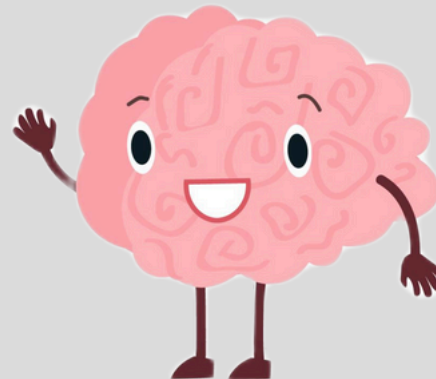


Jak się czujesz?

Historia Serca i Rozumu

Numer piąty



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Numer projektu: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partnerzy:



Szkoła Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Źródła:

Postać Serca: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Postać Rozumu: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Tło boiska do piłki nożnej: image by brgfx – Freepik.com



**Wiesz, Serce, relacje
międzyludzkie są jak... piłka
nożna!**

**Piłka nożna? Ciekawa
analogia, Rozumie. Co masz
przez to na myśli?**



Cóż, tak jak w piłce nożnej, jeśli chcesz wygrać, musisz podawać piłkę, dzielić się nią i komunikować. Nie możesz tego wszystkiego robić sam!

Ach, rozumiem! Relacje wymagają pracy zespołowej i zaufania, podobnie jak drużyna piłkarska. Jeśli wszyscy współpracują, jest fajniej, jesteśmy silniejsi.

**Dokładnie! Ale nie chodzi tylko o zwycięstwo.
Chodzi o wzajemne szanowanie się. Na
przykład, jeśli ktoś nie odda strzału lub
popelni błąd, nie krzyczy się na niego.
Pomaga mu się rozwijać!**



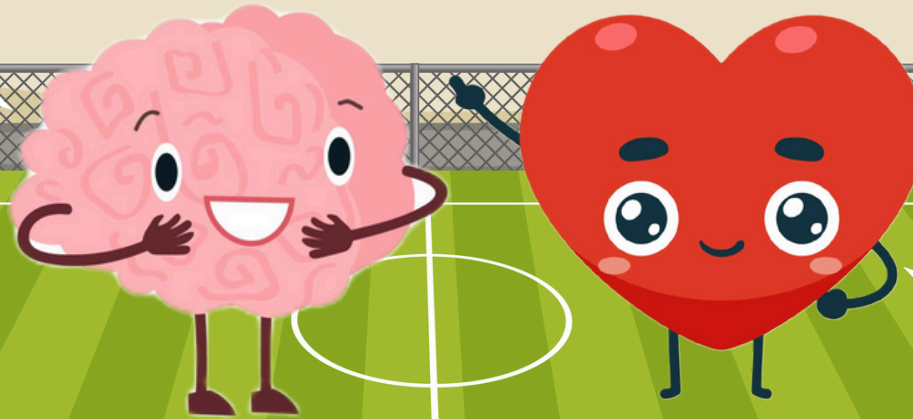
**Racja! Błędy są częścią uczenia się. Ale nie
każdy to rozumie. Czasami ludzie potrafią
szybko ocenić innych. Co w takim razie
powinni zrobić?**

Myślę, że przydałoby im się trochę empatii. Musisz postawić się na ich miejscu. Może mieli ciężki dzień, a może nie wiedzieli, jak sobie poradzić w tej sytuacji.




To świetna wskazówka! Empatia pomaga nam reagować życzliwie, zamiast się złościć. Ale co, jeśli ktoś nadal będzie niemiły? Na przykład celowo nie poda piłki?

Hmm, cóż, tu właśnie pojawiają się granice. Musisz jasno wyrazić, kiedy coś jest nie w porządku. Możesz powiedzieć: „Hej, nie podoba mi się Twoje zachowanie. Czy możemy współpracować lepiej?”



Krótko mówiąc, udane relacje polegają na komunikacji, empatii i wyznaczaniu granic. Podobnie jak w przypadku każdej dobrej drużyny piłkarskiej, musisz pracować nad tymi umiejętnościami, aby je udoskonalać.

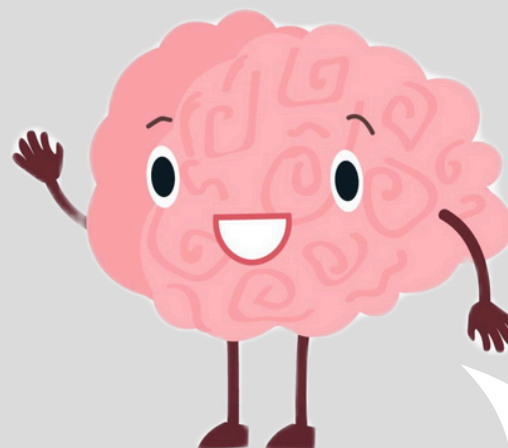
An illustration of a soccer field with a green field and white lines. In the background, there are green trees and a blue sky with white clouds. A chain-link fence runs across the middle ground. In the foreground, a pink brain character with a smiling face and a red heart character with a smiling face are standing on the field. A soccer ball is positioned between them. A white speech bubble is on the left, and a white speech bubble is on the right.

**Tak! A co najlepsze? Praktyka
czyni mistrza! Dołączmy do gry i
przełączmy to dalej!**

Pewnie, do dzieła!

Ciąg dalszy nastap...

Hej! Czy przychodzi Ci na myśl taki moment, kiedy stawiasz się w sytuacji kogoś innego?



**Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o tym.
Do zobaczenia następnym razem!**

