

Zajęcia z wychowawcą klasa VII 16-23 marca

Tematyka spotkania:

Sposoby uczenia się szacunku i przyjaźni.

Szacunek to niezwykle ważna cecha, którą w dzisiejszych czasach coraz trudniej spotkać. Czym jednak jest **szacunek**? Dlaczego warto go okazywać?

Szacunek to cecha, która pozwala zjednać sobie wielu ludzi. Ma nieoceniony wpływ na relacje interpersonalne. Ponadto pomaga w nawiązywaniu zarówno nowych znajomości, jak również trwałych i stabilnych przyjaźni. Pomaga żyć z innymi bez konfliktów, a jednocześnie akceptować ich odmienność.

Szacunek – jakiemu służy celowi?

Szacunek polega na tym, że podchodzimy z dystansem do odmiennych opinii innych, z którymi niekoniecznie się zgadzamy. Okazywanie tej cechy pozwala nam wysłuchać innych bez osądzania ich wyborów i podejmowanych przez nich decyzji.

Przeczytaj również podobny artykuł: **Uprzejmość – nie kosztuje Cię nic, a wiele przynosi**

Szacunek okazujemy również, gdy bierzemy pod uwagę odmienne zapatrywania drugiego człowieka. Nie oczekujemy przy tym, by się zmienił na przykład dostosowując się do naszego sposobu bycia, czy do naszych poglądów.

Przeczytaj również podobny artykuł: **Kiedy duma przesłania nam prawdziwy obraz siebie**

Jak szanować innych?

Szacunek innym możemy okazywać również wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę, że mają prawo po prostu być sobą. Zarówno w ich sposobie postępowania, myślenia, wyrażania opinii, punktu widzenia, podejmowanych decyzji, czy też sposobu postrzegania świata.

Dlatego też każda osoba ma prawo być tym, kim postanowi być. Nikt inny nie ma prawa tego zmieniać, czy też wpływać na to, by zmieniła swoją świadomie podjętą decyzję. Nikt też nie powinien decydować za innych.

W jaki sposób okazywać innym szacunek?

Szacunek okazuje się unikając osądzania innych ze względu na podejmowane przez nich decyzje, na sposób planowania przez nich przyszłości, sposób zachowania czy też wiele innych różnorodnych czynników. Tak więc **szacunkowi nie służy osądzanie, wywieranie presji, czy robienie wyrzutów.**

Dlatego właśnie okazywanie szacunku to najlepszy sposób na wykazanie, że rzeczywiście akceptujemy drugą osobę taką, jaka jest, a nie taką jak sobie wyobrażamy.

U podstaw szacunku zawsze powinna się znajdować empatia. Oznacza to, że powinniśmy odpowiednio poznać daną osobę, aby móc się zjednoczyć z jej odczuciami i sposobem bycia. Choć nasz sposób myślenia może być różny, to empatia pomaga nam zaakceptować różnice.

Empatia ponadto stanowi bardzo ważne narzędzie służące komunikowaniu się z zachowaniem asertywności, w sposób zdrowy i właściwy. **Pomaga nam słuchać tego, co drugi człowiek ma nam do przekazania, rozumieć dlaczego tak myśli i co sprawia, że czuje się tak, a nie inaczej.**



W tym celu **niezbędne jest wyrażanie zrozumienia, zapewnianie, że rozumiemy cudze prawo wyboru**. Później przychodzi czas na wyrażenie naszej opinii na dany temat, ale bez jej narzucania jako tę poprawną. Taki sposób konwersacji pozwoli nam uszanować cudzy punkt widzenia.

Kiedy szanować jest najtrudniej?

Zachowywanie szacunku jest praktycznie niemożliwe, jeśli z góry zakładamy, jaką radę czy opinię na dany temat chcielibyśmy usłyszeć, a także jeśli nie bierzemy pod uwagę naszej omylności i zakładamy, że wyłącznie nasz punkt widzenia jest poprawny.

Idąc dalej powyższym tokiem rozumowania, **okazywanie szacunku nie jest też możliwe, jeżeli dominuje nas agresywne nastawienie** i jesteśmy nastawieni na prowadzenie konfliktu.

Aby szanować...

Wypowiadając się o swoich pomysłach czy ideach nie zakładaj, że inny punkt widzenia będzie gorszy. Swoją wersję traktuj jako jedną z wielu możliwych i prawidłowych opcji.

Mów zawsze w pierwszej osobie, gdy wyrażasz swoją opinię. Mów o tym, co Ty czujesz nie dając do zrozumienia, że Twój punkt widzenia stanowi „jedyną prawdę absolutną”.

Pamiętaj, że nigdy nie będziesz obiektywny w swoim przypadku. **W Twoim sposobie opiniowania zawsze wezmą górę uprzedzenia, wcześniejsze założenia**, to, co stanowi Twoją przeszłość i całe mnóstwo innych znaczących czynników.

Kiedy wyrażasz swoją opinię względem innych kierując się empatią, znajdziesz czas i miejsce na wysłuchanie tego, co mają Ci do przekazania. Będziesz też pamiętać, że dosłownie **każdy ma prawo do tego, by być kim chce.**

Źródło : <https://pieknoumyslu.com/>

A tu o przyjaźni☺

<https://www.youtube.com/watch?v=NqRFXufq6kM>

Drugi temat: Metody skutecznego uczenia

Bardzo ważny temat zwłaszcza dzisiaj.. kiedy sporo wiedzy będzie musieli przyswoić ☺

https://www.youtube.com/watch?v=XPM_Xl64UqY

Może macie swoje sposoby i jakie jest Wasze zdanie n.t przyjaźni? proszę o refleksje na adres e-mail

martapruszynska555@gmail.com