
ŚWIAT EMOCJI

INSPIRACJE DO PRACY

DLA STARSZYCH UCZNIÓW SP

Emocje to nasz wewnętrzny GPS.



Podpowiada nam, gdzie teraz jesteśmy i wskazuje drogę, jak dostać się tam, gdzie chcemy.

ISTNIEJĄ TRZY GŁÓWNE POWODY, DLA KTÓRYCH ODCZUWAMY EMOCJE:

1. EMOCJE POMAGAJĄ NAM ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO DZIAŁANIA

Jeśli przechodząc na zielonym świetle, zobaczysz, że w Twoim kierunku jedzie rozpędzony samochód, rzucisz się do ucieczki.

2. EMOCJE POMAGAJĄ NAM KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z LUDŹMI

Jeśli druga osoba patrzy na Ciebie, uśmiecha się i potakuje głową podczas rozmowy, uznasz, że ta osoba interesuje się tym, co mówisz.

3. EMOCJE PRZEKAZUJĄ NAM INFORMACJE O PREFERENCJACH

Emocje przekazują nam informacje o tym co lubimy, a czego nie lubimy. Obejmuje nasze zainteresowania, stosunek do sportu, szkoły

Na rozgrzewkę...

Ćwiczenie

DOPASUJ PONIŻSZE EMOCJE DO OPISU:

