

Karta pracy zajęć pozalekcyjnych ;Bądź życzliwy .

Cele ogólne : Poszerzanie kompetencji społecznych i obywatelskich;

Cele szczegółowe: Wychowywanie do wartości , wzbudzanie pozytywnych emocji;

*„Człowiek jest dobry z natury.*

*Ma piękne serce, duszę i rozum.*

*Pielęgnując w sobie wiarę, nadzieję i miłość, sprawia,*

*że dobro frunie w świat na skrzydłach czasu,*

*pod osłoną nocy oraz dnia,*

*w blasku płynącym od Ciebie - najjaśniejszej z gwiazd...” (K.Jaroszewska – pacjentka IPCZD)*

Wiersz Kasi cudownie wiąże się z Światowym Dniem Życzliwości i Pozdrowień , który obchodzimy 21 .Nasze społeczeństwo zalewa fala hejtu . Myślę, że ludzie nie są źli , tylko nie wiedzą ,że można inaczej.

Dobre relacje, miłość, życzliwość są niewątpliwie fundamentalne dla naszego rozwoju. Niestety słabną one od zalewającej nas agresji, obojętności.

Obejrzyj film , który zapewne zainspiruje Cię do przemyśleń :

<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY&feature=emb_title>

Teraz zastanów się co pomaga Ci w byciu życzliwym?

Jak myślisz, czy życzliwość jest cechą wrodzoną , czy możesz się jej nauczyć ?

Do czego potrzebna jest Tobie życzliwość?

Co powoduje, że raz stajesz się bardziej a czasami mniej życzliwy?

Życzliwy co to w zasadzie znaczy:



W Twoim otoczeniu znajdują się osoby , które mniej lubisz , ale pamiętaj ,że gesty życzliwości mogą być naprawdę drobne i dyskretne. Bycie miłym i otwartym na drugiego człowieka sam wiesz, jak może być wartościowe, jakie przynosi zadowolenie i korzyści .

Z tym przesłaniem pomyśl co możesz dziś, jutro zrobić miłego dla rodziny, kolegi, koleżanki, może sąsiada.

Oto moje propozycje:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spraw dziś swemu rodzicowi jakąś przyjemność. | Pomóż osobie starszej. | Uśmiechnij się szeroko do trzech spotkanych dzisiaj osób. | Powiedz „dzień dobry” komuś,                  z kim będziesz się dziś mijał na ulicy. | Dotrzymaj towarzystwa komuś, kto jest samotny. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Powiedz                         komplement wybranej osobie spotkanej na korytarzu. | Wyręcz rodzica w jakimś obowiązku. | Podaruj wybranej osobie coś słodkiego. | Porozmawiaj                     z kimś, kto tego potrzebuje. | Pomóż koledze lub koleżance. |

Carl Rogers pisze : „Jednym z uczuć niosących najwięcej zadowolenia […] jest uczucie wynikające z cieszenia się drugim człowiekiem tak, jak cieszymy się zachodem słońca”.

Cieszmy się z odmienności innych osób, akceptujemy ich inność i niepowtarzalność.

Każdy zachód słońca jest inny, każdy warty uwagi!

Każdy człowiek jest inny, każdy warty uwagi! ❤️

Zadanie na ten tydzień: Niech ludzie dookoła będą dla Nas jak zachody słońca, niech nasza osoba będzie dla Nas jak najcudowniejszy zachód słońca… ☺️

( Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej)

Pamiętaj więc bądź uprzejmy , życzliwy , bo to są klucze , które otwierają wszystkie drzwi

E.Nowożycka

Report this ad