

Jak dogadywać się z rodzicami?

Wątki: Budowanie relacji z innymi(6).

Cel: Uświadomić sobie, że aby dogadywać się z rodzicami, dobrze jest zadbać o zbudowanie z nimi trwałych relacji opartych na miłości i zaufaniu, co wymaga czasu i wysiłku.

Dynamika: Spotkanie rozpoczyna się od prowadzonej przez animatora modlitwy myślniej z wykorzystaniem wyobraźni, która wymaga skupienia. Dalsza część spotkania jest oparta na dzieleniu się swoim doświadczeniem z wykorzystaniem schematów do uzupełnienia oraz rozmowy w parach.

Materiały: Schemat dobrych relacji – skserowane z załącznika, po jednym (małym) schemacie dla każdego uczestnika. Jeden (duży) schemat dla całej grupy. Małe kolorowe kartki dla każdego uczestnika.

9'

Modlitwa wyobraźni

Zapraszamy uczestników do modlitwy **myślniej z wykorzystaniem wyobraźni**. **Uwaga!** Jeżeli na jakimś etapie okaże się, że grupa jest za bardzo pobudzona i nie może się skupić lub nie jest na tyle dojrzała, żeby ją przeżyć w należyтым skupieniu, należy całe ćwiczenie przerwać, spokojnie (bez wypominania czy narzekania) zachęcić do tego, by zacząć jeszcze raz. Jeżeli po raz kolejny się nie uda, trzeba z niej zrezygnować. Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia należy zapowiedzieć ok. 2 min ciszy. Modlitwę wyobraźni należy przeprowadzić, wprowadzając uczestników do **kolejnego etapu tej modlitwy** (odczytywane wskazówki należy oddzielać chwilą ciszy):

- usiądź wygodnie, tak żeby z nikim się nie dotykać i mieć wolną przestrzeń wokół siebie,
- zamknij oczy w sposób naturalny, nie wysilając się przy tym,
- wsłuchaj się w to, co słychać w tle,
- przywołaj w swojej wyobraźni postaci twoich rodziców,
- najpierw zwróć uwagę na to, jak wyglądają,
- następnie spróbuj sobie przypomnieć jakąś sytuację z nimi, która utkwiała ci w pamięci,
- przypomnij sobie co mówili, jak się zachowywali,
- przypomnij sobie swoje emocje, które temu towarzyszyły,
- uświadom sobie, do czego to wspomnienie i wyobrażenie cię prowadzi w twoich myślach,
- zastanów się, jaką modlitwę chciał(a) byś wypowiedzieć w swoich myślach,
- zdecyduj, czy będzie to modlitwa dziękczynna, z prośbą, czy modlitwa skruchy,
- trwaj w tej modlitwie przez chwilę milczenia w ciszy i skupieniu.

Modlitwę należy zakończyć spokojnym wezwaniem np. *Chwała Ojcu...*

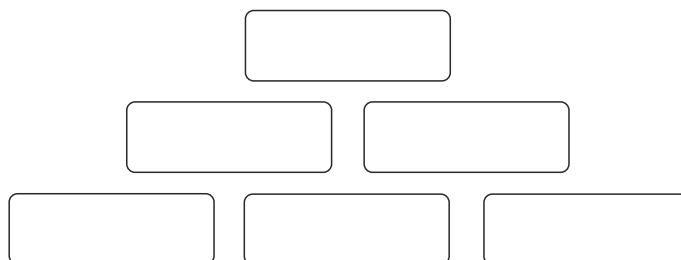
7'

Schemat dobrych relacji

Animator zapowiada, że zanim przejdziemy do analizowania relacji z rodzicami, zastanowimy się nad relacjami w ogóle. W oparciu o poniższy schemat (skserowany, jeden mały dla każdego uczestnika), który należy uzupełnić w następujący sposób:

- 1) trzy elementy w podstawie – **Co jest niezbędną podstawą dobrych relacji?**
- 2) dwa elementy pośrodku – **Co pomaga w budowaniu dobrych relacji, ale nie jest niezbędne?**
- 3) jeden element na wierzchołku – **Co jest najważniejsze w budowaniu dobrych relacji?**

Dajemy odpowiedni czas na **samodzielne wypełnienie** takiego schematu przez każdego uczestnika, a następnie animator zaprasza do **podzielenia się w grupie**. Proponuje się, żeby **podsumowanie robić etapami: podstawa, środek, wierzchołek**, a nie cały schemat na raz (może to ośmielić tych, którzy nie chcieliby opisywać całego swojego schematu).



