

Witam 😊

PRACA DOMOWA NR 6 (14-18.12.2020)

UWAGA!

Odpowiedzi na polecenia proszę zapisać w zeszycie, na kartach lub w postaci tekstu w programie Word. Proszę je odesłać na adres e-mail: m.tomporek@mos4.elodz.edu.pl lub przez komunikator Messenger do **20 GRUDNIA 2020 r.** w postaci zdjęć (screenów) lub pliku tekstowego.
Brak pracy w terminie skutkuje oceną niedostateczną.

W razie problemów technicznych, osobistych i innych, proszę o kontakt.

Proszę wykonać następujące polecenia z podręcznika „To się czyta! 2” Anny Klimowicz i Joanny Ginter:

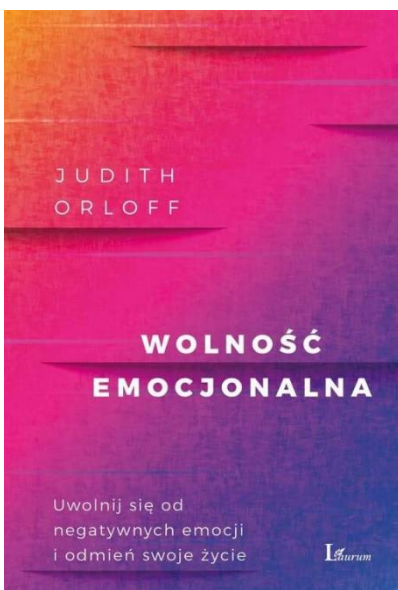
Temat I: O sztuce panowania nad emocjami.

1. Na początek... Odpowiedz pisemnie na pytanie:

Jakie znasz sposoby na osiągnięcie spokoju, wewnętrznej równowagi?

2. Przeczytaj fragment tekstu Judith Orloff „Wolność emocjonalna. Wyzwól się z więzów negatywnych emocji i odmień swoje życie” i wykonaj pisemnie pytania nr 1-7 (strony 64-66, podręcznik).

3. Książka Judith Orloff jest poradnikiem.



Odszukaj w tekście dwa zdania typowe dla tego rodzaju publikacji.

Znajdź w Internecie 5 tytułów poradników z różnych dziedzin.

Wpisz do zeszytu:

Poradnik - to inaczej książka, która ma zamiar nam w czymś pomóc, także dać jakąś radę. Zawiera wskazówki i informacje z danej dziedziny.

NA POCZĄTEK

Jakie znasz sposoby na osiągnięcie spokoju, wewnętrznej równowagi?



TO SIĘ CZYTA!

Judith Orloff [czyt.: dżudif orlof]

Wolność emocjonalna. Wyzwól się z więzów negatywnych emocji i odmień swoje życie (fragmenty)

[...] Nasze społeczeństwo znajduje się w połowie drogi do całkowitego załamania emocjonalnego. Ludzie są niespokojni, niestabilni i wybuchają z byle powodu. W ubiegłym roku Prozac¹ został przepisany ponad 30 milionom osób. Jedna na sześć rodzin doświadcza przemocy domowej. Połowa kierowców, którym ktoś zajedzie drogę, reaguje trąbieniem, krzykiem, obscenicznymi² gestami [...]. 50% małżeństw kończy się rozwodem.



▲ Połowa kierowców, którym ktoś zajedzie drogę, reaguje trąbieniem, krzykiem, obscenicznymi gestami [...].

A przecież nie tak chcielibyśmy żyć. To nasze społeczeństwo jest źródłem presji, to ono doprowadza nas do granic wytrzymałości emocjonalnej. Naprawdę należy nam się wytchnienie, odpoczynek od codziennego stresu. Mamy prawo czuć się szczęśliwsi, mamy prawo lepiej czuć się sami ze sobą, mamy prawo tworzyć bliskie i pełne ciepła związki z innymi ludźmi. [...] Akceptacja nieustannego lęku, zmęczenia czy depresji to przejaw czystego szaleństwa, a mimo to wielu z nas właśnie tak się zachowuje. [...]

