



# 11.

## Wartości dominujące w uczuciowości nastolatka

### I. PROSPEKT WARTOŚCI



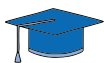
#### 1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój emocjonalny



#### 1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Opanowywanie emocji



#### 1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Umiejętność kierowania swoimi emocjami



#### 1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Czym różni się panowanie nad emocjami od ich tłumienia?
- Pragnienie bycia dorosłym w życiu emocjonalnym.
- W jaki sposób kontakty z drugim człowiekiem wpływają na rozwój emocjonalny?

## 1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, SAMOWYCHOWANIE



### Normy

- Emocje są potrzebne każdemu człowiekowi.
- Panowania nad emocjami można się uczyć.
- Warto dzielić się swoimi uczuciami z innymi i nie gromadzić w sobie emocji, szczególnie tych trudnych, takich jak złość czy smutek.
- Zmienność nastrojów jest wpisana w okres dorastania.

### Zasady

- Nie zamykam się w sobie, kiedy mam problemy.
- Staram się wyrażać emocje i szczerze nazywać własne uczucia, tak aby nie przenosić mojego nastroju i emocji na moich bliskich.
- Nie koncentruję się wyłącznie na świecie własnych przeżyć, staram się dostrzegać także drugiego człowieka z jego problemami.
- Nie oceniam drugiego człowieka przez pryzmat emocji.

## 1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW



### Normy

- Emocje są potrzebne.
- Nie pozostawiam młodego człowieka samego z jego problemami uczuciowymi.
- Staram się nie zawieść zaufania, jakim dziecko mnie obdarza.
- Dowartościowuję młodego człowieka i dostrzegam w nim dobro.

### Zasady

- Pracuję z dzieckiem nad jego emocjami, umacniam i pomagam rozwijać pozytywne przejawy jego uczuciowości.
- Nie ignoruję sygnałów świadczących o tym, że dziecko jest zaangażowane emocjonalnie i uczuciowo.
- Staram się zrozumieć stany emocjonalne dziecka i uczę je, jak ma sobie z nimi radzić i jak je przeżywać.



## 1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

### *Normy*

- Uczuciowość młodego człowieka zawiera w sobie wiele cech dobrych, które – właściwie ukierunkowane – mogą przyczynić się do ubogacenia jego osobowości.
- Bunt młodego człowieka nie musi być zjawiskiem negatywnym.
- Młodzi ludzie są szczególnie podatni na emocjonalne zranienia.

### *Zasady*

- Swoją postawą ukazuję właściwe podejście do zmiennych uczuć młodego człowieka.
- Wykorzystuję sprzeciw ucznia do przeprowadzenia konstruktywnej polemiki.
- Poprzez odpowiednie działania wychowawcze staram się wydobyć i umocnić dobre cechy charakteru i usposobienia każdego z uczniów: spontaniczność, odwagę, szczerość, wrażliwość.



## 1.8. SPOSÓB REALIZACJI

### *Pierwsza propozycja*

Przeprowadzamy miniwarsztaty, których celem jest wykształcenie wrażliwości na drugiego człowieka, poprzez umiejętność uważnego słuchania. Uczniowie dobierają się w pary. Jedna z osób stara się przekazać swoje przemyślenia i refleksje na wybrany temat lub dotyczące danej sytuacji. Druga otrzymuje na kartce zestaw wyrażen i zwrotów, które są pomocą w lepszym rozumieniu rozmówcy, np.:

Czy mówiąc o..., miałeś na myśli...?

Czy dobrze zrozumiałem, że...?

Wydawało mi się, że mówiąc o..., wyglądałeś na...

Podczas twojego opowiadania miałem wrażenie, że...

Ton twojego głosu odebrałem jako...

Czy właściwie zinterpretowałem to, co rzeczywiście chciałeś mi przekazać?

### *Druga propozycja*

Uczniowie siadają w kółku, otrzymują czystą kartkę, na której u góry piszą swoje imię i nazwisko. Przekazują kartkę osobie po prawej lub lewej stronie.

Uczniowie, którzy dostali kartki mają za zadanie napisać jedną cechę pozytywną tej osoby, której nazwisko figuruje na papierze. Po napisaniu uczeń składa kartkę tak, aby zakryć swój wpis. Ważne jest, by każda poprzednio zapisana opinia została zakryta, by inni uczniowie nie widzieli wpisów. Po zakończeniu kolejki kartka wraca do ucznia, którego imię widnieje na kartce. Uczniowie rozwijają kartkę złożoną w harmonijkę i w ciszy czytają wpisy swoich koleżanek i kolegów. Na koniec rozmawiamy z uczniami o uczuciach, które pojawiły się po przeczytaniu wszystkich opinii.



