

Jestem słowny czyli weekendowe wyzwanie!

Słowny czyli dotrzymujący obietnicy, nierzucający słów na wiatr.

Składanie obietnic to specyficzny sposób nawiązywania dobrych relacji między ludźmi, szkoła zaufania, dobrych intencji i miłości, a także podstawa budowania autorytetu.

Obietnice wzbudzają napięcie i oczekiwanie już w momencie składania. Te emocje zamieniają się w euforię, kiedy nadchodzi spełnienie, lub w dotkliwe rozczarowanie, gdy upragniony moment nie nadchodzi.

Jak dotrzymywać danego słowa

1. Nie zobowiązuje się do rzeczy, których nie planujesz zrobić. Łatwo jest coś obiecać „dla świętego spokoju”, ale skutki niedotrzymania są gorsze, niż te parę oszczędzonych chwil.
2. Naucz się odmawiać. Nie mamy obowiązku spełniać wszystkich zachcianek ludzi. Często obiecujemy, ale ponieważ prośba była wymuszona, w efekcie końcowym „zapominamy”, albo szukamy wymówek. O wiele prościej jest od razu powiedzieć „nie”, jeśli zrobienie danej rzeczy i tak nie mieści się w naszych planach i uzasadnić, dlaczego nie.
3. Podejmuj zobowiązania warunkowe; sprawdź, czy masz wpływ na wszystkie elementy, mające wpływ na rezultat dotrzymania słowa.
4. Zapisuj swoje zobowiązania. Zobowiązania mają tendencję do łatwego ulatywania z pamięci, dlatego warto je sobie zapisywać.
5. Jeśli dałeś plamę, jak najszybciej ustal nowe warunki umowy. Nie zostawiaj sytuacji niewyjaśnionej. Koniecznie powiedz słowa „przepraszam. Wiem, że cię zawiodłem, ale postaram się to naprawić.”
6. Pomyśl o rekompensacie, ale niematerialnej.

Zaproś do zabawy domowników

Przygotujcie swoje plakaty, wieszając je w miejscu dostępnym i w każdy piątek wpiszcie swoje zobowiązanie, obietnicę lub zadanie dla siebie na weekend. Może ono dotyczyć spraw szkolnych, np. *odrobię pracę domową z matematyki w piątek po południu* albo spraw pozaszkolnych, np. *pojadę nad jezioro z młodszym bratem, pomogę mamie w? itp.*

Odczytajcie razem zadania tak, aby każdy czuł się zobowiązany do dotrzymania słowa wobec siebie.

W poniedziałek porozmawiajcie o tym, czy udało Wam się dotrzymać słowa czy nie i jak się z tym czujecie.

W kolejny piątek powtórzcie aktywność, ale przypomnijcie sobie zadanie z poprzedniego tygodnia i spróbujcie sformułować nowe zobowiązania wobec siebie tak, aby udało się je wszystkim dotrzymać.

Zachowujcie plakaty z zadaniami i zróbcie podsumowanie na koniec roku - porozmawiajcie o tym, jak udawało Wam się dotrzymywać słowa wobec siebie? Czy coś zmieniło się z upływem czasu?

Miłej pracy i spełnienia wszystkich zobowiązań!