



Rozum, dusza i emocje w moim życiu

I. PROSPEKT WARTOŚCI

1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój intelektualny, duchowy, emocjonalny



1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Umiejętność prawidłowego postrzegania rzeczywistości zewnętrznej oraz odczytywania swoich stanów emocjonalnych



1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Samokontrola i opanowanie emocji za pomocą rozumu i woli oraz poddanie ich pod osąd sumienia



1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Człowiek poznaje rzeczywistość przez zmysły i rozum. Rozum docieka sensu, istoty rzeczy, emocje nadają poznaniu zabarwienie subiektywne.



- Dojrzałość emocjonalna podstawą trwałych i głębokich więzi międzyludzkich.
- Co dominuje w moim życiu: posługiwanie się rozumem, emocjami, czy kierowanie się sumieniem?



1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, SAMOWYCHOWANIE

Normy

- Emocje są istotnym elementem w budowaniu relacji interpersonalnych.
- Reakcje emocjonalne ukształtowane w dzieciństwie rzutują na percepcję i ocenę w życiu dorosłym.
- Zranienia i wstrząsy emocjonalne zniekształcają odbiór rzeczywistości.

Zasady

- Własne odczucia weryfikuję z obiektywnymi kryteriami oceny rzeczywistości.
- Staram się utrzymywać równowagę emocjonalną, nie daję się naiwnie unieść emocjom pozytywnym lub negatywnym.
- Zachowuję pewien dystans wobec własnych stanów emocjonalnych i uczuć, które mogą mieć wpływ na podejmowanie pochopnych decyzji.



1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

Normy

- Poprawne relacje w rodzinie są podstawą prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka.
- Rodzice są przykładem, jak radzić sobie z emocjami.
- Rodzina jest bezpiecznym środowiskiem kształtowania życia emocjonalnego dziecka.

Zasady

- Problemy emocjonalne mojego dziecka pobudzają mnie do refleksji nad moją postawą i rodzinną atmosferą.
- Nie strofuję młodego człowieka za to, że zbyt otwarcie okazuje swoje emocje. Razem z dzieckiem omawiam ich przyczyny oraz zastanawiam się nad sposobem radzenia sobie z nimi.

- Stosunki między rodzicami są przykładem dojrzałości emocjonalnej. W ich relacjach impulsywne, spontaniczne reakcje podporządkowane są miłości i wspólnemu dobru.

1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

Normy

- Religijność jest nieodzownym elementem ludzkiej osobowości, ma decydujący wpływ na charakter człowieka.
- Nauczyciel jest obeznany z obronnymi reakcjami emocjonalnymi młodych ludzi, potrafi je zrozumieć, zinterpretować oraz odnaleźć źródło takich zachowań.
- Wychowanie młodego człowieka polega na stworzeniu mu odpowiednich warunków do ukształtowania w nim spójności myśli, słowa i czynu.

Zasady

- Czuwam nad konfliktami w klasie i uczę jak rozwiązywać je w duchu opanowania, przebaczenia i dobra wspólnego.
- Nigdy nie kieruję się osobistą sympatią lub antypatią w ocenie moich podopiecznych.
- Wykorzystuję naturalne predyspozycje charakteru i usposobienia uczniów, wyznaczając im odpowiednie funkcje i zadania w klasie, dzięki którym mogą rozwijać swoje zdolności.



1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Można zorganizować dramę, w której trzy grupy prezentują odmienny sposób przeżywania, postrzegania i oceny jednej sytuacji: czysto emocjonalny, czysto rozumowy i duchowy. Dramę kończy dyskusja nad zasadnością integralnej postawy wobec rzeczywistości.



1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Równowaga i harmonia między sferą racjonalną, emocjonalną i duchową jest przejawem osiągnięcia dojrzałości osobowej. Emocjonalność czyni osobę bardziej wrażliwą, racjonalność wpływa na opanowanie i podporządkowuje normom współżycia społecznego. Dojrzałość duchowa pozwala na pełne przeżycie, zrozumienie i panowanie nad poznaną rzeczywistością.





1.10. ZAGROŻENIA

Supremacja racjonalności nad sferą emocjonalną może doprowadzić do ujarz-
mienia naturalnej ekspresji, stłumienia uczuć, z kolei przewaga sfery emocjo-
nalnej powoduje impulsywność w działaniu i niestałość w podejmowanych
decyzjach. Często młodzi ludzie poprzez ekstrawaganckie zachowania i reakcje
ukrywają głębsze problemy, których nie potrafią rozwiązać.



II. PEDAGOG

2.1. TREŚĆ MATERIAŁU

Osoby młode chętnie wyrażają opinie na temat innych, ale także mocno zależy
im na tym, aby taką opinię usłyszeć na swój temat. Nie boją się polemizo-
wać i reagować na to, co ich denerwuje. W ten sposób napędza się fala hejtu.
Do tego w grę wchodzi negatywne emocje: złość, zdenerwowanie, wściekłość.
Gdy osoby młode stykają się z agresją i wrogością, potrzebują przede wszyst-
kim wsparcia i zrozumienia ze strony najbliższych.



