**Zajęcia warsztatowe dla uczniów szkół ponadpodstawowych**

**Emocje – pomoc czy przeszkoda?**

Okres adolescencji trwa od około 10 roku życia do około 20 r. ż. Jest to etap przejściowy między dzieciństwem a podjęciem pełnej roli człowieka dorosłego.   
W adolescencji człowiek zyskuje dwie zdolności istotne dla jego dalszego rozwoju: zdolność do dawania nowego życia (tzw. dojrzałość płciową) oraz zdolność do samodzielnego kształtowania własnego życia (dojrzałość osobowościową, tożsamościową i społeczną).   
Ta druga kształtuje się dopiero w drugiej fazie adolescencji, w tzw. wieku młodzieńczym czy późnej adolescencji – przyjmuje się w przybliżeniu, że jest to okres po 16 r. ż. (Obuchowska I., 2004). Wynika z tego, że młodzież szkół ponadpodstawowych znajduje się w okresie pełnego rozwoju swoich kompetencji osobistych i społecznych oraz trakcie przypadającego na około 16 r. ż. kryzysu tożsamości (Erikson, 1968; w: Obuchowska I., 2004).

Mówiąc o rozwoju najczęściej mamy na myśli pewien proces, jakąś serię zmian, które następują wraz z wiekiem (z biegiem czasu) i wiążą się z postępem, wzrostem, dojrzewaniem. Psychologia rozwoju człowieka (nazywana też psychologią rozwojową) zajmuje się badaniem zmian w zachowaniu się, procesach i strukturach psychicznych człowieka (Tyszkowa M., 2004).

H. Bee (2004) wymienia różnorakie uwarunkowania zmian rozwojowych:

* biologiczne/zegar biologiczny, czyli genetycznie zaprogramowane dojrzewanie ludzkiego organizmu (badacze spierają się w jakim stopniu na ten rodzaj rozwoju wpływa środowisko, a na ile jest on od nas niezależny i przebiega bez naszego wysiłku);
* tzw. zegar społeczny, czyli uwarunkowana kulturowo kolejność następowania zdarzeń w normalnym życiu człowieka (np. rozpoczęcie edukacji szkolnej, ślub, posiadanie dzieci itp.);
* zmiany wewnętrzne (psychologiczne) podporządkowane tym zegarom; osiąganie coraz większej niezależności psychicznej i poczucia pewności siebie związane jest bowiem z pokonywaniem kolejnych etapów rozwojowych człowieka.

Autorka podkreśla, że „(…) próbując zrozumieć rozwój, musimy brać pod uwagę zarówno zmiany, jak i ich brak na przestrzeni całego życia, od chwili poczęcia aż do śmierci.” (Bee H., 2004, s. 2).

Na rozwój młodego człowieka może mieć wpływ wiele różnych czynników np.:

* środowisko kulturowe, w którym wzrasta,
* grupa pokoleniowa z jakiej się wywodzi (np. wyż lub niż demograficzny – czyli łatwy bądź trudny dostęp do wymarzonych szkół/uczelni),
* jego przeżycia osobiste (np. rozwód rodziców, emigracja, wpływ wyjątkowego nauczyciela lub wydarzenie traumatyczne),
* uwarunkowania genetyczne (m.in. zdolności poznawcze takie jak ogólny poziom inteligencji, wyobraźnia przestrzenna, zaburzona umiejętność czytania (Rose, 1995 za: Bee H, 2004), tzw. skłonności wrodzone – do pewnych zachowań lub reagowania w określony sposób; według Arnolda Gesell’a „dojrzewanie oznacza stopniowe przejawianie się w cyklu życiowym jednostki potencjalnych cech stanowiących jej dziedziczne wyposażenie.”   
  (za: Przetacznik-Gierowska, 2004, s. 22)),
* środowisko w jakim dziecko wzrasta np. wpływ postaw rodzicielskich   
  na kształtowanie się „wewnętrznych modeli doświadczenia”, czyli sposobu interpretacji danego zdarzenia przez człowieka – nie zależy on   
  od przypadkowych zmiennych lecz od uwewnętrznionego modelu (tj. zawsze mam tendencję do interpretacji zdarzeń w dany sposób). „Pojęcie modeli wewnętrznych pomaga nam wyjaśnić obserwowaną mimo upływu czasu ciągłość zachowań.” (Bee H., 2004, s. 16).

