

KOLEŻEŃSTWO, PRZYJAŹŃ I MIŁOŚĆ

– jak budować dobre relacje
i unikać niewłaściwych
zachowań?



WPROWADZENIE

1



**Co sprawia, że ktoś
jest dobrym
kolegą/koleżanką?**

2



**Co sprawia, że przyjaźń
jest silniejsza niż
znajomość?**

3



**Jakie trudności mogą
pojawiać się
w relacjach?**

OD KOLEŻEŃSTWA DO MIŁOŚCI: różne oblicza relacji

Koleżeństwo

wieź łącząca osoby
znające się
z powodu wspólnej
nauki, pracy, zabawy
lub działalności
w jakiejś organizacji

Przyjaźń

wieź między jakimiś
osobami lub grupami
osób oparta na
życzliwości, szczerości,
sympatii, zaufaniu
i wzajemnej pomocy

Zauroczenie

uczucie do drugiej osoby
wywołane wrażeniem,
jakie ta osoba zrobiła,
sprawiające, że widzi się
przede wszystkim jej
zalety i chce się z nią
przebywać

Zdrowie społeczne

Źródło: Wielki słownik języka polskiego PAN (WSJP PAN)[online, dostęp dn. 4.10.2025]





OD KOLEŻEŃSTWA DO MIŁOŚCI: różne oblicza relacji

Zakochanie

intensywne uczucie połączone z romantycznym i emocjonalnym zainteresowaniem drugą osobą; głęboka więź, która rozwija się pomiędzy dwoma osobami, często prowadząca do pragnienia bliskości fizycznej i psychicznej

Miłość

silne uczucie do drugiej osoby, wywołujące chęć stałego przebywania z nią i uszczęśliwiania jej, przejawiające się troską i czułością, połączone zwykle z przywiązaniem i szacunkiem

Zdrowie społeczne

Źródło: Wielki słownik języka polskiego PAN (WSJP PAN)[online, dostęp dn. 4.10.2025]

TABELA UCZUĆ

	Zauroczenie	Zakochanie	Miłość
Czas trwania	Krótkotrwałe	Średnioterminowe	Długotrwałe
Emocje	Intensywne, ekscytacja	Silniejsze, tęsknota	Stabilne, głębokie
Dojrzałość uczucia	Niska	Średnia	Wysoka
Ryzyko zranienia	Średnie	Średnie lub wysokie	Niższe (jeśli miłość jest zdrowa)
Skupienie uwagi	Wygląd, zachowanie	Bliskość, relacja	Troska, szacunek

DRZEWO RELACJI

Korzenie

wartości, na których
opierają się dobre relacje:


- zaufanie
- szacunek
- empatia
- uczciwość
- akceptacja

Liście

codzienne zachowania
wzmacniające relacje:

- wsparcie
- współpraca
- miłe słowo
- pomoc
- wspólne zainteresowania





**DOBRE RELACJE POTRZEBUJĄ
MOCNYCH KORZENI I ZDROWYCH
LIŚCI – WARTOŚCI
I POZYTYWNYCH DZIAŁAŃ
KAŻDEGO DNIA. KAŻDY Z NAS MOŻE
O NIE DBAĆ I UNIKAĆ ZACHOWAŃ
KRZYWDZĄCYCH INNYCH.**

Zdrowie społeczne





PODSUMOWANIE

- Dziś dowiedziałem(-am) się, że...
- W relacjach z innymi chcę być bardziej...