### 1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Młodzi ludzie nie izolują się, potrafią okazać innym swoje zaufanie i dzielić się swoimi emocjami. Dorośli nie bagatelizują niepokojących zachowań młodego człowieka, starają się wspierać go i zrozumieć jego problemy. Poprzez szczery dialog, wartości wynikające z uczuć i emocji zostają dostrzeżone i nazwane.



### 1.10. ZAGROŻENIA

Młody człowiek pozostaje sam ze swoimi problemami, co może prowadzić do załamania i depresji. Towarzyszy mu poczucie winy, ponieważ odczytuje swoje zachowania i emocje jako negatywne. Ocena własnej wartości młodego



człowieka jest subiektywna, często uzależniona od zmiennych nastrojów. Niekontrolowane uczucia mogą powodować i utrzymywać niechęć, obojętność i agresywne zachowania nawet względem siebie samego.



## II. PEDAGOG

### 2.1. TREŚĆ MATERIAŁU

W okresie dojrzewania u dziecka dochodzi do wielu zmian, przede wszystkim biologicznych, ale także społecznych i psychicznych. Jest to trudny czas w życiu młodego człowieka, ale również trudny czas dla jego rodziców. Dziecko staje się nastolatkiem. Zmieniają się jego upodobania – zaczyna słuchać innej muzyki, inaczej się ubiera, przyprowadza do domu nowych kolegów i koleżanki. Już nie potrzebuje rodziców tak jak do tej pory. Chce sam decydować o sobie. Bardziej słucha kolegów, zależy mu na ich akceptacji. Chce być traktowany jak dorosły i sam chce podejmować decyzje. Bezsprzecznie nastolatek potrzebuje więcej swobody. Wymaga to od rodziców, jak również od nauczycieli i wychowawców, mądrego, cierpliwego i wyrozumiałego przetrwania tego okresu oraz trzymania ręki na pulsie, by dziecko nie wpadło w tarapaty.

Ponieważ w życiu nastolatków zachodzą tak ogromne zmiany, pojawiają się też nowe, inne niż u dzieci, potrzeby. Uczuciowość nastolatka to nie tylko te łatwo akceptowalne uczucia: miłość, dobroć, przyjaźń, koleżeńskość; to przede wszystkim uczucia społecznie napiętnowane, takie jak złość, gniew, agresja czy pewność siebie i arogancja, a nawet smutek i rozczarowanie. W wieku dorastania te nie ulubiane uczucia są jednak dominujące. Zadaniem wszystkich podmiotów wychowujących: rodziców, pedagogów i nauczycieli jest towarzyszenie młodzieży w odkrywaniu świata uczuć. Wychowanek powinien akceptować wszystkie pojawiające się w nim emocje, nazywać je i panować nad nimi.

## 2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM



*Sztuka programowania* to opowiadanie pochodzące ze zbioru opowiadań dla młodzieży w wieku 11-15 lat pt. *Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach*. Przedstawione w zbiorze historie traktują o tym, co w życiu najważniejsze: przyjaźni, szacunku, sprawiedliwości, odwadze, wolności, ale też optymizmie, życzliwości, pokojowym nastawieniu do świata. Autorami czternastu opowiadań o wartościach ważnych w życiu są laureaci Konkursu Literackiego im. Astrid Lindgren, organizowanego przez Fundację ABCXXI Cała Polska Czyta Dzieciom.

Któregoś dnia po lekcjach, gdy kompletowali drużynę piłkarską, podszedł do nich Jacek.

– Mógłbym z wami zagrać? – spytał, patrząc na Radka.

– Spadaj! – mruknął Modry.

Radek, zakłopotany, starał się unikać wzroku Jacka. [...]

– Zjeżdżaj kujonie! – krzyknął Modry.

– Pójdę jak będę chciał – powiedział Jacek spokojnie.

Wtedy Modry podskoczył do niego i tak go popchnął, że chłopak przewrócił się na trawę. Rozległy się śmiechy i gwizdy. Radek był zły na kolegów, ale nie zareagował, tylko odwrócił się i przyklęknął, żeby zawiązać sobie sznurowadło. Gdy się podniósł, Jacek już schodził z boiska.

Wieczorem na kursie Radek miał jak zwykle dużo pytań do Jacka, ale ten siedział apatycznie i w ogóle się nie odzywał.



