

## 1. Świat emocji

Każdy człowiek jest wyposażony w emocje, emocje powodują, że nasze kontakty stają się o wiele bogatsze. Czasami nie doceniamy roli emocji, stają się dla nas niemal niewidoczne.

*(na slajdach pokazujemy ludzkie emocje s.1 i 2)*

Emocje są dla nas bardzo ważne, komunikujemy się emocjami – widzimy czyjś uśmiech, zadowolenie – czujemy się dobrze, dobrze i łatwo się nam rozmawia. Widzimy czyjś smutek, od razu staramy się być bardziej uważni i wrażliwi, co więcej, chcemy pomóc – a są to tylko dwie emocje gęszczy ludzkich emocji. Bardzo wiele wyrażamy poprzez emocje i bardzo często.

Chyba sobie nie wyobrażamy ludzi bez emocji, takich wypranych z emocji – świat byłby nie do przyjęcia – bardzo szary.

Taka twarz bez emocji to Poker Face – nic nie mówiąca twarz. Twarz gład.

*S/3*

Emocje nie podlegają ocenie moralnej – nie są ani dobre, ani złe – po prostu są częścią naszej osobowości, naszej psychiki, są treścią naszego życia.

Ale to, jak pokierujemy emocjami – to już jest zupełnie inna sprawa. I tu właśnie dziś chcemy się zatrzymać.

Mówi się, że kogoś ponoszą emocje. Jest strasznie emocjonalny. *S/4*

Niejednokrotnie nasze nie uporządkowane emocje stają się numerem jeden w naszym życiu. A dokładniej mówiąc, nawiązując do tematu spotkania, stają się dużym problemem w naszych kontaktach z potomstwem, naszymi synami i córkami. Emocje lubią się przenosić – gdy kłóć się rodzice, to dzieci cierpią – ale niestety uczą się też tego samego „sposobu rozmawiania” – przez nieopanowane emocje.

Bywa, że nie panujemy nad naszymi emocjami – ale to one panują nad nami. Czasami wystarcza jeden wyraz twarzy naszego dziecka – na przykład zniecierpliwienie lub zlekceważenie i już wybuchamy, stajemy się gejzerem złości – i pada wiele przykrych słów, wyznaczamy przerośnięte kary i stajemy w miejscu rodzica dowódcy – ale pewnie niejeden z nas przyzna, że czujemy się z tym wszystkim źle a między nami a dziećmi rośnie przepaść – coraz mniej rozmów, wspólnych chwil – duże trudności w nawiązywaniu dobrych relacji. Na ten stan rzeczy wpływa bardzo wiele czynników – i

właśnie o nich jak i o sposobach radzenia sobie z emocjami będzie na dzisiejszym spotkaniu.

### SL5

Emocje mają to do siebie, że bardzo szybko się rozwijają – praktycznie czas od emocji do reakcji jest bardzo krótki, a przez nas niezauważalny – na przykład syn lub córka kolejny raz sprzeciwia się przeciwko czemuś i zaczyna mówić pretensją – my niemalże z dokładnością szybkością automatu reagujemy siłą rodzica, niejednokrotnie krzykiem, żalem, niekończącym się moralizowaniem. Sami rodzice i ich potomstwo przyznaje, że już na pamięć wie, co się za chwile stanie i jakie słowa padną. A wszystko to dzieje się ciągle na nowo.

Żeby sprawdzić ten slajd, warto kiedyś podczas domowej sytuacji nie dopuścić do mocnej reakcji emocjonalnej – tylko po prostu wyjść a tym samym dać sobie czas na opadnięcie emocji – wyniki, jeśli powtórzy się to ileś razy, mogą być zaskakujące .

W ogóle w naszym wykładzie postawimy nie tylko na sposoby, jak sobie radzić z emocjami i nastolatkami – ale będziemy się starać naprowadzić państwa na pewną zmianę w zachowaniach emocjonalnych w naszych kontaktach z pociechami.

### SL6

Powiemy także, jak to jest z tymi nastolatkami – rozumiejąc, skąd się bierze pewne zachowanie młodego człowieka, łatwiej jest na „chłodno” podchodzić do problemu, łatwiej jest spokojniej spojrzeć na zachowanie naszych dzieci.

Mam nadzieję, że każdy z nas wyniesie coś dobrego i konstruktywnego z dzisiejszego spotkania.

## **2. Zabawa.**

Teraz zaprosimy państwa do pewnej formy pracy. Rozdamy państwu karteczki, które posłużą do pewnych zapisek. Przedstawimy historyjkę, oczywiście hipotetyczną, która posłuży naszemu spotkaniu.

Historyjka:

Jesteś w domu, późna noc – nie umiesz spać. Twój syn/córka jeszcze nie wrócił do domu. Martwisz się, bo nie odbiera telefonu. Nagle słyszysz szcęk kluczy w drzwiach, idziesz do przedpokoju – Twoim oczom ukazuje się nieciekawny widok. W drzwiach stoi nasza pociecha, lekko się kołysze i robi dosyć nieporadny krok do przodu. Jest po prostu w stanie wskazującym.

Koniec historyjki

Uczestnicy spotkania są proszeni o zapisanie na karteczce, zwięźle, swojej prawdopodobnej reakcji na takie zachowanie dziecka.

Drugim zadaniem jest napisać, jakiej reakcji dziecka spodziewa się rodzic w takiej chwili i na drugi dzień, po wytrzeźwieniu.

