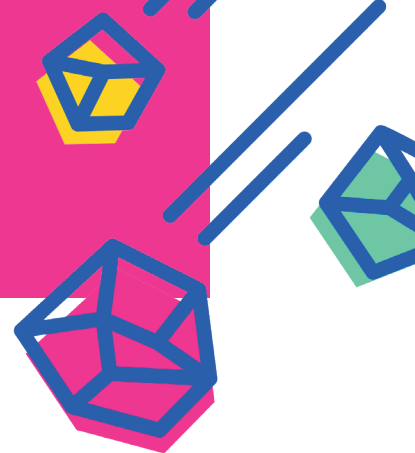


# Jak odnaleźć się w świecie emocji?



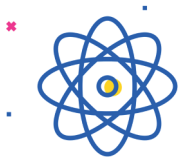
## Spis treści

<b>Na początek . . . . .</b>	<b>2</b>
Gdzie w moim ciele czai się złość?	2
<b>Skąd się biorą emocje? . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Jak odczytywać emocje? . . . . .</b>	<b>4</b>
Krzesełka wpływu	5
Taniec	5
<b>Jak można radzić sobie z emocjami? . . . . .</b>	<b>6</b>
Trening oddechowy	7
Trening oddechowy – wyciszenie	7
Trening uważności	7
Jak mnie wspierać?	8
Wspomnienia pełne mocy	8
Jak radzić sobie ze stresem?	9
<b>Jak mówić o tym, co czuję? . . . . .</b>	<b>10</b>
Słoik wdzięczności – wersja 1	11
Słoik wdzięczności – wersja 2	11
Tekst wizualizacji	12



# Na początek

Wielu z nas mogą towarzyszyć teraz negatywne emocje i to jest w porządku! Dlaczego? Ponieważ emocje są nam bardzo potrzebne. Nie tylko informują nas, że coś jest nie tak, ale również popychają nas do tego, aby taki stan rzeczy zmienić. Ciało informuje nas o swoich troskach bólem. Kiedy boli nas kolano, jest to utrudniający poruszanie się dyskomfort. Gdyby nie on, wciąż obciążalibyśmy nogę, pogarszając jej stan. Chcąc pozbyć się bólu, konsultujemy się z lekarzem ortopedą lub fizjoterapeutą. Wiemy, że coś jest nie tak, i zyskujemy motywację, aby coś z tym zrobić. Z umysłem jest bardzo podobnie. Nasze emocje i nastroje są wynikiem wydarzeń oraz myśli i tego, w jaki sposób je postrzegamy. Jeśli odczuwamy emocje negatywne, to bardzo ważne jest znalezienie ich przyczyny.



## Gdzie w moim ciele czai się złość?

1. Narysuj wraz z dzieckiem kontur sylwetki człowieka.
2. Zaznaczcie obszary w ciele człowieka, w których dziecko uważa, że może pojawić się złość (np. głowa, usta, nogi).
3. Na czerwono niech dziecko zaznaczy miejsca, gdzie złość można odczuć fizycznie.
4. Kolorem niebieskim niech wypisze myśli, które mogą mu towarzyszyć podczas odczuwania złości.
5. Porozmawiajcie o tym, gdzie czujemy złość i poprzez jakie części ciała jest ona wyrażana (np. zaciśnięte pięści, usta). Zastanówcie się, w jakich jeszcze sytuacjach możemy marszczyć brwi czy nerwowo pocierać ręce i czy zawsze takie gesty świadczą o odczuwaniu złości.



# Skąd się biorą emocje?

Emocje powstają nagle, w reakcji na silny bodziec. Jego siła jest subiektywna i zależy od osoby, do której dociera. Nastrój natomiast wykształca się przez szereg bodźców, które na nas oddziałują. Dlatego też emocja jest krótkotrwała i intensywna, a nastrój ma charakter długotrwały i płytszy (np. godziny, dni). Emocjom towarzyszy ekspresja mimiczna, natomiast bycie w danym nastroju zwiększa odbieralność bodźców, które są do niego podobne (np. kiedy czujemy się przygnębieni, jesteśmy skłonni bardziej przejąć się smutną sceną w filmie).

