

MOJE POTRZEBY I POTRZEBY INNYCH – JAK BUDOWAĆ DOBRE RELACJE W RODZINIE?










JAK SZANOWAĆ POTRZEBY OSÓB, Z KTÓRYMI TWORZYMY RELACJĘ?

- **Okaż szacunek**, np. dotrzymuj obietnic.
- **Zaproponuj współpracę/pomoc**.
- **Bądź uczciwy/uczciwa**, np. przyznaj się do błędu, przeproś.
- **Staraj się** mieć pozytywny stosunek, do wydarzeń i osób wokół siebie.
- **Bądź uprzejmy/uprzejma** w stosunku do rodzeństwa, rodziców i dalszej rodziny.
- **Zadbaj** o dobrą komunikację, np. powiedz rodzicom/dziadkom, jak minął ci dzień, co sprawiło ci radość, a co zraniło.
- **Weź odpowiedzialność** za siebie, np. wyznacz czas na naukę i go przestrzegaj, zaplanuj swoje wydatki i przestrzegaj tego planu itp.



JAK ZADBAĆ O SWOJE POTRZEBY W RELACJI Z INNYMI?

-  Oczekuję szacunku dla moich **uczuć**.
-  Oczekuję poszanowania mojej **prywatności**.
-  Stosuję komunikat typu „**ja**”.
-  Oczekuję, że będziesz szanował mój **czas**.
-  **Reaguję** stosownie, kiedy coś mi się nie podoba.
-  **Proszę o pomoc** i wsparcie.
-  **Przerywam kłótnię**, kiedy spór zaczyna eskalować.





STUDIUM PRZYPADKU

Pracujcie w parach. Jak zachowalibyście się w poniższych sytuacjach, aby zadbać o dobrą atmosferę w rodzinie, szanując potrzeby swoje i swoich bliskich?

1

Rozmawiasz przez telefon z przyjaciółką/przyjacielem. Omawiacie pracę domową. Mama woła Cię na obiad. Jak zareagujesz?

2

Twój brat ogląda głośno film na YouTube, a Ty nie możesz skoncentrować się na nauce. Jak zareagujesz?

3

Zapomniałeś/Zapomniałaś zrobić zakupy i Twoja mama się denerwuje. Jak zareagujesz?

STUDIUM PRZYPADKU

Pracujcie w parach. Jak zachowalibyście się w poniższych sytuacjach, aby zadbać o dobrą atmosferę w rodzinie, szanując potrzeby swoje i swoich bliskich?

4

Wujek zażartował z Twojej nowej fryzury. Poczuleś się urażony/Poczulaś się urażona. Jak zareagujesz?

5

Babcia dopytuje, jak ci poszło na teście, a Ty nie masz ochoty o tym rozmawiać. Jak zareagujesz?

6

Wyrywacie sobie z bratem pilota do telewizora. Brat zaczyna na Ciebie krzyczeć. Jak zareagujesz?

Zdrowie społeczne





STUDIUM PRZYPADKU

Pracujcie w parach. Jak zachowalibyście się w poniższych sytuacjach, aby zadbać o dobrą atmosferę w rodzinie, szanując potrzeby swoje i swoich bliskich?

7

Mama powiedziała, że Wasza rodzina wyjedzie na święta do cioci i wujka. Jak reagujesz?

8

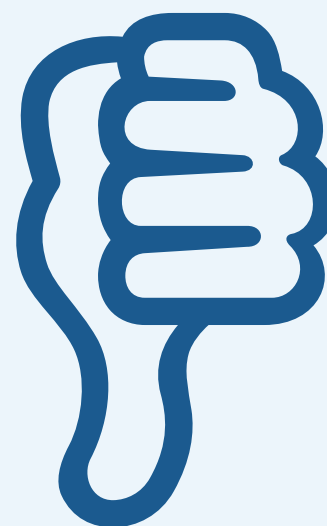
Pokłóciłaś się ze swoją najlepszą przyjaciółką i bardzo się tym dreczysz. Co robisz?

9

Tata powiedział Ci komplement i powiedział, że jest dumy z Ciebie. Jak zareagujesz?



„To kupuję”



Tego „nie kupuję”