

Temat: Problemy emocjonalne młodzieży.

05.06. 2020r.

kl. 7 i 8

część 1

Cel: uświadomienie sobie własnych sytuacji problemowych/ niepokojów/ napięć oraz reakcji umysłu i ciała na nie

Na początek proponuję Wam ćwiczenie „Wizytówka Stracha”.

Podziel kartkę na pół. Po lewej stronie narysuj swój symbol/metaforę sytuacji trudnej, po prawej dokończ zdania:

Przez to „coś” tracę:

Przez to „coś” staję się:

To „coś” wpływa na moje:

Nie ma takiej osoby, która nie stanęła by w obliczu jakiejś sytuacji trudnej typu: trudności szkolne, problem z przedmiotem nauczonym, komplikacje w relacjach, konflikty w przyjaźniach/ w rodzinach, problemy zdrowotne własne/osoby bliskiej i wiele innych. Koncentrują one naszą uwagę, wymagają strategii, bądź nieznanymi dotąd modelów zachowań, mobilizują by temu sprostać. Sytuacje te mogą być różne, natomiast to co z nami „robią” , to „jakimi się stajemy” upodabnia nas do siebie.

Pierwszy etap poradzenia sobie z sytuacją trudną, to oswojenie się ze świadomością, że ona jest i że na nas wpływa.

Nie ma osób, które nie przeżywałyby sytuacji trudnej, ważne jest żebyśmy pamiętali o tym, że nie jesteśmy sami, bo doznajemy tych samych odczuć.

Wszyscy znamy stan nieprzyjemnego napięcia, niepokoju, silnego rozdrażnienia, irytacji – ogólnego dyskomfortu. Często przeżyciom tym towarzyszą różnorodne dysfunkcje organizmu: przyspieszone bicie serca, potliwość, niepokojące skurcze w brzuchu, płytki oddech, drżenie rąk, suchość w gardle. Bywa, że stan nieprzyjemnego napięcia lub niepokoju motywuje nas do stawiania czoła niebezpieczeństwu lub przykrych sytuacji, wtedy dobrze spełniamy swoje zadanie. Często nie potrafimy jednak sprostać trudnym sytuacjom. Ogarnięci stresem czujemy się źle, a powtarzające się napady niepokoju świadczą, że przez dłuższy czas nie potrafimy rozwiązać swoich problemów. Czasem stres wiąże się nie tylko z przykrymi przeżyciami, ale może być odczuwany, gdy spotka nas coś miłego i przyjemnego. Należy również pamiętać, że stres może być sygnałem zachęcającym człowieka do pozytywnego działania, możliwością urzeczywistnienia marzeń i drzemiącej w nim dodatkowej energii życiowej.

Warto uzmysłowić sobie, że stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Brak bodźców, zupełny brak stresów działa na nas demobilizująco. Źle się czujemy nie tylko wtedy, gdy jesteśmy spięci , ale także wtedy, gdy jesteśmy znudzeni, apatyczni. Organizm człowieka najlepiej funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu.

Awers medalu jest taki, że istnieją trudne sytuacje – to ciemna strona. Rewers, czyli jasna strona medalu jest taka, że każdy znajduje sposób rozwiązania. Dzisiaj będziemy mieli okazję, by przyrzec się różnym metodom rozwiązywania trudnych sytuacji, nie wszystkie rozwiązania będą

trafione. Musimy pamiętać, że niektórzy ludzie nie chcą widzieć problemu, zaprzeczają jego istnieniu. Przeczytajcie słowa Wojciecha Jerzego Bellona:

„Płyną ludzie miastem szarzy
pozbawieni złudzeń, marzeń...
Omijają wciąż główny nurt,
kryją się w swych norach krecich
i śnić nawet o karecie,
co lśni złotem nie potrafią już”

Jak myślicie, co się dzieje z osobami, które nie chcą widzieć napotkanych problemów?

Czego symbolem jest omijany główny nurt?

Dlaczego autor używa sformułowania „ukrywania w norach krecich”?

Dokończ zdania o sobie:

Mam trudność z

Moim problemem jest.....

Na kolejnej lekcji zajmiemy się sposobami rozwiązania problemów i trudności.