lęk smutek radość strach zachwyt duma

F. pojawia się, gdy dzieje się coś pozytywnego

E. nieracjonalna obawa przed czymś; w nadmiarze występuje w fobiach

C. stan satysfakcji i zadowolenia z siebie lub kogoś

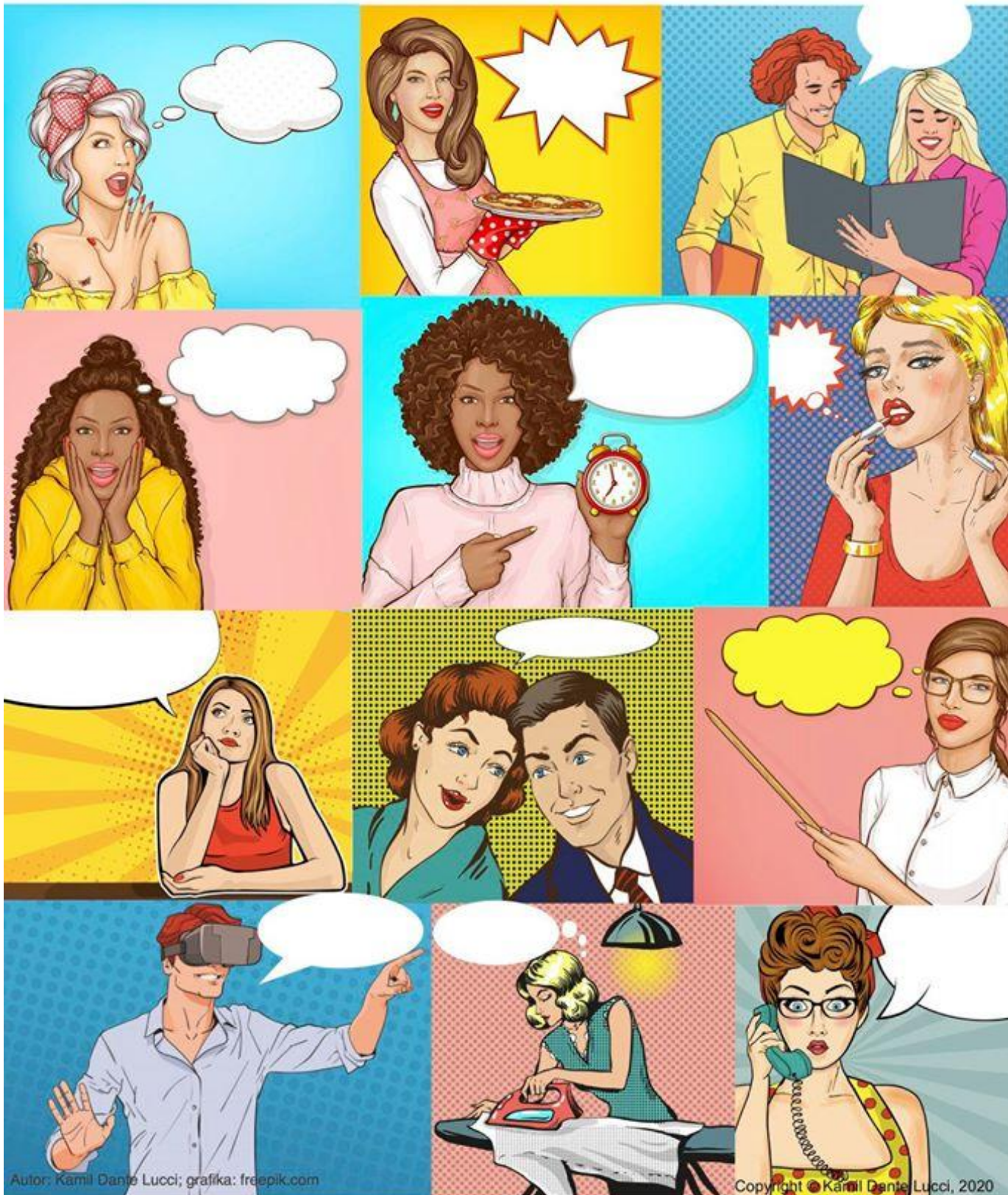
B. inaczej podziw lub uznanie

D. nieprzyjemna emocja, zazwyczaj wywołana przykrym zdarzeniem

A. występuje w sytuacji zagrożenia i niebezpieczeństwa

O czym myślę? Co mówię?

Spójrz na obrazki i wpisz w dymki co każda z tych osób mogła by powiedzieć/pomyśleć



Po uzupełnieniu dymków z poprzedniej strony zastanów się, jakie emocje mogą odczuwać poszczególne osoby na obrazkach. Pomocą może być wykorzystanie emocji z poniższej listy.

Nazwij swoje emocje

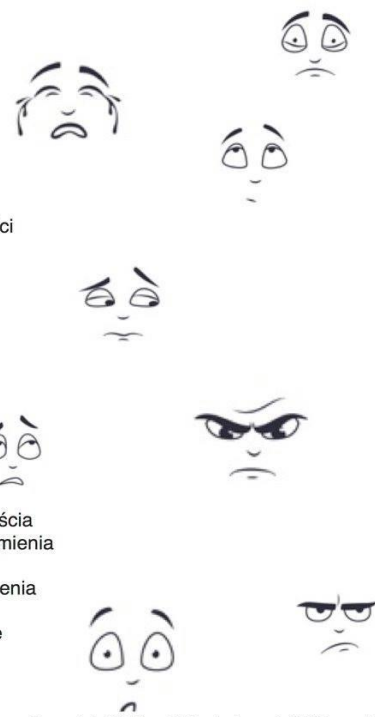
Emocje przyjemne

- Czułość
- Rozbawienie
- Poczucie akceptacji
- Poczucie śmiałości
- Spokój
- Oddanie
- Poczucie kompetencji
- Zainteresowanie
- Poczucie pewności
- Zadowolenie
- Zaciekawienie
- Zachwył
- Poczucie atrakcyjności
- Zapał
- Podeksycytowanie
- Wielkoduszność
- Serdeczność
- Poczucie spełnienia
- Poczucie bezpieczeństwa
- Poczucie niezależności
- Poczucie siły
- Współczucie
- Wyrozumiałość
- Wdzięczność
- Poczucie szczęścia
- Nadzieja
- Radość
- Miłość
- Poczucie bycia kochanym
- Podziw
- Wierność
- Namiętność
- Wesolość
- Przyjemność
- Duma
- Odprężenie
- Poczucie ulgi



Emocje nieprzyjemne

- Obawa
- Gniew
- Lęk
- Niepokój
- Wstyd
- Skrępowanie
- Rozgoryczenie
- Znudzenie
- Zmieszanie
- Pogarda
- Poczucie porażki
- Przygnębienie
- Poczucie zależności
- Depresja
- Rozpacz
- Desperacja
- Załamanie
- Rozczarowanie
- Zniechęcenie
- Obrzydzenie
- Nieufność
- Zakłopotanie
- Irytacja
- Strach
- Melancholia
- Poczucie nieszczęścia
- Poczucie niezrozumienia
- Oburzenie
- Poczucie przytłoczenia
- Panika
- Rozgorączkowanie
- Frustracja
- Szal
- Poczucie winy



NAZYWANIE SWOICH EMOCJI - TRENING

Nazywanie emocji pozwala skutecznie radzić sobie z nimi. Są badania które pokazują, że samo **nazwanie** emocji zmniejsza wzbudzenie emocjonalne.

