAK,
JAK ONI BY TEGO
CHCIELI.**

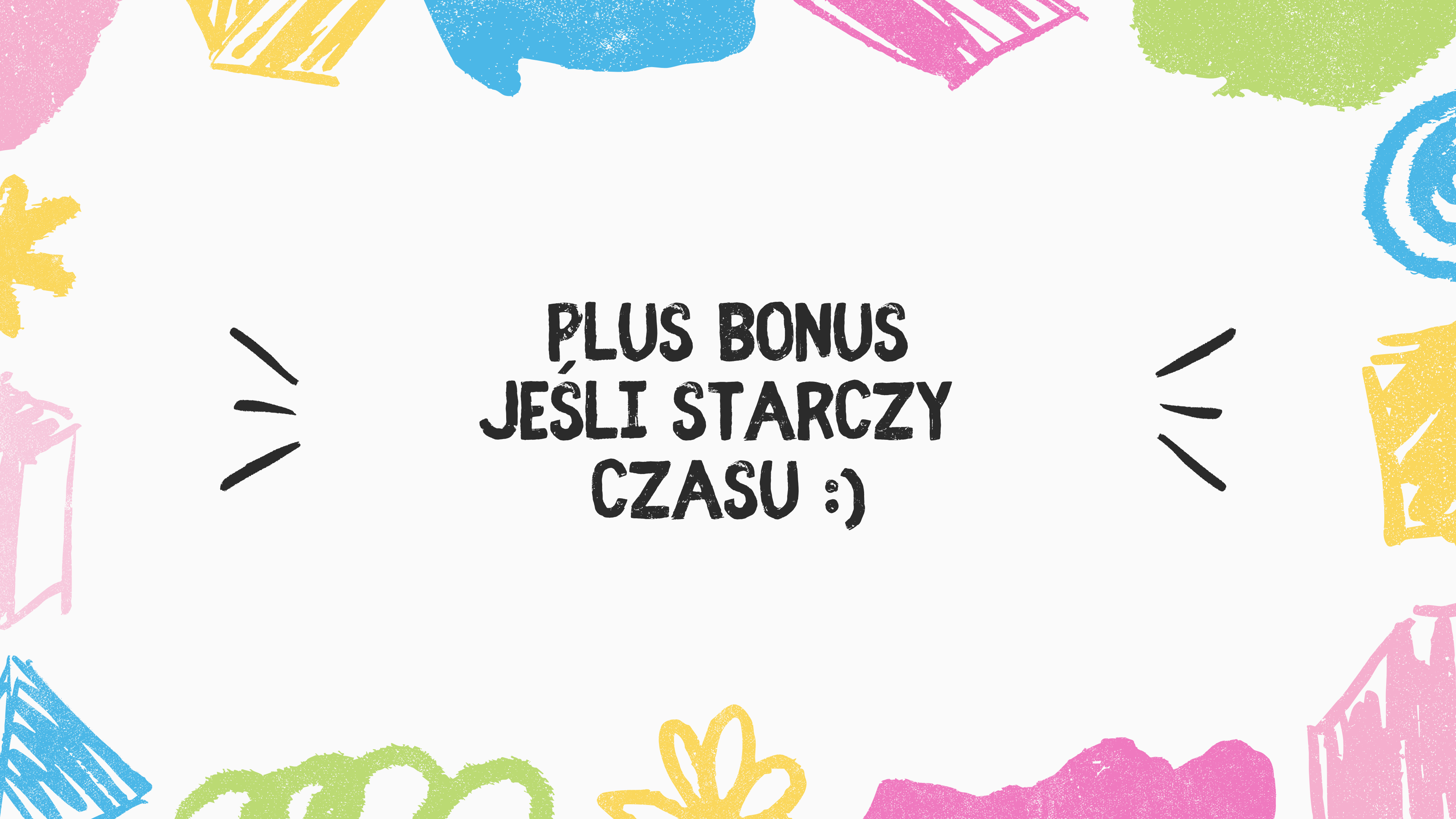
PYTANIA Z TESTU POZYTYWNEGO

1. Pomogłem komuś w ciągu 24 godzin.
2. Jestem wyjątkowo uprzejmą osobą.
3. Lubię przebywać wśród ludzi pozytywnie nastawionych.
4. Pochwaliłem kogoś w ciągu 24 godzin.
5. Nauczyłem się sprawiać innym przyjemność.
6. Jestem bardziej wydajny w pracy, gdy przebywam wśród pozytywnie nastawionych ludzi.
7. W ciągu 24 godzin powiedziałem komuś, że zależy mi na nim.
8. Gdziekolwiek jestem, stawiam sobie za cel zawieranie nowych znajomości.
9. Gdy jestem chwalony, wtedy chcę również chwalić innych.
10. W minionym tygodniu uważnie słuchałem, gdy inni mówili o swoich ambicjach i celach, które chcą osiągnąć.
11. Potrafię rozśmieszyć innych ludzi.
12. Zwracam się do kolegów z pracy tak, jak lubią.
13. Zauważam osiągnięcia moich kolegów z pracy.
14. Zawsze uśmiecham się do osób, które spotykam.
15. Lubię chwalić innych, gdy widzę, że na to zasługują.





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!



**PLUS BONUS
JESLI STARCZY
CZASU :)**



TALENTY GALLUPA

DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 10-14 LAT

Instytut Gallupa oprócz swojego słynnego testu wykrywającego talenty (czyli cechy potencjału) osób dorosłych, badania Clifton Strengths Finder 2.0, określa również talenty dzieci w wieku 10-14 lat. Służy temu test zwany **Clifton Youth Strengths Explorer**.

