

## WITAJ UCZNIU KLASY 5!



Dzisiaj spróbujemy zastanowić się co się kryje w nas samych,  
jak mamy **zrozumieć siebie i innych...**

W okresie dojrzewania zmienia się nie tylko Twoje ciało. Jest to czas wielkich przemian także w Twojej psychice, emocjach, sposobie myślenia.

Te zmiany są ściśle powiązane ze sobą. Huśtawka nastrojów: raz czujesz się szczęśliwy, zadowolony z życia, a za chwilę ogarnia Cię niepokój, przygnębienie, smutek, albo złość.

Zmienność nastrojów dotyczy szczególnie dziewcząt.



Przeżywanie zmiennych stanów emocjonalnych nie jest niczym złym, ważne, by wyrażając te emocje swoim zachowaniem, nie przeszkadzać innym ani ich nie krzywdzić.



Czas burzliwych odczuć to czas nauki kontrolowania swojego zachowania i osiągnięcia dojrzałości w wyrażaniu emocji.

Zmiany zachodzące w Twoim ciele, przeżywana zmienność nastrojów rodzą czasami pytanie: **czy to co się ze mną dzieje jest normalne?**

Każdy organizm ma własny program dojrzewania, rozwija się w innym tempie, zmiany zaś zachodzą w innej kolejności.

To zupełnie normalne.

Ale jeśli dręczy Cię mimo wszystko niepokój, porozmawiaj o tym z osobą dorosłą, do której masz zaufanie.



Zdarza się, że w okresie wielkich przemian zmieniają się także Twoje relacje z rówieśnikami. Niektóre przyjaźnie przetrwają, ale może zdarzyć się tak, że przyjaciel czy przyjaciółka zdradzi zaufanie i sprawi zawód.

To boli, lecz nie należy zadręczać się i rozpamiętywać urazę. Wokół Ciebie jest dużo osób, rozejrzyj się, może ktoś jest zbyt nieśmiały, by nawiązać kontakt. Warto być otwartym na nowe znajomości.

Dorastanie wiąże się nieodłącznie z dążeniem do niezależności. Nastolatek chce sam decydować o swoim ubiorze, sposobie spędzania wolnego czasu, godzinie powrotu do domu czy miejscu spędzania wakacji. Pragniesz się usamodzielnąć, chcesz podejmować decyzje zwłaszcza te, dotyczące Ciebie.

**Dążenie do uniezależnienia się od rodziców jest słuszne i właściwe, na tym polega przecież dojrzewanie do dorosłości.**



Musisz jednak pamiętać o dwóch zasadach:

**1. Podejmowanie decyzji zawsze wiąże się z odpowiedzialnością.**

Skoro decydujesz, odpowiadasz za skutki tej decyzji. Czasem konsekwencje podejmowanych decyzji bywają nieoczekiwane. Warto robić ćwiczenia myślowe dotyczące skutków różnych decyzji:  
„Co może się stać, gdy...”

**Budujesz w ten sposób poczucie odpowiedzialności.**

**2. Niezależność nie oznacza samowoli.**

Żyjemy wśród innych ludzi i nie możemy zapominać o ich prawach, a także o zasadach współżycia społecznego. Gdy nie wrócisz do domu o czasie, pamiętaj, zasady współżycia domowego nakazują zadzwonić i poinformować o swoich planach. Nie traktuj tego jako ograniczenia – dorośli też tak robią, by nie narazić bliskich osób na niepokój i stres.

Niezależność choć piękna i kusząca, wiąże się z przestrzeganiem zasad współżycia i dbałością o prawa innych ludzi na tym właśnie polega dorosłość.  
**Życzę Ci osiągnięcia takiej mądrej, odpowiedzialnej niezależności.**

Chciałabym, abyś nie zapomniał, że możesz do mnie również napisać, wykorzystując do tego pocztę mailową:

[sp17soswpt@gmail.com](mailto:sp17soswpt@gmail.com)

Nie zapomnij, w tytule maila dodać: **WDŹWR** oraz wpisać **klasa V**

Chętnie odpowiem na wszystkie pytania.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę dobrego tygodnia!

Ewa Szkólnik ☺