



Moje notatki



SPOTKANIE 4.

Wyrażanie sympatii i przyjaźni

SPOTKANIE 4.

Wyrażanie sympatii i przyjaźni

WPROWADZENIE

- Cieszę się, że jesteś gotowy rozwijać swoje umiejętności społeczne w dziedzinie nawiązywania relacji i wyrażania uczuć. Podczas tej podróży będziemy zgłębiać różne kroki, które pomogą ci wyrazić swoją sympatię i przyjaźń w sposób autentyczny i odpowiedni.

- Wyrażanie sympatii i przyjaźni jest ważnym elementem naszego życia społecznego. Czuć sympatię do kogoś, znaleźć w kimś przyjaciela – to piękne uczucia, które chcemy wyrazić. Jednak często zastanawiamy się, jak to zrobić w odpowiedni sposób, aby nasze intencje były zrozumiane i docenione.

- Pierwszym krokiem jest zastanowienie się, czy rzeczywiście czujesz przyjaźń lub sympatię do danej osoby. To ważne, aby być szczerym wobec siebie i rozpoznać swoje prawdziwe uczucia. Czy czujesz prawdziwą sympatię i chcesz wyrazić swoją przyjaźń?

- Nie ma nic złego w tym, że powiemy komuś, że go lubimy lub że chcemy, aby się z nami zaprzyjaźnił. Rozmawiając z kimś, możemy nawiązać przyjaźnię, zyskać ważne osoby, które pomogą nam, gdy będziemy tego potrzebowali. Przyjaciele i przyjaciółki czasem też będą potrzebować naszego wsparcia. Przyjaźń czy sympatię można wyrazić słowami lub jakimś zachowaniem, ale warto zadbać o to, aby był to odpowiedni moment.

- Trudne w samym wyrażeniu sympatii jest to, że boimy się odrzucenia albo tego, że ktoś nam powie, iż nie ma czasu na spędzanie go z nami. Warto wtedy zastanowić się nad innymi osobami w naszym otoczeniu, które będą chciały się zaprzyjaźnić. Nie ma się co bać, że ktoś nie będzie się chciał przyjaźnić. W wieku nastoletnim często zmieniasz zdanie i twoi koledzy lub koleżanki też. Przyjaźnie i znajomości zmieniają się z dnia na dzień. Nie przejmuj się tym, to normalne.

Cele zajęć:

Trenowanie umiejętności budowania relacji.

Tematyka:

Jak wyrazić sympatię i przyjaźń?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Trenowanie umiejętności nawiązywania relacji, zyskiwanie grupy wsparcia.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 4.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

WIDEO 4.

- Jak wyrazić komuś sympatię, jak odnaleźć się, gdy ktoś wyraża sympatię wobec nas?

Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Wyrażanie sympatii i przyjaźni

- 1) Czy rzeczywiście czujesz przyjaźń lub sympatię do kogoś?
- 2) Czy to dobry moment, aby wyrazić swoją sympatię?
- 3) Pomyśl, jakie możesz wybrać sposoby wyrażenia sympatii.
- 4) Wybierz najlepszy sposób.
- 5) Wyraż przyjaźń lub sympatię wprost.

Omówienie filmu:

- 1) Która ze scen i dlaczego byłaby dla ciebie największym wyzwaniem?

Dyskusja:

- 1) Co sprawia, że wstydzimy się wyrazić komuś sympatię?
- 2) Jak się zachować, gdy ktoś wyraża nam sympatię?

- Masz prawo nie czuć sympatii do kogoś.

Możesz też w danej chwili nie chcieć z kimś przebywać czy poprosić o to, aby być samemu.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przećwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

.....

Krok 2.

.....

Krok 3.

.....

Krok 4.

.....

Krok 5.

.....