

WITAJ UCZNIU KLASY 7!

Dzisiaj spróbujemy sobie odpowiedzieć na pytanie, jakie czynniki budują więzi rodzinne, wyjaśnimy sobie warunki dobrej komunikacji oraz spróbuję Ci wytłumaczyć, dlaczego uczucia w życiu człowieka są ważne.



KOMUNIKACJA W RODZINIE

Trudno wyobrazić sobie rodzinę, w której między jej członkami nie ma **serdeczne więzi**.

Są one spoiwem, dzięki któremu ludzie w czterech ścianach nie czują się obco i samotny.

Niczego jednak nie otrzymujemy za darmo.

Nie będzie harmonii między członkami rodziny, jeśli nie przystosujemy się do zasad, jakimi ona się rządzi.

Trzeba najpierw wyzbyć się dziecięcego egoizmu i nauczyć dostrzegać potrzeby innych członków rodziny.

Liczy się wzajemne uznanie i kontakt.

Ten kontakt może być różnorodny: spojrzenie, dotyk, mimika, gest, uśmiech – to zachowania **niewerbalne**, które podświadomie ujawniają nasz stosunek do otoczenia.

Słowa mogą również ranić, niszczyć, degradować, sprawiać ból, ale mogą też wywoływać pozytywne przeżycia, wyzwalać dobry nastrój, od ganiać lęk, słowami można wyrażać podziw i szacunek. Bardzo istotne jest także ton głosu.

Ton i słowo – to dwa najistotniejsze czynniki kontaktu między ludzkiego.

Pomaga ją nawiązać znajomość, łączyć, zbliżać, związywać.

Mogą też jednak dzielić, odpychać, zrywać więzi, ranić, upokarzać, gdy się je pozostawi pod władzą impulsów i nastrojów, rozdrażnienie i pretensji.

Wtedy działają przeciwko człowiekowi i przeciwko miłości.

Oto kilka prostych zasad które pomogą Ci komunikować się z drugim człowiekiem:

- mów zawsze wprost, o co ci chodzi. Twój rozmówca nie czytam w twoich myślach.
 - Informuj otwarcie o swojej irytacji i złości czy rozdrażnienia. Mów wprost o swoich uczuciach. Masz do tego prawo.
 - Wypowiadaj także otwarcia swoje obawy.
 - Bądź zawsze zwrócony w kierunku mówiącego, nie odwracaj się plecami i nie pukaj się palcem w czoło, kiedy ktoś coś Ci proponuje lub sugeruje.
 - Stosuj zasadę aktywnego słuchania: potwierdzaj słowami „Aha”, „Rozumiem”, „Tak” oraz mimiką i gestami, że rozumiesz, co mówi twój rozmówca.



Więź rodzinna wymaga pielęgnacji, wyrażania życzliwości i wdzięczności za okazaną pomoc.

Pielęgnowanie więzi polega również na rozmowie.

A gdy rozmawiamy, ofiarowujemy drugiej osobie swój czas.

Choć wydaje się, że to nic nadzwyczajnego, ma jednak ogromną wartość.

UCZUCIA - temat rzeka

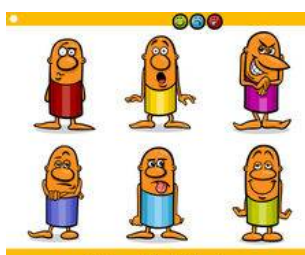
Uczucia, podobnie jak potrzeby, tworzą system hierarchiczny.

Potrzeby elementarne – takie, od których zaspokojenia zależy nasze życie np. głód, pragnienie, jeżeli nie są zaspokojone, prowadzą do pojawienia się uczuć pierwotnych np. gniewu, wstrętu, smutku.

Uczucia wyższe to np. oburzenie wobec zła, wdzięczności, szacunek, miłość, żal.

Z kolei pragnienie dostrzeżenia sensu życia – to **uczucie najwyższe**.

Uczucia, których doświadczamy, pozwalają dostrzec, jakie nasze potrzeby nie zostały zaspokojone.



© Can Stock Photo

Ten brak jest dokuczliwy, dlatego pojawiają się emocje oraz często impulsywne reakcje, szczególnie u dzieci i młodzieży.

Warto wiedzieć, że zarówno pojawienie się, jak i natężenie oraz czas panowania w nas uczuć nie zależą od naszej woli.

Nie mamy na to bezpośredniego wpływu.

Same uczucia nie krzywdzą nikogo, mogą co najwyżej wprowadzić niemiłą atmosferę.

Nie ma uczuć ani dobrych, ani złych, choć w języku potocznym często się je rozróżnia.

Jednak życiu bywa rozmaicie.

Dobre wychowanie nakazuje nie demonstrować gniewu.

W relacjach pozarodzinnych, służbowych nieokazywanie uczuć jest pewnym wymogiem.

Inaczej jest w rodzinie. Tu mamy wręcz obowiązek być szczerzy dla dobra nas wszystkich.

Tłumione przez dłuższy czas uczucia i tak kiedyś wybuchną. Dlatego uczucia powinno się wyrażać.

Zawsze odnoś je do siebie - JA

Wypowiedź JA odwołuje się do dobrej woli i wolności drugiej osoby, dlatego nie rani. Wzrasta też szansa na pozytywne i bezkonfliktowe załatwienie sprawy, o którą chodzi.



Chciałabym, abyś nie zapomniał, że możesz do mnie również napisać, wykorzystując do tego pocztę mailową:

sp17soswpt@gmail.com

Nie zapomnij, w tytule maila dodać: **WDŹWR** oraz wpisać **klasa 7**

Chętnie odpowiem na wszystkie pytania.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę dobrego tygodnia!

Ewa Szkólnik ☺