

Wychowanie do życia w rodzinie – klasy VI, 2 tematy, termin: 6 kwietnia.

Przeczytaj poniższy tekst, a następnie ustnie wykonaj ćwiczenia.

6

O presji rówieśniczej



Notatki:



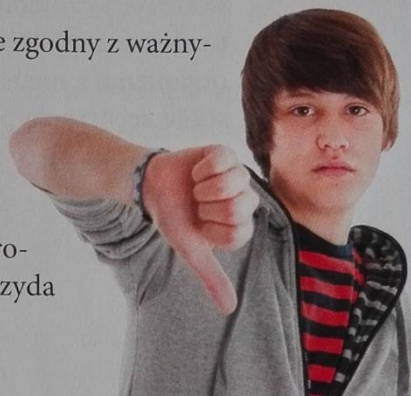
Jakie cechy przypisze osobom, które lubicie? Pewnie są uczynne, radosne, uprzejme, godne zaufania i wrażliwe. Zwykle tylko tyle wystarczy, aby cieszyć się sympatią rówieśników. Pomaga też dzielenie wspólnych pasji, czy choćby tak prosty powód jak bliskość zamieszkania – wtedy łatwo umówić się na wspólne spędzanie czasu.

Zdarza się jednak i tak, że „przepustką” do wejścia do jakiejś grupy nie jest szlachetny charakter czy podobne pasje, ale podejmowanie zachowań ryzykownych, czyli na przykład próba palenia papierosów czy picia alkoholu. Jeśli osoby tworzące jakąś paczkę wymuszają na was zachowanie, na które nie chcecie się zgodzić, macie do czynienia z tak zwaną presją rówieśniczą. Presja to nacisk, natrętna namowa. Niestety, wielu nastolatków jej ulega, by zyskać pozorną akceptację i „nie odstawać” od reszty towarzystwa. Presji rówieśniczej łatwo ulegają także te osoby, które nie wierzą we własne możliwości i mają zaniżoną samoocenę – wtedy propozycje innych wydają im się lepsze, mądrzejsze.

Zanim bezrefleksyjnie ulegniecie namowom innych osób, odpowiedzcie sobie szczerze na kilka pytań:

- Czy naprawdę chcę zrobić to, do czego jestem zachęcana/zachęcany?
- Czy odniosę korzyści z mojego wyboru?
- Czy będę bezpieczny/bezpieczna? Czy moje zdrowie nie będzie zagrożone?
- Czy wybór, który podejmę, będzie zgodny z ważnymi dla mnie wartościami?

Jeśli na którekolwiek z powyższych pytań odpowiecie sobie „NIE”, także głośno powiedzcie „NIE”, odmawiając propozycjom grupy. W jaki sposób to zrobić, aby zostać dobrze zrozumianym? Przyda się postawa asertywna.



Asertywność

Asertywność to otwarte wyrażanie myśli, uczuć i przekonań, a jednocześnie nielekceważenie uczuć i poglądów rozmówców. Ludzie zachowujący się asertywnie potrafią powiedzieć „NIE” bez obaw, łagodnie, ale stanowczo.

Asertywności można się nauczyć, jednak nie jest to lekcja ani szybka, ani łatwa – charakter kształtujemy przez całe życie. Przyniesie to jednak wiele korzyści, a największą będzie szacunek do samego siebie. Nawet jeśli nauczymy się grzecznie i stanowczo odmawiać, nie oznacza to, że przyjęcie takiej postawy uwolni nas od nieprzyjemnych emocji i stresu.

Oswoić stres

Stres to nieprzyjemny stan wywołany trudną sytuacją, np. negatywnymi przeżyciami czy chorobą. Kojarzy się z nieprzyjemnymi odczuciami, np. smutkiem, poczuciem nieradzenia sobie z czymś, a nawet z bólem. Wśród objawów towarzyszących stresowi można wymienić: szybsze bicie serca, bóle brzucha, a nawet biegunkę, bóle głowy, suchość w ustach, napięcie mięśni (szczególnie szyi), drżenie rąk. Co ciekawe, stres może być pożyteczny. Niewielka jego „dawka” działa na nas mobilizująco; sprawia, że zyskujemy wiarę we

własne możliwości i zbieramy siły, by sprostać jakiemuś zadaniu. Mówimy: „Damy radę!”. Kiedy jednak poziom stresu jest bardzo wysoki, zaczynamy zachowywać się jak sparaliżowani. Nie możemy wykrztusić słowa ani się skoncentrować, czujemy lęk, przestajemy panować nad swoim ciałem. Wycofujemy się.