W podsumowaniu można posłużyć się pytaniami:

*Na jakiej podstawie **przydzielaliście swoje odpowiedzi do tego, co podstawowe, pomocnicze lub najważniejsze?***

Czy te elementy są jakoś ze sobą powiązane?

Czy ten schemat należałoby rozbudować?

Jeżeli tak, to w jaki sposób i dlaczego?

9'

Sytuacje konfliktowe – punkty zapalne

Animator zaprasza uczestników do rozmowy w parach na temat sytuacji konfliktowych z rodzicami. Zachęca, by obie osoby z pary opowiedziały swojemu koledze/koleżance o takiej sytuacji. Animator podaje poniższe pytania, daje ok. 2 min na zastanowienie się, a następnie jeszcze raz odczytuje pytania i daje czas na wymianę doświadczeń w parze. Pytania są następujące:

*Opisz **przykładową sytuację konfliktową** z rodzicami?*

*Przedstaw, co było **przedmiotem tego konfliktu**, czego to wszystko dotyczyło?*

*Uchwycić, co było **bezpośrednim powodem tego konfliktu**, co było **punktem zapalnym**?*

*Opisz przebieg zaistniałej sytuacji, szczególnie **przeżywane emocje**?*

*Podsumuj, do czego to wszystko doprowadziło, jakie były **skutki (chwilowe i długoterminowe)**?*

9'

Sytuacje konfliktowe – co z nimi można zrobić?

Animator prosi, **by na forum grupy** kilku uczestników przedstawiło swoje przykładowe sytuacje konfliktowe z rodzicami. Następnie zachęca do rozmowy, która dotyczy **trzech możliwych wariantów** reakcji na danym etapie sytuacji konfliktowej.

Każdą sytuację przedstawioną przez danego uczestnika należy omówić oddzielnie według następującego klucza:

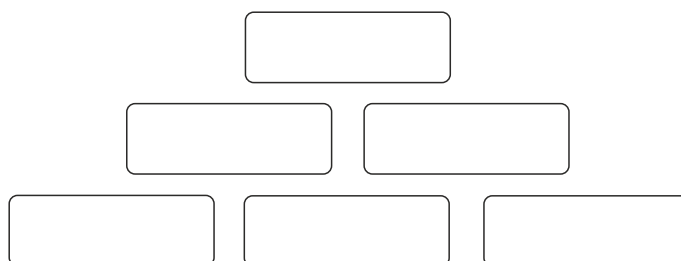
- „unikanie zagrożenia” – Jak można było **uniknąć** sytuacji konfliktowej z rodzicami?
- „gaszenie pożaru” – Po wybuchu sytuacji konfliktowej, jak można było ją **wygasić**?
- „budownie na zgliszczach” – Jak można po kłótni przejść do **odbudowania** relacji z rodzicami?

7'

Schemat dobrych relacji z rodzicami

Wracamy do schematu dobrych relacji. Tym razem wypełniamy wspólnie jeden duży schemat, wybierając odpowiedzi, które cieszą się największym uznaniem w grupie. Zestawienie przygotowujemy w oparciu o te same pytania:

- 1) trzy elementy w podstawie – Co jest **niezbędną** podstawą dobrych relacji z rodzicami?
- 2) dwa elementy pośrodku – Co **pomaga** w budowaniu dobrych relacji, ale nie jest **niezbędne**?
- 3) jeden element na wierzchołku – Co jest **najważniejsze** w budowaniu dobrych relacji z rodzicami?



4'

Ewaluacja dla siebie

Na zakończenie animator rozdaje dodatkowe kartki (najlepiej kolorowe) i zapowiada, że każdy może odpowiedzieć na trzy pytania, z zastrzeżeniem, że nie będzie się dzielił swoimi odpowiedziami z innymi, tylko zostawi to dla siebie:

1. Co **mogę zrobić**, żeby moja relacja z rodzicami była lepsza?
2. Co **powinienem zrobić**, żeby moja relacja z rodzicami była lepsza?
3. Co **postanawiam zrobić**, żeby moja relacja z rodzicami była lepsza?

3'

Wiadomość do rodziców

Jeżeli animator ocenia, że grupa jest dojrzała i widzi, że spotkanie miało konstruktywny przebieg, proponuje, że każdy może wysłać smsa do rodziców, do swojego ojca lub matki z wiadomością, do której zainspirowało nas obecne spotkanie. Uwaga! Nie należy tego wymuszać!

