

## **Temat: Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania**

Na dzisiejszej lekcji chciałbym abyśmy omówili temat trudności związanych z wiekiem dojrzewania i osób które mogą Wam przeżyć ten niełatwy okres.

Okres dojrzewania to czas niezwykle, bywa burzliwy i niesie ze sobą wiele niepewności i trudności. Bywa, że młody człowiek może nie radzić sobie z tymi trudnościami, a mimo to nie prosi o pomoc ponieważ przeszkadza mu w tym groźny przeciwnik, którym jest..... WSTYD.

Czym zatem jest wstyd i skąd się bierze. Proponuję Wam oglądnięcie, krótkiego filmiku, który wyjaśni Wam to skąd bierze się to uczucie i jak sprawić aby jego odczuwanie stało się dla nas znośniejsze.

[https://www.youtube.com/watch?v=DcCCVaL\\_E8g](https://www.youtube.com/watch?v=DcCCVaL_E8g)

### **Ćwiczenie 1**

**Proponuję Wam wzięcie udziału w ćwiczeniu pt. „Wstyd pod lupą”**

Przypomnij sobie sytuację, w której bardzo się wstydziłeś/wstydziłaś i odpowiedz na pytania

1. Co dokładnie się z Tobą działo
  - a) Ciało.....
  - b) Emocje.....
2. Jak zareagowałeś (aś) na to uczucie ?.....
3. Co zrobiłaś/zrobiłeś?.....
4. Jakie były konsekwencje tej sytuacji?.....
5. Czy to doświadczenie uchroniło Cię przed odczuwaniem wstydu w podobnych sytuacjach?.....

### **Ćwiczenie 2**

Z kim możecie rozmawiać o swoich przeżyciach, emocjach, w tym także o wstydlivych momentach? Wymieńcie 4 osoby, z którymi można porozmawiać o wstydzie uzupełnijcie i rozwińcie mapę myśli. Odpowiedz w jaki sposób wskazane osoby mogą nam pomóc w radzeniu sobie ze wstydem, kto jeszcze może nam pomóc w radzeniu sobie z problemami okresu dojrzewania.

# MAPA MYŚLI



**WSTYD**



Regionalny Interwencyjny Telefon Zaufania  
dla Dzieci i Młodzieży

**POGADAJMY**

Zadzwoń codziennie w godz.  
12<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>

**726 611 611**

W kontakcie na  
Snapchacie i Messengerze  
(*pagadajmytuta!*)  
napisz w godz. 20<sup>00</sup> - 00<sup>00</sup>

W przewyższeniu trudności najważniejsze jest otrzymanie wsparcia, którego udziela Wam ludzie dorośli. Mam nadzieję, że zawsze możecie liczyć na swoich rodziców, wychowawców/nauczycieli i bliskie Wam osoby.

Poniżej podaję Wam kilka adresów instytucji świadczących pomoc młodym osobom, które nie potrafią lub nie wiedzą jak radzić sobie z problemami.

Nazwa instytucji	Rodzaj świadczonej pomocy	Numer telefonu	Adres internetowy
<b>Telefon zaufania dzieci i młodzieży</b>	<p>- Telefon Zaufania 116 111 jest czynny codziennie, <b>24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu!</b></p> <p>- Pod numer 116 111 mogą zadzwonić dzieci i młodzież z całej Polski!</p> <p>-Chętnie i cierpliwie wysłuchamy tego, o czym zechcesz nam opowiedzieć!</p> <p>- Wspólnie z Tobą zastanowimy się, co można zrobić, aby rozwiązać Twój kłopot</p>	<b>116 111</b>	<a href="https://116111.pl/zadzwon">https://116111.pl/zadzwon</a>
<b>Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka</b>	<p>Dręczą Cię w szkole, biją na podwórku, boisz się wychodzić z domu? Stałeś się celem ataku w internecie, jest wielki hejt na Ciebie, ktoś wpuścił w sieć Twoje kompromitujące zdjęcie? Zostałeś sam, pogubiłeś się w życiu, straciłeś przyjaciela, nie masz z kim pogadać? Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby głosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich</p>	<b>800 12 12 12</b> Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 16.15. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 16.15 lub w dni wolne od pracy, może przedstawić swój problem na automatycznej sekretarce i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni kolejnego roboczego dnia.	<a href="https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/">https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/</a>
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej i</b>	Udzielimy pomocy każdemu, kto przeżywa kryzys psychologiczny.	<b>+48 510 132 396</b> (numer całodobowy) <b>+48 506 318 838</b> (numer całodobowy)	<a href="http://www.interwencja.myslenicki.pl/">http://www.interwencja.myslenicki.pl/</a>

<b>Poradnictwa w Myślenicach</b>		Adres : <b>ul. Jagiellońska 8, 32-400 Myślenice</b> (budynek I Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki, po lewej stronie od wejścia głównego)	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myślenicach	udzielanie dzieciom i młodzieży z grup ryzyka pomocy psychologiczno-pedagogicznej (diagnozowanie przyczyn problemów, prowadzenie różnorodnych form terapii)	ul. Pardyaka 2, 32-400 Myślenice tel. 12 272 05 89, 519 618 310, 519 618 312	<a href="http://www.poradniamyslenice.pl/">http://www.poradniamyslenice.pl/</a>

**To już nasze ostatnie zajęcia w tym roku szkolnym.**

**Życzę Wam udanych i BEZPIECZNYCH wakacji.**

**Pamiętajcie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w czasie letniego wypoczynku.**