

1

Jak przeprowadzić smutki?

W życiu nierzadko spotykamy się z problemami, bywa, że coś nas martwi lub zasmuca. Warto przypomnieć lub wyobrazić sobie pewne sytuacje, by spojrzeć na siebie z boku.

Rozwiązanie testu pomoże wam zrozumieć siebie i przekonać o potrzebie szukania pozytywnych rozwiązań. Dobrze jest porozmawiać z bliskimi osobami o swoich problemach.

Wpisując odpowiedź (znak „+” w odpowiednich rubrykach) otrzymasz po podsumowaniu punktów informacje o sobie i wskazówki do dalszych działań.

Stwierdzenie	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
PUNKTY	3	2	1	0
1. Szukam przyczyny swojego smutku, bo wtedy łatwiej zapanować nad sytuacją.				
2. Jest dużo lepiej, gdy się komuś bliskiemu zwierzę (np. rodzicom, siostrze) i razem poszukamy rozwiązania.				
3. Gdy zaczynam „dołować”, staram się przypomnieć sobie chwile, w których coś mi się udało. To podtrzymuje mnie na duchu.				
4. Jeśli jest mi źle, nie roztkliwiam się nad sobą, staram się czymś zająć, co pozwala mi odwrócić uwagę od problemu.				
5. Informuję domowników, że nie mam humoru, aby ich ostrzec.				
6. Gdy mnie coś trapi, staram się wcześniej iść spać i rano przemyśleć problem, stosując metodę „pomyślę o tym jutro”...				
7. Gdy jestem zmartwiony/a, sprawiam sobie jakąś małą przyjemność (np. jazdę na rowerze, grę w piłkę).				
8. Staram się podnieść samego/samą siebie na duchu, pamiętając o swoich mocnych stronach.				
9. Zasmucony/a staram się nie szukać winowajców w otoczeniu lub obwiniać siebie, ale usiłuję znaleźć sposób na przezwycięzenie trudności.				
10. Wiem, że posłuchanie muzyki czy kupienie jakiegoś drobiazgu nie rozwiąże moich kłopotów, ale może przynieść ulgę.				

Stwierdzenie	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
PUNKTY	3	2	1	0
12. W chwilach smutku nie zmuszam się do udawania wesołości w rozbawionym towarzystwie.				
13. Nawet jeśli mam jakieś zmartwienia, staram się wziąć w garść, myśląc o tym, co dziś jeszcze powinnam (powinienem) zrobić.				
14. Staram się dzielić swoimi problemami z tymi, którzy mogą mi pomóc.				
15. Gdy mnie coś smuci, staram się wyjść z domu, aby się odprężyć i zdystansować.				
16. Nie lubię, kiedy ktoś się nade mną roztkliwia i współczuje mi, gdyż to pogłębia moje złe samopoczucie.				
17. Zapytany/a o przyczynę mojego przygnębienia, wyjaśniam, co się dzieje.				
Liczba punktów:				
RAZEM:				



- **37–51 PUNKTÓW.** Radzisz sobie bardzo dobrze ze smutkami. Jeśli dopadają cię kłopoty, szybko się podnosisz. Unikaj martwienia się na zapas i ciesz się z tego, co ci się w życiu udaje.
- **9–36 PUNKTÓW.** Nie skupiasz się tak bardzo na swoich problemach i trudnościach. Inni też je mają. Nie obawiasz się otworzyć przed bliskimi i przyjaciółmi. Nie szukaj pociechy np. w objadaniu się słodyczami i nie uciekaj np. w świat gier komputerowych. To żadna pociecha. Ciebie przecież stać na zwycięską walkę z kłopotami. Rozpoznaj sytuację i bądź aktywny/a. Optymizm się opłaci.
- **0–8 PUNKTÓW.** Kłopoty łatwo cię osaczają. Czujesz się bezradny/a i nie widzisz szans wyjścia z trudnej sytuacji. Nie masz zaufania do ludzi, więc nie szukasz u nich pociechy. Przeanalizuj sytuację i szukaj wyjścia. To da ci satysfakcję i wiarę w siebie. Weź ster w swoje ręce, poczujesz wtedy siłę.

Zrozumieć siebie i innych

(lekcja osobno dla grupy dziewcząt i dla grupy chłopców)



Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....



Na poprzednich lekcjach rozmawialiśmy o niepokojach związanych z fizycznymi zmianami, zachodzącymi w ciele podczas dojrzewania. Wiemy już, że nie należy porównywać się do rówieśników, ponieważ tempo tych zmian jest indywidualne i na każdego przyjdzie czas. Dziś porozmawiamy o zmianach zachodzących w sferze emocjonalnej.

Czasami myślicie: „Jakim cudem rodzice i koledzy mają mnie zrozumieć, skoro nawet ja sam siebie nie rozumiem?”. Doświadczanie huśtawek emocjonalnych (smutek i płacz, a za chwilę radość i śmiech), trudność w nazywaniu własnych emocji oraz poczucie, że nie mamy nad nimi żadnej kontroli, że to one nami rządzą, a nie my nimi – to także uroki okresu dojrzewania. Choć te napięcia bywają dla nas nieprzyjemne, są zupełnie normalne. Można je podsumować prostym, ale uspokajającym wnioskiem: tak jak dojrzewa ciało, tak samo dojrzewa psychika. Nauka kontrolowania emocji i reago-

wania na różne sytuacje we właściwy sposób wymaga czasu. Ważne, by pamiętać, że niedojrzałość emocjonalna nie może być naszą wymówką, kiedy raniemy inne, często bliskie nam osoby. Uczmy się kulturalnego wyrażania własnego zdania i takiego mówienia o swoich emocjach, które nie sprawia bólu innym – nawet jeśli dyskutujemy o sprawie, która rozgrzewa nas do czerwoności.

Jedną ze spraw, która znajdują się na liście „tematów wojennych z rodzicami”, jest niezależność. Przecież skoro mamy tak wiele obowiązków w szkole i w domu, to chyba oznacza, że jesteśmy już prawie dorośli? Możemy wyciągać śmieci i uczyć się do klasówki, ale na późny powrót do domu już nie mamy zgody? Łatwo w takiej sytuacji powiedzieć: „To niesprawiedliwe!”. Pamiętajcie jednak, że dorastanie do niezależności, tak jak dojrzewanie, jest procesem, drogą. Dopóki nie uzyskacie pełnoletności, to wasi rodzice są za was odpowiedzialni. Z pewnością wielu z nich chciałoby wam pozwalać na coraz więcej, bo mądry rodzic cieszy się z coraz większej niezależności swojego dziecka! Jednak warunkiem przyznania mu autonomii (możliwości decydowania o sobie) jest większa odpowiedzialność dziecka i zaufanie do niego. Trudno się dogadać w sprawie późnego powrotu od kolegi, jeśli ostatnim razem spóźniliście się godzinę. Trudno zaakceptować, że sami będziecie decydować, ile czasu poświęcacie na gry komputerowe, jeśli ostatnio oceny ze wszystkich przedmiotów poleciały w dół, bo zamiast przygotowywać się do sprawdzianów, graliście w najnowszą Fifę. Niezależność musi iść w parze z odpowiedzialnością. W przeciwnym razie to tylko dziecinna zabawa w dorosłość.