Według badań Costy i McCrae'a możemy wyróżnić pięć czynników osobowości: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość, ugodowość i sumienność. Pierwsze cztery z nich są uwarunkowane w większej mierze biologicznie, natomiast sumienność podlega najbardziej środowisku i wychowaniu. To, jaki poziom tych czynników mamy, determinuje to, do jakich emocji będziemy mieli tendencję, np. osoby o wysokiej neurotyczności łatwiej doświadczają lęku, smutku i złości, a wysoki poziom otwartości sprzyja przeżywaniu ciekawości. Kolejnym przykładem może być ugodowość, dzięki której mamy łatwość przeżywania wzruszeń i współczucia.

To oznacza, że możemy się spodziewać, że nasze dzieci zareagują podobnie do nas na zaistniałe wydarzenia. Nie tylko dlatego, że jest to w dużej mierze biologicznie uwarunkowane, ale również dlatego, że dzieci uczą się o świecie przez obserwację i powtarzanie czynności. Rodzic jest dla swoich dzieci modelem, który jest bacznie śledzony, a jego działania są powtarzane w celu uzyskania tego samego efektu, który osiągnął dorosły. Na przykład to, co dziecko robi, aby „wyleczyć” chorego pluszowego misia, zależy od tego, czego samo doświadczyło lub zaobserwowało.





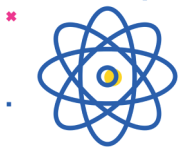
# Jak odczytywać emocje?

Ważne jest, aby pamiętać o kontekście sytuacyjnym, kiedy odczytujemy emocje drugiej osoby. Ponieważ na bazie naszego doświadczenia oraz tego, co czujemy w danej chwili, wydajemy osądy i interpretujemy to, co widzimy!

To, że ktoś marszczy brwi, nie musi oznaczać, że jest zły, ale np. zastanawia się nad czymś. Dzieci czerpią repertuar wyrażania emocji od rodziców, ale wciąż nie jest on tak bogaty jak u dorosłych. Pamiętaj, że dziecko może nie potrafić wyrazić tego, co czuje, i robić to w sposób, który będzie Ci przypominać inną emocję. Aby uniknąć nieporozumień z powodu nietrafnej interpretacji, warto wprowadzić dialog i usłyszeć od dziecka, co czuje (np. wprowadzić komunikaty „Ja”, o których niżej). Choć nie zawsze usłyszymy dokładną odpowiedź (nawet dorośli mają problem w rozeznaniu się w emocjach), to pomoże nas ona naprowadzić na właściwe tory, aby wraz z dzieckiem odkryć, co to może być (a nawet może się to stać dobrą zabawą).

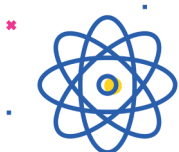
Niekiedy możemy odebrać zachowanie dziecka jako manipulację czy robienie nam na złość. Dzieci nie mają jeszcze tak rozwiniętej kontroli emocji jak dorośli i nie potrafią spójnie komunikować, co czują. Każde zachowanie ma jakieś podłoże i warto dążyć do zrozumienia go. Nie tylko po to, aby wypracować poprawne zachowania, ale także zrozumieć, z czym mierzy się nasze dziecko, jakie jest i czego potrzebuje.

Czasami dzieją się rzeczy – lub dopiero coś nas czeka – na co nie mamy wpływu. Łatwo jest mówić: „nie przejmuj się”, ale ani powiedzenie tych słów, ani usłyszenie nie odgania natrętnych myśli. Dlatego chciałabym zaproponować ćwiczenie zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci, które pomaga puścić te myśli wolno, zredefiniować nasze spojrzenie na pewne sytuacje oraz skłonić nas do refleksji.