Bardzo ważna jest perspektywa ekologiczna rozwoju (Bee H., 2004), czyli kontekst   
w jakim dziecko wzrasta: sąsiedztwo, szkoła, wykształcenie czy zawód rodziców, układy panujące w rodzinie.

Warto jednak pamiętać, że „ani właściwości środowiska, ani wrodzone predyspozycje dziecka nie prowadzą do określonych wyników, lecz dopiero ich łączne działanie daje określony skutek.” (Bee H., 2004, s. 18).

W sytuacji pandemicznej wpływ czynnika zewnętrznego (jakim jest zagrożenie epidemiczne, zmiana zasad funkcjonowania w społeczeństwie, izolacja) na młodego człowieka jest uzależniony w dużej mierze od jego umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz wsparcia jakie otrzymuje od najbliższego otoczenia.

**Zajęcia warsztatowe mają być formą wsparcia dla uczniów ze strony szkoły   
w celu budowania u młodzieży kompetencji społeczno-emocjonalnych, które będą stanowiły ich zasoby w radzeniu sobie w sytuacji pandemicznej oraz w powrocie do nauki stacjonarnej po okresie izolacji.**

**Rozwój w sferze emocjonalnej**

„Ponieważ zmiany fizyczne i emocjonalne w tym okresie są tak gwałtowne, jest on określany jako *Sturm und Drang* (czas burzy i naporu). Takie porównanie niewątpliwie podkreśla siłę wstrząsów emocjonalnych, jakich doświadcza młodzież.” (Bee H., 2004,   
s. 327). Emocje oraz sposoby radzenia sobie z nimi stanowią istotną część osobowości człowieka i mają poważne konsekwencje dla jego stanu zdrowia (Pervin L.A., 2002, s. 310). Sposoby radzenia sobie z emocjami mogą też oczywiście ułatwiać lub dezorganizować nasze życie zarówno osobiste, jak i zawodowe. Aby zrozumieć jak przebiega rozwój sfery emocjonalnej u młodego człowieka trzeba pamiętać, iż jest on ściśle związany z czynnikami, które mogą wpływać na pojawianie się tychże emocji.

Do czynników wywołujących emocje zalicza się (Hurme H, 2004):

* Czynniki neuronalne – mogą wywoływać emocje niezależnie od stymulacji środowiskowej, np. hormony albo neuroprzekaźniki mogą powodować depresję, chwiejność emocjonalną; ubytki w korze mózgowej (mogą powodować ciągły śmiech).
* Stymulacja sensomotoryczna – np. emocje u niemowląt mogą być wywoływane przez dotykanie, głaskanie, kołysanie. Również u dorosłych ruch i dotyk wywołuje określone emocje.
* Stymulacja hedonistyczna – np. przez słodkie albo kwaśne substancje.
* Systemy motywacyjne, takie jak cele i dążenia. Źródłem emocji mogą być także popędy, takie jak głód, pragnienie, popęd seksualny.
* Procesy poznawcze – np. doświadczenia estetyczne związane z odbieraniem formy   
  i treści dzieł sztuki, ale też w ogóle ocena poznawcza aktualnej sytuacji.

W różnych sytuacjach różne czynniki będą miały swój udział – wspólny bądź wyłączny. Niekiedy ocena poznawcza nie wywołuje reakcji emocjonalnej a jedynie jej towarzyszy, a czynnikiem wywołującym jest np. stan fizjologiczny organizmu. Jednak łatwo zauważyć, że na młodego człowieka często działa kilka czynników jednocześnie.

