



Moje notatki



SPOTKANIE 2.

Wyrażanie i przyjmowanie uczuć

SPOTKANIE 2.

Wyrażanie i przyjmowanie uczuć

WPROWADZENIE

• Witaj! Na naszym drugim spotkaniu omówimy znaczenie wyrażania uczuć w życiu. Cieszymy się, że jesteś tutaj i że chcesz dowiedzieć się więcej. Podczas naszej podróży będziemy zgłębiać tajniki emocji, odkrywać różne sposoby wyrażania uczuć i dowiadywać się, jakie korzyści przynosi to naszemu zdrowiu psychicznemu.

• Wyrażanie uczuć jest ważnym elementem naszego codziennego życia. Często jednak pomijamy lub ignorujemy ich znaczenie. Z tej lekcji dowiesz się, dlaczego **warto zrozumieć własne uczucia i kierować się nimi**.

• Każdy z nas posiada paletę emocji, takich jak: radość, smutek, złość, strach czy zaskoczenie. Wyrażanie tych uczuć nie tylko pozwala nam lepiej zrozumieć siebie i to, co nas otacza, ale także umożliwia innym lepsze poznanie tego, co się z nami dzieje. Poprzez wyrażanie uczuć nawiązujemy głębsze i bardziej autentyczne relacje.

• Wiedz, że każde uczucie jest ważne i naturalne. Nie ma emocji złych ani dobrych. Każda z nich ma swoje miejsce i znaczenie w naszym życiu. Jednak często uczymy się, że niektóre emocje są nieodpowiednie lub niebezpieczne, co może prowadzić do ich tłumienia.

• Taką trudną emocją jest złość. Pojawia się, gdy czujemy, że powinniśmy się bronić, gdy widzimy zagrożenie albo gdy ktoś coś nam uniemożliwia. Złość jest naturalna, ale już uderzenie kogoś lub rzucenie czymś jest naszą reakcją i możemy się przed tym powstrzymać. Wyrażanie uczuć przy pomocy słów czy innych form niekrzywdzących innych służy temu, aby nie trzymać uczuć w sobie, ale też nie krzywdzić innych naszymi reakcjami.

Cele zajęć:

Zwiększenie umiejętności okazywania własnych uczuć.

Tematyka:

Jak bezpiecznie wyrażać uczucia?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Zbudowanie wiedzy i umiejętności komunikowania własnych uczuć.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 2.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

WIDEO 2.

- Zapraszamy cię do drugiego odcinka poświęconego temu, jak mówić innym o swoich uczuciach. Obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Wyrażanie uczuć

- 1) Zastanów się, jakie uczucie chcesz wyrazić.
- 2) Zastanów się, komu chciałbyś je wyrazić.
- 3) Zastanów się, jakie mogą być konsekwencje twojego wyrażenia uczuć.
- 4) Zastanów się, jaki czas i miejsce będą dobre.
- 5) Wyraź swoje uczucia wprost, skupiając się na zadaniu.

Omówienie filmu:

- 1) Jakie uczucie twoim zdaniem powinno się wyrażać innym?
- 2) Co jest najtrudniejsze dla ciebie, gdy chcesz podzielić się swoimi uczuciami z innymi?
- 3) Jak się czujesz, gdy trzymasz wszystkie uczucia w sobie?

Dyskusja:

- 1) Możesz podyskutować w klasie lub w domu o tym, jak komunikować lepiej własne uczucia innym.

- Dzielenie się własnymi uczuciami możesz praktykować na co dzień. Postaraj się połączyć zdarzenie, sytuację z tym, co czujesz, i opowiedzieć o tym innym.

- Możesz opowiadać o swoich emocjach dorosłym i nastolatkom. Masz prawo mieć własne uczucia i je wyrazić. Gdy wyrażasz uczucia, napięcie i stres się zmniejszają.

Wzór takiego komunikatu to:

Czuję ... (nazwa uczucia) ..., gdy ... (opisz sytuację).

Możesz też zacząć od sytuacji:

Kiedy wydarzyło się ... (sytuacja) ..., poczułem (-am) ... (nazwa uczucia).

Przykłady:

- Czuję się smutna, kiedy nie chcecie ze mną grać w piłkę.
- Czuję złość, kiedy każecie mi się uczyć.
- Czuję się dumny ze swojej oceny, nawet jeśli inni mieli lepsze.
- Czuję radość, bo znalazłem klucze.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przeciwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

.....

Krok 2.

.....

Krok 3.

.....

Krok 4.

.....

Krok 5.

.....