### **3. Jaki jest nastolatek w okresie adolescencji – czyli okresu przejściowego z dzieciństwa w dorosłość.**

**Prezentacja pod tytułem „Bunt nastolatka” na stronie internetowej**

### **4. Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami wychowawczymi okresu nastoletniego.**

Jest wiele sposobów na radzenie sobie z tymi trudnymi emocjami pociech – ale pierwsza rada brzmi – cierpliwości, cierpliwości i jeszcze raz cierpliwości. Po drugie bardzo ważna jest nasza konsekwencja w postępowaniu w pracy wychowawczej. Brak cierpliwości i konsekwencji przekreślają skuteczne działanie.

A oto kilka sposobów:

- człowiek nastoletni przechodzi bardzo trudny okres i potrzebuje, aby traktować go na poważnie – należy z powagą podchodzić do tego, co do nas mówi - nie zbywać go swoimi rodzicielskimi hasłkami typu „co ty tam wiesz ?” „znowu to samo?” „kiedy ty wydorósłesz”, „słyszałem to już tysiąc razy” – nie radzimy również ciągle podsuwać swoje najlepsze rozwiązania – to jest męczące dla młodego człowieka. Skoro jest to okres przejścia w dorosłość, to przestańmy traktować naszą pociechę ciągle jak dziecko. Młody człowiek jest wrażliwy i potrzebuje naszej poważnej postawy i słów.

- panujmy nad emocjami, starajmy się jak najczęściej je kontrolować – starajmy się o wyrażanie pozytywnych emocji zamiast tych negatywnych, które bardzo często stają się powodem zanikania rozmów. Gniew, złość powodują wiele szkód w obopólnych

relacjach. Autorytet budowany na sile gniewnych słów i rozkazów skazany jest na porażkę i nie dziwny się, że nastolatek przestaje nas słuchać.

- starajmy się spędzać dużo czasu z nastolatkiem, organizować wspólne wyjazdy w góry, do kina, teatru, nawet przy spełnianiu obowiązków domowych można bardzo swobodnie porozmawiać z nastolatkiem. Przy takich sprokurowanych przez nas sytuacjach młody człowiek naturalnie będzie się przed nami otwierał.

- nie traktujmy młodego człowieka z góry, opanujmy ton. Jednocześnie dalej jesteśmy rodzicem, pełne partnerstwo jest niemożliwe. Zdrowe wytyczenie granic jest bardzo ważne. Tego jednak nie dokonamy podniesionym tonem – ale spokojem i jasnymi komunikatami, bez narzekań i moralizowania

- spokojny dialog między nastolatkiem i rodzicem, nacechowany szacunkiem, słuchaniem, spokojną rozmową

- każdy dorosły powinien również lepiej i dokładniej przyjrzeć się swoim emocjom. Praca nad swoimi emocjami jest procesem, na który trzeba sobie dać czas. Niemniej ta praca przynosi bardzo dobre owoce. Nasz kontakt z innymi ludźmi bardzo się poprawia, a co za tym idzie, atmosfera domowa też.

- należy się nauczyć bardziej słuchać niż mówić. Wielość słów wcale nie oznacza, że ktoś drugi nas posłucha, często działa to zupełnie odwrotnie – słowotok bywa bardzo męczący. Umiejętność słuchania jest dzisiaj umiejętnością zanikającą. Już starożytni mawiali, że ten kto umie słuchać, na pewno umie mądrze mówić.

- być wrażliwym i wsłuchiwać się w to, co czuje nasza pociecha. Ta wrażliwość jest bardzo ważna. Między innymi wyrobimy w sobie pewne wyczucie chwili, o czym młody człowiek chce rozmawiać a jakie tematy są jeszcze dla niego z trudne i po prostu nie chce o nich rozmawiać. Ta pogłębiana wrażliwość sprawia również, iż więź między nastolatkiem a rodzicem jest o wiele bardziej wyczuwalna i konkretna.

- gdy pojawiają się problemy, starajmy się o nich rozmawiać otwarcie, w atmosferze szacunku i wzajemnej miłości. Zamiatanie po dywan, bagatelizowanie, wyolbrzymianie problemów prowadzi do narastającego pogorszenia stosunków między rodzicami a nastolatkami.

- BYĆ OBECNYM – to chyba najważniejsza rada – bo dzięki obecności będzie możliwe wprowadzenie w życie wszystkich tych sposobów, które umieściliśmy wyżej

i....

Jeszcze raz cierpliwości i miłości

## **5. Analiza zapisek z psycho – zabawy.**

Rodzice najczęściej starali się spokojnie zareagować na pociechę, która przyszła do domu w stanie wyraźnie wskazującym na spożycie. Były jednak głosy, które mówiły o nerwowości, złości, agresji wobec nastolatka. Jeśli chodzi o zachowanie na drugi dzień, rodzice domagają się wyjaśnień, pragną wygłosić „kazanie”, żądają przeprosin i wyraźnej deklaracji na przyszłość, że tak sytuacja nie będzie miała już miejsca.

Prowadzący spotkanie na te zapiski przedstawili sondę przeprowadzoną wśród uczniów. Zapytali ich, jak zareagowałaby ich mama lub tata na taką sytuację, gdy wracają porządnie podchmieleni do domu. Opisywane reakcje bywały różne – od spokojnych po bardzo emocjonalne.

W drugim pytaniu uczniowie mieli napisać, jakich zachowań rodzicielskich życzyliby sobie od rodziców. Tutaj przeważały chęć zrozumienia, spokojna rozmowa, klimat wzajemnego szacunku, chęć zrozumienia błędu przez rodzica, brak sztucznego i pustego moralizowania.

Zapraszamy na kolejne wykłady Klubu Rodzica w Zespole Szkół Żegluga Śródlądowej. Terminarz i tematyka spotkań na naszej stronie internetowej.

[www.zegluga.edu.pl](http://www.zegluga.edu.pl)