Uwaga! Samo rozpoznanie nie daje takiego efektu – musisz nazwać emocję (wystarczy, że zrobisz to w myślach).

Ćwiczenie

Teraz czas, abyś zastanowił/a się, jak Ty czułabyś/czułbyś się w sytuacjach opisanych poniżej. Możesz wspomóc się przygotowaną na poprzedniej stronie listą emocji.

Najbliższy przyjaciel zapomina o Twoich urodzinach.

Czujesz:

.....

Zostajesz niesłusznie oskarżona/y o kradzież.

Czujesz:

.....

Dostajesz wymarzony prezent.

Czujesz:

.....

Otrzymujesz niską ocenę ze sprawdzianu, na który bardzo długo się uczyłaś/eś.

Czujesz:

.....

Zajmujesz pierwsze miejsce w szkolnym konkursie. Czujesz:

.....

Jest środek lata, a za oknem widzisz śnieg.

Czujesz:

.....

Spacerujesz po lesie i nagle dostrzegasz dziką.

Czujesz:

.....

Nie każdą z emocji lubimy, a z niektórymi z nich żyje się nam bardzo ciężko. Jednak wszystkie emocje są nam potrzebne i mają swoją funkcję.



Przykładowo:

Smutek może zmusić nas do podjęcia wysiłku.

Strach sygnalizuje organizmowi, by uciekał.

Wstręt ostrzega organizm przed trucizną.

Wstyd natomiast może nas mobilizować do dalszej pracy

Aby lepiej zrozumieć, jaką rolę w naszym życiu pełnią trudne emocje, spróbuj wykonać poniższe zadanie.

Ćwiczenie

Przeczytaj przytoczone sytuacje i zastanów się, co mogłoby się stać, gdyby nie towarzyszyły im poszczególne emocje.

Widzisz wielkiego, groźnego psa, który biegnie w Twoją stronę, ale zupełnie nie odczuwasz strachu.

Możliwe konsekwencje:.....

Kolega po raz trzeci prosi Cię o pożyczenie pieniędzy. Poprzednich nadal nie oddał, ale Ciebie to nie złości.

Możliwe konsekwencje:.....

Okłamałeś/aś swoją najlepszą przyjaciółkę, co sprawiło jej dużą przykrość. Poczucie winy jest Ci jednak obce.

Możliwe konsekwencje

EMOCJE A NASZE CIAŁO

Twoje ciało, mimika, gesty również wyrażają, jakie odczuwasz emocje.



Przyjrzyj się temu, jak emocja przejawia się w Twoim ciele. Pomocne będzie poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie:

Co pomyślałby ktoś patrząc na ciebie? Dopasuj poniższe emocje do opisu.

wstyd, złość, strach, smutek

Jest mi gorąco, garbię się, płoną mi policzki, mam czerwone uszy i spuszczone głowę.

Jaką emocję odczuwam?

Zaciskam pięści, mam napięte mięśnie, przyspieszone bicie serca, szybszy oddech.

Jaką emocję odczuwam?

Czuję ucisk w gardle i gęsią skórę, jest mi zimno, dygoczę, mam odczucie ciężkiego żołądka,

Jaką emocję odczuwam?

Mam skurczone ciało, zwieszoną głowę, ból w piersiach oraz trudność w przełykaniu.

Jaką emocję odczuwam?



Ćwiczenie

Przeczytaj poniższe sytuacje i zapisz, jaką reakcję lub zmiany fizyczne Twoim zdaniem doświadczyłoby Twoje ciało.