## Krzesełka wpływu

1. Skorzystaj z 3 kolorowych karteczek biurowych (czerwone, niebieskie i zielone), podkładek, kartek lub powierzchni, które się od siebie różnią. Skompletuj też coś do pisania oraz małe karteczki (białe, kremowe – o innym kolorze niż powierzchnie).
2. Na początku rozmawiajcie o sytuacjach, w których dziecko się znajdowało i doświadczyło, i które wpływają na to, jak się czuje.
3. Wszystkie takie sytuacje zapisujcie na karteczkach (np. dzieci będą się śmiać, jak opowiem wierszyk, pada deszcz i nie wyjdę na dwór, koleżanka nie oddała mi książki).
4. Następnie układamy karteczki na czerwonej (nie mam wpływu), niebieskiej (nie mamy jednoznacznej odpowiedzi) lub zielonej (mam wpływ) powierzchni.
5. Zastanówcie się, dlaczego dana sytuacja została przyporządkowana do określonego koloru.
6. Jeżeli nie możemy zmienić sytuacji, to czy możemy zmienić to, co o niej sądzimy? Np. nie wiemy, czy ktoś będzie się śmiać z wierszyka. Ale jeśli nauczymy się go wystarczająco dobrze, to dlaczego ktoś miałby się śmiać? (Jeśli powodem jest to, że się jąkam i pewnie źle powiem).
7. Jeśli nie jesteśmy w stanie niczego zmienić, to czy jesteśmy w stanie to zaakceptować? Nie możemy zmienić pogody ani tego, co już było. Postarajmy się dotrzeć do sedna tego, dlaczego coś wzbudza w nas takie emocje i spróbować przedefiniować to, w jaki sposób je postrzegamy. Jeśli pada deszcz i przez to nie wyjdę na dwór, to mogę zaangażować się w inną aktywność. Nie muszę podlewać kwiatów na balkonie. Umyje mi się auto. Po deszczu wyjdą dżdżownice, które można obserwować.



## Taniec

1. Przypomnijcie sobie piosenki, które wszyscy lubicie i wzbudzają w was emocje. Zapiszcie je sobie, aby móc je następnie odtworzyć.
2. Wybierzcie jedną i niech dziecko narysuje postać, która tańczy do tego utworu.
3. Zastanówcie się, dlaczego postać została przedstawiona przez dziecko akurat w takiej pozycji tanecznej i co wyraża jej ciało. Co może czuć, kiedy słyszy tę piosenkę? Co czuje, gdy rusza się do jej rytmu? Co w rysunku sprawia, że wiesz, że postać czuje daną emocję?



# Jak można radzić sobie z emocjami?

Ponieważ emocje wywołują szereg zmian somatycznych: przyspieszenie lub zwolnienie akcji serca, napięcie lub rozluźnienie mięśni, bladość lub zaczerwienienie skóry, ekspresja mimiczna oraz ciała (zgarbienie, sztywność); to znaczy, że możemy za pomocą swojego ciała wpływać na ich odczuwanie. Specyficzne napięcie mięśni występuje w określonych emocjach np. kiedy się złości, aktywujemy mięśnie twarzy, które są odpowiedzialne za ekspresję złości. Kiedy czujemy się przytłoczeni i smutni – garbimy się. Choć nie jesteśmy w stanie bezpośrednio opanować bladości czy zaczerwienienia skóry, to jesteśmy w stanie napięciem mięśniowym częściowo wpłynąć na to, co czujemy, a na pewno złagodzić emocje.

Trening oddechowy skupiony jest na uspokojeniu akcji serca (w przypadku pojawienia się lęku, złości). Dzięki świadomym ruchom przepony i uważnemu oddychaniu, odpływamy myślami od emocji i wygłuszamy jej efekty, dając ciału znać, że nie ma powodu do ich odczuwania.

Regulacja emocji jest bardzo ważna, szczególnie jeśli chcemy się uczyć. Prawo Yerkesa-Dodsona mówi, że zbyt duże pobudzenie (lub zbyt małe!) może wpływać negatywnie na rozwiązywanie zadań. Do tych trudnych zaleca się mniejsze pobudzenie, a do prostych – większe. Jednak każda czynność ma swoje optymalne pobudzenie.

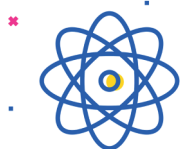
Na naukę nie wpływa tylko samo pobudzenie, ale również stres i lęk. Długotrwały stres i lęk wpływają na hipokamp, który jest ważnym elementem mózgu z punktu widzenia pamięci. Hipokamp może ulegać uszkodzeniom, co efektywnie prowadzi do problemów z nauką oraz depresji.

Czasami dzieci nie komunikują wprost tego, że odczuwają stres. Rodzic może natomiast zaobserwować somatyczne następstwa stresu np.: problemy z trawieniem, problemy ze snem, nocne moczenie się, bóle brzucha, przewlekłe bóle różnych części ciała (bez podłoża medycznego), jękanie się, rozdrażnienie, napady złości lub smutku.



