

Głównym celem kolejnych lekcji **WDŹ** (w obecnym okresie, prowadzonych zdalnie) jest motywowanie Was do refleksji o tym, co ważne w życiu i nad czym warto pracować, jakie ideały i postawy rozwijać. Te wartości są istotne w przygotowaniu młodych ludzi do odpowiedzialnego rodzicielstwa i wypracowania szacunku, empatii i niesienia innym pomocy.

Zapraszam do zapoznania się z celami kolejnych lekcji, treściami oraz do wykonania zamieszczonych ćwiczeń (zgodnie z planem lekcji w tygodniu przypada 1 godz. zajęć; wykonane zadanie można przesłać do mnie w tym dniu, kiedy przypada lekcja). Życzę miłej pracy.

UWAGA:

Możesz również zapoznać się z tematyką zajęć proponowaną przez autorki programu do WDŹ, podręcznika i zeszytu ćwiczeń, wyd. RUBIKON - wejdź na:

<https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=405> (tu m.in. Refleksje nad tym, jakim jesteś typem człowieka; kalambury, rozsypanki wyrazowe; komunikaty ułatwiające spór konstruktywny; komunikaty utrudniające spór destruktywny; Jak pokochać siebie? Co to znaczy przecenianie siebie, a co niedocenianie? problemy człowieka, który nie potrafi siebie zaakceptować; kryształ przyjaźni; skutki nudy

<https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=406> (Tu m.in. "Sąd nad smartfonem", 10 przykazań wykrywania fałszywych informacji; autorytet - cechy; Idol - cechy)

Zanim zaczniesz rozwiązywać zadania zapoznaj się z tekstami do danej lekcji !

ODPOWIEDZI do zadań zapisuj na kartce, potem wyślij do mnie (jedna strona zapisana, np. w Word) przez dziennik (Wiadomości) lub w razie trudności na pocztę: annaszwar@gmail.com

TEMATYKA ZAJĘĆ /MATERIAŁ

Temat 1. Porozmawiajmy. Budowanie relacji.

Uczeń: uświadamia sobie, że dojrzałość emocjonalna wyraża się w panowaniu nad sobą

Materiał/źródła: Zanim zaczniesz rozwiązywać zadanie przeczytaj poniższy tekst (z wyd. Rubikon) oraz zapoznaj się ze scenariuszem nr 1 na

<https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=405>

Tekst: [Zasada tolerancji](#)

Jest rzeczą oczywistą, zdarza się, że nie podzielacie poglądów Waszych rodziców na pewne sprawy. Uważacie, że macie prawo do własnego punktu widzenia. Czasem jednak zapominacie, że prawo to przysługuje także drugiej stronie. To, że coś się nam podoba, nie oznacza, że musi się podobać wszystkim domownikom. Czasem po bardzo długiej rozmowie każdy z nas pozostaje przy swoich poglądach. Ale ta rozmowa była potrzebna; pomogła nam lepiej siebie poznać. Jeżeli dostrzegamy naszą inność i potrafi my przyjąć i uszanować inność drugiego – to znaczy, że osiągnęliśmy ważny etap w naszym dojrzywaniu psychicznym. Oczywiście, że zasada tolerancji nie dotyczy przekraczania praw, które wszystkich obowiązują. Podobnie jak polonista nie może tolerować indywidualnych poglądów na pisownię „rz” i „ż”, tak i rodzice muszą wpoić swoim dzieciom normy postępowania, których przekraczać nie wolno. Są one znacznie ważniejsze od zasad ortograficznych.

[Zasady skutecznej komunikacji](#)

- Słuchaj uważnie tego, co mówi druga osoba.
- Postaraj się utrzymywać z nią kontakt wzrokowy.
- Staraj się wczuć w to, o czym opowiada Twój rozmówca.
- Formułuj wypowiedź w pierwszej osobie liczby pojedynczej: Ja myślę..., uważam..., czuję... rozumiem, że..., nie zgadzam się z...
- Unikaj wypominania, atakowania i przesadnych określeń w stylu: to nieprawda..., to niemożliwe... Nie prowadzą one do rozwiązania problemu, jedynie zaostrzają konflikty.

- Nie przerywaj, nie dopowiadaj, nie myśl o tym, co sam za chwilę powiesz.
- Dopasuj sposób mówienia i język do swojego rozmówcy.

