

Być miłym pomimo...

Aleksandra Sileńska

Wiem! Bycie miłym dla kogoś, kto jest dla nas nieuprzejmy nie jest łatwe. Aby poradzić sobie w kontakcie z takimi osobami, warto zastanowić się, co może sprawiać, że ludzie są niemili.

1

Spośród wypisanych poniżej myśli, podkreśl na niebiesko te, które mogą ułatwić ci zrozumienie niezyczliwych osób.

Ta osoba jest dla mnie niemila, bo...

...jest głupia.	...może przeżywa jakieś trudne chwile/źle się czuje/jest chora.
...ma dziś kiepski dzień i nie ma nastroju.	...zawsze taka jest!
...ktoś dla niej był niemili.	...nie wie, jak może zachować się inaczej.
...na pewno mnie nie lubi.	...coś ze mną jest nie tak.

Bycie miłym dla kogoś, kto nie jest dla nas życzliwy, jest oznaką odwagi i dojrzałości. Oprócz tego, że ty możesz poczuć się wtedy lepiej ze sobą, to również tej drugiej osobie może zrobić się przyjemniej. Trochę tak, jakby nagle poczuła na sobie przyjemne ciepło słońca.

2

Pomyśl, co może poczuć osoba, która pomimo tego, że była dla ciebie niemila, spotkała się z twoim szczerym uśmiechem. Pokoloruj wybrane przez siebie uczucia.

Ulga

Złość

Rozczarowanie

Smutek

Wdzięczność

Radość

Spokój

Nadzieja

Niepokój

Warto czasem zrobić coś inaczej. Robienie czegoś w inny sposób niż zazwyczaj pozwala nam się rozwijać oraz zmieniać świat wokół nas. Co powiesz na to, żeby w najbliższym czasie wypróbować bycie miłym dla kogoś, kto nie jest miły? Aby się do tego przygotować, spróbuj zrobić to ćwiczenie.

3

Do opisanej sytuacji dopasuj swoją reakcję, która będzie różnić się od tego, jak zachowujesz się zazwyczaj. Możesz zaznaczyć wybór w kółku.

Koleżanka wystawia do ciebie język.

- Też wystawiam swój język.
- Uśmiecham się do niej.

Kuzyn mówi do ciebie w złości: „Jesteś głupi(-a)!”.

- Odpowiadasz: „Możesz tak myśleć, chociaż ja się z tym nie zgadzam”.
- Odpowiadasz: „To ty jesteś głupkiem!”.

Kolega z klasy nie odzywa się do ciebie po tym, jak nie chciałeś(-aś) się z nim bawić.

- Też się do niego nie odzywasz i czekasz, aż mu przejdzie.
- Zostawiasz mu w piórniku karteczkę z uśmiechniętą minką i ulubioną gumę do żucia.

Osoba, która potrafi być miła dla innych, często ma w sobie dużo pozytywnej energii. Umie odnaleźć się w różnych sytuacjach, ludzie lubią przebywać w jej towarzystwie, a jej uśmiech jest w stanie poprawić nawet najgorszy nastrój.

4

Przypomnij sobie i zapisz, kiedy ty ostatni raz zrobiłeś(-aś) coś szczególnie miłego dla innych?

A teraz wyobraź sobie i spróbuj narysować, jak fajnie wyglądasz, kiedy jesteś dla kogoś życzliwy(-a).

R

DLA RODZICA

Kształtowanie umiejętności społecznych, empatii i odpowiedzialności.