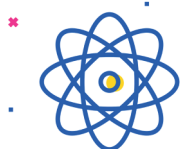
## Trening oddechowy

1. Podczas oddychania przeponą (połóż rękę na brzuchu pod klatką piersiową i poczuć ruszającą się przy oddychaniu przeponę) powoli nabierz powietrze nosem, licząc do pięciu.
2. Następnie wstrzymaj oddech, licząc do pięciu.
3. Powoli wypuść powietrze, nosem lub ustami, jak wolisz, ponownie licząc do pięciu (lub więcej, jeśli zajmuje Ci to więcej czasu), pamiętając, aby wypuścić z płuc całe powietrze.
4. Następnie weź dwa kolejne oddechy w swoim naturalnym tempie, po czym powtórz kroki od 1 do 3.
5. Ćwiczenie wykonuj przez ok. 5 minut. Powinno zawierać co najmniej 10 sekwencji wdychania, wstrzymywania i wydychania. Unikaj gwałtownego nabierania powietrza i jego wydychania – może to powodować zawroty głowy.



## Trening oddechowy – wyciszenie

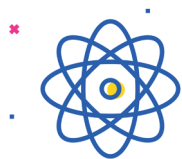
1. Usiądź lub przyjmij wygodną pozycję półleżącą (ale nie leżącą). Ręce możesz oprzeć o uda, nie krzyżuj ich przy klatce piersiowej.
2. Następnie zamknij oczy i postaraj się uspokoić oddech – powolne oddechy i powolne wydechy. Na razie skup się na oddychaniu.
3. W pewnym momencie zaczniesz myśleć o sprawach bieżących, o tym, co słyszysz za oknem i w sąsiednim pokoju. Pozwól tym myślom odpłynąć od Ciebie.
4. Celem ćwiczenia jest pozostanie w „pustce”, bez myśli, bez skupiania się na oddechu, dźwiękach i smakach. Im trudniej Ci wytrzymać w takiej pozycji, tym większe prawdopodobieństwo, że dotychczas doświadczyłeś zbyt dużej stymulacji.
5. Zaczynij od 5 minut dziennie, potem z łatwością przyjdzie Ci osiągnięcie 30 minut.



## Trening uważności

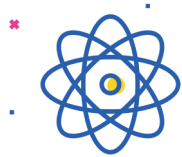
1. Trening uważności może dotyczyć: jedzenia, słuchania, dotyku, śledzenia czynności.

2. Polega na skupieniu się i powolnym delektowaniu bodźcem, który do nas dociera. Jedź powoli, żując każdy kęs, skupiając się na jego smaku, fakturze, temperaturze. Jakie przyprawy zostały użyte? Czy mi smakuje? Co mi to przypomina?
3. Uważne śledzenie czynności może np. dotyczyć otwierania drzwi. Tuż przed chwyceniem za klamkę skup się na tym, jak to robisz. Którą ręką? Jak chwytasz klamkę? Jaka ona jest w dotyku? Najpierw ciągniesz czy od razu naciskasz?
4. Trening uważności ma na celu celebrowanie codzienności i wyrwanie się z pętli robienia wielu rzeczy na „autopilocie”, oddaje nam też kontrolę nad tym jak i czego doświadczamy.



## Jak mnie wspierać?

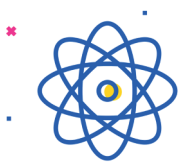
1. Przygotujcie kartkę papieru i kolorowe zakresłaczki lub pisaki i usiądźcie razem.
2. Podzielcie kartkę na tyle części, ilu jest domowników, lub rozrysujcie siebie na mapie myśli, wychodząc od pytania: „co poprawia mi humor?”.
3. Zastanówcie się najpierw, jak ostatnio byliście wspierani i co poprawiło wam humor.
4. Następnie spróbujcie odgadnąć, co poprawia humor reszcie domowników.
5. Jeśli nie możecie odgadnąć, niech bliscy podzielą się z wami poprawnymi odpowiedziami – zapiszcie je na kartce.
6. Korzystajcie z tej listy w sytuacjach, kiedy czujecie się źle i nie macie głowy do zastanawiania się nad tym, co robić, aby poczuć się lepiej lub kogoś pocieszyć.