Zadanie

Uzupełnij poniższą tabelkę o wypowiedzi z komunikatem „ja”.

Komunikat „ja” godny polecenia

<u>"TY"</u>	<u>"JA"</u>
Pewnie nie pozwolisz mi wyjść na tę imprezę.	Tato, chciałbym bardzo pójść na tę imprezę. (JA)
Bo ty nigdy mi nie ufasz.	
Nie żądaj ode mnie samych piątek.	

Temat 2: Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania

Uczeń uświadomi sobie:

- typowe problemy i trudności występujące w okresie dojrzewania,
- w sytuacji napotkanych trudności powinien zaufać przede wszystkim rodzicom

Materiał/źródła: *Zanim zaczniesz rozwiązywać zadania przeczytaj poniższy tekst "Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania" (z wyd. Rubikon).*

Miłośnik natury wie, że najpiękniejszym czasem w przyrodzie jest wiosna – czas kwitnienia. Po kwiatach przychodzi czas owocowania – wydawania na świat kolejnego pokolenia. Kwitnienie jest więc w świecie roślin przygotowaniem do przekazywania życia. W życiu człowieka jest też taki piękny, choć burzliwy czas, zwany w języku medycyny pokwitaniem. Popularnie nazywamy go dojrzewaniem. Dojrzewanie to czas, w którym dziewczyna staje się kobieta, a chłopiec – mężczyzna. Ich ciała zmieniają się, a zmiany te mają na celu przygotowanie do przekazywania życia. Ale w czasie pokwitania człowieka dojrzewa nie tylko ciało; dorósłej również psychika, zmienia się sposób myślenia, przeżywania, rodzą się nowe potrzeby i przybywa obowiązków. U człowieka możemy więc mówić o dojrzałości biologicznej, której częścią jest dojrzałość seksualna, oraz o dojrzałości psychicznej, na którą składają się: dojrzałość emocjonalna, intelektualna, moralna i duchowa.

Dojrzewanie psychiczne ma wiele aspektów. Mówimy więc o **dojrzewaniu emocjonalnym**, mając na myśli zdobywanie umiejętności kontrolowania swoich emocji, radzenia sobie z emocjami negatywnymi, umiejętność nazywania swoich uczuć i znajomość czynników je wywołujących. Kontrola własnych emocji oznacza świadome kierowanie swoim zachowaniem, które jest reakcją na te emocje. Na ogół nie mamy wpływu na to, jakie uczucia nas opanowują, mamy natomiast wpływ na nasze zachowanie. Dojrzewanie emocjonalne przebiega powoli od wczesnego dzieciństwa po wiek dorosły. Małe dziecko wyraża swe emocje całym ciałem, często bardzo burzliwie; im człowiek dojrzały, tym lepiej kontroluje swoje zachowanie. Innym aspektem dojrzewania psychicznego jest **dojrzewanie intelektualne**. Polega ono na zdobywaniu umiejętności logicznego myślenia, kojarzenia przyczynowo-skutkowego (czyli połączenia ze sobą przyczyni skutków), zdolności prawidłowego wyciągania wniosków, umiejętności uczenia się, dyskusowania, argumentowania itp. Człowiek dojrzewa także w **sferze moralnej**. Dojrzałość moralna to umiejętność odróżniania dobra od zła, przyjęcie systemu wartości, według którego pragnie się postępować, zdolność do oceny postępowania własnego i innych. To także umiejętność wzięcia odpowiedzialności za swoje czyny, ponoszenia konsekwencji swoich błędów i naprawy wyrządzonych krzywd. **Dojrzałość duchowa** oznacza uznanie świata wartości duchowych. Dla wielu będzie to życie zgodne z wyznawaną religią. Dojrzewanie psychiczne nie jest procesem dziejącym się samoistnie. Dojrzałość intelektualną, moralną i duchową człowiek osiąga pracując nad sobą, kształtując swój charakter – nazywamy to **samowychowaniem**. Młodemu człowiekowi powinni w tym pomagać rodzice.

