

Realizujemy temat: Pierwsze uczucia.
Przeczytaj i przeanalizuj poniższy tekst. Sprawdź swoje oczekiwania.



Randki

Na początek mała refleksja: często wydaje nam się, że randkowanie polega na poszukiwaniu drugiej „połówki” w celu przezwyciężenia samotności i uzupełnienia braku. Jest to jednak nierzadko przejaw naszego egoizmu.

Prawdziwa miłość polega na budowaniu związku dwojga osób, przy czym osoby te powinny patrzeć na siebie życzliwie, z szacunkiem i akceptacją. Powinny być także otwarte na relacje z innymi ludźmi.

Aby sprawdzić swoje oczekiwania, przeanalizuj poniższy zestaw pytań:

- 1) Czy randkuję, bo wszyscy tak robią? (Ukryte oczekiwanie: potrzebuję tego związku, bo szukam akceptacji u koleżanek/kolegów).
- 2) Czy randkuję, bo odczuwam samotność? (Ukryte oczekiwanie: ten związek wypełni odczuwaną przeze mnie pustkę).
- 3) Czy randkuję, bo nie cenię swojej wyjątkowości? (Ukryte oczekiwanie: ten związek pozwoli mi zaakceptować siebie, „jestem tego warta”).
- 4) Czy randkuję, bo uważam, że to rozwiąże niektóre moje problemy? (Ukryte oczekiwanie: ten związek sprawi, że pozbędę się bólu i strachu).
- 5) Czy randkuję, bo chcę być kochany/kochana? (Ukryte oczekiwanie: ten związek spełni moje marzenia).
- 6) Czy randkuję, bo się nudzę? (Ukryte oczekiwanie: ten związek dostarczy mi rozrywki).
- 7) Czy randkuję, bo nadarzyła się okazja? (Ukryte oczekiwanie: ten związek jakoś się ułoży).

(za: Rachel Gardner, André Adefope, *Randkowe dylematy. Romantyczna ewolucja*, Wyd. W drodze, Poznań 2014).

Czy są odpowiedzi na TAK?

Odpowiedzi pozytywne (na TAK) nie oznaczają, że nie warto się spotykać. Spróbuj jednak przeanalizować swoje oczekiwania.

- Czy są realistyczne?
- Czy pomogą mi w rozwoju osobowym?
- Czy chodzenie z chłopcem/dziewczyną nauczy mnie czegoś?
- Czy będziemy wobec siebie szczerzy?
- Czy zdecydujemy się rozmawiać na trudne tematy, również te, w których się różnimy?
- Czy nie będziemy obgadywać siebie przed koleżankami/kolegami? (zdradzanie naszych tajemnic)

ZAPAMIĘTAJ! Tylko wtedy, gdy czujemy się dobrze sami ze sobą (akceptujemy siebie), potrafimy naprawdę kochać i tworzyć zdrowy związek.

3

Dobre i złe zakończenie związku

Czasami związki kończą się rozstaniem. Fascynacja mija albo sprawy po prostu przestają się układać. To trudne i bolesne, ale trzeba się z tym zgodzić. Ważne, aby mimo wszystko szanować drugą osobę.

Czy chciałbyś/chciałabyś, aby ktoś kogo kochasz, powiadomił Cię o rozstaniu drogą mailową lub smsem?

Bezpośrednia rozmowa pokazuje, że mimo wszystko jesteście dla siebie ważni i ten związek miał dla was znaczenie oraz czegoś was nauczył. Kontakt osobowy jest znakiem godności i szacunku.

Poniższy katalog zawiera wypowiedzi raniące, ostre, które mogą zadawać drugiej osobie ból. Są też wypowiedzi przemyślane, pozbawione gniewu. Posegreguj je, wpisując w odpowiednie rubryki. Możesz także dopisać swoje pomysły.

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chcę Ci wszystko wyjaśnić. 2. Moja wersja wydarzeń jest prawdziwa! 3. Będziemy mimo wszystko przyjaciółmi. 4. Ugryź się lepiej w język! 5. Czym na to zasłużyłem/zasłużyłam? 6. Szkoda, że nie udało nam się. | <ol style="list-style-type: none"> 7. Żałuję, że tak się stało... 8. Znowu łzy? 9. Po co ta histeria, to i tak koniec! 10. Najwyczejniej nam się nie ułożyło. 11. Mimo wszystko dzięki Tobie mogłem/mogłam się czegoś nauczyć. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Słowa, których nie chcesz usłyszeć

Stwierdzenia, które nie sprawiają bólu

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------------------------	-------------------------------------------------

