



Moje notatki



SPOTKANIE 5.

Rozmawianie o tym, co trudne

SPOTKANIE 5.

Rozmawianie o tym, co trudne

WPROWADZENIE

- Cieszę się, że jesteś gotowy rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne w zakresie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Kiedy dochodzi do różnych konfliktów, możemy wycofać się z relacji z drugą osobą. Wtedy jednak ani my, ani druga strona nie czujemy się dobrze. Możemy zachować się agresywnie, nakrzyczeć na tę osobę, choć wtedy stracimy być może przyjaźń i relacje z nią. Możemy też zrobić coś odważnego: porozmawiać z drugą stroną i spróbować wyjaśnić sprawę. Czasami musimy też wyrazić swoje zdanie, przedstawić trudne fakty lub rozwiązać konflikt.

- To, czego zazwyczaj obawiamy się w takiej sytuacji, to to, że będziemy musieli powiedzieć komuś, iż jesteśmy zdenerwowani, smutni, zranieni.

- Obawiamy się konfrontacji, reakcji drugiej osoby lub utraty przyjaźni. Jednak ważne jest, aby odważnie i nieagresywnie spotkać się z nią i wyjaśnić sprawę.

- To ważne, abyś miał świadomość, z kim będziesz rozmawiać, aby móc odpowiednio przygotować i zaplanować rozmowę. Każda sytuacja może wymagać innego podejścia i strategii.

- Zastanów się, co dokładnie chciałbyś powiedzieć podczas rozmowy. Może to być wyrażenie swoich uczuć, wyjaśnienie sytuacji lub przedstawienie swojego stanowiska.

- Postaraj się zapisać swoje myśli – pomoże ci to uporządkować rozmowę. Ważne, aby wybrać moment, w którym możesz z drugą osobą spokojnie porozmawiać, bez względu na to, czy jest to uczeń, nauczyciel, czy twój rodzic.

Cele zajęć:

Trenowanie umiejętności budowania relacji.

Tematyka:

Jak wyrażać sympatię i przyjaźń?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Trenowanie umiejętności nawiązywania relacji, zyskiwanie grupy wsparcia.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 5.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

- Mów do innych wprost i spokojnie. To ważne, aby emocje nie utrudniły wam rozmowy – w złości bardzo trudno słuchać drugiej osoby i być słuchanym. Wyraż swoje myśli, uczucia i intencje w sposób jasny i zrozumiały. Staraj się używać słów: „ja czuję” zamiast „bo ty”, aby druga strona nie czuła się atakowana.

- Ważne dla waszej relacji jest to, aby wystuchać i dowiedzieć się, jaka jest wersja wydarzeń drugiej strony. Często jest tak, że nie ma jednego dobrego rozwiązania danej sytuacji. Dlatego trzeba zrozumieć perspektywę drugiej strony (dlaczego druga osoba tak myśli) i rozwiązać sytuację w sposób konstruktywny. Pamiętaj, że trudne rozmowy są dwustronne, więc należy dać również drugiej osobie szansę wyrażenia jej uczuć i myśli.

WIDEO 5.

- Zapraszam cię do obejrzenia materiału filmowego.



Kroki: Prowadzenie trudnej rozmowy

- 1) Z kim?
- 2) Co chciałbyś powiedzieć?
- 3) Zapisz to.
- 4) Wybierz dobry czas i miejsce.
- 5) Powiedz wprost, nieagresywnie.
- 6) Wystuchaj drugiej osoby.

Omówienie filmu:

- 1) Na ile samo powiedzenie przez obie strony, co czują, może być pomocne?

Dyskusja:

- 1) Jakie rozmowy są dla ciebie trudne i dlaczego?
- 2) Czemu masz trudność w mówieniu innym „nie”?