2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

Barbara Kosmowska podejmuje w powieści przede wszystkim motyw samot-
ności związany z zerwaniem rodzinnych więzów. Książka opowiada o losach
grupy przyjaciół, którzy uczęszczają do jednego liceum. Autorka kontrastuje

dwa światy – pokazuje problemy nastolatków, ale też i tych, którzy zajmują się ich wychowaniem.

– Gdybyś na siebie spojrzała moimi oczami. Albo Zosi czy Wiktora... musiałabyś odkryć, że nie jesteś śmieszna... Ale co tam nasze oczy! – Joanna zmarszczyła czoło. – Dla ciebie klęską jest chrząkanie i porykiwanie tych małych klasowych świnek, które póki nie wejdą w błoto, nie wiedzą, że rządzą...

– Jesteście dla mnie najważniejsi, ale sorki... – Kaja wyduła wargi, znowu bliska łez. – [...] To ja wytoczę się w zbyt obcisłych spodniach i bluzce przed szereg. Jak wielka tarcza, do której można strzelać, czym popadnie. Dziękuję za taką nagrodę...

– Kajka, zrób to dla mnie, dla nas... Zostaw cykora na prawdziwe tragedie. Idź po swoją nagrodę. Będę Ci biła brawo najgłośniejsze jak się da... [...].

B. Kosmowska, *Samotni*.
pl, w: J. Kościerzyńska,
M. Chmiel, M. Szulc,
A. Gorzałczyńska-Mróż,
Nowe słowa na start!
Podręcznik do języka
polskiego dla klasy
siódmej szkoły pod-
stawowej, wyd. Nowa
Era, Warszawa 2017,
s. 306-307.

W przywołanym fragmencie ogłoszenie zwycięstwa Kai w szkolnym konkursie jest dla niej powodem stresu. Spodziewa się negatywnych reakcji, kpin i szyderstw ze strony innych uczniów. Ma kompleksy związane ze swoim wyglądem. Myśl o agresywnym zachowaniu innych uczniów doprowadza ją do łez. Wsparciem w tej sytuacji są dla niej przyjaciele, którzy dodają jej odwagi.

Zranienia i wstrząsy emocjonalne zniekształcają odbiór rzeczywistości. Należy starać się utrzymywać równowagę emocjonalną.



III. NAUCZANIE RELIGIJNE

3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE



Jan Paweł II, *Szkoła i parafia „warsztatami dla młodzieży”*. Przemówienie wygłoszone podczas audiencji dla dzieci w Bazylice św. Piotra, Rzym, 5.03.1980, w: tegoż, *Nauczanie papieskie III*, 1, 1980, wyd. Pallottinum, Poznań 1985, s. 216.

Musicie wzrastać, to znaczy rozwijać się dzień po dniu, stawać się dojrzałymi i pełnymi mężczyznami i kobietami, ale – zwróćcie uwagę – nie tylko w sensie fizycznym, lecz także i przede wszystkim w sensie duchowym. Byłoby zbyt mało wzrastać jedynie w ciele (dba o to, w gruncie rzeczy, sama natura); potrzebne jest przede wszystkim wzrastanie duchowe; i to osiąga się ćwicząc te zdolności, które Pan – są to również Jego dary – złożył wewnątrz nas, a mianowicie: inteligencja, wola, zdolność do miłowania Go i kochania bliźniego.

Człowiek staje się naprawdę sobą, kiedy ciało i dusza odnajdują się w wewnętrznej jedności [...]. Jeżeli człowiek dąży do tego by być jedynie duchem i chce odrzucić ciało jako dziedzictwo tylko zwierzęce, wówczas duch i ciało tracą swoją godność. I jeśli, z drugiej strony, odżegnuje się od ducha i wobec tego uważa materię, ciało, jako jedyną rzeczywistość, tak samo traci swoją wielkość. Epikurejczyk Gassendi pozdrawiał żartobliwie Kartezjusza: „O duszo!”, a Kartezjusz odpowiadał: „O ciało!”. Kocha jednak nie sama dusza, ani nie samo ciało: kocha, człowiek, osoba, która kocha jako stworzenie jednostkowe, złożone z ciała i duszy. Jedynie wówczas, kiedy obydwa wymiary stapiają się naprawdę w jedną całość, człowiek staje się w pełni sobą.

[...] Miłość nie jest tylko uczuciem. Uczucia przychodzą i odchodzą. Uczucie może być cudowną iskrą rozniecającą, lecz nie jest pełnią miłości.[...] Należy do dojrzałości miłości to, że angażuje wszystkie potencjalne możliwości człowieka i włącza, by tak rzec, człowieka w swój całokształt. Spotkanie z widzialnymi przejawami miłości Boga może wzbudzić w nas uczucie radości, jakie rodzi się z doznania, że jest się kochanym. To spotkanie wymaga jednak również zaangażowania naszej

Benedykt XVI, enc. *Deus caritas est*, 5, wyd. Libreria Editrice Vaticana, Watykan 2006.

