*Czytając, uczestniczymy w życiu kogoś innego i stajemy się nim. Patrzymy jego oczami, odbieramy świat jego zmysłami, myślimy jak postać, która ciągnie nas za sobą.  
  
Czerpiemy od nich (postaci literackich) pełnymi garściami i żałujemy, że one nie mogą wziąć nic od nas.  
  
Nie ma wątpliwości, że książki nas zmieniają.  
  
Jesteśmy tu po to, żeby czytać.*

*Olga Tokarczuk: Czuły narrator*

**NAUCZYCIELE BIBLIOTEKARZE POLECAJĄ:**

KIEDY ŻYCIE BOLI

„Wyć się chce” Beata Ostrowska

Książka, która otwiera drzwi do przeciętnej, polskiej rodziny. Widzimy wszystkie jej bolączki. Rodzice nie potrafią ze sobą rozmawiać, jest konflikt matki z córką, są wieczne pretensje o drobiazgi, powstają domowe fronty, ciche dni, mijanie się w przedpokoju i oczywiście kłótnie. To powieść o trudnym dorastaniu, w wielu miejscach boleśnie prawdziwa.

KŁAMSTWO NIEJEDNO MA IMIĘ

„Rok, w którym nauczyłam się kłamać” Lauren Wolk

Pensylwania, rok 1943. w Europie trwa wojna. Annabelle musi stawić czoło atakującej ją koleżance w klasie. Nie radzi sobie z przemocą. To mądra opowieść dla nastolatków. Porównuje się ją do „Zabić drozda”, pokazuje świat, w którym trzeba szybciej dorosnąć i jednocześnie przestrzega przed stereotypami.

A TERAZ ŻEBY ZROZUMIEĆ „GARŚĆ PSYCHOLOGII”

**EMOCJE PO PROSTU SĄ**

Emocje same w sobie są ani negatywne, ani pozytywne. Mają za zadanie sygnalizować rodzaju przeżywanego przez nas przeżycia. Można się nauczyć transformowania emocji o zabarwieniu negatywnym w pozytywne, co zwiększa ich koloryt i głębię. Emocje, jako naturalny element życia człowieka podczas wychowania mogą być w pewnym sensie sterowane – hamowane lub nadmiernie uwrażliwiane. Wpływ na to ma środowisko, wzorce wyniesione z domu.

Wszystko to decyduje o późniejszych reakcjach emocjonalnych, reagowaniu na trudne życiowo sytuacje zawodowe i osobiste.

Wachlarz emocji służy rozmaitym celom:

* obronnym
* radzeniu sobie ze stresem
* adekwatnemu odbierania rzeczywistości lub nie
* relacjom z innymi ludźmi
* sytuacjom intymnym

Emocje mogą być:

* + - negatywne (złość, strach, lęk, agresja, niepokój, frustracja, nienawiść) sygnalizują coś co jest dla nas bolesne, traumatyczne
    - pozytywne (radość, zadowolenie, szczęście) to uczucia przyjemne w efekcie wywołują pozytywny i dobry nastrój

Trudna umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć to **inteligencja emocjonalna.** Bardzo często to właśnie ona decyduje o naszym udanym życiu. I tak jeżeli będziemy kumulować w sobie złość, poczucie krzywdy, to w wyniku skumulowania ich dojdzie do wybuchu (awantury) - powstanie konflikt. Tak powstaje patologia społeczna przemoc, agresja. Natomiast precyzyjne wypowiedzenie komunikatu na temat emocji nie tylko rozładowuje napięcie i umacnia nas w poczuciu, że każdy ma prawo do własnych odczuć i ich nazwania. PAMIĘTAJMY JEDNAK, ŻE KAŻDY Z NAS JEST INNYM CZŁOWIEKIEM, INACZEJ CZUJE I MYŚLI.

ZASTANÓW SIĘ;

* napisz na kartce, jakie znasz uczucia
* podziel je na pozytywne i negatywne
* w myślach uzasadnij swój wybór
* stań przed lustrem i spróbuj pokazać wypisane przez siebie emocja
* co sprawia Tobie największą radość uszereguj od 1 do 10 wg ważności:
  + - * dobre oceny
      * uprawiani sportu
      * komputer
      * bycie w związku
      * prezenty od rodziców
      * wycieczki
      * dobry wygląd
      * dobre relacje w rodzinie
      * dyskoteka, impreza
      * dobre relacje z przyjaciółmi

A teraz chwila relaksu

*usiądź wygodnie*

*wyobraź sobie, że jesteś w pięknym miejscu*

*jest ciepło*

*słyszysz szum fal, a wiatr łagodnie muska Ciebie w policzki*

*jakie czujesz emocje? Mają jakiś kolor, dźwięk?*

*Pomyśl co chciałbyś wtedy robić? Co lubisz najbardziej robić? Pielęgnuj swoje pasje!*

STRACH, STRES ma wielkie oczy

uzupełnij:

czuję strach, gdy……………………………………

objawy strachu (ciało drży, oblewa mnie fala gorąca, chcę uciec, zapaść się pod ziemię) …………………………………………………………………………

skutki strachu (nie potrafię mówić składnie, zaczynam dukać, gubię słowa i nie mogę przełknąć śliny……………………………………………………………….

Może jak uświadomiłeś sobie źródła strachu to stwierdzisz, że sytuacje, w których występował są niegroźne lub nieważne?

WSTYD jak sobie z nim poradzić?

Kiedy lub w jakich sytuacjach się wstydzę? Napisz na kartce sytuacje, które wywołują u Ciebie wstyd

Pomyśl:

A może rozładujesz napięcie żartem? Albo powiesz tak po prostu co czujesz?

ZŁOŚĆ czy umiem sobie z nią radzić?

dopisz:

złoszczę się, gdy ………………………………..

jak myślisz, czy z powodu złości można podjąć pozytywne dla siebie działania?

**A teraz jeszcze trudniej**

*jak reagujesz na różne formy agresji?*

*Zaczepki , szturchnięcia, pchnięcia….*

*gdy ktoś Ciebie obraża, oskarża niesłusznie…*

*jesteś niezauważony/ona*

*niesłusznie oskarżony, zdradzona….*

Nie wiem czy widzicie, że w dobie pandemii zamiast pomagać sobie nawzajem i być dla siebie wsparciem „człowiek staje się dla człowieka wilkiem”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Forma agresji | Co wtedy czułem/am? | Jak myślałam/em o sobie? |
|  |  |  |
|  |  |  |