

Temat: Wszystko się zmienia- zmiany okresu dojrzewania

Na ostatniej lekcji powiedzieliśmy sobie o tym z jakie są fazy życia człowieka i charakterystyczne dla tych faz okresy.

Dziś chciałbym abyśmy zajęli się tym najważniejszym z Waszego punktu widzenia okresem jakim jest dojrzewanie psychiczne.

Na wstępie proszę zastanów się !

Jak rozumiesz słowa „Dorastam więc staję się odpowiedzialny” ? Czy gdzieś widziałeś te słowa ?

1. Proponuję Wam teraz następującą zabawę.

Odnajdźcie swoje zdjęcia z możliwe najwcześniejszego okresu Waszego życia, następnie sprzed 5 lat, 2 lat i przyklejcie je do lustra. Następnie patrząc na swoje odbicie w lustrze porównajcie ze zdjęciami co się zmieniło. W obserwacji zmian pomóc Wam może specjalna tabelka, w której możecie odnotowywać obserwacje:

| Cecha | Kiedyś | Dziś |
|-------------|--------|------|
| Wzrost | | |
| Rysy twarzy | | |
| Sylwetka | | |
| Inne | | |

Pierwsze co możemy zaobserwować to oczywiście to, że zmienił się nasz wygląd- to oczywiste.

Ale zastanów się czy tylko wygląd się zmienił?

Proponuję Wam teraz kolejną zabawę

Rozejrzyjcie się po swoim pokoju i przypomnijcie sobie jak wyglądał on w czasie, kiedy mieliście robione zdjęcia, na które przed chwilą patrzyliście.

Czy coś się w nim zmieniło?

Aby ułatwić Wam odpowiedź na te pytania odpowiedzcie sobie na poniższe pytania

Czy nadal w ten sam sposób spędzasz wolny czas?

Czy interesujesz się tym co 5-6 lat temu?

Odpowiedź na to pytanie może być kluczowa dla Naszych dalszych rozważań nad dojrzałością.

Bardzo proszę o obejrzenie educastu pod linkiem.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzBFN4CPEf0&t=12s>

Następnie spróbujcie odpowiedzieć sobie na pytania

1. Dlaczego ważnym jest aby akceptować samego siebie takim jakim się jest naprawdę ?
2. Co to jest egocentryzm poznawczy?
3. Co możemy zrobić aby nasze relacje ze światem dorosłych były jak najlepsze?
4. Dlaczego powinniśmy szczególnie dbać o siebie w tym okresie

W razie pytań pozostaję do Waszej dyspozycji.

Pozdrawiam B. Janas