

Temat: Zrozumieć siebie i innych.

PAMIĘTAJCIE!

Czasem najtrudniej zrozumieć i poznać samego siebie”. Dlaczego?

- Sami siebie nie widzimy (chyba, że w lustrze), nie zauważamy mimiki, sposobu poruszania się, możemy jedynie nazwać nastroje, które nas opanowują (złość, radość, smutek, zdziwienie, lekceważenie).
- Swoje różne reakcje, uczucia, zachowania łatwo usprawiedliwiamy, niechętnie przyjmujemy krytykę i niechętnie krytykujemy siebie, natomiast krytyka innych przychodzi nam z łatwością.
- Szybciej ulegamy presji ludzi, którzy są dla nas ważni.
- Każdy z nas inaczej postrzega rzeczywistość, jest inny, ale każdy pragnie akceptacji, zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa.

Czy łatwo poznać siebie. Napisz kilka zdań o sobie (coś pozytywnego, ale również może coś znajdzie się nad czym warto popracować):

„Jestem...”

„Jestem...”



Znacznie łatwiej nam oceniać i mówić o innych. Jednak, zanim zaczniemy to robić i oceniać kolegów i koleżanki postarajmy się zrozumieć ich zachowania, zastanowić dlaczego tak robią i nie wypowiadać pochopnych słów, które czasem mogą zranić.



PAMIĘTAJCIE!

1. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta są współodpowiedzialni za wzajemne relacje.
2. Powinniście nauczyć się rozumieć swoje potrzeby i oczekiwania.
3. Powinniście pracować nad sobą, ale przede wszystkim budować relacje oparte na szacunku i odpowiedzialności za siebie i drugą osobę.
4. Powinniście myśleć o swoich uczuciach, ale i uczuciach drugiej strony.

Ćwiczenie uzupełnijcie tabelę po trzy przykłady

Pytanie	Przykłady
„Jakie zachowania drażnią mnie u dziewcząt?”- tą część uzupełniają chłopcy	
Pytanie	Przykłady
„Jakie zachowania drażnią mnie u chłopców?” tą część uzupełniają dziewczyny	



ZROZUMIENIE I POROZUMIENIE POMAGA!!