

WDŹ

Dzień dobry!

W związku z domową kwarantanną uprzejmie proszę, aby w miarę możliwości przerabiać materiał edukacyjny w domu. Proszę o przeczytanie tekstu z podręcznika i wykonania ćwiczeń (jeśli nie ma możliwości wydrukowania ćwiczeń, proszę o wykonanie ich w zeszyście do WDŹ).

Karolina Kędzierska-Woźniak

[klikając na poszczególne zdjęcie zwiększymy jego rozmiar](#)

PODRĘCZNIK

1. Gdzie dom, tam serce twoje

Od czego zależy poczucie bezpieczeństwa mieszkańców domu? Od tego, na jakim fundamencie został on osadzony. Jeśli budowniczy założył głębokie, mocne fundamenty, konstrukcja przetrwa nawet największą nawałnicę. Może odpaść jakiś dachówka, ale budowla się nie zawali.

W rodzinie takim fundamentem są rodzice. Ich wzajemna miłość, szacunek i życzliwość są źródłem siły i poczucia bezpieczeństwa nie tylko dla nich samych, lecz również dla dzieci. Właśnie dlatego zdarza się, że na mamę i tatę zrzucamy całkowitą odpowiedzialność za atmosferę panującą w domu – przecież to ich decyzje sprawiły, że mieszkamy pod jednym dachem. Tymczasem poczucie szczęścia rodzinnego zależy od każdego z nas.

Co buduje rodzinę?

Na świecie nie ma dwóch takich samych rodzin. Nie istnieje więc uniwersalna recepta na rodzinne szczęście czy lekarstwo, które można by przepisać rodzinie borykającej się z trudnościami. Tak jak lekarz nie przepisuje leku przed dokładnym zbadaniem pacjenta, tak samo każda rodzina, jeśli przetrwać kryzys, potrzebuje dokładnej diagnozy oraz indywidualnej terapii.

Bez względu na to, jaką chorobę lekarz rozpozna u pacjenta, zalecająca zaleca mu sromotną dietę, bogatą w witaminy. Rodziny także potrzebują „witaminowych kuracji”. Pomagają one nie tylko uporać się z infekcją, lecz również zapobiegają wystąpieniu kolejnych. Takimi witaminami dla rodziny są:

Wzajemna życzliwość – przyjazne nastawienie do drugiej osoby. Postawa życzliwości zachęca, aby w relacji skupiać się na tym, co dobre, a nie na tym, co jeszcze wymaga pracy.

Poprawna komunikacja – sposób porozumiewania się, który nie rani członków rodziny. Jednym z warunków poprawnej komunikacji jest częste używanie tak zwanego komunikata „ja”, czyli mówienie o swoich uczuciach i emocjach. Skupiając się na własnych przeżyciach i opowiadając o nich drugiej osobie, sprawiamy, że ona nie musi się zastanawiać, co mamy na myśli. Zrozumienie intencji często prowadzi do konfliktu.



ĆWICZENIA