woli i naszego intelektu. Rozpoznanie Boga żyjącego jest drogą wiodącą do miłości, a „tak” naszej woli na Jego wolę łączy rozum, wolę i uczucie w ogarniający wszystko akt miłości. Jest to jednak proces, który pozostaje w ciągłym rozwoju: miłość nigdy nie jest „skończona” i spełniona; miłość zmienia się wraz z biegiem życia, dojrzewa i właśnie dlatego pozostaje wierna samej sobie. *Idem velle atque idem nolle* – chcieć tego samego, nie chcieć tego samego, to właśnie starożytni uznali za prawdziwą treść miłości: stać się podobnym jedno do drugiego, co prowadzi do wspólnoty pragnień i myśli. Historia miłości między Bogiem a człowiekiem polega właśnie na fakcie, że ta wspólnota woli wzrasta w jedności myśli i uczuć, i w ten sposób nasza wola i wola Boga stają się coraz bardziej zbieżne: wola Boża przestaje być dla mnie obcą wolą, którą narzucają mi z zewnątrz przykazania, ale staje się moją własną wolą, która wychodzi z fundamentalnego doświadczenia tego, że w rzeczywistości Bóg jest mi bardziej bliski niż ja sam. W konsekwencji wzrasta nasze oddanie Bogu i Bóg staje się naszą radością.

Benedykt XVI, enc. *Deus caritas est*, 17, wyd. Libreria Editrice Vaticana, Watykan 2006.

3.2. PISMO ŚWIĘTE

Błogosławcie tych, którzy was prześladowają! Błogosławcie, a nie złorzeczcie! Weselcie się z tymi, którzy się weselą, płaczcie z tymi, którzy płaczą. Bądźcie zgodni we wzajemnych uczuciach! Nie gońcie za wielkością, lecz niech was pociąga to, co pokorne! Nie uważajcie sami siebie za mądrych! Nikomu złem za złe nie odpłacajcie. Starajcie się dobrze czynić wobec wszystkich ludzi! Jeżeli to jest możliwe, o ile to od was zależy, żyjcie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi! Umiłowani, nie wymierzajcie sami sobie sprawiedliwości, lecz pozostawcie to pomście Bożej! Napisano bowiem: Do Mnie należy pomsta. Ja wymierzę zapłatę – mówi Pan – ale: Jeżeli nieprzyjacieli twój cierpi głód – nakarm go. Jeżeli pragnie – napój go! Tak bowiem czyniąc, węgle żarzące zgromadzisz na jego głowę. Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj! (Rz 12,14-21).



Por. 1 Krn 29,9-20;
Iz 61,1-19; Rz 15,1-13.



3.3. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Osoba ludzka, obdarzona duchową i nieśmiertelną duszą, jest jedynym na ziemi stworzeniem, którego Bóg chciał dla niego samego. Od chwili poczęcia jest ona przeznaczona do szczęścia wiecznego. Osoba ludzka uczestniczy w świetle i mocy Ducha Bożego. Dzięki rozumowi jest zdolna do zrozumienia porządku rzeczy ustanowionego przez Stwórcę. Dzięki swojej woli jest zdolna kierować się sama z siebie do swojego prawdziwego dobra. Swoją doskonałość znajduje w poszukiwaniu i umiłowaniu tego, co prawdziwe i dobre (KKK 1703-1704).

Por. KKK 1763-1775.



IV. LITERATURA PRZEDMIOTU

Albisetti V., *Zazdrość – cecha wrodzona czy nabyta? Jak przewyższać uczucie stare, a wciąż nowe?*, wyd. WAM, Kraków 2000.

Benedykt XVI, enc. *Deus caritas est*, wyd. Libreria Editrice Vaticana, Watykan 2006.

Chlewiński Z., *Dojrzałość. Osobowość, sumienie, religijność*, wyd. W drodze, Poznań 1991.

Dobson J., *Emocje, czy można im ufać?*, Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 1992.



- Jan Paweł II, Przemówienie wygłoszone podczas audiencji dla dzieci w Bazylice św. Piotra, Rzym, 5.03.1980, *Szkoła i parafia warsztatami dla młodzieży*, w: tegoż, *Nauczanie papieskie III*, 1, 1980, wyd. Pallottinum, Poznań 1985.
- Kongregacja Nauki Wiary, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Kozielecki J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2000.
- Łuczak H., *Odpowiedzialność chrześcijańska*, wyd. TUM, Wrocław 1992.
- Martini N., de, *Być dojrzałym*, wyd. Salezjańskie, Warszawa 1993.
- Morgalla S., *Dojrzałość osobowościowa i religijna. Luigi Maria Rulla i jego teorie psychologiczne oraz poglądy antropologiczne*, wyd. WAM, Kraków 2006.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*. Biblia Tysiąclecia, wyd. Pallottinum, Poznań 2012.
- Powell J., *Dlaczego boję się kochać?*, wyd. Księży Marianów Promic, Warszawa 2006.
- Sławiński S., *Dojrzewać do miłości. Rozmowy o samowychowaniu*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990.

FILM EDUKACYJNY

Rozum, dusza i emocje w moim życiu

<https://youtu.be/UCGVXi9g2kc>

