

Tak jak w ubiegłym roku, w miesiącu marcu zaplanowano przeprowadzenie Kampanii „Życzliwy Włocławek”, w ramach której miało się odbyć szereg przedsięwzięć. Jednak z uwagi na zakażenie epidemiczne działania te nie mogły być zrealizowane.

Dlatego zapraszamy Państwa do zapoznania się z prezentacją na temat **życzliwości**.

Każda życzliwie wyciągnięta ręka,
uśmiech na twarzy,
drobny gest wdzięczności,
to przecież tak mało,
a tak wiele znaczy w szarej codzienności!

Życzliwość



Co to znaczy być życzliwym?



**„JEŚLI USUWA SIĘ Z ŻYCIA MIŁOŚĆ
I ŻYCZLIWOŚĆ,
TO USUWA SIĘ WSZELKĄ PRZYJEMNOŚĆ”.**

Co to jest życzliwość?



Życzliwość

Życzliwość bez wątpienia odgrywa doniosą rolę w codziennym życiu każdego człowieka.

Przychylnie nastawienie do świata, uśmiech, miłe słowo, uprzejmy gest, potrafią wprowadzić w dobry nastrój oraz sprawić, że ludziom wokół lepiej się żyje.

Życzliwość – cecha kogoś, kto lubi innych ludzi, chce ich dobra i gotów jest działać w tym celu, aby działo im się dobrze ; cecha czegoś, co świadczy o czyimś przyjaznym nastawieniu i pragnieniu czyjegoś dobra.

Życzliwość to:

- Pragnienie tego co jest dobre dla mnie i dla innych.
- Troska o siebie i Troska o innych.
- Brak żądań i oczekiwań, bezinteresowność .
- Akceptowanie siebie z innymi takimi jakimi jesteśmy.
- Pełna Odpowiedzialność za myśl, słowa i czyny.
- Uczucie Radości i Spełnienia.

Życzliwość oczami młodzieży

- To jest ktoś, kogo ludzie bardzo lubią.
- To jest ktoś, kto żyje w zgodzie z innymi.
- To jest ktoś, kto często jest uśmiechnięty.
- To jest ktoś, kto uprzyjemnia życie w grupie.
- To jest ktoś, kto potrafi rozweselać.
- To jest ktoś, kto pomaga kolegom.
- To jest ktoś, kto jest zdyscyplinowany.
- To jest ktoś, na kim zawsze można polegać.
- To jest ktoś, kto staje w obronie słabszych.
- **To jest ktoś, kto wzbudza zaufanie.**

Z czego składa się życzliwość?

Wystarczy zsumować uśmiech, miłe słowo i ciepłe spojrzenie.



Empatia

Co oznacza to słowo?



Magiczne słowa

- Obiad dziś jest bardzo smaczny, bo jem ulubiony groszek. Mam ochotę na coś więcej, więc do mamy mówię..... **Proszę.**
- Skacze Anka na kanapie i na brata właśnie spada. Brat się krzywi, prawie płacze. Co powiedzieć tu wypada?...

Przepraszam .

- Biegnę rano do sklepiku, ser kupuję, świeże bułki. Pięknie pachną, tak je lubię. Pani mówię więc ...
Dziękuję.
- Bartek w biegu trącił Jankę, bo chciał bardzo złapać Zdzisia. Janka była obrażona i na Bartka, i na Zdzisia. Bartek jednak się zatrzymał: - Nie płacz Janka, wina nasza! Ja za Zdzisia i za siebie bardzo, bardzo cię
Przepraszam.

Być życzliwym dla siebie?

- W każdej niemal minucie coś do siebie mówimy. Głównie w myślach, choć także zdarzy się nam na głos powiedzieć do siebie – ale jestem głupiotka, lub ale ze mnie baran.
- Treść tego monologu odzwierciedla to, co o sobie w głębi duszy myślimy, jak do siebie podchodzimy, jak siebie traktujemy, na co sobie pozwalamy. Odzwierciedla to nasze prawa i obowiązki.
- Siła tych powtarzanych słów wpływa na nas. Jeśli są to myśli negatywne – w postaci negatywnych sytuacji, relacji, trudności. Jeśli są to myśli pozytywne – w postaci pozytywnych sytuacji, relacji, powodzenia.
- W monologu tym ukryte są nasze przeszłe doświadczenia i opinie innych na nasz temat. Negatywny monolog blokuje asertywność – nie, mi tak nie wypada zrobić, i tak mi się nie uda, jestem do niczego, nigdy nie znajdę drugiej połówki, nikt mnie nie zatrudni. I wiele, wiele innych.....znasz je? Widzisz i rozumiesz ich negatywne konsekwencje? Co chcesz z nimi zrobić?