Zadanie

Zastanów się i odpowiedz na poniższe pytania:

1. Jak reaguje osoba niedojrzała emocjonalnie?

2. Od jakich błędów może uchronić nas dojrzałość moralna?
3. „Samowychowanie” – łatwe czy może trudne?

Temat 3: Pierwsze uczucia

Uczeń potrafi :

- opisać emocje towarzyszące młodzieńczym zauroczeniom,
- określić rolę empatii w poznawaniu siebie nawzajem

Materiał/źródła: *Zanim zaczniesz rozwiązywać zadania przeczytaj poniższy tekst (z wyd. Rubikon).*

Dziewczyna

Gdy masz 14-15 lat, twoje dziewczęce serce jest głodne miłości. Poszukujesz tego, który dostrzeże atuty twojej kobiecości: jesteś zgrabna, masz długie jasne włosy, które mu się podobają, albo odwrotnie – kręcone i czarne. Chcesz więc być wyróżniona z ulicznego tłumu lub z klasowej szarości. Chcesz spotkać kogoś, kto cię wydobędzie z nijakiego tła i powie, że mu się podobasz, że cudownie tańczysz... Potrzebujesz uznania, miłego słowa, ciepłego uśmiechu. Rozglądasz się niecierpliwie za chłopakiem, który będzie za tobą wodził oczami albo zaprosi do kina. Twoje serce przeczuwa, że miłość może być czymś szalonym, romantycznym. Może się zdarzyć, że ulokujesz swe uczucia nieszczęśliwie, bo zakochasz się w piosenkarzu, gwiazdorze filmowym albo w nauczycielu. Cierpisz, nie doczekawszy się wzajemności. Bywa, że nie śpisz po nocach i popłakujesz. Książki i zeszyty idą w ką, sypią się słabe oceny. Co wtedy? Czy jest lek na taką miłość? Nie ma, niestety, żadnego. Po prostu trzeba przeczekać. Zakochanie się to przede wszystkim emocje i fascynacje, zwykle intensywne. Trzeba jednak wiedzieć, że w miłości zdarzają się i chwile trudniejsze. Nawet w najszcześniejszym i długotrwałym związku będzie większy czy mniejszy element cierpienia. Różne bywają tego powody. Może to być np. rozczarowanie drugim człowiekiem, bo jest niedoskonały, bo ma słaby charakter, nie realizuje naszych marzeń albo inaczej go sobie wyobrażaliśmy. Może też nasz ukochany zawieść, skrzywdzić cierpkim słowem lub szorstkością. I choć trudno ci teraz w to uwierzyć, trzeba kiedyś dostrzec prawdę, że miłość to nie tylko same uniesienia (o których tak marzycie), ale ciągle zmieniający się proces więzi między dwojgiem ludzi. Twoje zakochanie, choć czasem nieodwzajemnione, też „uskrzydla”, pogłębia uczuciowość i rozwija. Dlatego ciesz się, że choć masz dopiero kilkanaście lat, wiesz już, czym jest miłość. Poznajesz uczucia, które wzbogacają i dają radość życia. Wtedy piękniejesz, twoje oczy nabierają nowego blasku, bo otwierasz się na urok i bogactwo tego świata.

Chłopak

Rzadko przeżywasz miłość w takim stopniu, jak dziewczyna, świat subtelnych uczuć na razie specjalnie cię nie pociąga, ale to nie znaczy, że nie jesteś wrażliwy. Twoja uwaga skupia się teraz raczej na reakcjach ciała, które cię niepokoją. Przez ten czas gwałtownych zmian hormonalnych trzeba przejść świadomie i odpowiedzialnie.

Wprawdzie już zaczynasz rozglądać się za dziewczętami, ale bywasz onieśmielony.

Zauważasz, że twoje rówieśniczki są jakby bardziej dorosłe i samodzielne. Pociąga cię ich inność, tak fizyczna, jak i psychiczna. Jest całkiem naturalne, że chcesz bliżej poznać dziewczynę. Ma taki śmieszny zadarty nosek, i właśnie jej proponujesz spotkanie. Zaczyna się tzw. chodzenie. Starasz się być dla niej interesujący, miły, dowcipny. Szukasz pomysłów, by jej zaimponować, a więc od tego momentu starasz się kontrolować swoje zachowanie oraz kulturę bycia. Zwracasz uwagę na to, co i jak mówisz. Wysiłkasz swój umysł i uruchamiasz inteligencję, aby się spodobać. Jeżeli to, co mówisz i robisz, dziewczyna akceptuje i odwzajemnia sympatią, wtedy nagle świat wydaje się inny. Już się nią zachwyciłeś, zaczynasz tęsknić i niecierpliwie oczekujesz każdego spotkania.

