



Moje notatki



SPOTKANIE 10.

Jak przeproszać innych?

SPOTKANIE 10.

Jak przepraszać innych?

WPROWADZENIE

- Umiejętność przepraszenia jest naprawdę potrzebna w twoich relacjach z innymi. Czasem to my zrobimy coś, co jest błędem, czasem inna osoba. Ważne, aby nauczyć się czegoś na tej podstawie i nie stracić relacji z innymi. Przepraszenie okazuje się wtedy bardzo ważną umiejętnością.

- Przepraszenie pomaga w budowaniu zdrowych i silnych relacji z innymi ludźmi. Kiedy przepraszasz, pokazujesz, że dbasz o uczucia innych i szanujesz ich. To pozwala na lepsze zrozumienie i wzajemne wsparcie.

- Konflikty mogą się zdarzać między tobą a twoimi przyjaciółmi, rodzeństwem czy nawet rodzicami. Umiejętność przepraszenia jest kluczowa w rozwiązywaniu tych konfliktów. Przeprasząc, wykazujesz gotowość do naprawienia błędu i budowania dalej pozytywnych w relacji.

- Czasami możemy zranić innych swoimi słowami lub działaniami. Przeprasząc, pokazujemy, że rozumiemy ich. Gdy przepraszamy, pokazujemy, że rozumiemy, iż uczucia innych zostały zranione, a my chcemy naprawić to, co zepsuliśmy. To pomaga odbudować zaufanie i wzmocnić więź między tobą a innymi.

- Przepraszenie pomaga ci zrozumieć uczucia innych. Kiedy przepraszasz, musisz zrozumieć, jakie konsekwencje miały twoje działania. To uczy cię rozumienia perspektyw i uczuć innych ludzi, co jest ważne dla rozwoju osobistego.

- Przepraszenie uczy cię, że jesteś odpowiedzialny za swoje postępowanie. Zamiast unikać odpowiedzialności, przyjmujesz odpowiedzialność za swoje błędy i dążysz do ich naprawy. To odważne działanie, które pomaga zbudować twój „charakter”.

Cele zajęć:

Zwiększenie umiejętności przepraszenia, gdy popełniamy błąd.

Tematyka:

Jak przepraszać, jak naprawiać relacje z innymi?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Zbudowanie umiejętności przepraszenia

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 10.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

- Umiejętność przepraszenia jest kluczowa dla zdrowych relacji i twojego osobistego rozwoju. Pomaga w rozwiązywaniu konfliktów, odbudowie zaufania i budowaniu empatii. Przeprasząc, pokazujesz szacunek i odpowiedzialność za swoje działania. To ważna umiejętność, która pomoże ci w życiu i w budowaniu pozytywnych relacji z innymi.

WIDEO 10.

- Jak i kiedy przepraszać innych? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy. Oto kilka wskazówek, które pomogą ci w rozróżnieniu, za co powinieneś przepraszać, a za co nie.



Kroki: Przepraszenie innych

- 1) Zastanów się, za co chcesz przeprosić inną osobę.
- 2) Zastanów się, jak to zrobić, aby druga osoba usłyszała bez przeszkód twoje przeprosiny.
- 3) Przeproś wprost, mówiąc, za co chcesz przeprosić drugą osobę.
- 4) Poczekaj, co powie druga osoba, i zastanów się nad tym (przeprosiny nie muszą zostać przyjęte).

Omówienie filmu:

- 1) Która scena w filmie byłaby dla ciebie najtrudniejsza do wykonania?

Dyskusja:

- 1) Za co nie musisz przepraszać, a za co tak?

ZA CO POWINIENEŚ PRZEPRASZAĆ, A ZA CO NIE?

PRZEPRASZAJ ZA:

- **ZRANIENIE CZYICHŚ UCZUĆ:** jeśli twoje słowa lub działania zraniły uczucia innej osoby, przeproś. Niezależnie od tego, czy było to celowe czy nie, przepraszenie pokazuje, że rozumiesz, że kogoś skrzywdziłeś i masz zamiar to naprawić,

- **SWOJE BŁĘDY:** jeśli zrobisz coś, co jest nieodpowiednie, złe lub szkodliwe, przepraszaaj.

Przepraszenie za własne błędy jest oznaką odpowiedzialności.

NIE PRZEPRASZAJ ZA:

- **BYCIE SOBĄ:** pamiętaj, że nie musisz przepraszać za to, kim jesteś jako osoba, jakie masz wartości i cele w życiu. Twoja tożsamość, preferencje, przekonania nie są powodem do przepraszenia. Czuj dumę z siebie i nie pozwól, aby ktoś narzucił ci poczucie winy za to, kim jesteś,

- **ZA TO, ŻE NIE MASZ NA COŚ OCHOTY:** nie musisz przepraszać innych za to, że nie chcesz czegoś, że czegoś nie lubisz. Masz prawo do własnych preferencji,

- **ZA SWOJE SAMOPOCZUCIE:** każdy z nas czasem czuje się gorzej, ma trudność z czymś. Nie musisz za to przepraszać – to normalne, nikt nie jest we wszystkim dobry,

- **ZA WŁASNE EMOCJE:** każdy z nas ma swoje emocje i nie musimy za nie przepraszać. Strach, smutek, radość czy złość są naszymi naturalnymi stanami i nie mamy na nie wpływu. Mamy jednak wpływ na to, jak je okazemy innym; jeśli to kogoś skrzywdzi, to przeprosiny są właściwe.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przeciwic 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.