[...] Czym jest wolność emocjonalna i co oznacza? Jest to zwiększenie zdolności do kochania poprzez kształtowanie w sobie pozytywnych emocji, a także umiejętność świadomego dostrzegania i modyfikacji negatywnych uczuć, zarówno własnych, jak i innych ludzi. Jest to kompetencja³ życiowa o znaczeniu fundamentalnym⁴, która pozwala nam wyzbyć się strachu i zmagać z przeciwnościami losu bez konieczności atakowania innych i bez utraty

¹ Prozac, prozak – lek psychotropowy stosowany głównie w leczeniu depresji.

² Obsceniczny – nieprzyzwoity, niestosowny, sprośny.

³ Kompetencja – tu: umiejętność.

⁴ Fundamentalny – podstawowy, będący podstawą czegoś.

emocjonalnej równowagi. [...] Dzięki prawdziwej wolności emocjonalnej możemy świadomie reagować w konstruktywny sposób. Nie tracimy kontroli nad sytuacją za każdym razem, gdy ktoś nadeprnie nam na odcisk – a przecież właśnie w taki sposób zachowuje się większość ludzi. Możemy się znacznie skuteczniej komunikować, nabieramy większej pewności siebie i bardziej empatycznie⁵ podchodzimy do innych. [...]

Wolność kojarzy nam się zazwyczaj z wolnością słowa, zniesieniem niewolnictwa, prawem głosu czy swobodami religijnymi, ale nie może być mowy o pełnej wolności, dopóki nie przejmemy kontroli nad własnymi uczuciami i będziemy pozwalać, by to one nas kontrolowały. [...]

[...] Emocje odczuwamy wewnątrz, musimy mieć jednak świadomość, że ich energia wykracza poza nasze ciało, oddziałuje na otaczający nas świat i kształtuje nasze relacje z innymi. My sami również pozostajemy pod wpływem energii emocjonalnej osób z naszego otoczenia.

[...] Wszyscy cierpimy z jakiegoś powodu. Jeśli ten fakt zignorujemy, cierpienie ostatecznie zaszkodzi nie tylko nam, lecz także osobom z naszego otoczenia. Zbyt często mam okazję spotykać ludzi zdeformowanych przez cierpienie. [...] Ale osiągnięcie wolności emocjonalnej nie jest równoznaczne ze stanem emocjonalnego znieczulenia, z tłamszeniem w sobie emocji [...]. Wolność emocjonalna oznacza podejmowanie wysiłków na rzecz rozwijania wszystkiego tego, co jest w nas pozytywne. [...]

Chcesz poznać samego siebie od strony psychologicznej? Cóż, twoi rodzice nie pozwolą o sobie zapomnieć. Bez względu na to, czy ich kochasz, czy nie możesz ich znieść, to właśnie oni ukształtowali cię emocjonalnie. [...] Musisz stanąć oko w oko z tym wyzwaniem i zbadać własne relacje z rodzicami. Po co? Aby osiągnąć emocjonalną wolność. Musisz odciąć się od ich wad i przejąć wszystkie ich zalety.

[...] W okresie dorastania po prostu kopiujemy zachowania naszych rodziców. Stałeś się kopią ich zalet i wad. Jeśli na przykład twoja matka była nerwowa lub często się zamartwiała, można spodziewać się, że i ty będziesz przejawiał takie zachowania. [...]

Czasami podejmujemy próby emocjonalnego odróżnienia się od własnych rodziców – zaczynamy kształtować w sobie dokładnie przeciwne wzorce zachowań emocjonalnych. [...] Jeśli twój ojciec lubił krytykować wszystko i wszystkich, ty możesz mieć trudności z otwartym wyrażaniem opinii odmiennych od dominującej. [...]

W twoim życiu zdarzają się poważniejsze i bardziej błahsze sytuacje, wymagające podjęcia starań w celu wyzbycia się ograniczeń charakterystycznych dla twoich rodziców.

nie może być mowy o pełnej wolności, dopóki nie przejmemy kontroli nad własnymi uczuciami

⁵ Empatia – zdolność wczuwania się w stan wewnętrzny i sytuację drugiego człowieka.

Teraz uczucia!