## Wspomnienia pełne mocy

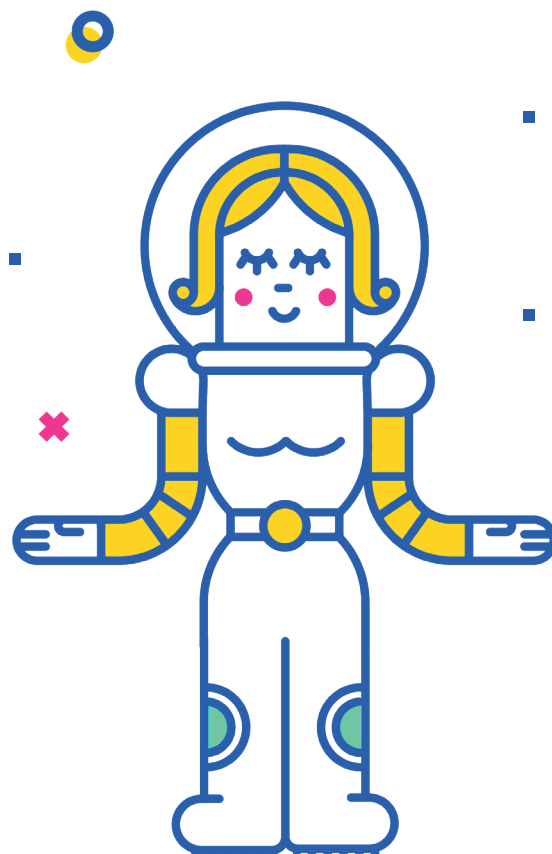
1. Usiądźcie wygodnie na podłodze, krzesłach lub łóżku. Zadbajcie o to, aby w pomieszczeniu było cicho – wyłączcie telewizor, zamknijcie okno.
2. Jedna osoba rozpoczyna powolne czytanie pytań do wizualizacji (Tekst wizualizacji znajdziesz na stronie 12), dając dłuższą chwilę słuchającym na przywołanie wspomnień.
3. Następnie zastanówcie się, czy czujecie się lepiej niż przed wizualizacją. Jeśli tak, to możecie wprowadzić tę metodę wspólnego wspominania np. dnia, tygodnia, wycieczki.





## Jak radzić sobie ze stresem?

1. Wspólnie z dzieckiem przygotujecie scenariusz filmu, który będzie obrazował sytuację stresową, z którą sobie poradzicie.
2. Przypomnijcie sobie sytuację, w której dziecko odczuwało stres i nie poradziło sobie z emocjami lub było to dla niego trudne.
3. Wcielcie się w role bohaterów filmu i opiszcie tę problemową sytuację, uwzględniając nie tylko dialogi, jakie prowadzą postacie, ale również emocje, jakie odczuwają (w didaskaliach).
4. Razem wypracujcie sposób na wyjście z sytuacji i niech stanie się on finałem waszej opowieści.
5. Sięgajcie po scenariusz, kiedy czujecie, że dziecko dotyka nowa sytuacja stresowa. Przypomnijcie sobie, że ze wszystkim można sobie poradzić.





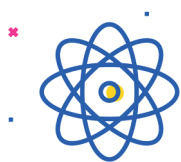
# Jak mówić o tym, co czuję?

Komunikowanie swoich emocji jest bardzo ważne i niezbędne do rozumienia się wzajemnie. Poniższa metoda nazywana jest komunikatem „Ja” i opiera się na tym, aby w sposób możliwie najprostszy i nienacechowany emocjonalnie zakomunikować, jak się czujemy i dlaczego. Jest to metoda, którą pracuje się w terapii, i ma nieocenione znaczenie w codziennych relacjach. Warto używać jej w komunikacji z dziećmi, ponieważ tak jak my mamy czasem problem zrozumieć i zinterpretować ich emocje, tak i one!

*Ja czuję się (jakoś), kiedy (kiedy co?), ponieważ (to coś we mnie wywołuje – co?) i chcę (żebyś coś, żebyśmy my).*

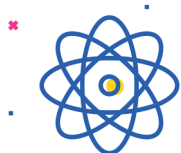
Przykłady komunikatów „Ja”: Czuję się poirytowany, kiedy nosisz stary sweter, ponieważ czuję się wtedy niedoceniony, a kupiłem Ci nowy i chciałbym, abyś nosiła ten nowy ode mnie. Czuję się zmęczona i zdenerwowana, kiedy nie posprzątasz pokoju, ponieważ uważam, że nie widzisz, ile siły i czasu kosztuje mnie utrzymanie domu w czystości. Chciałabym, abyś sprzątał swój pokój raz w tygodniu.