**W. Cesarz**, *Sztuka programowania*, cyt. za: A. Klimowicz, M. Derlukiewicz, *Nowe Słowa na start! Podręcznik do języka polskiego dla klasy piątej szkoły podstawowej*, wyd. Nowa Era, Warszawa 2018, s. 15-16.

- Co się stało? – zdenerwował się w końcu Radek. – Chodzi ci o to w szkole? Zawsze tak jest na początku.
- Nie wiesz, co się stało? – zapytał Jacek.
- A co mogłem zrobić?
- Cokolwiek – powiedział cicho Jacek. – Myślałem, że jesteś moim przyjacielem, zresztą nieważne... – Urwał i przesiadł się na inne miejsce [...].

W przywołanym opowiadaniu Cesarza poznajemy chłopca o imieniu Radek. Chłopiec na kursie programowania poznaje Jacka, z którym się zaprzyjaźnia. Niestety, Jacek nie jest akceptowany przez rówieśników, ponieważ uważają go za kujona. Na początku Radek nie umie sobie poradzić z tym, że Jacek jest napiętnowany przez szkolnych kolegów. Nie reaguje, gdy go poniżają. Odwraca wzrok. Jacek jednak szczerze mu wyznaje, że takie zachowanie jest wbrew koleżeństwu i przyjaźni. Dzięki szczerzej rozmowie Radek poznaje, czym jest przyjaźń. Uczy się także zasad, jakimi należy się kierować w budowaniu wspólnoty braterskiej i koleżeńskiej. W końcu Jacek okazuje się być wielkodusznym przyjacielem. Nie obraża się na Radka, ale mówi mu o swoich uczuciach i oczekiwaniach. Radek poznaje wartość przyjaźni i dobrych relacji.

### III. NAUCZANIE RELIGIJNE

#### 3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE



**Jan Paweł II**, *Homilia w czasie liturgii słowa skierowana do młodzieży zgromadzonej na Westerplatte*, Gdańsk, 12.06.1987, 7, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny: 1979, 1983, 1987, 1991, 1995, 1997, 1999, 2002. Przemówienia, homilie*, wyd. Znak, Kraków 2012, s. 480.

Ta moc potrzebna jest, by żyć na co dzień odważnie, także w sytuacji obiektywnie trudnej, aby dochować wierności sumieniu w studiach, pracy zawodowej, by nie ulec modnemu dziś konformizmowi, by nie milczeć, gdy drugiemu dzieje się krzywda, ale mieć odwagę wyrażenia słusznego sprzeciwu i podjęcia obrony. „Więcej być”. Dzisiejsze „więcej być” młodego człowieka to odwaga trwania pełnego inicjatywy – nie możecie z tego zrezygnować – nie możecie z tego zrezygnować, od tego zależy przyszłość każdego i wszystkich – trwania pulsującego świadectwa wiary i nadziei. „Więcej być” to na pewno nie ucieczka od trudnej sytuacji.

Jeśli bowiem przykazania Dekalogu uczą nas podstawowych zasad sprawiedliwości, to Mądrość Boża objawiona w Chrystusie, Synu Maryi, ukazuje głębszy jeszcze wymiar moralności. Jest to wymiar miłości, w szczególności wymiar miłości miłosiernej. Chrystus uczy nas, że ponad poziomem dóbr, które można i trzeba dzielić wedle miar sprawiedliwości – człowiek jest powołany do miłości, która jest większa od wszystkich dóbr przemijających. Ona jedna nie przemija. Miłość nie przemija. Ona jest miarą życia wiecznego – to znaczy życia człowieka w Bogu samym. Albowiem Bóg jest miłością.

**Jan Paweł II**, *Homilia wygłoszona w czasie Mszy św. beatyfikacyjnej matki Bolesławy Lament*, Białystok, 5.06.1991, 6, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny*, s. 646.

Konfliktu nie można ignorować lub ukrywać. Powinien być przyjęty. Ale jeśli pozostajemy w jego sidłach, tracimy perspektywę, zacieśniają się horyzonty, a rzeczywistość staje się fragmentaryczna. Gdy zatrzymujemy się na konflikcie, tracimy poczucie głębokiej jedności rzeczywistości.

EG 226.







Mt 26,31-35;  
por. Mk 10,17-22.