Sytuacja:

Przygotowania do sprawdzianu – ból brzucha, drżenie rąk

Przekonanie, iż widziało się ducha -

Otrzymanie niesamowitej niespodzianki -

Zakochanie -.....

Znalezienie czegoś bardzo obrzydliwego -.....

Otrzymanie komplementu -.....

Utrata cennego przedmiotu -

Źródło: Susanne Insem, Uczuciometr

*PAMIĘTAJ: NIEWYRAŻONE EMOCJE SZKODZĄ
TWOJEMU ZDROWIU.*



JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?

1. ĆWICZENIA ZA POMOCĄ MYŚLI

SĄ TAKIE CHWILE, W KTÓRYCH TRUDNE UCZUCIA MOCNO SIĘ NAS TRZYMAJĄ. CHCIELIBYŚMY BYĆ SPOKOJNI, ALE NIE POTRAFIMY. CZY TY TEŻ CZASAMI TAK SIĘ CZUJESZ? CZY KIEDY DOPADNIE CIĘ ZŁOŚĆ, NIE UMIESZ SIĘ JEJ POZBYĆ? A MOŻE SMUTEK TAK BARDZO SIĘ CIEBIE TRZYMA, ŻE TRUDNO CI SIĘ UCZYĆ, BAWIĆ ALBO ROZMAWIAĆ Z RODZINĄ LUB Z KOLEŻANKAMI/KOLEGAMI? PRZYGOTOWALIŚMY DLA CIEBIE ĆWICZENIE. SPRÓBUJ! MOŻE POMOŻE CI ZMYĆ Z SIEBIE ZŁE MYŚLI I TRUDNE UCZUCIA? ĆWICZENIE MOŻESZ ROBIĆ W SZKOLE, W DOMU LUB WSZĘDZIE TAM, GDZIE POTRZEBUJESZ WYCISZENIA. MOŻESZ JE ROBIĆ NA SIEDZĄCO, ALE JEŚLI WOLISZ LEŻEĆ, UŁÓŻ STOPY SWOBODNIE. MOŻESZ POPROSIĆ KOGOŚ, ŻEBY CZYTAŁ CI INSTRUKCJĘ. A TY RÓB PO KOLEI WSZYSTKO, CO NAPISALIŚMY.

WODOSPAD SPOKOJU

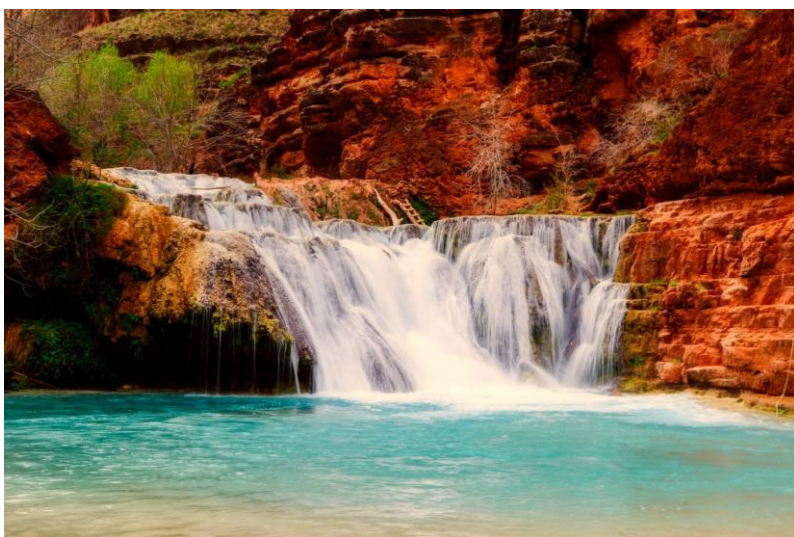
1. USIĄDŹ WYGODNIE NA KRZEŚLE ALBO W FOTELU. POSTAW STOPY NA PODŁODZE.



