

Złość pomaga! Jak sprinter przed startem, słuchaj swojego ciała:

- Zastryk energii – serce mocniej bije
- Ostrzeżenie – coś niedobrego się dzieje
- Obrona – ktoś narusza moje granice



Rozmawiaj ze sobą, boksuj się z myślami:

- Zanim zareagujesz powiedz sobie: „uspokój się, rozluźnij, kontroluj swoją złość”
- Zachowasz pewność siebie
- Zrozumiesz problem
- Podejmiesz właściwe, przemyślane działanie



Złość

to jedna z emocji, którą odczuwa każdy człowiek, niezależnie od tego, czy jest mały czy duży.

U każdego z nas „mieszka” w innym miejscu ciała, czasem w rękach, które chcą uderzyć, a czasem w nogach, które chcą kopnąć.

Zatem...

BĄDŹ JAK SPORTOWIEC

Musisz słuchać swojego ciała i ćwiczyć kontrolę nad nim.

Trenuj! Trzymaj dobrą formę, wyladuj złość:

- Ćwicz od trzech do pięciu razy w tygodniu
- Mierz puls
- Trening dziel na 30 – 45 minutowe zestawy ćwiczeń
- Dbaj o to, żeby ćwiczenia były zróżnicowane



By wygrać wyścig ze złością i stanąć na podium zapamiętaj 4 słowa, dzięki którym utrzymasz dobrą formę:

- Częstotliwość
- Natężenie
- Czas trwania
- Typ ćwiczeń

Dobra organizacja:

- Zachowaj rytm dobowy
- Czas na pracę
- Czas na odpoczynek
- Zrób kosmiczny plan dnia



Podział obowiązków:

- Dbaj o swój kosmiczny prom, planuj domowe dyżury
- Dziś zmywam ja, a brat odkurza – jutro odwrotnie



Dbaj o emocje:

- Zachowaj spokój
- Otwórz okno i oddychaj, popatrz w niebo
- Nie słuchaj informacji z Ziemi – najwyższej raz dziennie wystarczy



Kontakt z bliskimi, „Halo Ziemia!”:

- Rozmawiaj
- Przesyłaj uśmiech
- Zaskakuj, rób niespodzianki
- Prześlij koledze zdjęcie



Czas na „nowe”:

- Na co nie starczało Ci dotychczas czasu?
- Skończ zaległą książkę
- Uporządkuj szafę, sklej model
- Odkrywaj astronomię



Izolacja

nie musi być nudna i smutna!

Kto z Was nie marzył o podbojach kosmosu, nieznanych planetach, daleko od bliskich?

Może to jest ten czas...

BĄDŹ JAK ASTRONAUTA

W kosmosie, w izolacji, w niewielkim gronie osób, poznawaj nowe, podbijaj nieznaną sferę



Podróżnik wyjeżdża, żeby zobaczyć świat i odczuć, a często denerwuje się zadając sobie pytania:

- Czy wystarczy mi czasu, żeby się do tej podróży przygotować?
- Czy zdążę na samolot albo pociąg?
- Czy nie zgubię bagażu?

I nagle zaczyna negatywnie myśleć, choć na wyjazd czekał od długiego czasu.



Podróżnik powinien:

- Zrobić plan działań, również ten „na wszelki wypadek”:
- Nazwać głośno swoje największe lęki i „spojrzeć im prosto w oczy”
- Odwracać uwagę – zająć się po prostu czymś innym

L ę k

to nieprzyjemny stan związany z przewidywaniem nadchodzącego niebezpieczeństwa, towarzyszy mu niepokój, uczucie napięcia, skrepowania czy rozdrażnienia.

Czasem to niebezpieczeństwo jest tylko wyobrażone lub nawet zupełnie nierealne.

Kiedy się pojawia, czujesz się tak, jakbyś wyruszał w nieznaną podróż niczym Indiana Jones - dlatego

B A D Ź J A K P O D R Ź N I K

On nie boi się nowych wyzwań. Podróże wyzwalają stres, uwalniają od lęku.



Zatem Podróżniku:

- Podróżuj w głąb samego siebie, oswój emocje, których zmienić nie potrafisz, stań się prawdziwym poszukiwaczem przygód, miłośnikiem nieznanego
- Podczas każdej podróży, także tej w głąb siebie doświadczysz wspaniałych przygód, które zostaną w Twojej pamięci; jeśli z tej podróży do swego wnętrza wyjdiesz zwycięsko – pokonasz lub oswoisz lęk, zdobędziesz cenne doświadczenie
- Zapamiętaj, że nawet najdalszą podróż należy zacząć od pierwszego kroku

Z cyklu: „Bądź jak...”

