**Kochani uczniowie,**

**Sami wiecie, że przedmiot *wychowanie do życia w rodzinie* jest inny od wszystkich. Na tym przedmiocie nie ma ocen, nie ma przymusu pracy. Jest dużo rozmów i przemyśleń. Bardzo często to Wy – uczniowie – nadawaliście bieg lekcji, współtworząc ją ze mną. Dlatego co tydzień będę przesyłać Wam materiały do lekcji – propozycje filmów, pytania do przemyślenia, karty pracy – *NIE MA* obowiązku odsyłania do mnie wypełnionych kart pracy, zadań, czy odpowiedzi na zadane pytania.**

**Jeżeli ktoś z Was chciałby zadać mi jakieś pytanie, porozmawiać – możecie skontaktować się ze mną przez dziennik.**

**Życzę Wam dużo uśmiechu, optymizmu i czekam na nasze spotkanie ☺**

**Temat zajęć: Gdy trudno się porozumieć…**

5 kroków do rozwiązania sporu:

1. Wybranie odpowiedniego czasu i miejsca na rozmowę.
2. Rozpoznanie i nazwanie problemu.
3. Poszukiwanie rozwiązań.
4. Wybór najlepszego rozwiązania.
5. Przebaczenie.

Jak rozwiązywać konflikty ?

* Unikajmy oceniania i wzajemnego oskarżania
* Pomyślmy, jak czujemy się w danej sytuacji. Czy coś nas smuci, złości, denerwuje? Poinformujmy (spokojnie) o tym najbliższych.
* Słuchajmy się nawzajem z uwagą. Nie chodzi o to, żeby udowadniać, kto ma rację. Wszystkie strony konfliktu powinny móc zgłaszać swoje pomysły, można je zapisać na kartce.
* Następnie warto przyjrzeć się sporządzonej liście i wybrać to rozwiązanie, które wydaje się być najlepsze w danej sytuacji.
* Pamiętajmy jednak, że brak rozwiązania nie oznacza, że ponieśliśmy porażkę – porozmawialiśmy przecież o naszych uczuciach i potrzebach.
* Jeśli obie strony będą dążyć do wzajemnego porozumienia, na pewno je osiągną.

Polecam film/bajkę: **W głowie się nie mieści**. (dostępna np.: na CDA)

*„Dorastanie bywa trudne. Życiem Riley kieruje pięć emocji: Radość, Strach, Gniew, Odraza i Smutek. Pozostałe próbują zakłócić pierwszą, gdy dziewczyna przeprowadza się z rodzicami do San Francisco.”*

Zadanie domowe: OBOWIĄZKOWE

Dużo się śmiej

Odpoczywaj

Zrób coś dla siebie

☺