



3.

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 jest 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 doświadczenia 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, przez które 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

Młodzi ludzie zbyt często kierują się w życiu emocjami. Ich działania i zacho-
wania nie zawsze są przemyślane. Ważne, aby w tym wieku zagłębić się w sferę
własnych uczuć i emocji. Trzeba poznać, co tak naprawdę jest dla nas istotne
oraz jak warto postępować.

Stopniowo dzięki pomocy rodziców, wychowawcy czy środowiska
można nauczyć się kontrolować swoje poczynania. Jest to niezwykle cenna
umiejętność, która wielokrotnie może przydać się w późniejszym życiu. Im-
pulsywne działanie z reguły nie niesie za sobą pozytywnych skutków, czego
przykłady możemy odnaleźć w historii, filmie czy literaturze.





2.2. LITERATURA WYBRANA Z KOMENTARZEM

Ania z Zielonego Wzgórza to opowieść o młodej, dojrzewającej i niezwykle wrażliwej dziewczynce o imieniu Ania. Poprzez między innymi pobyt w sierocińcu, stała się ona bardzo porywcza i łatwo ulegała wahaniom swoich emocji. Na skutek zdarzeń na Zielonym Wzgórzu, Ania trafia pod opiekę Maryli i jej brata.

Starsze wiekiem rodzeństwo, mimo kłopotów wychowawczych, stara się nauczyć podopieczną, jak należy postępować oraz jak kontrolować swoje emocje.

– Dobrze – zgodziła się Maryla, gdyż wiedziała, że nie wykręci się już teraz od ostatecznej odpowiedzi. – Myślę, że mogę ci już powiedzieć. Mój brat i ja postanowiliśmy, że zostaniesz u nas, ale pod warunkiem, że będziesz się starała być dobrą i posłuszną dziewczynką. Ale co się z tobą dzieje, dziecko?

– Płaczę – powiedziała Ania zdziwiona. – Tylko nie wiem dlaczego. Cieszę się tak bardzo, jak to tylko możliwe. Ach, cieszyć się – to za mało powiedziane. Cieszyłam się z powodu białych kwiatów na wiśni i z powodu Białej Drogi Rozkoszy, ale to jest co innego! Jestem szczęśliwa! Postaram się być najlepsza na świecie. Będzie to trudne do zrobienia, bo pani Thomas zawsze powtarzała, że jestem całkowicie zwariowana. Ale zrobię wszystko, co w mojej mocy. Chciałabym jednak wiedzieć, dlaczego płaczę.

– Zapewne dlatego, że jesteś bardzo zdenerwowana i wzruszona – wytłumaczyła jej surowo Maryla. – Usiądź na krześle i postaraj się uspokoić. Coś mi się wydaje, że masz takie same skłonności zarówno do śmiechu, jak i do płaczu. Tak, zostaniesz więc w naszym domu i postaramy się, by było ci z nami dobrze.

W przytoczonym fragmencie na przykładzie Ani, widzimy, jak ważna jest umiejętność kontrolowania swoich emocji. Samokontrola jest bezcenną umiejętnością, aby właściwie oceniać rzeczywistość i podejmować dobre decyzje.

Maryla, stara się surowo podchodzić do wybryków i nastrojów podopiecznej. Wie jednak, jak wrażliwą dziewczynką jest Ania. Stara się więc powoli zaszczeplić w niej większą kontrolę własnych emocji i uczuć.

L.M. Montgomery, *Ania z Zielonego Wzgórza*,
tłum. M. Skrabek,
Wydawnictwo Greg,
Kraków 2018, s. 58-59.



III. NAUCZANIE RELIGIJNE

3.1. NAUCZANIE PAPIESKIE

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.



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

Z pomocą rozumowi, dążącemu do zrozumienia tajemnicy, przychodzą także znaki zawarte w Objawieniu. Pomagają one zejść głębiej w poszukiwaniu prawdy i pozwalają umysłowi prowadzić niezależne dociekania

FR 13.

także w sferze tajemnicy. Te znaki jednak, choć z jednej strony pomnażają siły rozumu, bo dzięki nim może on badać obszar tajemnicy własnymi środkami, do których słusznie jest przywiązany, zarazem przynaglają go, by sięgnął poza rzeczywistość samych znaków i dostrzegł głębszy sens w nich zawarty.

DCE 5.

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.



3.2. PISMO ŚWIĘTE

Błogosławcie tych, którzy was prześladują! 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 Bożemu! Napisano bowiem: Do Mnie należy pomsta. Ja wymierzę zapłatę – mówi Pan – ale: Jeżeli nieprzyjaciół 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.

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. 1763-1775.

IV. LITERATURA



- Albisetti V., *Zazdrość – cecha wrodzona czy nabyta? Jak przewycięzać uczucie stare, a wciążyć nowe?*, tłum. M. Wojewoda, Wydawnictwo WAM, Kraków 2000.
- Benedykt XVI, *Enc. Deus caritas est. O miłości chrześcijańskiej*, Wydawnictwo M, Kraków 2006.
- Chlewiński Z., *Dojrzałość. Osobowość, sumienie, religijność*, wyd. W drodze, Poznań 1991.
- Dobson J., *Emocje, czy można im ufać?*, tłum. A. Czwojdrak, wyd. Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 1992.
- Jan Paweł II, *Enc. Fides et ratio*, w: tegoż, *Dzieła zebrane*, t. 1, *Encykliki*, Wydawnictwo M, Kraków 2006, s. 675-738.
- 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. 215-216.
- Kongregacja Nauki Wiary, *Katechizm Kościoła Katolickiego*, wyd. Pallottinum, Poznań 2002.
- Kozielecki J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, wyd. Żak, Warszawa 2000.
- Ku dojrzałej ludzkiej miłości*, red. J. Augustyn, Wydawnictwo WAM, Kraków 1996.
- Łuczak H., *Odpowiedzialność chrześcijańska*, wyd. TUM, Wrocław 1992.



- Montgomery L.M., *Ania z Zielonego Wzgórza*, tłum. M. Skrabek, Wydawnictwo Greg, Kraków 2018.
- Morgalla S., *Dojrzałość osobowościowa i religijna. Luigi Maria Rulla i jego teorie psychologiczne oraz poglądy antropologiczne*, wyd. Ignatianum, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, wyd. Pallottinum, Poznań 2012.
- Powell J., *Dlaczego boję się kochać?*, tłum. K. Kaczyński, P. Sawicka, Promic–Wydawnictwo Księży Marianów, 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>