„Burza hormonalna” jest jedną z przyczyn chwiejności emocjonalnej (labilności) oraz wzrostu emocji negatywnych (i w ogóle większego pobudzenia emocjonalnego) w tym wieku (Brooks-Gunn J., Warren M.P., 1989; za: Hurme H., 2004).

Dostrzegane przez dorastających zmiany w wyglądzie i czynnościach ciała wpływają na ich obraz własnej osoby oraz na związane z nim emocje (od radości np. ze wzrostu siły mięśni u chłopców, przez uczucia ambiwalentne do dezaprobaty dla zmian). Konsekwencje emocjonalne zmian fizycznych w adolescencji są zależne od płci oraz od tego czy dziewczyna bądź chłopak należą do wcześnie czy późno dojrzewających (Obuchowska I., 2004, s.170,171).

U wielu dorastających nasila się lękliwość; wg Garrisona (1958) osiąga ona swój szczyt około 13-14 r. ż. Szczególnie częste są lęki społeczne, takie jak lęk przed niepowodzeniem czy przed ekspozycją społeczną (za: Obuchowska I., 2004). Charakterystyczna jest także ambiwalencja uczuć, czyli niemal równoczesne przeżywanie uczuć przeciwstawnych (np. miłości i nienawiści).

Ważne jest to, że wiele naszych emocji powstaje w interakcjach z innymi ludźmi. Wzory relacji z innymi osobami są przechowywane w pamięci jako wewnętrzne modele robocze, które mogą się aktywizować w podobnych kontekstach nowego doświadczenia (Bretherton 1985, 1995, za: Hurme H., 2004). Dlatego mówi się o tym, że wzory wczesnego przywiązania w relacjach z rodzicami mogą wpływać na nasze uczucia w stosunku do innych ludzi w późniejszym życiu. Nastolatek, który wzrastał w atmosferze chłodu i nadmiernych wymagań, pozbawiony wsparcia emocjonalnego będzie w przyszłości spodziewał się takich relacji z innymi ludźmi.

Przełomowe momenty w rozwoju emocjonalnym związane są z procesami dojrzewania poszczególnych elementów centralnego układu nerwowego, który podlega ogromnym zmianom strukturalnym i funkcjonalnym w początkach ontogenezy (Hurme H.,   
2004). **Wraz z wiekiem, dojrzewaniem układu nerwowego, wzrostem samoświadomości, poszerzaniem się wiedzy i doświadczenia młodego człowieka, będzie on podejmował coraz bardziej dojrzałe sposoby radzenia sobie np. w sytuacjach trudnych.**

**Scenariusz zajęć warsztatowych**

**TEMAT: Emocje – pomoc czy przeszkoda?**

**CEL GŁÓWNY:** Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z różnymi emocjami.

**Cele szczegółowe:**

**Uczestnicy zajęć:**

* potrafią rozpoznać emocje u siebie i innych,
* znają sposoby konstruktywnego wyrażania emocji,
* znają sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.

**Czas:** 2 godziny

Forma pracy: warsztatowa

Metody pracy: rundka – praca w kręgu, burza mózgów, rysunek, plakat, dyskusja, ćwiczenia   
w parach.

**Pomoce:** fotografie i/lub obrazki przedstawiające różne sytuacje/miejsca/ludzi przeżywających emocje, duże arkusze papieru, kartki formatu A-4, mazaki, kredki, tablica, opcjonalnie: balony.