BUDOWANIA
RELACJI

MYŚLENIA
STRATEGICZNEGO

PODOBNIIE JAK
W PRZYPADKU
TESTU DLA
DOROSŁYCH
WYRÓŻNIA
4 DOMENY

WYKONYWANIA

WYWIERANIA
WPŁYWU

BUDOWANIE RELACJI
TROSKLIWOŚĆ

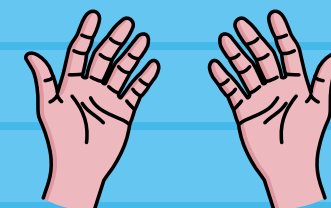


MYŚLENIE PRZYSZŁOŚCIOWE
ODKRYWCZOŚĆ



A OTO TALENTY DZIECI

ORGANIZOWANIE
OSIĄGANIE
NIEZAWODNOŚĆ



PEWNOŚĆ SIEBIE
PREZENCJA
RYWALIZACJA



KONKLUZJA

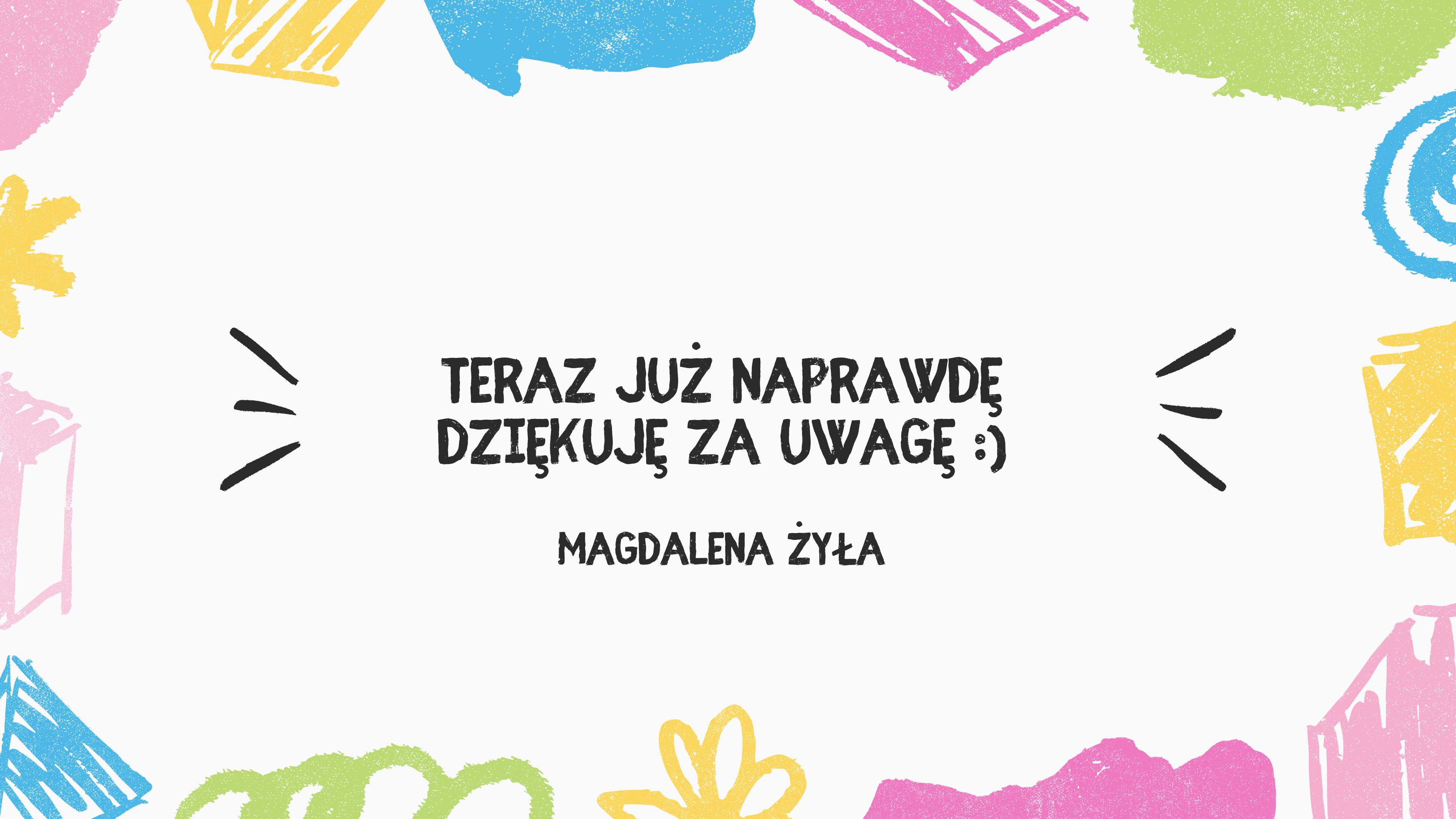
KAŻDY POTRZEBUJE POZYTYWNEGO KOMUNIKATU ZWROTNEGO

W zależności od tego, jakie mamy talenty, różnimy się formą wyrazu i potrzebami.

Wymaga to dużego kunsztu wychowawczego, by zrozumieć, jakiego rodzaju wzmocnienia potrzebuje nasz wychowanek i dostosowania do niego przekazu.

Jak mówi 5 zasada Dona Cliftona: ZMIENŃ STARĄ ZASADĘ. Traktuj innych tak, jak oni by tego chcieli.





**TERAZ JUŻ NAPRAWDĘ
DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ :)**

MAGDALENA ŻYŁA