2. ZAMKNIJ OCZY.

3. ODDYCHAJ PRZEZ CHWILĘ. BIERZ GŁĘBOKI WDECH I WYPUSZCZAJ WOLNO POWIETRZE.

4. WYOBRAŹ SOBIE CIEPŁE JEZIORKO, DO KTÓREGO WPADA BŁĘKITNY WODOSPAD. A NAD NIM ŚWIECI SŁOŃCE.



5. POMYŚL, ŻE WCHODZISZ BOSYMI STOPAMI DO JEZIORKA. CZUJESZ, JAK WODA PRZYJEMNIE OBMYWA TWOJE STOPY. JEST CI MIŁO I SPOKOJNIE.



6. A TERAZ WEJDŹ POD WODĘ Z WODOSPADU. WODA JEST PRZYJEMNIE CIEPŁA. TO MIŁE UCZUCIE.



7. STÓJ POD WODĄ Z WODOSPADU. CZUJESZ CIEPŁO NA TWARZY, PLECACH, BRZUCHU, NOGACH. WODA ZMYWA Z CIEBIE ZMĘCZENIE, ZMARTWIENIA, TRUDNE UCZUCIA. A TY JESTEŚ CORAZ BARDZIEJ SPOKOJNA/SPOKOJNY.

8. KIEDY POCZUJESZ SIĘ SPOKOJNIEJSZA/SPOKOJNIEJSZY, WYJDŹ Z WODY.

9. POŁÓŻ SIĘ NA CIEPŁYM PIASKU. CZUJESZ, JAK SŁOŃCE OSUSZA TWOJE CIAŁO. JEST CI BARDZO MIŁO I SPOKOJNIE.



10. A TERAZ WEŹ GŁĘBOKI ODDECH I WYPUŚĆ POWIETRZE.

11. OTWÓRZ OCZY. ZNOWU JESTEŚ TUTAJ, ALE CZUJESZ SIĘ SPOKOJNIEJSZY/A



ZAKOTWICZENIE

to sposób na kierowanie uwagi ku neutralnym lub pozytywnym aspektom życia i skupianie się na nich, pomimo odczuwanego stresu.

Przejdź się bosą po pokoju. Skup się na odczuciach twoich stóp - czy chodzą po ciepłej, czy zimnej powierzchni, jak się zapadają w dywan.

Kotysz się, przenosząc ciężar ciała z jednej stopy na drugą. Podczas tej czynności zwracaj uwagę na palce u stóp, poduszkę stopy, środek, boki, wierzch pięty, kostkę, łydkę, podudzie i udo.

Wyobraź sobie, że jesteś w spokojnym miejscu na tonie natury. Zobacz siebie na plaży, nad zatoką, w lesie, na trasie rowerowej, parku, ogrodzie.

Pokleń albo uściśnij zwierzę, potrzymaj je na kolanach. Spójrz mi w pysk, zwróć uwagę na jego oddech i poczuć jego ciepło

Wyobraź sobie siebie jako duże drzewo. Wyciągnij ręce w górę i wyobraź sobie gałęzie i liście. Wbij mocno stopy w podłogę i poczuć, jak wypuszczają korzenie. Poczuć spokój drzewa.

Opisz sensoryczne właściwości (kolor, kształt, fakturę, wielkość, zapach) 3 rzeczy znajdujących się w pokoju.

Wypij powoli herbatę. Najpierw poczuć ciepło naczynia. Potem wciągnij do nosa aromat naparu. Zwróć uwagę na kolor i konsystencję napoju. Weź mały łyk i zatrzymaj płyn w ustach. Teraz przetknij. Zwróć uwagę na uczucie w gardle, gdy herbata sptywa w jego dół.

@Monika Kalinowska psycholog

na podstawie M. Greenberg "Mózg odporny na stres"

Kiedy nauczysz się obserwować swoje emocje, nabierzesz do nich dystansu. Poczujesz wówczas, że:

1. nie jesteś swoją emocją

2. emocja jest czymś oddzielnym od siebie.



Kontrola złości

Krok 1 - Co mnie złości?

Zastanawiam się, co mnie złości i jakie myśli w związku z tym się we mnie pojawiają, np. Złości mnie to, że nie mogę swobodnie iść do galerii handlowej. Moje myśli: Oni mnie kontrolują, ograniczają.

Krok 2 - Sygnały z ciała

Po czym poznaję, że zaczynam się złościć? Czy:

- #mój oddech przyspiesza
- #mam ucisk brzucha
- #robi mi się gorąco
- #pocą mi się ręce
- #podnosi mi się głos
- #.....