**Przebieg spotkania:**

* Powitanie, jak się dzisiaj czuję? – rundka w kręgu.
* Kontrakt – burza mózgów: jakie zasady będą dla wszystkich ważne na tych zajęciach. Na liście powinny się znaleźć zasady o tym, że:
* jak jedna osoba mówi to reszta słucha,
* każdy ma prawo do własnego zdania,
* każdy mówi o sobie,
* nie krytykujemy/obrażamy innych,
* nie mówimy o osobistych problemach (są to zajęcia edukacyjne, jeśli jest potrzeba można porozmawiać z prowadzącym zajęcia na osobności),
* i inne według potrzeb.
* Burza mózgów – jakie znamy uczucia/emocje? Wypisujemy na tablicy, gdy nie ma więcej pomysłów (staramy się wymyślić ok 20 różnych emocji – pomoc w załączniku nr 1) zaczynamy zaznaczać + i – przy każdym uczuciu. W pewnym momencie uczniowie zaczną się zastanawiać czy na pewno + czy - ?? Dochodzimy do wspólnego wniosku, że nie można podzielić uczuć na dobre i złe, raczej na przyjemne i nieprzyjemne…

***Mini-wykład – uczucia.***

*Każdy z nas przeżywa różne uczucia. Są one reakcjami naszego organizmu, naszej psychiki na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne.*

*Są takie, na które czekamy i takie, których chętnie uniknęlibyśmy. Wszystkie jednak są nam potrzebne. Dobrze byłoby abyśmy nie dzielili uczuć na dobre i złe czy pozytywne   
i negatywne. Bo wtedy winilibyśmy siebie za smutek, wściekłość czy wstyd a przecież tak naprawdę również smutek, wściekłość czy agresja są naturalne, często niezależne od nas   
i nie należy się za nie winić.* ***Właściwy raczej będzie podział na uczucia przyjemne   
i przykre****. Każdy z nas może czasami czuć się smutny czy wściekły i nie ma w tym nic złego. Przyczyną takich a nie innych uczuć są określone sytuacje, w których się znajdujemy.   
Gdy pojawiają się jakieś trudności, gdy mamy jakieś problemy, odczuwamy przykre emocje, a często nie jest to nasza wina, życie przecież nie zawsze toczy się tak jakbyśmy chcieli.*

## Ćwiczenie – „Powiedz” uczniowie wybierają jedno z wypisanych na tablicy zdań i mówią je głośno na jeden ze sposobów:

Zdania: Sposoby ekspresji:

* Ale wysoko! - wesoło,
* Jaka czarna ziemia! - ze strachem,
* Gdzie ta góra? - niechętnie,
* Zejdź natychmiast! - żartobliwie,
* Nie pójdę tam. – ze smutkiem,
* Jaki piękny widok! - ze zdumieniem,
* To niebezpieczne. – ze wstydem,
* Pomogę ci. – lekceważąco.

Uczestnicy nie ujawniają sposobu, który wybrali z listy, stanowi to zagadkę   
dla pozostałych. Rozszyfrowanie sposobu poprzez identyfikację emocji zawartych   
w danej wypowiedzi można ułatwić, pytając: z jakim uczuciem powiedziała to np. Ola lub jakie uczucie wzbudziła w was ta wypowiedź?

Ćwiczenie można również zmodyfikować, w zależności od zapotrzebowania grupy, na formę rysowaną. Rysujemy wtedy dane zdanie np. na wesoło lub smutno itp.

W podsumowaniu ważny jest wniosek, że *każdy z nas inaczej wyraża uczucia oraz, że nie zawsze nasze komunikaty słowne pokrywają się z naszym nastrojem. Co jest dla nas ważniejsze w komunikacie treść słów czy to jakie emocje im towarzyszą*?

## Ćwiczenie – „Jakie emocje?” prowadząca dzieli uczestników na grupy/ lub każdy pracuje indywidualnie. Każda grupa otrzymuje obrazki, które przedstawiają sytuacje z życia z widocznymi objawami przeżywanych przez ludzi na nich widocznych emocji lub sytuacje/miejsca/krajobrazy, które mogą wzbudzić określone emocje w uczniach. Uczniowie wymieniają jak najwięcej możliwych przyczyn, które spowodowały określone zachowania bohaterów sytuacji. Próbują znaleźć odpowiedzi na pytanie: Co czują osoby przedstawione na obrazkach? Lub określają swoje uczucia w związku z przedstawionym na obrazku/zdjęciu miejscem/sytuacją.