[...] Kiedy postanowisz sobie, że nie będziesz się bał jak twój ojciec, który w życiu kierował się głównie strachem, i nie będziesz ofiarą, jaką zawsze była twoja matka, doświadczysz prawdziwej emancypacji⁶. Emocjonalna wolność polega także na akceptowaniu pozytywnych elementów spadku odziedzicz-

⁶ **Emancypacja** – wyzwolenie, uwolnienie się od zależności, niezależnienie.

nego po rodzicach, czyli wszystkich pozytywnych cech, które nam przekazali. Z rodzicami tak już jest, że zawsze przekazują nam cechy gorsze i lepsze. Wolność emocjonalna wynika z podtrzymywania tych dobrych i stronięcia od pozostałych.

Przełożyła Magda Witkowska

PO PRZECZYTANIU

Ukryte w tekście

1. Czemu poświęcony jest tekst Judith Orloff?
2. Jakie zachowania ludzi świadczą o tym, że nie radzą sobie oni z emocjami?
3. Co, według autorki zamieszczonego fragmentu poradnika, jest źródłem presji i stresu w naszym codziennym życiu?
4. Jak emocje wpływają na nasze życie?
5. Na czym polega wolność emocjonalna?
6. Jaki wpływ na nasze życie emocjonalne mają rodzice?
7. Z jakich powodów warto rozwijać w sobie poczucie wolności emocjonalnej? Co dzięki niemu możemy zyskać?

Język i styl

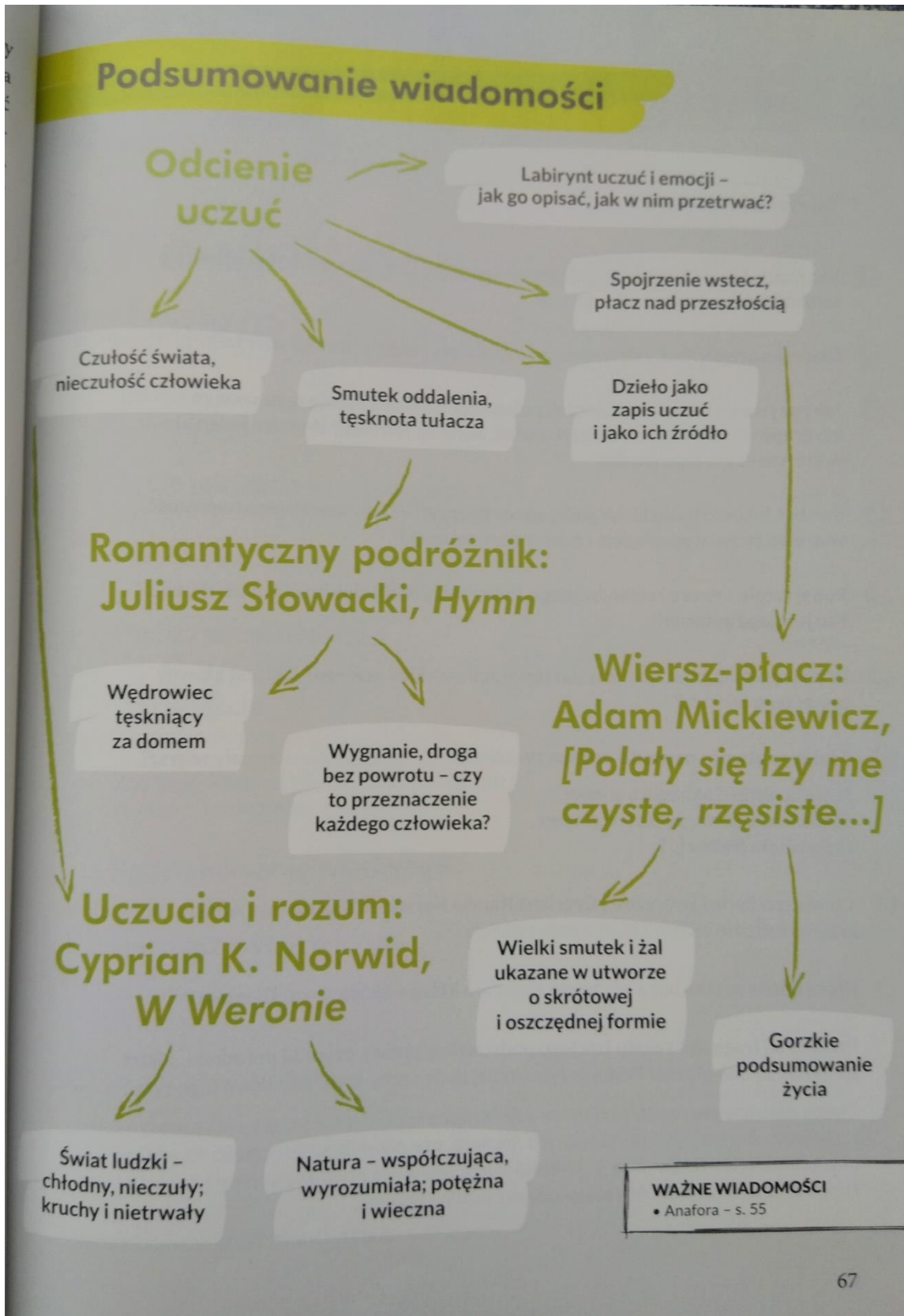
8. Książka Judith Orloff jest poradnikiem. Odszukaj w tekście dwa zdania typowe dla tego rodzaju publikacji.
9. W której osobie i w jakiej liczbie wypowiada się autorka? W jaki sposób zwraca się do czytelnika? Jak sądzisz dlaczego?