Afirmacje – zdania dodające mocy

Zamieniaj każdą myśl negatywną o sobie
na pozytywną.

Zamieniaj przymiotniki.

Odwołuj się do osobistych doświadczeń.

Dawaj sobie prawo do błędów.

Prawa Asertywności

- Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóki twoja działalność nie rani kogoś innego.
- Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie - nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
- Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
- Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania i wyjaśnienia problemu z drugą osobą.
- Masz prawo do korzystania ze swoich prawa. Jeśli z nich nie korzystasz, to godzisz się na odebranie ich sobie.

H. Fensterheim radził: „Jeżeli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choćby odrobinę zwiększa ono Twój szacunek do samego siebie. Jeżeli tak jest, jest to zachowanie asertywne. Jeżeli nie – nie jest ono asertywne.

Międzynarodowy Dzień Życzliwości.

W listopadzie obchodzimy Międzynarodowy Dzień Życzliwości. Zapoczątkowano go w 1973 roku. Był to protest przeciwko konfliktowi (kłótni) pomiędzy dwoma państwami Egiptem i Izraelem.

Od 2006 roku Dzień Życzliwości obchodzimy w Polsce.

W tym dniu Polacy starają się zachować uśmiech na ustach, nie dają się prowokować, są mili dla innych. Wszelkie kłótnie, żale i złości odstawiamy na bok. Ściskamy sobie dłonie, ustępujemy pierwszeństwa innym, pomagamy starszym.

Za stolicę życzliwości w naszym kraju uważa się Wrocław.

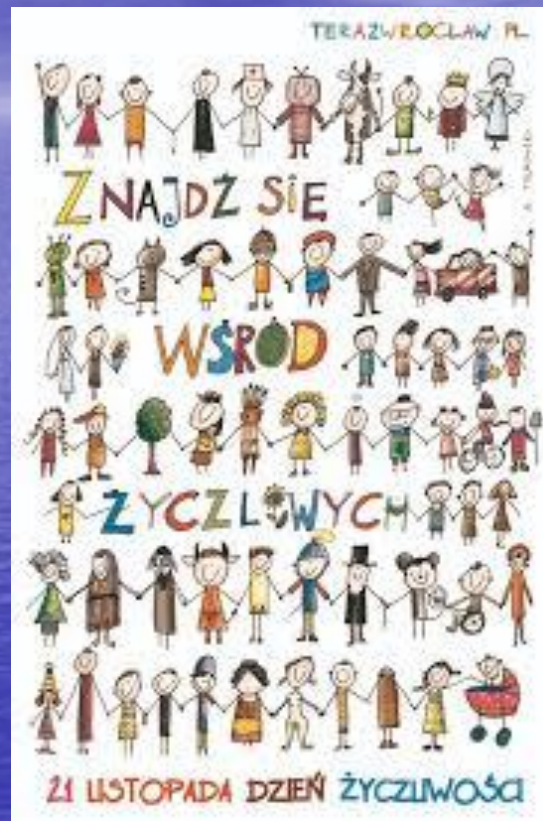
Dla mieszkańców i gości miasta przygotowuje się liczne atrakcje, zabawy i konkursy. Po mieście jeździ specjalny autobus z kawą, herbatą i ciastkiem. Odbywają się koncerty.

Na zakończenie

- Miej życzliwość w swej naturze, bo życzliwi żyją dłużej!
- Uśmiech jest jak słońce, które spędza chłód z ludzkiej twarzy.
- Tym dla ludzi uśmiech, czym słońce dla kwiatów.
- Uśmiech zjednuje ludzi, ułatwia życie. –
- Uśmiechnięta twarz jest zawsze ładna.
- Uśmiech odezwie się echem – inni odpłacą uśmiechem.
- Uśmiech rozdawaj światu, bo wszędzie go brakuje. Uśmiechaj się do każdego, bo to nic nie kosztuje!
- Słowo życzliwe nic nie kosztuje, a jest przecież najpiękniejszym podarkiem.
- Życzliwość jest pragnieniem szczęścia drugich.
- Każdy dobry uczynek, każde życzliwe, przyjacielskie słowo odmładza człowieka.
- Prawdziwe szczęście polega, na czynieniu dobra wokół siebie.

Jeśli widzimy człowieka takim, jakim jest, czynimy go gorszym.
Jeśli widzimy go takim, jakim może się stać, pomagamy mu w tym,
aby takim się stawał.





Opracowanie:
mgr Elżbieta Sobczak-Nęcka