Wnioski: *różne osoby różnie interpretują to co widzą, mają również różne reakcje emocjonalne na te same obrazy. Nie ma jednej dobrej reakcji, każdy nas jest inny, reaguje na swój sposób.*

* Burza mózgów na temat: „Jak radzimy sobie z różnymi emocjami” – wypisujemy pomysły na tablicy. Zostawiamy, żeby do nich wrócić po kolejnym ćwiczeniu.
* Ćwiczenie „silne uczucie zamknięte w kręgu” – jedna osoba wczuwa się w rolę bardzo silnego uczucia, które chce się wydostać na zewnątrz, reszta ma za zadanie nie wypuścić jej. W tym czasie prowadzące robią różne rzeczy poza kręgiem np. wchodzą na krzesło, otwierają okno/drzwi, oglądają prywatne rzeczy uczestników.   
  Po zakończeniu ćwiczenia pytamy czy uczestnicy widzieli co robiły osoby prowadzące? – jest to przykład jak działa tłumienie silnych emocji…

*Pod wpływem bardzo silnych emocji mamy zmieniony odbiór rzeczywistości, nasza uwaga zawęża się, często szumi nam w uszach, mamy gonitwę myśli, różne doznania   
z organizmu, takie jak ból brzucha, ból głowy, trudności w skupieniu się itp. Czy w takiej sytuacji powinniśmy podejmować ważne decyzje? Rozwiązywać problem? Próbować się z kimś porozumieć? Nie, ponieważ będzie to bardzo trudne. Warto poczekać, aż ochłoniemy.*

*Jeśli przez dłuższy czas tłumimy w sobie emocje może to mieć negatywne skutki dla naszego zdrowia i samopoczucia.*

Czy sposoby z listy na tablicy (z poprzedniego ćwiczenia) pomagają nam się odprężyć, rozładować emocje czy raczej powodują, że je tłumimy, „odkładamy na później”. Przeglądamy wspólnie listę i zostawiamy tylko skuteczne sposoby na rozładowanie napięcia.

* lub Ćwiczenie (zamiast kręgu) *Balony złości.*

Prowadzący prosi dwie osoby o nadmuchanie balonów, następnie mówi, że balon to człowiek, a powietrze w nim to np. złość. Następnie zadaje pytanie:, Co się dzieje   
z człowiekiem, gdy złość utknie np. w środku głowy. Jedna z osób tak długo uciska balon, aż balon pęknie. Druga stopniowo wypuszcza powietrze.

*Prowadzący pyta, który ze sposobów był bezpieczny? Podkreśla, że w drugim przypadku*

*balon pozostał cały, chociaż złość została wypuszczona.*

Następnie prosi uczniów o zaznaczenie dobrych i złych sposobów radzenia sobie   
z uczuciami na wcześniej sporządzonej liście na tablicy.

Nad dobrymi sposobami przyklejamy niezniszczony balon, a nad złymi – strzępy zniszczonego.

Następnie prowadzący uzupełnia przedstawione przez uczniów sposoby radzenia sobie

z przykrymi emocjami. Ważne jest, aby wymienione były następujące (w załączniku nr 2 materiał dla uczniów):

* Werbalizacja: rozmowa z drugim człowiekiem, pamiętnik, mówienie o tym jak się czuję,
* Metafora graficzna – pamiętnik obrazowy, rysowanie, malowanie, robienie komiksów, rzeźb, rękodzieła itp.
* Sport – można podkreślić znaczenie endorfiny -„hormonu szczęścia”, który wydziela się w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego,
* Muzyka – słuchanie, granie na instrumencie,
* Taniec, zarówno treningi tańca, jak i rekreacyjny,
* Relaksacja – należy podkreślić ze istnieją różne techniki relaksacyjne (medytacje, wizualizacje, metody oddechowe, joga, ćwiczenia uważności/mindfulness, skanowanie ciała, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona i in.), lecz nie wszystkie działają jednakowo na każdego człowieka   
  i dlatego dobrze byłoby zapoznać się z nimi po to by dobrać sobie najbardziej odpowiednią,
* Zgłoszenie się do specjalisty