Ustalam pierwszy sygnał, który zwiastuje zbliżającą się złość.

Krok 3 - Moje reduktory

Reduktory, czyli sposoby na uspokojenie ciała. Kiedy zauważam mój pierwszy sygnał z ciała zwiastujący złość, mogę zastosować:

- #spokojne oddychanie
- #liczenie od 5 do 1
- #wyjście do drugiego pomieszczenia
- #obmycie dłoni lub twarzy zimną wodą
- #.....

Krok 4 - Moje monity

Monity, czyli sposoby na uspokojenie myśli. Hasła, które powtarzane w myślach lub na głos pozwolą mi się uspokoić, np.

- #spokojnie
- #to nie jest przeciwko mnie
- #co się naprawdę stało?
- #dam radę
- #.....

Krok 5 - Nagroda

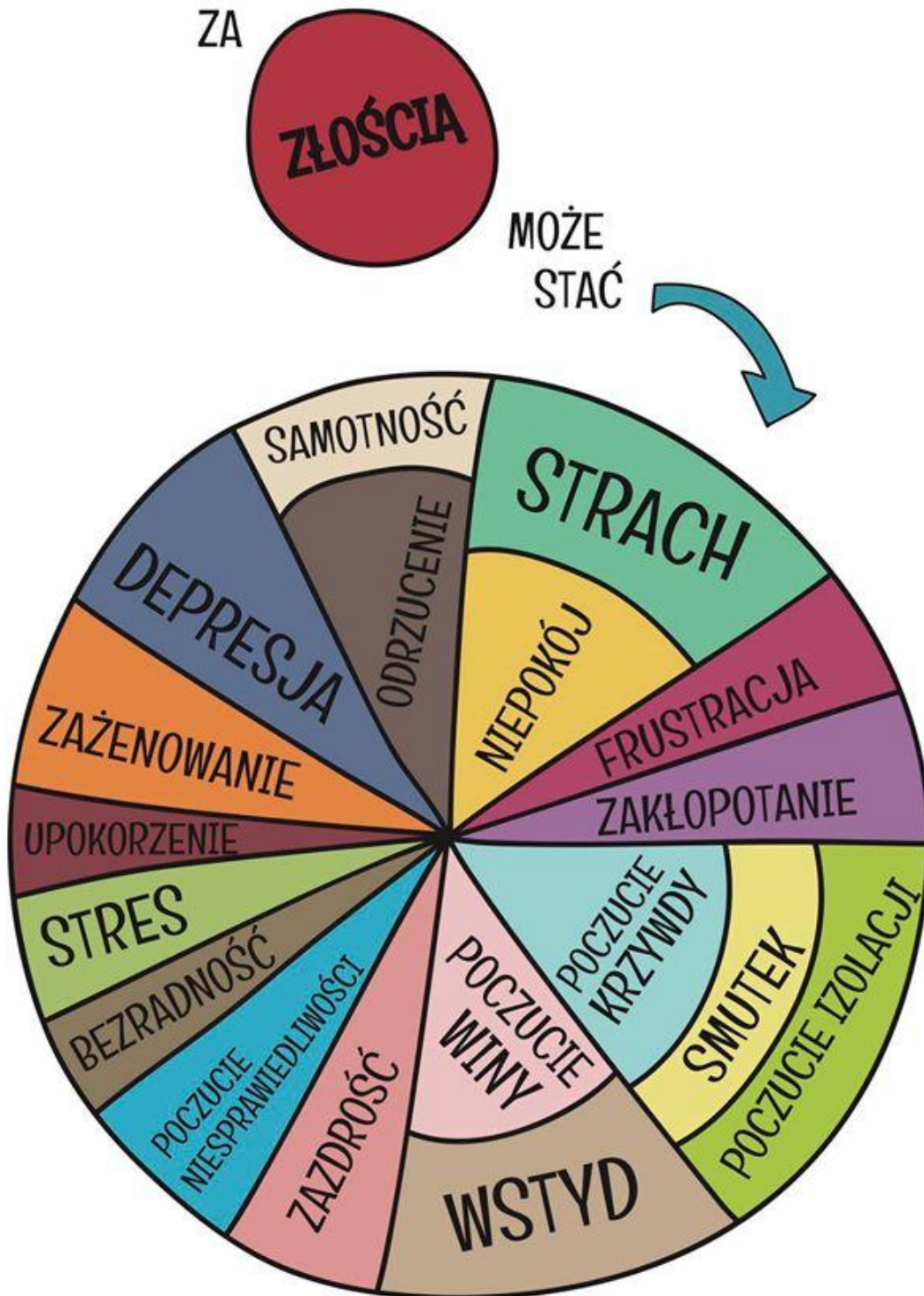
Nagradzam się za skontrolowanie złości. Mogę to zrobić słowami, gestem lub drobnym prezentem.

