

## **Temat: Relacje rówieśnicze. Zawieranie, utrzymywanie.**

1. Zastanów się , a potem napisz w kilku punktach jak wyglądają twoje relacje z rówieśnikami. Jeśli chcesz możesz narysować rysunek obrazujący te relacje.
2. Co oceniasz pozytywnie w swoich relacjach? Czym mógłbyś się pochwalić?
3. Czy jest coś, co Cię martwi? Coś, co chciałbyś zmienić w kontaktach z kolegami i koleżankami?

Dlaczego?.....

### **Kształtowanie pozytywnych relacji rówieśniczych- krótki poradnik**

1. Okazuj zainteresowanie swoim rówieśnikom ;
  - słuchaj tego co mówią o sobie, o swoich uczuciach, potrzebach, zainteresowaniach. Niekoniecznie, to Ty musisz być zawsze w centrum zainteresowania.
2. Stosuj zasady konstruktywnej komunikacji. Upewnij się , że dobrze zrozumiałeś , co chciał Ci przekazać Twój rozmówca.
3. Zapraszaj do zabawy, rozmowy. Może w Twoim otoczeniu jest osoba nieśmiała , której trudno jest nawiązać kontakt
4. Okazuj chęć do współpracy i współdziałania. Włączaj się w działania na rzecz innych
5. Okazuj wsparcie i chęć pomocy w sytuacjach trudnych np. pomoc w nauce
6. Bądź szczery w tym co robisz. Jeśli się z czymś nie zgadzasz wyraż to w sposób asertywny

7. Rozmawiaj, wyjaśniaj, szukaj porozumienia zamiast się obrażać i zrywać relacje
8. Nie obrażaj innych, nie obgaduj, nie rozpowszechniaj treści nieprawdziwych naruszających dobre imię innych ludzi
9. Nie narzucaj się innym, nie rywalizuj za wszelką cenę
10. Jeśli popełniłeś błąd to przyznaj się do niego i przeproś. To bardzo ważna umiejętność społeczna
11. Rozwijaj swoje zainteresowania
12. Jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia doświadcza przemocy fizycznej, jest wyśmiewany lub odtrącany porozmawiaj o tym z rodzicami, wychowawcą, nauczycielami czy pedagogiem, Oni pomogą rozwiązać problem
13. Dbaj o siebie, o swój dobry nastrój , o pozytywne nastawienie do różnych codziennych spraw

Z:[www.poradniamielec.pl](http://www.poradniamielec.pl)

*Katarzyna Linchard*