Warto pamiętać, że unikamy komunikatów „Ty” np.: irytujesz mnie, ty zawsze, ty nigdy, musisz zawsze, nie liczysz się ze mną, muszę to zrobić sama i nic nie rozumiesz. Dlaczego? Ponieważ te komunikaty nic nie wnoszą, są negatywnie nacechowane emocjonalnie i nie wskazują na fakty. Rozwiązując konflikty, skupiamy się jedynie na faktach, a nie na swoich odczuciach subiektywnych (ty zawsze zapominasz kluczy – nieprawda, ponieważ zapomniał ich trzy razy z rzędu, ale czasami je ze sobą zabiera). Dlatego też dajmy sobie ochłonąć, gdy coś nas zdenerwuje – emocje są krótkotrwałe, wpływają na nasze osądy i postrzeganie, a nie chcemy zrobić niczego, czego byśmy potem żałowali.



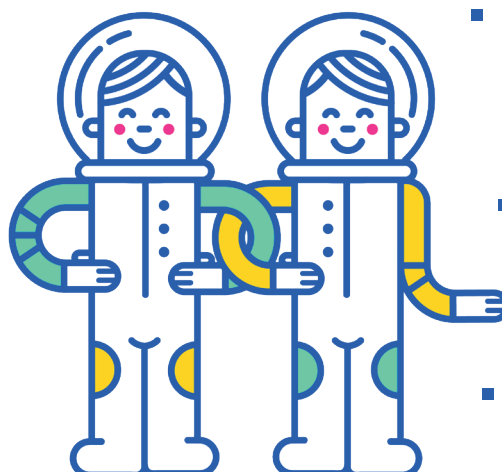
## Słoik wdzięczności – wersja 1

1. Przygotujcie naczynie, pudełko lub tytułowy słoik i kolorowe karteczki. Najlepszy efekt osiągniecie, jeśli pojemnik będzie przezroczysty.
2. Każdy z domowników wybiera kolor karteczek, na których będzie zapisywał to, za co jest innej osobie z rodziny wdzięczny.
3. Jedna karteczka – jeden powód do wdzięczności, np. dziękuję mamie, że wyszła za mnie z psem; dziękuję Ci, że przygotowałaś pyszny obiad; dziękuję, że mnie wsparłaś; dziękuję, że pamiętałaś zamówić zakupy.
4. Wspólnie obserwujcie, kto z was znalazł najwięcej powodów do wdzięczności.



## Słoik wdzięczności – wersja 2

1. Przygotujcie tyle naczyń, pudełek lub tytułowych słoików, ilu jest domowników, oraz kolorowe karteczki. Najlepszy efekt osiągniecie, jeśli pojemniki będą przezroczyste.
2. Każdy z domowników wybiera kolor karteczek, na których chce, aby bliscy zapisywali to, za co są mu wdzięczni.
3. Jedna karteczka – jeden powód do wdzięczności, np. dziękuję mamie, że wyszła za mnie z psem; dziękuję Ci, że przygotowałaś pyszny obiad; dziękuję, że mnie wsparłaś; dziękuję, że pamiętałaś zamówić zakupy.
4. Wspólnie inspirujcie się do udzielania sobie wsparcia i wyrażania wdzięczności.



## Tekst wizualizacji

Przypomnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej.

Gdzie wtedy byłeś/byłaś?

Co Cię otaczało?

Co widziałeś/aś wokół siebie?

Przypomnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć.

Z kim spędzałeś/aś czas?

Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca?

Jakie wspólne przygody mieliście?

Jak spędzaliście ten czas?

Jak wyglądały Wasze dni?

Co wtedy jedliście?

Jaka potrawa szczególnie zapadła Ci w pamięć?

Jaki miała smak?

Wróć w te miejsca myślami. Rozejrzyj się dookoła.

Co widzisz?

Co słyszysz?

Co czujesz?

Dziękujemy za skorzystanie z naszych materiałów!

Wspierając nasze działania, masz realny wpływ na zmianę edukacji.

Wspieram