„Pożytecznego” stresu nie trzeba się bać – tym bardziej, że nie da się go uniknąć! Przecież codzienne wyzwania w domu, szkole, relacjach, to istny poligon, na którym czekają nas dziesiątki sytuacji, w których czujemy przyspieszone bicie serca. Czego jednak warto się nauczyć, to rozładowywania stresu, „oczyszczania” swojego organizmu z nieprzyjemnego napięcia. Poznanie strategii radzenia sobie ze stresem pomoże nam opanowywać go, zanim zawładnie nami paraliżujące poczucie niemocy.



Strategie radzenia sobie ze stresem

1. Zaplanuj wysiłek fizyczny

Nawet 20-minutowa gimnastyka lub szybki marsz pomoże rozładować napięcie. Aktywność fizyczna zmniejsza poziom kortyzolu (hormonu stresu), a zwiększa poziom endorfin (hormonów szczęścia) w organizmie.

2. Śpij 8 godzin dziennie

Dbaj o higienę snu. Kładź się spać regularnie. Po przebudzeniu się nie sięgaj po smartfon, aby od razu przywitać się na portalach społecznościowych, ale poprzeciągaj się. Więcej o dobrym śnie dowiesz się na następnej lekcji.

3. Jedz zdrowo

Zajadanie stresu czekoladą i żelkami jest powszechne i... fatalne. Dobre odżywianie jest niezbędne, aby organizm mógł sobie poradzić z trudnymi sytuacjami. Więcej o zdrowym odżywianiu – także na następnej lekcji.

4. Poświęć czas na pasję i rozrywkę

Graj na skrzypcach albo w scrabble, słuchaj muzyki. To nie fanaberia, to warunek twojego dobrostanu.

5. Nie przejmuj się sprawami, na które nie masz wpływu

Kurier nie przywiózł paczki na czas, mimo że zamówiłeś ją z odpowiednim wyprzedzeniem? Trudno się mówi. Nie zadręczaj się, jeśli nie ma w tym twojej winy.

6. Porozmawiaj z przyjacielem

Rozmowa z bliską osobą zawsze wychodzi na dobre i zwykle jest tym, czego potrzebujemy najbardziej.

1

Asertywna postawa

Jak sobie poradzisz w sytuacji, gdy:

Kolega namawia cię do zapalenia papierosa.

.....

.....

.....

Koleżanka proponuje ci przepłynięcie rzeki w niestrzeżonym miejscu. ..

.....

.....

.....

Koledzy z klasy wyśmiewają małego, nieśmiałego chłopca i zachęcają cię do tego samego.

.....

.....

.....



Notatki



Niektórzy przekonują, że „jeśli cię nie ma w sieci – to nie istniejesz”. Wirtualny świat wykorzystujemy na różne sposoby. Mamy konta w serwisach społecznościowych. W internecie uczymy się, robimy zakupy, „spotykamy” ze znajomymi. Czytamy i piszemy wiadomości w komunikatorach, sprawdzamy lajki, surfujemy po najróżniejszych stronach internetowych albo przeglądamy powiadomienia. Sprawdzamy, co nowego na Facebooku i Instagramie (a co będzie popularne za rok?), oglądamy filmy, słuchamy muzyki albo po prostu przeskakujemy z linku na link. Niektórzy są dostępni w sieci cały czas: w domu, w szkole, w autobusie i na spacerze z psem.

Włącz i wyłącz

Media to dzisiejsze „okno na świat”. Zauważmy – okno to wymowny symbol. Pozwala nam obserwować rzeczywistość bez wychodzenia z domu. Z drugiej strony, okno bywa też obrazem oddzielenia, czyli

odizolowania się od otoczenia. Mówi się: „stać w oknie” dla opisanie postawy kogoś, kto nie umie lub nie chce dołączyć do innych, zaangażować się.



Może warto nauczyć się otwierać okno, aby wpuścić świeże powietrze? Poczuc jego zapach, usłyszeć hałas dobiegający z ulicy? A jednocześnie trzeba nauczyć się zamykać okno do wirtualnej przestrzeni, aby nie poświęcać jej całego wolnego czasu. Trzeba też pamiętać o hierarchii: najpierw rzeczy obowiązkowe, później pożyteczne, na koniec zaś przyjemne. To pomoże nam ustrzec

się tzw. efektu gąbki. Na czym on polega? Zanurzona w wodę gąbka wypycha znajdujące się w niej powietrze. Podobnie bywa z mediami, które wypierają z naszego planu dnia konieczne zajęcia.

