REGULAMIN KOMUNIKACJI ZWWS
wersja pełna

I. Wartości ZWWS 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 przekażesz 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 działo 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 czyjejś 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 ZWWS, 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.

REGULAMIN KOMUNIKACJI ZWWS
wersja skrócona

Zasady podstawowe

- Podpisuj się - jeśli używasz nicka, podaj imię lub inicjały.
- Wszystkie tematy dopuszczone - poza wulgaryzmami, polityką i aluzjami seksualnymi.
- Wzajemny szacunek - hejt i obrażanie są niedopuszczalne.

Jak się wypowiadać

- Zanim coś napiszesz, sprawdź: czy to prawdziwe, dobre i potrzebne? (sito Sokratesa).
- Mów od siebie: *ja myślę, uważam, z mojej perspektywy…*
- Pozostań w zaciekawieniu, nie w zacietrzewieniu.

Czego unikamy

✗ manipulacji, gaslightingu, ośmieszania, wywierania presji

✗ ironii, sarkazmu i „żartów", które ranią

✗ insynuacji i aluzji personalnych.

Gdy coś idzie nie tak

- Reaguj, stawiaj granicę, mów STOP.
- Naruszenia zgłaszaj moderatorom.
- Powtarzające się łamanie zasad może skutkować odwołaniem ze stanowiska Osoby duchownej.

Pełny regulamin dostępny pod linkiem: https://wyznawcyslonca.ws/regulamin-komunikacji

Budujmy razem przestrzeń dobrostanu - z miłością, odpowiedzialnością i kreatywnością. ☀