To początek... Ale czy jest to już miłość, czy tylko zakochanie się? Ten stan uczuć nazywamy także zauroczeniem. Może być ono wstępem do miłości, ale nie musi. Są zakochania, które nie przerodziły się w miłość, i są miłości, które nie zaczęły się od zakochania. Zauważ, że czasownik „zakochać się” ma formę zwrotną, tak jak czasowniki „myć się”, „czesać się”. Oznacza to skupienie czynności na swojej osobie. Zakochanie się dotyczy zwykle mojego świata przeżyć, moich wyobrażeń. Wprawdzie

źródłem tych fascynacji jest druga osoba, ale tak naprawdę zaangażowanie dotyczy tylko mnie. Analizuję jedynie swoje uczucia, doznania i wyobrażenia. Tak więc zakochanie się nie jest jeszcze miłością.

Miłość platoniczna

Często miłość bywa przeżywana tylko w sferze duchowej, bez elementów zmysłowych. W bardzo młodym wieku fascynacja drugim człowiekiem ma charakter idealistyczny. Ten stan uczuć nazywamy – od nazwiska greckiego filozofa Platona – miłością platoniczną. Zauroczenie to trwa najczęściej krótko, ale choć przeżywane intensywnie, jest zwykle wolne od pożądania seksualnego.

Mocno „wdrukowuje się” w psychikę młodego człowieka i dlatego potem długo się je pamięta. Nawet w starszym wieku z łezką w oku wspominamy, jak na jej/jego widok serce tak łomotało, że o mało nie wyskoczyło z piersi. Twarz oblewał rumieniec lub odwrotnie – było się śmiertelnie bladym. Już z daleka, gdy go tylko ujrzałam – wspomina Magda – nogi się pode mną ugięły. Byłam spocona ze strachu, miałam nawet spocone stopy. On podszedł do mnie i z trudem wykrztusił: „Cześć”. Szliśmy brzegiem jeziora i milczeliśmy. Przerazała mnie ta cisza. Cały czas bałam się, aby nie wziął mnie za rękę, bo wtedy odkryłby, że jest zupełnie mokra. Taki wybuch oczarowania połączonego z ogromną nieśmiałością nazywa się też „miłością zieloną”. Wówczas zaledwie przeczuwa się, czym może być prawdziwa wspólnota miłości. I tak jak często zielony, niedojrzały owoc spada, tak i miłość platoniczna odchodzi. Pojawia się żal, bo było to fascynujące uczucie, które szybko minęło. Trzeba wtedy powtórzyć za mędrcem Heraklitem: „Nie odnajdzie się już więcej naszej duszy z tego wieczoru”.

Zadanie

Po przeczytaniu wiersza Wisławy Szymborskiej napisz krótką refleksję na temat miłości, na przykład – dlaczego kochamy drugiego człowieka „za nic” ?

*Miłość szczęśliwa. Czy to jest normalne,
czy to poważne, czy to pożyteczne –
co świat ma z dwojga ludzi,
którzy nie widzą świata?*

*Wywyższeni ku sobie bez żadnej zasługi,
pierwsi lepsi z miliona, ale przekonani,
że tak stać się musiało – w nagrodę za co? za nic.*

Wisława Szymborska, *Miłość szczęśliwa*

Temat 4: Rozwój psychoseksualny człowieka

Uczeń uświadomi sobie:

- potrzebę akceptacji własnej płciowości,
- znaczenie więzi emocjonalnych: przyjaźni, zakochania, miłości.

Materiał: *lekcja 1* na: <https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=394>

Temat 5: Seksualność człowieka

Uczeń uświadomi sobie:

- na czym polegają zagrożenia i szkody związane z niedojrzałym i nieodpowiedzialnym traktowaniem popędu seksualnego.

-skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej: m.in. skutki psychiczne, infekcje dróg rodnych, choroby przenoszone drogą płciową (w tym AIDS), ciąża nastolatki.

Materiał: *lekcja 2* na: <https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=395>