W jednym i drugim świecie

Julka non stop wrzuca fotki na Instagramie, filmiki na Snapchacie, itd. Dziewczyna niby siedzi przy stole na rodzinnym spotkaniu, ale myślami jest „on-line”. Nieustannie surfuje w wirtualnym świecie, przysyłając wiadomości do znajomych, uzależnionych podobnie jak ona.

Maciek nie może żyć bez smartfonu. Natychmiast reaguje na sygnał, że otrzymał wiadomość. W kieszeni ma najnowszy model telefonu. Co pewien czas musi go dotknąć. Jest przecież tyle okazji: można pokazać fotkę, sprawdzić dane w sieci czy post na portalu...



Większość z nas próbuje być jednocześnie online i w offline, tylko że to... niemożliwe. Kupujemy sok i stojąc w kolejce, przeglądamy powiadomienia. Rozmawiamy z kolegą i odpisujemy na SMS-a. Będąc jednocześnie w jednym i drugim świecie, nigdzie nie jesteśmy na sto procent. Nie jesteśmy przystosowani do tego, żeby naraz czytać książkę i lajkować zdjęcia na Instagramie. Internet jest bardziej

wciągający, więcej się w nim dzieje – dlatego często wygrywa z obowiązkami domowymi, z zadaniami do szkoły. Grozi nam wtedy stałe rozproszenie uwagi, zmęczenie, niewyspanie i brak energii.

„Znajomi” i przyjaciele

Przysłowie mówi: „Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie”. Postanowił to sprawdzić pewien amerykański nastolatek. Napisał w poście na koncie społecznościowym dramatyczny apel. Wyznał, że jest śmiertelnie chory i zostało mu mało czasu. Gdyby ktoś chciał z nim pobyć, to jest teraz w domu. Pierwsi z ponad 700 „facebookowych znajomych” pojawili się dopiero po paru godzinach. Łącznie przyszli... trzy osoby.

Wirtualne konto z tysiącem „znajomych” to nie są prawdziwe relacje. Oczywiście, nie oznacza to, że powinniśmy zupełnie zrezygnować z takiej formy komunikacji. Media społecznościowe zapewniają świetną rzecz: możliwość szybkiego kontaktu z ludźmi. Tymi ze szkoły i spoza niej oraz z tymi, których znamy tylko z sieci. Przez komunikator można szybko dowiedzieć się, co było w szkole, jak poszedł sprawdzian z matematyki, czy pani pytała z polskiego.

Internetowi znajomi nie zastąpią jednak przyjaciółki, na którą zawsze można liczyć, czy kolegi, z którym można pograć w piłkę. I o takie więzi warto szczególnie dbać. Przecież, kiedy z kimś wychodzisz – nieważne, czy do galerii handlowej, czy na spacer z psem – widzisz, jaką robi minę, kiedy się dziwi, a jaką, gdy się cieszy. Widzisz, że gniotą go nowe buty, albo że do twarzy jej w czerwonym szaliku. Dlaczego to ważne? Bo im więcej wiesz o człowieku, tym łatwiej ci zdecydować, czy chcesz się z nim przyjaźnić, czy może jednak macie zupełnie inne podejście do życia. W sieci trudno to sprawdzić. Relacje ograniczone tylko do kontaktów wirtualnych są jak kwiaty bez zapachu...



Tu i teraz

Świat wirtualny jest ciekawy, kuszący i wciąga, ponieważ stwarza wrażenie, że można go kształtować według własnych marzeń i upodobań. Wybieram to, co chcę i kiedy chcę. Nikt mi niczego nie narzuca. Media używane z większą czy mniejszą wprawą i pomysłowością stwarzają nowe możliwości, ale również nowe problemy. Trudno wyobrazić sobie świat bez mediów. Warto jednak nauczyć się właściwie wybierać i rozsądnie z nich korzystać. Bo choć naprawdę wiele ułatwiają, to nie zastąpią życia tu i teraz.

1

Portale społecznościowe

Odpowiedz krótko na poniższe pytania:

Dlaczego portale społecznościowe są tak popularne?

Dlaczego sam/sama z nich korzystasz?

Dlaczego robią to twoi koledzy i koleżanki?

Czy znasz kogoś, kto nie ma konta na portalu społecznościowym?

Jeśli tak, co myślisz o tej osobie?

Jakie konsekwencje w przyszłości może mieć nieprzemyślane zamieszczanie informacji na portalach społecznościowych?
