

Dlaczego nasze relacje komplikują się w zamkniętej przestrzeni? Przebywanie przez dłuższy czas pod jednym dachem w zamknięciu ZAWSZE POWODUJE STRES I NAPIĘCIA między osobami razem przebywającymi /niezależnie od osób, miejsca, sytuacji/ dlatego powinniśmy:

1. Porozmawiać o tym wspólnie - przygotować się na to, dzięki temu stres będzie mniejszy i możliwości reakcji większe.
2. Zdać sobie sprawę z tego, co zazwyczaj staje się problemowe:
  - Stajemy się podrażnieni tak PO PROSTU, reagujemy nerwowo, ponieważ mamy ograniczone możliwości działania, poruszania się
  - Zaczynamy zauważać rzeczy, które nas drażnią bardziej, bo zamiast zdarzać się one TRWAJĄ CIĄGLE /bo jesteśmy ciągle w domu/
  - Denerwują nas rzeczy INTENSYWNE.: ktoś ciągle ogląda telewizję, ktoś inny gra na komputerze bez słuchawek, ktoś cały czas do nas przychodzi, by porozmawiać, ciągle ktoś coś od nas chce
3. Co możemy zrobić?
  - Umówcie się, że **NIE IGNORUJECIE SIĘ PODCZAS ROZMOWY**, gdy rozmawiacie słuchajcie się wzajemnie, okazując szacunek, utrzymując kontakt wzrokowy, nie patrzcie w tym czasie w komputer, telewizor czy telefon nie róbcie innych rzeczy
  - Ustalcie, że w trudnych momentach **UŻYWACIE SŁÓW JA**, a nie TY zamiast powiedzieć „Ty mnie źle traktujesz, Ty mnie wczoraj nie słuchałeś” powiedz „wczoraj w tej sytuacji źle się czułam, czułam się nie wysłuchana”
  - Umówcie się, że **NIE BĘDZIECIE ROZMAWIAĆ W OGÓLE NA TEMATY DRAŻLIWE: trudne sytuacje z przeszłości, tematy, sprawy, które was denerwują, które wyzwalają złe emocje, a nie są konieczne. Hasło: „Nie teraz proszę”**
  - **ZORGANIZUJECIE SOBIE TEN CZAS**, dominatorzy zróbcie to razem, pozwólcie na prywatny czas, pozwólcie innym na robienie tego co wam nie odpowiada, a nie czyni nic złego np.: długa rozmowa przez telefon
  - Ustalcie **CO BĘDZIECIE RAZEM ROBIĆ** i jak często, kiedy. Podzielcie to na trzy części:
    1. Zabawa /nie unikajcie głupich zabaw, wygłupiania się wspólnie/
    2. Obowiązki / wspólne gotowanie, sprzątanie /ale jaja tato gotuje/
    3. Nauka wspólne gry planszowe, zabawy
  - **ZADBAJCIE O SWOJĄ PRYWATNOŚĆ**. Przebywanie samemu jest niezwykle ważne, zorganizujcie sobie miejsce i czas dla siebie, można nie rozmawiać ze sobą będąc obok siebie /załóżć słuchawki/
  - **TROSZCIE SIĘ O SIEBIE**. Troska o innym Ciebie też uspokaja.
  - **MEDYTUJCIE, MÓDLICIE SIĘ**
  - **WSPÓLNIE PLANUJCIE** wakacje, swoją przyszłość /wybieramy kraj i dowiadujemy się o nim jak najwięcej ,robimy wirtualną wycieczkę komputerową
  - **UCZCIE SIĘ CZEGOŚ NOWEGO**, np. języka, gry na gitarze
  - **ODNÓWCIE KONTAKTY TELEFONICZNIE**
  - **WSPÓLNIE OGLĄDAJCIE FILMY, TEATRY, SŁUCHAJCIE MUZYKI /Ninateka/**
  - **WYŚPIJCIE SIĘ, ODOPOCNIJCIE, WIETRZCIE MIESZKANIE**

#### ZADANIE DO WYKONANIA:

Na podstawie powyższego tekstu i filmu \_ <https://www.youtube.com/watch?v=XxLEtU8IbUc>

1. Napisz w zeszycie swoje ustalenia z domownikami /kontrakt wspólnego przebywania w domu/
2. Napisz swój plan dnia /jak organizujesz ten czas, rozpisz godziny i wykonywane czynności/
3. Pomyśl, zaplanuj naukę nowej umiejętności w tym czasie ?

Zapraszam do wysyłania zdjęcia jak wykonałeś zadania na adres: [radoszbeatamonika@gmail.com](mailto:radoszbeatamonika@gmail.com)

Jak sobie życzysz najciekawsze zamieścimy na facebooku naszej szkoły.  
Pozdrawiam Was i życzę dobrych relacji w domu. B. M. Radosz