

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 4

Moja zwierzęca
natura

AKT 3

Odkryj sposoby działania

zeszyt ćwiczeń



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Ćwiczenie nr 1

Wyobraź sobie, jak zareagują w danej sytuacji poszczególne zwierzęta:

- 1. Żona prosi męża, żeby nie kupował kolejnego sprzętu na raty, tylko uskładał najpierw potrzebną sumę pieniędzy.**
- 2. Mąż prosi żonę, żeby rano nie zajmowała łazienki przez tak długi czas.**
- 3. Żona, za wspólnie zarobione pieniądze, chce wybudować z mężem domek na wsi i założyć tam ekologiczny ogródek, a mąż woli kupić apartament w wieżowcu, by mieć blisko do pracy.**
- 4. Mąż zapomniał naprawić zepsuty kran.**
- 5. Mąż chciałby, aby żona (pracująca i zajmująca się dziećmi) spędzała z nim więcej czasu.**

Ćwiczenie nr 2

Podaj 3 sytuacje, które często doprowadzają do konfliktów w Twoim życiu. Pomyśl, jak reagujesz, jakim „zwierzątkiem” jesteś i jakie reakcje nastąpiłyby, gdybyś reprezentował pozostałe podejścia do konfliktu. Zaobserwuj, jaką postawę zwykle przyjmuje osoba, z którą rozmawiasz na tematy, które wymieniłeś. Co mogłoby się zmienić, gdybyście postanowili wyjść z obecnie granych ról? Jaki scenariusz rozmowy byłby najlepszy na przyszłość i satysfakcjonujący dla obu stron?

Opracowała
Anna Tomczyk