

PALETA MOICH EMOCJI

Okresowi dojrzewania towarzyszy wiele emocji. Czasem zmieniają się jak w kalejdoskopie, czasem jedna z nich dominuje przez kilka godzin, jeden dzień albo dłuższy okres czasu. Każdy z nas ma swoją własną paletę emocji. Jaka jest Twoja?

Wpisz we fragmenty koła te emocje, które zwykle odczuwasz. Możesz użyć kolorów, które Twoim zdaniem je reprezentują. Nie musisz wypełnić wszystkich pól. Spróbuj je ponumerować zaczynając od tej, która pojawia się najczęściej. Bądź szczerą/szczery, tu nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Zaznacz (np. gwiazdką) te emocje, które uważasz za szczególnie trudne i wypisz obok nich swoje sposoby radzenia sobie z nimi, np. złość rozładowuję uprawiając sport, kiedy jest mi smutno przytulam mojego psa, itp.

Po wykonaniu zadania wspólnie z innymi uczestniczkami zajęć i nauczycielem wymieńcie się swoimi sposobami radzenia sobie z emocjami. Pamiętaj: każdy czasem mierzy się ze smutkiem, wstydem czy złością, dlatego warto o tym rozmawiać. Warto także wybierać takie sposoby radzenia sobie z nimi, które nie szkodzą innym.

MOJE GRANICE

Ustanawianie granic jest ważne, ponieważ pozwala nam chronić swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne, budować zdrowe relacje oraz efektywnie zarządzać naszym czasem i energią. Kiedy jasno komunikujemy swoje potrzeby i oczekiwania, budujemy relacje oparte na szacunku i wzajemnym zrozumieniu. Żeby skutecznie komunikować swoje granice musimy dobrze poznać siebie, wiedzieć co lubimy, a czego nie, kiedy czujemy się komfortowo, a kiedy nie. Dlatego pomyśl o tym przez chwilę i spróbuj dokończyć poniższe zdania.

W odniesieniu do mnie innym ludziom nie wolno:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Mam prawo prosić o:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Kiedy chcę odpocząć w porządku jest abym:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Już wiesz, czego oczekujesz od innych. A jak to wygląda w rzeczywistości? Czy masz wrażenie, że Twoje granice są szanowane, czy raczej przekraczane?

Porozmawiajcie o tym na zajęciach z nauczycielem, także o sposobach radzenia sobie w sytuacji, gdy ktoś przekracza daną granicę. Umiejętność mówienia „nie” warto ćwiczyć. Jeśli chcecie możecie na forum klasy odegrać scenki, w których odmawiacie zrobienia czegoś, do czego ktoś próbuje Was namówić lub zmusić, a wy nie macie na to ochoty lub uważacie, że to nie jest dla Was właściwe.

Pamiętaj: granice mogą się zmieniać, bo są dostosowane do Twoich potrzeb. Stawianie granic to nie egoizm, lecz dbanie o siebie.