



ZŁOTE MYŚLI

Kibicuj z myślą o tym, żeby twoja drużyna wygrała, nie żeby tamta przegrała.

Śmiech to szczerze królestwo człowieka.

Pierwszą zasadą dobrego wychowania jest nieobrażanie nikogo.



Asertywność to zachowania wyrażające uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa człowieka, w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa drugiego człowieka. Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontaktach z drugim człowiekiem bez naruszania jego praw.

Postawa asertywna to obrona poczucia własnej godności, umiejętność osiągania porozumienia, szacunek i sympatia dla siebie, szacunek dla innych, umiejętność wyrażania siebie, niekrzywdzenie i nieranianie innych, bezpośrednie i uczciwe zachowanie, umiejętność obrony swoich praw i wartości, przyjmowanie odpowiedzialności za własne życie.

Widać więc, że **znaczenie asertywności** doskonale oddają, znane nam od wieków: **"miłuj bliźniego swego jak siebie samego"** oraz **"nie rób drugiemu, co tobie niemiłe."**

DZIEŃ SZKOŁY BEZ PRZEMOCY



7 czerwca 2010 r.

ZESPÓŁ SZKÓL RUDNIK NAD SANEM

Bądź uprzejmy na co dzień i od święta

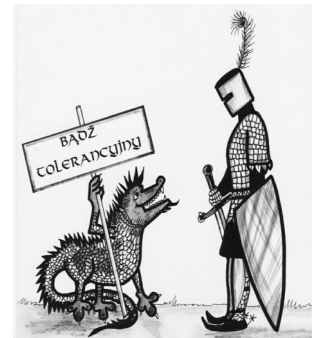
Jedną z najważniejszych umiejętności związanych ze skutecznym komunikowaniem się jest słuchanie. **Słuchanie** to danie do zrozumienia drugiej osobie, że to co mówi, przekazuje jest dla nas bardzo ważne. W naszych kontaktach z innymi, ludzie dostarczają nam szeregu informacji czy emocji. Umiejętne słuchanie stanowi klucz do świata ich potrzeb, wartości, doświadczeń, wiedzy, uczuć...itd. Jednym z etapów aktywnego słuchania jest **parafrazowanie wypowiedzi**, czyli określenie własnymi słowami tego, co zostało powiedziane np.: „z tego co mówisz wynika, że...”; „innymi słowami to jest...”; „czy chcesz przez to powiedzieć...?” Parafrazowaniu bardzo często towarzyszy precyzowanie tego, co zostało powiedziane poprzez zadawanie dodatkowych pytań. Innym elementem aktywnego słuchania jest udzielanie **informacji zwrotnej**.

Uśmiech mową jest duszy

Uśmiech pełni w życiu człowieka bardzo ważną rolę. Fizjologowie zwracają uwagę, że gdy się uśmiechamy to pracuje znacznie mniej mięśni twarzy, niż gdy się złościmy, co oznacza że uśmiech w jakimś stopniu nas odmładza i pomaga nam lepiej zachować naszą życiową energię. Złość i negatywne emocje nas po prostu

Informacja zwrotna jest to najprościej mówiąc reakcja na to co się zadziało lub zostało powiedziane. Informacja zwrotna to opinia o tym co usłyszałeś, to przedstawienie swoich odczuć i uczuć związanych z otrzymaną informacją lub byciem w określonej sytuacji. Oprócz niej, skuteczne słuchanie posiada jeszcze kilka atrybutów. Jednym z nich jest **empatia** czyli chęć, próba zrozumienia, wczucia się w drugą osobę. A kolejnym - **otwartość** na to co mówi rozmówca. Podstawą dobrego komunikowania się, są przede wszystkim dobre chęci zarówno odbiorcy, jak i nadawcy. Dziś wielu ludzi wstydzi się komunikować siebie, swoją wrażliwość. Kryją to wszystko pod maską żartu i lekceważenia. Komunikują coś innego, niż rzeczywiście by chcieli zakomunikować

Przyjacielu...
Jeśli któregoś dnia poczujesz, że chce Ci się płakać,
Po prostu zadzwoni do mnie...
Nie obiecuję, że Cię rozbawię, ale mogę płakać razem z Tobą...
Jeśli któregoś dnia zapragniesz uciec, nie bój się do mnie zadzwonić...
Nie obiecuję, że Cię zatrzymam, ale mogę pobiec razem z Tobą...
Jeśli któregoś dnia nie będziesz chciał nikogo słuchać,
Zadzwoni do mnie...
Obiecuję być wtedy z Tobą i obiecuję być cicho...
Ale jeśli któregoś dnia zadzwonisz i nikt nie odbierze...
Przybiegnij do mnie bardzo szybko.
Mogę Cię wtedy potrzebować...



Grzecznością więcej wskórasz niż surowością.

wyczerpują.

Z kolei pewne systemy rozwoju wewnętrznego zwracają uwagę, że postawa „wewnętrznego uśmiechu: sprzyja otwarciu punktów energetycznych na naszej głowie, co w praktyce oznacza, że uśmiech podnosi nasz wibrację i pozwala nam czuć się bardziej „duchowo” i subtelnie.

Także często pisze się o tym, że ludzie którzy się częściej uśmiechają – mają więcej przyjaciół i są bardziej lubiani. Wniosek z tego jest taki, że nasz uśmiech pomaga zarówno nam jak i innym. Dzięki uśmiechowi my jesteśmy zdrowsi i mamy więcej energii, a inni czują się bardziej przez nas akceptowani i obdarzeni życzliwą energią.