

Droga Uczennico/Drogi Uczniu - pielęgnuj relacje z bliskimi!

Człowiek stworzony jest do życia w gromadzie, z samotności rodzi się tylko rozpacz

Juliusz Verne

Jesteśmy istotami społecznymi i większość z nas może bardzo źle znosić osamotnienie. Na szczęście z pandemią przyszło się mierzyć w czasach, gdy nowe technologie umożliwiają nam utrzymywanie kontaktu ze światem zewnętrznym. To, że nie uczęszczamy do szkoły, nie oznacza, że jesteśmy skazani na samotność - telefony, Skype czy nawet Messenger mogą w tym okresie ułatwić bycie z tymi osobami, które są dla nas ważne. Najlepiej jednak **używać rozmów video**, które zastępują fizyczny kontakt, jak również wprowadzają atmosferę pokoju. Mówienie o sobie – czego się obawiamy, co nas frustruje i czego mamy dość - w tym czasie jest bardzo ważne. Kiedy odkrywamy, że inni odczuwają podobnie, to łatwiej i nam przeżywać to, co się w nas dzieje. Kiedy z kolei inni dzielą się oryginalnymi pomysłami, poszerzają nasze perspektywy i inspirują nas do patrzenia w nowy sposób. Wspólne przeżywanie trudności może bardzo zbliżyć ludzi do siebie - o ile będziemy otwarci na słuchanie siebie nawzajem.

Niestety, docierają do mnie z Waszej strony niepokojące sygnały. Wskazują one, że agresja słowna, wulgaryzmy, wyśmiewanie się, plotki stanowią problem w kontaktach rówieśniczych. To znak, że trudno jest nam poradzić z przykrymi emocjami, które w okresie dorastania działają szybciej niż rozsądek.

Emocje są niezbędnym elementem procesu komunikacji, pozwalają nam też zachować kontakt ze swoimi potrzebami, sygnalizują, czy sytuacja, w której się znaleźliśmy, jest dla nas korzystna czy nie. Aby lepiej tę zależność zrozumieć, można się posłużyć analogią do fizycznego bólu. Być może byłoby nam przyjemniej, gdybyśmy go nie odczuwali, ale czy dowiedzielibyśmy się o istniejącej w naszym organizmie chorobie? Ból sygnalizuje nam, że z naszym ciałem dzieje się coś niedobrego. Pozwala nam podjąć decyzję o działaniu, coś zmienić. Podobnie emocje w komunikacji pełnią funkcję informacyjną. Są nam potrzebne, ale niekiedy zaczynają nam przeszkadzać. Zależy to od ich natężenia oraz sposobu, w jaki je uzewnętrzniamy. Radzenia sobie z emocjami w konflikcie można się nauczyć. Polecam materiały dostępne online do samodzielnej pracy w domu.

Idąc za radą twórcy komunikacji empatycznej, skorzystajmy z pięciu pomocnych kroków:

1. Zatrzymaj się – weź głęboki oddech.
2. Wychwyc negatywny osąd na temat drugiej osoby, który pojawia się w Twoich myślach; jeśli Ci się nie uda, wróć do punktu 1.
3. Rozpoznaj i nazwij swoje emocje.
4. Nie pozwól na nadmierny wzrost emocji – wyraż je w konstruktywny sposób.
5. Powiedz, czego potrzebujesz.

Poniższe filmiki wyjaśniają, czym jest agresja i co jest jej przyczyną oraz zawierają porady, jak należy jej zapobiegać. Ten 16 min. materiał skłania też do refleksji, co czuje osoba obrażana, poniżana czy ośmieszana. Każdy z nas jest inny i to czyni nas wyjątkowymi na swój sposób. Dostrzegajcie innych nie przez pryzmat siebie, tylko ich.

<https://www.youtube.com/watch?v=XuXUoAekISk>

<http://www.youtube.com/watch?v=u54wMVzSPg>

<https://www.youtube.com/watch?v=v9qXfTW2tCQ>

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21199-jak-radzic-sobie-z-trudnymi-emocjami-przewodnik-dla-mlodziezy> - „Jak radzić sobie z trudnymi emocjami? – przewodnik dla młodzieży”

<https://www.youtube.com/watch?v=P-TbrC7lY8E> – „Być sobą i mieć przyjaciół”

<https://www.youtube.com/watch?v=Mqf46DTszc> – muzyka relaksacyjna

<https://www.youtube.com/watch?v=ZP11AIZUPVc> - muzyka klasyczna do relaksacji, redukująca poziom stresu

Starajmy się zjednywać sobie ludzi. Oto rady, jak zdobyć przyjaciół.

1. Szczere zainteresowanie innymi.
2. Empatia, lojalność, dochowywanie tajemnicy.
3. Słuchanie.
4. Rozmawianie o zainteresowaniach rozmówcy.
5. Pokazanie rozmówcy, że jest dla nas ważny.

Krystyna Lewkowicz – pedagog

Banie Mazurskie, dnia 27 V 2020 r.