Twoim zdaniem

10. Co najskuteczniej pomaga pozbyć się negatywnych myśli i zamienić emocje na pozytywne? W odpowiedzi możesz odwołać się do własnych doświadczeń.
11. Kto w większym stopniu decyduje o tym, w jaki sposób zachowuje się człowiek – on sam czy otaczający go ludzie? Przeprowadźcie w klasie dyskusję na ten temat.

Temat II: Podsumowanie – uczucia w poezji romantycznej i we współczesnej kulturze.

1. Przepisz do zeszytu diagram (strona 67, podręcznik).
2. Ćwiczenia podsumowujące: wybierz 4 pytania z 10 dostępnych (strona 68, podręcznik) i odpowiedz na nie pisemnie, korzystając z różnych źródeł informacji (Internet, słownik, encyklopedia etc.).



Sprawdź swoją wiedzę

ĆWICZENIA PODSUMOWUJĄCE

- 1 Kto napisał *Liryki lozańskie*? Jakie tematy podejmują te wiersze i czym różnią się od wcześniejszej twórczości autora?
- 2 Dlaczego utwór [*Polały się łzy me czyste, rześiste...*] można nazwać wierszem-płaczem?
- 3 Jak nazywa się środek artystyczny polegający na powtórzeniu tego samego wyrazu lub grupy wyrazów np. na początku zdań, wersów, zwrotek? Wymień jeden utwór, w którym użyto tego środka.
- 4 Kim był Juliusz Słowacki? W jakiej epoce tworzył? W jaki sposób jego twórczość wiąże się ze światopoglądem i z nastrojami tej epoki?
- 5 Podaj tytułu utworu romantycznego, który zaczyna się słowami: *Smutno mi, Boże!* Kto jest jego autorem?
- 6 W jakich okolicznościach powstał *Hymn Juliusza Słowackiego*? Jaki jest główny temat tego wiersza?
- 7 Z jakiego utworu pochodzi podana zwrotka? Jaką tematykę porusza cały wiersz?
*Nad Kapuletich i Montekich domem,
Spłukane deszczem, poruszone gromem,
Łagodne oko błękitu [...]*
- 8 Co wiesz o życiu i twórczości Cypriana Kamila Norwida? Skorzystaj z wiedzy zdobytej w tym rozdziale oraz w klasach poprzednich.
- 9 Którą epokę można nazwać *czasem rozumu*, a którą – *epoką serca*? Dlaczego?
- 10 Przeczytaj fragment tekstu i na jego podstawie wyjaśnij, czym są poradniki. Jakim językiem są one pisane? Podaj przynajmniej dwie cechy stylu publikacji tego typu.
Chcesz poznać samego siebie od strony psychologicznej? Cóż, twoi rodzice nie pozwolą o sobie zapomnieć. Bez względu na to, czy ich kochasz, czy nie możesz ich znieść, to właśnie ci ukształtowali cię emocjonalnie. [...] Musisz stanąć oko w oko z tym wyzwaniem i zbadać własne relacje z rodzicami. Po co? Aby osiągnąć emocjonalną wolność.