Doraźne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami, stresem:

1. Licz od stu wspak, co 13.

2. Pomasuj sobie kark.

3. Wrzaśnij AAAA…!

4. Zrób trzy powolne wdechy i wydechy.

5. Pobiegaj, popływaj, pójdź na rower/rolki…

6. Weź kąpiel.

7. Zaplanuj – ze szczegółami – coś przyjemnego (wyobraź to sobie).

8. Przypomnij sobie, czym się martwiłeś trzy miesiące temu.

9. Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij.

Rozmowa/dyskusja na temat:

* Praca indywidualna – jakich emocji nie wolno mi przeżywać? Jakich emocji nie pozwalasz sobie sam/sama przeżywać? – znaczenie akceptacji własnych stanów emocjonalnych, ich zrozumienia i regulacji. Omówienie: *Tylko wtedy, gdy rozpoznamy i zaakceptujemy swoje uczucia, możemy zacząć sobie z nimi radzić. Inaczej tłumimy je w sobie, a to nam szkodzi. Gdy wiemy, co się z nami dzieje, możemy podjąć decyzję z jakich sposobów skorzystać, aby poczuć się lepiej.*
* Co nam pomaga a co przeszkadza w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami? – dyskusja – czy takie reakcje otoczenia jak np.:
* zaprzeczanie (nic takiego się nie stało),
* filozofowanie (no cóż nie wszystko układa się tak jakbyśmy chcieli, takie jest życie),
* rady (zrób to i to a na pewno poczujesz się lepiej),
* pytania (co się stało?, kiedy?, z kim? Itd.),
* obrona drugiej osoby (np. kolegi, nauczyciela, dyrektora itp.),
* użalanie się (o jaka/jaki ty biedna/ny jesteś!),
* psychoanalityk amator (twój problem tkwi w tym…).

Omówienie: *różne sposoby reakcji otoczenia mogą nam odpowiadać lub nie, jednak tym czego ludzie w każdym wieku potrzebują najbardziej, gdy przeżywają silne emocje, jest zrozumienie przez druga osobę.*

* Rola nazywania emocji, formułowania właściwego komunikatu do drugiej osoby.

Np. to musiało być dla ciebie bardzo przykre i trudne – opis sytuacji – wyglądasz na mocno wytrąconą z równowagi… omówienie znaczenia zrozumienia dla lepszego radzenia sobie. *Jeśli komunikujemy innym o swoich emocjach mogą nam oni pomóc   
w poradzeniu sobie, dostosować oczekiwania, wymagania, sytuację do naszego stanu emocjonalnego lub my, rozpoznając uczucia innych ludzi, możemy pomóc im szybciej sobie poradzić, poprzez zrozumienie ich samopoczucia.*

* Rundka końcowa, co było dziś dla mnie ważne.

