Wdż V – VIII 25-29.05.2020

**Budowanie dobrych relacji z innymi cz. 1**

Wyrazy do wykorzystania, to tylko podpowiedzi, oczywiście jeśli znasz inne określenia wpisz je w poszczególnych zadaniach:

szczerość \* pomaganie innym zrozumienie \* obmowa \* dochowanie tajemnicy \* ciekawe spędzony czas \* zazdrość \* szacunek \* lekceważenie \* pomoc \* kłótnie \* troska \* wyśmiewanie \* poznanie nowych osób \* hejt \* radość życia \* możliwość robienia dobrych rzeczy \* plotka \* lojalność \* uczciwość \* umiejętność przepraszania i przebaczenia \* kłamstwo \* brak czasu \* przyjemność z bycia razem \* brak szacunku \*

Zadanie 1

**Pragnienie zrozumienia i pragnienie docenienia** –
Każdy z nas ma takie pragnienia, a więc nie tylko Ty, ale ludzie wokół Ciebie też. Przecież każdy z nas chce przebywać blisko osób, które nas rozumieją i nas doceniają, czyli pamiętają o naszych pragnieniach i wychodzą im naprzeciw.  **Niby proste, a tak często o tym zapominamy!!!**

Napisz jakie są twoje pragnienia i kto ostatnio Cię nie docenił, a bardzo na to liczyłeś? W jaki sposób mógłby to zrobić dzisiaj?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………... .

Zadanie 2

Zrozumienie innych może wydawać się nam trudne, ponieważ czasami przecież nawet sami siebie nie rozumiemy... ale tak naprawdę, to nie jest trudne. Trudne jest coś innego: **słuchać!**

Przypomnij sobie swoją ostatnią rozmowę z kimkolwiek:
- Co z niej zapamiętałeś(aś)?
- O czym mówił Twój rozmówca?
- Czy nie koncentrowałeś(aś) się bardziej na tym co samemu chciałeś(aś) powiedzieć, niż na tym co chciał powiedzieć Ci Twój rozmówca?

A więc jak to zrobić? Jak słuchać innych? Zapamiętaj!!!

1. Chciej słuchać!
2. Patrz w oczy!
3. Okazuj, że słuchasz -dopytuj czy dobrze zrozumiałeś, dopytuj
o szczegóły.
4. Jeśli nie zgadzasz się z rozmówcą powiedz mu o tym–ludzie lubią szczerość.
5. Jeśli w rozmowie pojawia się temat dotyczący osoby, której
z wami nie ma – mów o tej osobie tylko dobrze, ponieważ obgadywanie bardzo źle wpływa na relacje.

Napisz co pomaga w budowaniu relacji z innymi? Co sprawia, że ludzie się przed nami otwierają i obdarzają nas zaufaniem? Lubią spędzać z nami czas i chcą być naszymi koleżankami/kolegami?

Co niszczy relacje z innymi? Co sprawia, że inni zamykają się przed nami,
są wobec nas nieufni lub nas unikają?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………... .

Zadanie 3

Badania wykazały, że ludzie, którzy wyrażają wdzięczność są szczęśliwsi.

Pomyśl i spisz na kartce dobre rzeczy, których doświadczyłeś od innych, których masz wokół siebie w ostatnim czasie.

Podziękuj im za to osobiście albo po prostu napisz sms.

Popracuj nad tym, żeby codziennie wysłać jeden sms z podziękowaniem za dobro, które ktoś Ci w danym dniu okazał.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………... .

Pomyśl i napisz co daje przynależność do grupy wspólnotowej?
Rodziny, klasy, klubu sportowego, grupy teatralnej czy tanecznej, wolontariatu, wspólnoty religijnej itp.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...