Kiedy pojawia się sytuacja trudna i związana z nią lęk, bądź jak prawdziwy podróżnik, który:

- Pamięta o tym, że plany mogą się zmieniać w dowolnym momencie
- Potrafi dostosować się do zmian
- Dobrze zna siebie samego, co ułatwia mu stawianie czoła nieoczekiwanym zdarzeniom
- Zdobywa doświadczenia, dzięki którym tę wiedzę o sobie pogłębia
- Z pasją poznaje nowych ludzi i nowe sytuacje
- Nie denerwuje się, gdy ktoś myśli i mówi inaczej
- Komunikuje się asertywnie, by uniknąć nieporozumień

Beata Piecha-Frycowska, Weronika Błażejewska-Palowska
Pedagogi ZSS nr 8 Tychy

S m u t e k

...można odczuwać różnie, od delikatnej melancholii, przez zdołowanie, aż do rozpacz, czy desperacji.

To emocja, która odbiera energię, izoluje, każe rozmyślać i mówi:

Być poetą,
być poetą...

B A D Ź J A K P O E T A

Każdy z nas w inny sposób doświadcza smutku, co innego budzi w nas smutek i inaczej na niego reaguje.

Analiza poezji nie jest łatwa... poszukuj, doświadczaj, stawiaj opór smutkowi:

- Stań się aktywny, zbliżaj się, nie unikaj
- Rób rzeczy, dzięki którym czujesz się pewnie
- Bądź z bliskimi

Smutek
jest jak...

Udawanie, że smutek nie istnieje nie jest lekarstwem na radość. Poeta nie udaje! Pobądź przez chwilę w smutku, przyjrzyj się mu i odpowiedź na pytania:

- Czego ten smutek dotyczy?
- Co jest powodem tego smutku?
- Czego w tej sytuacji potrzebuję?
- Co byłoby mi teraz pomocne?

Najpiękniejsze
wiersze
wybrane...

Smutek jest trochę, jak poezja, refleksja, zaduma:

- Jest naturalną i normalną odpowiedzią na poczucie utraty (osoby, celu)
- Dzięki smutkowi wiemy, co jest dla nas ważne i próbujemy to zdobyć
- Smutkiem komunikujemy innym, że potrzebujemy pomocy

Moja poezja...

Jak poeta doszukuj się drugiego dna, smutek skrywa nadzieję:

- Rzeczy, które zawsze lubiłem robić (czytanie, słuchanie muzyki, granie w gry) dają mi trochę pocieszenia i otuchy, przynajmniej na jakiś czas
- Teraz jest naprawdę ciężko, ale mam nadzieję, że z czasem będę się czuć bardziej jak „dawny ja”
- Czuję smutek przez większość czasu, ale wierzę, że w końcu będzie lepiej

Z cyklu: „Bądź jak...”

Beata Piecha-Frycowska, Weronika Błażejewska-Palowska
Pedagogi ZSS nr 8 Tychy

Przeanalizuj, jak rośnie pomidor:

- Odżywcza ziemia + światło słoneczne = kiełkowanie małej, zielonej roślinki
- Dbalność + podlewanie = duża roślina z kwiatami i liśćmi
- Systematyczne dbanie = dużo pomidorów



Zauważyłeś? Wszystkie pomidory wyrosną z jednego, małego ziarenka, które zasadziłeś i codziennie pielęgnowałeś!

Zapamiętaj – zmartwienia...:

- ... rosną szybko i przysparzają wielu problemów
- ... to ciągle powracająca myśl, która Cię zasmuca i sprawia, że nie czujesz się dobrze: boli Cię głowa, żołądek, serce mocniej bije, pocisz się
- ... możesz zmusić do tego, by zostały Cię w spokoju, gdy przestaniesz o nie dbać



Zmartwienie

Czy wiesz, że zmartwienia są jak pomidory?

Gdy o nie dbasz, tak jak ogrodnik o pomidory, małe zmartwienia zamieniają się w ogromny stos problemów, których trudno się pozbyć.

Gdy zwracasz na nie uwagę i pielęgnujesz je w sobie, zaczynają rosnać.

A przecież nie chcesz, żeby rosły! Więc...



