



REGULAMIN KOMUNIKACJI WS

wersja pełna

I. Wartości WS w komunikacji

1. Miłość i empatia

Zapytaj siebie: co druga osoba może poczuć pod wpływem moich słów?
Współtworzymy tu przestrzeń dobrostanu - bezpieczną i komfortową, gdzie każdy może się wypowiedzieć z przestrzeganiem zasad.

2. Wewnętrzna moc

Weź odpowiedzialność za słowa i ich wpływ na wspólnotę.

3. Kreatywność

Kreatywność poszerza horyzonty i otwiera głowy na różne perspektywy, nawet te odmienne od naszej własnej.

II. Zasady podstawowe

1. Transparentność personalna

Zależy nam na tworzeniu bezpiecznej przestrzeni i braku anonimowości. Jeśli na Telegramie posługujesz się nickiem, podpisuj swoje posty, abyśmy wiedzieli, kto jest ich autorem/ autorką.

2. Otwartość tematyczna

Wszystkie tematy są dopuszczone - z wyjątkiem wulgaryzmów, kłótni politycznych i aluzji seksualnych.

3. Kultura wypowiedzi

Obowiązuje wzajemny szacunek. Hejt i obrażanie są niedopuszczalne.



III. Jak formułować opinie

1. Skupienie na faktach - Sito Sokratesa

Komunikacja to wymiana istotnych informacji. Zanim przekazesz informację lub opinię, przepuść ją przez trzy filtry:

- **Sito Prawdy:** Czy masz absolutną pewność, że to, co chcesz powiedzieć, jest prawdziwe?
- **Sito Dobra:** Czy to, co zamierzasz przekazać, jest czymś dobrym i życzliwym?
- **Sito Pożyteczności:** Czy ta informacja jest użyteczna lub konieczna dla odbiorcy?

2. Prawo do różnicy zdań - komunikat „Ja”

W naszej przestrzeni współistnieją różne, często odmienne poglądy i zależy nam na tym, by działało się to pokojowo.

Mów od siebie: z mojej perspektywy, ja myślę, uważam, że... Nie zabraniaj innym mieć własnej opinii i powstrzymaj się od potrzeby zdyskredytowania odmiennego poglądu. Pozostań w zaciekawieniu, nie w zacietrzewieniu.

IV. Zasady szczegółowe

- ✓ Mówimy wprost, spokojnie i z odpowiedzialnością za wpływ naszych słów.
- ✓ Krytykę kierujemy wyłącznie do treści i zachowań - z poszanowaniem godności drugiej osoby.
- ✓ W sytuacji napięcia wybieramy doprecyzowanie intencji i dialog zamiast eskalacji emocji.
- ✓ Szanujemy granice emocjonalne i wrażliwość wszystkich osób we wspólnocie.
- ✗ Nie stosujemy manipulacji emocjonalnej, wywierania presji ani podważania czyjejs percepcji lub intencji.
- ✗ Nie stosujemy gaslightingu, ośmieszania, umniejszania ani sugestii mających wzbudzać poczucie winy.
- ✗ Unikamy ironii, sarkazmu i „żartów”, które mogą ranić lub prowokować napięcie.
- ✗ Nie stosujemy insynuacji ani aluzji personalnych tworzących atmosferę nieufności lub konfliktu.



V. Gdy zasady są łamane

Reagujmy, stawiajmy granice, mówmy STOP i dbajmy o swoje potrzeby. Naruszenia możesz zgłaszać osobom moderującym kanał.

Pamiętaj, że zarówno wewnątrz WS, jak i poza nim, strzeżemy godności Osoby duchownej zgodnie z deklaracją członkowską Przyjaciela Słońca. Dlatego powtarzające się naruszenia regulaminu mogą skutkować odwołaniem ze stanowiska Osoby duchownej.