

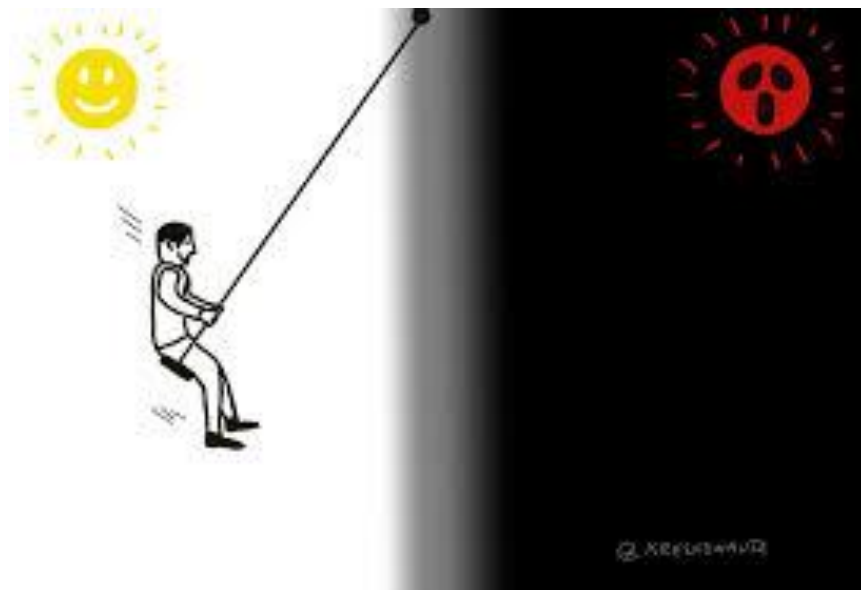
Zrozumieć siebie i innych

oprac. Joanna Tatkowska



Burzliwe emocje

- w okresie dojrzewania zmienia się nie tylko ciało, ale też psychika, emocje, sposób myślenia
- huśtawka hormonalna powoduje powstawanie tzw. huśtawki nastrojów - czujesz się szczęśliwy, a chwilę później ogarnia Cię przygnębienie lub złość
- te emocje należy wyrażać swoim zachowaniem, nie przeszkadzać innym ani ich nie krzywdzić; należy kontrolować samego siebie



Dojrzewanie

- każdy ma własny „program” dojrzewania, rozwija się w innym tempie
- jeśli dręczy Cię niepokój, martwisz się, że coś jest nie tak – porozmawiaj o tym z dorosłym, do którego masz zaufanie

Otwartość na relacje

- zawsze warto być otwartym na nowe relacje i nawiązywać nowe kontakty - nowi znajomi to nowe przeżycia, wspólne historie i wspomnienia

Niezależność

- dorastanie wiąże się nieodłącznie z dążeniem do niezależności
- należy jednak pamiętać, że niezależność nie oznacza samowoli – żyjemy wśród innych ludzi i musimy zawsze mieć na uwadze ich prawa, uczucia i emocje
- dążąc do niezależności musimy pamiętać, że nasze decyzje mają swoje konsekwencje, które nie powinny krzywdzić innych – np. starajmy się nie stresować rodziców, dbać o spokój i wypoczynek sąsiadów, uwzględniać plany innych w naszych zamiarach

Do - Re - Mi - Fa



Solo



Zapytaj siebie

Zadaj sobie pytania, czy przywiązujesz wagę do:

- lojalności wobec kolegów?
- wierności i przywiązania do przyjaciół?
- wrażliwości na potrzeby innych ludzi?
- wdzięczności za otrzymane dobro, np. od rodziców, nauczycieli?

Odpowiedź

Jeśli na wcześniejsze pytania odpowiedziałeś „tak”, to:

- budujesz wokół siebie atmosferę serdeczności i zrozumienia
- zapewniasz sobie i innym poczucie bezpieczeństwa
- zdobędziesz odporność przeciw zniechęceniu i życiowym niepowodzeniom

Dobroć serca jest tym,
czym ciepło słońca:
ona daje życie.

Henryk Sienkiewicz

Źródła

- B. Charczuk *Wędrując ku dorosłości 5. Scenariusze lekcji.* Rubikon, Kraków 2018
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTglOHTiTDw5G6wNbRNvM9WxcDpTvinLMuuqg6QpqBzDWhKzO25&usp=CAU>
- <https://innovaops.pl/wp-content/uploads/2019/07/Obrazek-wyr%C3%B3%C5%BCniaj%C4%85cy-29.png>