BĄDŹ JAK PSOTNY OGRODNIK

Nie zwracaj uwagi na roślince, zapomnij o jej podlewaniu oraz o sprawdzaniu, czy wyrosły już na niej jakieś pomidory. Roślina zacznie więdnąć i któregoś dnia uschnie...

Jak pozbyć się zmartwień?

- Ubierz zmartwienia w słowa, porozmawiaj o nich z bliskimi
- Myśl logicznie – logika to przypominanie sobie, że straszne rzeczy nie zdarzają się często
- Ułóż plan działania, który Cię uspokoi
- „Zresetuj program” – zadbaj o ruch i relaksację
- Pomyśl o pomidorach ;)



Psoć jak nasz ogrodnik:

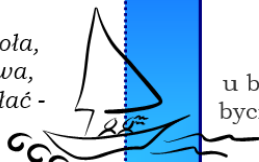
- Gdy przestaniesz zmartwienia podlewać, jak pomidory, zaczną się zmniejszać i pewnego dnia znikną
- Wyznacz sobie CNZ – Czas Na Zmartwienia – moment, gdy możesz powiedzieć bliskiemu to co Cię martwi
- Zbuduj SNZ – Skrzynkę Na Zmartwienia - gdy się pojawia, schowaj je tam i zajmij się czymś innym. Kiedy nadejdzie Czas na Zmartwienia, okaże się, że niektóre zniknęły same
- Z czasem Czas na Zmartwienia zamieni się na Czas na Rozmowy, a Ty zaczniesz wierzyć, że pokonywanie ich jest Twoją specjalnością



Po pierwsze – naucz się śpiewać szanty – może Żeglarski Czardasz na początek:

*Kiedy w sercu pusto, źle – grzbiety fal dokola,
gdy tęsknota duszę rwie – pochyła się głowa,
a kiedy krzyknąć chcesz, stały łód przywolać -
zaśpiewaj piosnkę tę, jeśli tylko zdołasz.*

*Ref.: Jeszcze tylko kilka mil szybko przepłyniemy,
jeszcze tylko kilka chwil w porcie odpoczniemy.
Wiatr nam czardasza gra, żagli płótno śpiewa
i płynie piosnka ta, tam gdzie szumią drzewa.*



Co nam daje tęsknota?

- Doceniamy to, co ważne
- To odpowiedź na poczucie braku
- To uczucie, które nas wzmacnia
- Motor, który napędza w oczekiwaniu na szczęśliwe zakończenie
- Doceniamy to, co mamy...

Jak przepłynąć przez morze tęsknoty?

- Znajdź dodatkowe zajęcia
- Ucz się nowych technologii, serfuj po Internecie, poznawaj nowinki komunikacyjne
- Szukaj wzmacnień w nowych sytuacjach



Tęsknota

...to odczuwanie braku bliskiej osoby u boku, braku sytuacji, przeżyć, niemożność bycia w miejscach, które dobrze wspominasz.

Nie ma nic złego w tym, że tęsknisz za końcem podróży, za szczęśliwym zakończeniem i dobieciem do brzegu. To oznacza, że jesteś wrażliwy wytrwały i cierpliwy, więc staw czoła tęsknocie i



BĄDŹ JAK MARYNARZ

Tęsknota, mimo iż często jest nieprzyjemna, stanowi integralną część ludzkich doświadczeń.

Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość:

- Czas na smutek już minął — zdecydowanie trzeba przestawić się na teraźniejszość
- Zastanów się nad tym, co może przynieść przyszłość
- Odśwież kontakty, zadzwoń do kolegi, wyślij sms-a do koleżanki, pozdrów wychowawcę w e-mailu...

Radość = optymizm! Dlaczego lepiej być optymistą?

- Optymistom żyje się łatwiej
- Optymistom łatwiej nawiązać kontakty
- Optymista jest zdrowszy
- Optymista jest bardziej skuteczny i efektywny



Pielęgnowanie radości wpływa na produkcję endorfin w naszym organizmie. Dzięki nim odczuwamy przyjemność, ekscytację i euforię. Endorfiny przyczyniają się do redukcji poziomu stresu, a nawet poziomu bólu. Jak je wytwarzać?

- Jedz słodczyce (o tak☺) i pikantne potrawy
- Ćwicz aktywnie
- Relaksuj się, słuchaj przyjemnej muzyki
- Śmieję się dowoli



Z cyklu: „Bądź jak...”

