

Karta pracy zajęć pozalekcyjnych: Razem przy stole.

Cele ogólne: Poszerzanie kompetencji obywatelskich i społecznych.

Cele szczegółowe: Wychowanie do otwartości, szacunku, odmiennego zdania i emocji.

W naszych domach i szkole chcemy na co dzień ,żeby nam było miło.

Tylko zdarza się tak ,że bywają konflikty, sprzeczki ,różnice zdania.

Musimy się nauczyć, że odmienne poglądy można mieć i nadal świętować przy jednym stole. Nauczyć się ,że niezgadzanie się , nie oznacza końca naszych relacji. Te różnice zdań ,naszych potrzeb , a nawet wartości mogą być pozytywne .Pozwalają nam zrozumieć siebie, swoje stanowisko i poznać co jest po drugiej stronie, co myślą, potrzebują i odczuwają inni. Zrozumienie i poznanie swoich emocji jest kluczem do radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi.

Bo przecież kiedy się kłócisz , to czujesz złość ,smutek ,żal i strach. Więc wolisz to stłumić, schować, przykryć, niż czuć .A szkoda, bo i różnica zdań może być ekscytująca i złość, smutek, żal i strach takimi mogą być. Warunek jest jeden, a może dwa. Świadomość i ciekawość drugiego człowieka, opinii, założeń. I tu z pomocą przychodzi cała armia zwrotów stymulujących ciekawość:

* co dokładnie masz na myśli?
* powiedz mi o tym więcej?
* z czego wynika ten wniosek?
* jakie za tym stoją założenia?
* dlaczego to dla ciebie ważne?

Pamiętaj, że musisz wsłuchać się w to ,co mówi druga strona, to klucz do rozwiązania trudnych sytuacji. Możesz się nie zgadzać ,ale musisz wysłuchać drugiej strony. Nie zawsze się tak da. Wiem ,jakie to trudne, ale spróbuj , bo tylko wtedy masz szansę być blisko drugiej osoby. A dopiero jak się jest blisko , to można pięknie się różnić. Zachęcam więc do słuchania, zrozumienia swoich emocji i cudzych emocji .(Fokus.pl- J.Chmura).



„Nikt nie rodzi się nienawidząc drugiego człowieka z powodu koloru jego skóry, pochodzenia lub wyznania. Ludzie muszą nauczyć się nienawidzić, a skoro są w stanie to zrobić, to są również w stanie nauczyć się kochać, ponieważ miłość jest bliższa ludzkiemu sercu niż jej przeciwność.”  
  
[Nelson Mandela]

Każdy ma prawo odczuwać różne emocje i mówić o nich. Proponuję zabawę z kołem emocjihttps://view.genial.ly/5ede6459722c7a0d87de51f7/game-emocje?fbclid=IwAR08l97Kxas684cw--KjoP1wbK6yadEZsKyhZqaqdC8bHKQ2yUOtVCqKUys

E. Nowożycka