### 3.2. PISMO ŚWIĘTE

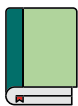
Wówczas Jezus rzekł do nich: „Wy wszyscy zwątpicie we Mnie tej nocy. Bo jest napisane: Uderzę pasterza, a rozproszą się owce stada. Lecz gdy powstanę, uprzedzę was do Galilei”. Odpowiedział Mu Piotr: „Choćby wszyscy zwątpili w Ciebie, ja nigdy nie zwątpię”. Jezus mu rzekł: „Zaprawdę, powiadam ci: Jeszcze tej nocy, zanim kogut zapieje, trzy razy się Mnie wyprzesz”. Na to Piotr: „Choćby mi przyszło umrzeć z Tobą, nie wyprę się Ciebie”. Podobnie też mówili wszyscy uczniowie.



KKK 1768;  
por. 1762-1764.

### 3.3. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

Wzniosłe uczucia nie decydują ani o moralności, ani o świętości osób; stanowią niewyczerpany zasób wyobrażeń i odczuć, w których wyraża się życie moralne. Uczucia są moralnie dobre, gdy przyczyniają się do dobrego działania; w przeciwnym razie – są moralnie złe. Prawa wola podporządkowuje dobru i szczęściu poruszenia zmysłowe, które uznaje za swoje. Zła wola ulega nieuporządkowanym uczuciom i potęguje je. Emocje i doznania mogą być przekształcone w cnoty lub zniekształcone w wady.



## IV. LITERATURA

- Albisetti V., *Ból miłości. Jak radzić sobie z problemami życia uczuciowego*, tłum. W. Zasiura, wyd. Jedność, Kielce 2002.
- Cesarz W., *Sztuka programowania*, cyt. za: A. Klimowicz, M. Derlukiewicz, *Nowe Słowa na start! Podręcznik do języka polskiego dla klasy piątej szkoły podstawowej*, wyd. Nowa Era, Warszawa 2018, s. 14-18.
- Doldi M., *Odpowiedzi na pytania o miłość i uczucia*, tłum. E. Łukaszyk, Wydawnictwo WAM, Kraków 2005.
- Eysenck H. i M., *Podpatrywanie umysłu*, tłum. B. Wojciszke, M. Dowhyłuk i in., Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- Franciszek, *Adh. «Evangelii gaudium». O głoszeniu Ewangelii w dzisiejszym świecie*, Wydawnictwo M, Kraków 2013.



- Głaz S., *Doświadczenie religijne a osobowość*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2003.
- Jan Paweł II, *Homilia w czasie liturgii słowa skierowana do młodzieży zgromadzonej na Westerplatte*, Gdańsk, 12.06.1987, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny: 1979, 1983, 1987, 1991, 1995, 1997, 1999, 2002. Przemówienia, homilie*, wyd. Znak, Kraków 2012, s. 476-484.
- Jan Paweł II, *Homilia wygłoszona w czasie Mszy św. beatyfikacyjnej matki Bolesławy Lament*, Białystok, 5.06.1991, w: tegoż, *Pielgrzymki do Ojczyzny: 1978, 1983, 1987, 1991, 1995, 1997, 1999, 2002. Przemówienia, homilie*, wyd. Znak, Kraków 2012, s. 642-650.
- Kasdepke G., *Co to znaczy...*, cyt. za: A. Klimowicz, M. Derlukiewicz, *Nowe Słowa na start! Podręcznik do języka polskiego dla klasy piątej szkoły podstawowej*, wyd. Nowa Era, Warszawa 2018, s. 64-65.
- Kongregacja Nauki Wiary, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Mit o Tezeuszu i Ariadnie*, w: A. Nożyńska-Demianiuk, *Mity greckie*, wyd. Ibis, Poznań 2018, s. 106-111.
- Nowak E., *Pajaczek na rowerze*, wyd. Greg, Kraków 2018.
- Piłśniak M., *Miłość, przyjaźń, modlitwa, czyli wszystko, co najważniejsze*, wyd. List, Kraków 2004.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, wyd. Pallottinum, Poznań 2012.
- Struzik Z., *Zeszyt o Bożej Opatrzności nr 10. Teologia ciała w nauczaniu Jana Pawła II*, wyd. Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2018.
- Tabulski M., *Edukacja i formacja w młodzieżowych wspólnotach religijnych*, wyd. Paulinianum, Częstochowa–Kraków 2004.
- Terruwe A.A., Baars C.W., *Integracja emocjonalna. Jak uwierzyć, że jesteś kochany i potrafisz kochać*, tłum. M. Ciszewska, wyd. W drodze, Poznań 2019.