R a d o ś ć

to synonim szczęścia i zadowolenia, to uczucie towarzyszące pracy fizycznej i umysłowej, dzięki radości czujemy się pożyteczni i spełnieni.

To najszczęsza z dziecięcych emocji!

Z wiekiem mocno kontrolowana, nieraz trudna do pokazania. Jedno jest pewne radość odczarowuje rzeczywistość. Zmienia zło w dobro, gniew w przyjaźń, a smutek w chęć do życia. Niczym dotknięcie czarodziejską różdżką. Dlatego



**B A D Ź J A K
K O M I K**

Zmieniaj pesymizm w optymizm, rozsiewaj pozytywne emocje, czaruj radością...

Jak wytwarzać sobie radość?

- Rób rzeczy, które cię uszczęśliwiają, rezerwuj czas na małe przyjemności
- Pielęgnuj relacje z tymi, którzy Ci dobrze życzą
- Dbaj o siebie, ucz się i zdrowo odpoczywaj
- Ogranicz złe i smutne wiadomości
- Doceniaj siebie za małe sukcesy
- Dbaj o swoje hormony szczęścia – endorfiny
- „Rób przede wszystkim to, co potrafisz zrobić najlepiej i czynisz to z radością.”

Zaczaruj radością swoje otoczenie:

1. Uśmiechnij się do kogoś do kogo nigdy się nie uśmiechałeś
2. Podziękuj komuś za coś za co nigdy nie podziękowałeś
3. Porozmawiaj z kimś kto się tego nie spodziewa



Magiczne zaklęcie brzmi:
„Jestem radosny, wy też bądźcie!”

Beata Piecha-Frycowska, Weronika Błażejewska-Palowska
Pedagogzy ZSS nr 8 Tychy

O d w a g a

Odwaga to postawa wobec niebezpieczeństwa, która charakteryzuje się dużą umiejętnością przewyższania związanego z nią strachu.

Dzięki odwadze możemy łatwiej podejmować decyzje, nawet jeżeli są trudne.

Gdy lekarz podejmuje się pracy szczególnie w obecnych, trudnych, niepewnych warunkach, musi mieć odwagę, by przede wszystkim przewyżczyć swoje słabości.

Bądź odważny jak lekarz i zwyciężaj swoje niedoskonałości. Choć pełen obaw, ruszaj spełniać marzenia. Nawet jeśli coś się nie uda, to tylko lekcja, z której należy wyciągnąć wnioski.

**B A D Ź J A K
L E K A R Z**

Każdy krok, który stawiany w naszym życiu wymaga odwagi. I czy będzie to realizacja marzenia, zmiana szkoły, wystąpienie na forum klasy, czy poznanie nowego kolegi – trzeba się na to odważyć.



Z cyklu: „Bądź jak...”

Przed czynem odwagi pojawiają się pytania:

1. Jak będzie?, 2. Czy się uda?, 3. Co jeśli się uda? oraz 4. obawa przed porażką i opinią innych.
- Nikt nie mówi, że będzie łatwo, ale na pewno będzie warto pokonać swój lęk. Nie zawsze się uda. Być może okaże się, że nie tędy droga. Wtedy trzeba wyciągnąć wnioski, wziąć się do pracy i ruszyć do przodu, by ponownie odwagę wystawić na próbę.

Pamiętaj, że gdyby nie odwaga, świat stałby w miejscu. Kierowani strachem ludzie nie realizowaliby swoich planów. Byliby nieszczęśliwi, smutni i nie mieliby w sobie poczucia spełnienia.

Jeśli pokonasz w sobie małe lęki, łatwiej będzie Ci odważyć się na wielkie rzeczy. Podejmowanie trudnych decyzji wymaga bowiem dużej odwagi. Dlatego małymi krokami, codziennie wystawiaj swoją odwagę na próbę.

A teraz ćwiczenie:

Wymień 3 cele, do osiągnięcia których brakuje Ci odwagi. Wymień/Wypisz do każdego z nich 3 kroki, które pomogą Ci ten cel osiągnąć.

Przykład: Chciałbym/chciałabym mieć więcej znajomych.

- Krok 1 – codziennie będę wychodził/a na spacer do parku i szeroko się uśmiechał/a do ludzi.
- Zadzwońię do kolegi/koleżanki, z którą urwał mi się kontakt z niewiadomych powodów.
- Podzielę się ciekawą informacją na portalu społecznościowym.

Beata Piecha-Frycowska, Weronika Błażejewska-Palowska
Pedagogzy ZSS nr 8 Tychy