**Załącznik 1**

LISTA UCZUĆ. CZUJĘ SIĘ…

1. agresywny

2. pełen nadziei

3. rozżalony

4. zakłopotany

5. bezpieczny

6. pewny siebie

7. samotny

8. zaniepokojony

9. bezradny

10. podejrzliwy

11. sfrustrowany

12. zaskoczony

13. bezsilny

14. podekscytowany

15. pełen energii

16. zasmucony

17. bezwartościowy

18. podminowany

19. smutny

20. zastraszony

21. rozluźniony

22. podniecony

23. spięty

24. zaszokowany

25. doceniany

26. spokojny

27. zatrwożony

28. swobodny

29. kochany

30. potrzebny

31. szczęśliwy

32. przerażony

33. urażony

34. niepewny

35. przestraszony

36. niepewny siebie

37. wartościowy

38. rozbawiony

39. winny

40. zły

41. rozczarowany

42. wstrząśnięty

43. zmartwiony

44. niespokojny

45. rozdarty

46. wściekły

47. nieszczęśliwy

48. rozdrażniony

49. zawstydzony

50. znudzony

51. odrzucony

52. zadowolony z siebie

53. zagrożony

54. pełen entuzjazmu

55. szczęśliwy

56. zazdrosny

57. niekochany

58. uradowany

59. zdenerwowany

Załącznik

**Załącznik 2**

Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami:

* Werbalizacja: rozmowa z drugim człowiekiem, pamiętnik, mówienie o tym jak się czuję,
* Metafora graficzna – pamiętnik obrazowy, rysowanie, malowanie, robienie komiksów, rzeźb, rękodzieła itp.
* Sport – można podkreślić znaczenie endorfiny -„hormonu szczęścia”, który wydziela się w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego,
* Muzyka – słuchanie, granie na instrumencie,
* Taniec, zarówno treningi tańca, jak i rekreacyjny,
* Relaksacja – należy podkreślić ze istnieją różne techniki relaksacyjne (medytacje, wizualizacje, metody oddechowe, joga, ćwiczenia uważności/mindfulness, skanowanie ciała, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona i in.), lecz nie wszystkie działają jednakowo na każdego człowieka   
  i dlatego dobrze byłoby zapoznać się z nimi po to by dobrać sobie najbardziej odpowiednią,
* Zgłoszenie się do specjalisty

Doraźne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami, stresem:

1. Licz od stu wspak, co 13.

2. Pomasuj sobie kark.

3. Wrzaśnij AAAA…!

4. Zrób trzy powolne wdechy i wydechy.

5. Pobiegaj, popływaj, pójdź na rower/rolki…

6. Weź kąpiel.

7. Zaplanuj – ze szczegółami – coś przyjemnego (wyobraź to sobie).

8. Przypomnij sobie, czym się martwiłeś trzy miesiące temu.

9. Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij.

**Korzystałam z:**

Własnych scenariuszy zajęć ze swojego archiwum.

Stron www:

https://womgorz.edu.pl/

http://www.edukacja.edux.pl/

https://pl.wikipedia.org/wiki/

http://www.szkolnictwo.pl/

http://www.profesor.pl/

http://www.iumw.pl/rozwiazywanie-konfliktow.html

Bibliografii:

Bee Helen (2004) *Psychologia rozwoju człowieka.*, Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka

Brzezińska Anna (2005) *Społeczna psychologia rozwoju*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe Scholar

Goleman Daniel (2007) *Inteligencja społeczna.*, Poznań, Dom Wydawniczy Rebis

Obuchowska Irena (2004) „Adolescencja”, w: Harwas-Napierała Barbara, Trempała Janusz (2004) *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*., Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN

Hurme Helena (2004) „Rozwój emocjonalny”, w: Harwas-Napierała Barbara, Trempała Janusz (2004) *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych*., Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN

Oleś Piotr (2004) „Rozwój osobowości”, w: Harwas-Napierała Barbara, Trempała Janusz (2004) *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych*., Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN

Pervin Lawrence A. (2002) *Psychologia osobowości.,* Gdańsk, GWP

Przetacznik-Gierowska Maria (2004) „Zasady i prawidłowości psychicznego rozwoju człowieka”, w: Przetacznik-Gierowska Maria, Tyszkowa Maria (2004) *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne.*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN

Sakowska Joanna (2008) *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców,* Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej

Strelau Jan red. (2002) *Psychologia. Podręcznik akademicki. T 2. Psychologia ogólna*., Gdańsk, GWP