Krok 6 - Nowe spojrzenie

Na spokojnie zastanawiam się nad tym, co mnie zezłościło i szukam rozwiązania.

w wykropkowane miejsce można wpisać swoje sposoby

UWAGA!



JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRACHEM?

Regulujemy strach, działając przeciwnie do tego, co chcemy robić.

Strach i lęk pchają nas do unikania tego, czego się boimy, więc odwrotne działanie, to zbliżanie się do tej rzeczy/osoby/sytuacji:



- Rób to, czego się boisz robić . . . WIELOKROTNIE, PO STOKROĆ;

-ZBLIŻAJ SIĘ do ludzi, miejsc, zadań, wydarzeń, aktywności, których się boisz;

- rób rzeczy, które dadzą ci poczucie KONTROLI nad swoim lękiem;
- miej OCZY I USZY OTWARTE – skupione na tym, czego się boisz. Powoli się rozglądaj;
- przyjmij wszelkie informacje o sytuacji (np., zauważ, że jesteś bezpieczna/ny);
- zmień POSTURĘ I MIEJ PEWNY SIEBIE TON GŁOSU. Głowę trzymaj wysoko, podnieś wzrok, ramiona ściągnięte do tyłu, ale zrelaksowane. Przyjmij asertywną postawę ciała (np., kolana oddzielnie, dłonie na biodrach);
- zmień CHEMIĘ SWOJEGO CIAŁA. Na przykład: wyrównaj oddech, oddychaj głęboko, głęboki wdech, zwolniony, **wydłużony wydech**, oddech przeponą (brzuch się unosi, klatka piersiowa nie), możesz mówić w umyśle – spokój, relaks.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM?

Jeśli smutek jest nieuzasadniony, czyli niekonstruktywny albo trwa zbyt długo, możemy go regulować.

Regulujemy go, działając przeciwnie do tego, co chcemy robić.



- Stań się aktywna/ny, zbliżaj się zamiast unikać.
- Rób rzeczy, które sprawiają, że czujesz się kompetentna/ny i pewna/ny siebie.
- Bądź z ludźmi, nie izoluj się.

Na zakończenie:



Aby mieć swoje emocje na wodzy powinieneś **oddzielić się od nich**,
tak, by móc myśleć i zastosować umiejętności radzenia sobie.

Musisz też **zaakceptować**, że emocje są częścią ciebie.

Tak jak jeździec i jego koń.

Kiedy jeździec i koń są jednością, galopują i tylko wiatr rozwiewa im
włosy. Galop, czy kłus nie przeszkadza dobremu jeźdźcy, bo jest
zsynchronizowany z wierzchowcem. Każdy, kto miał okazję jeździć

konno wie, jak to wygląda w przeciwnej sytuacji- kiedy tej
synchronizacji nie ma i

jeździec walczy z koniem: siniaki, nerwy, nie wiadomo, czy w ogóle
dojadą do celu swojej podróży.

Z drugiej strony, jeśli wola jeźdźca zupełnie zniknie i uczepi się tylko
grzywy, nie będzie kierował koniem i również nie dotrze do celu.

Wykorzystano: emocje.pro, Akademia PWN, rosnijwsile.pl/, Wstęp do asetrywności A.
Dziękuję; program graficzny Canva; Uczuciometr, S. Invern tł. I. Polak, materiały
udostępnione przez Kamil Dante Lucii i Monikę Kalinowską