



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Emocje i uczucia ważne drogowskazy

- 1.** **Emocje to drogowskazy, są dla nas ważnym źródłem informacji,** dzięki nim potrafimy lepiej rozumieć świat, siebie, innych, pełnią ważną funkcję w komunikacji między ludźmi.
- 2.** **Od emocji nie można uciec,** udawanie, że ich nie ma, nie skutkuje tym, że przestają one mieć na nas wpływ, a nawet może on być silniejszy.
- 3.** **Zauważenie, rozumienie, nazywanie** tego, co przeżywamy, emocji jaką czujemy, to pierwszy krok do tego, by poszukać konstruktywnej strategii poradzenia sobie z tym, co czujemy. Samo nazywanie emocji już może zmniejszać jej intensywność.
- 4.** **Emocje informują nas o naszych potrzebach,** o tym, czy są zaspokojone, czy nie. Ważne jest, aby dostrzegać potrzeby, jakie mamy i szukać korzystnych, na ten moment możliwych i najlepszych dla nas strategii ich zaspokajania.
- 5.** **Uważność,** ważne jest, aby nauczyć się zauważać emocje, jak tylko się pojawiają np. pierwsze oznaki niepokoju, a nie moment, kiedy ogarnia nas panika czy dochodzi do zalania emocjami, porwania emocjonalnego.

6.

Reakcja ciała, ważne by zauważyć pojawiająca się emocję w ciele, gdzie ją czujemy (np. ucisk w gardle, zaciskanie i pocenie się rąk, ściskanie w żołądku) i jeżeli nam to służy, stosowanie technik behawioralnych nastawionych na ciało. Dla wielu osób uspokojenie ciała, jest najszybszym i najłatwiejszym sposobem na poradzenie sobie ze stresem lub trudnymi emocjami. Dla większości osób bardzo pomocne są **techniki oddechowe**. W stresie, lęku, oddychamy płycej i szybciej, dlatego świadome spowolnienie oddechu powoduje uspokojenie.

- **Oddech po kwadracie:** osoba oddychając wyobraża sobie kwadrat i liczy wdech – do 4, zatrzymanie – do 4, wydech – do 4, zatrzymanie – do 4
- **Wydłużenie wydechu:** wdech przez nos na 3, wydech ustami na 6
- **Oddychanie naprzemienne jedną i drugą dziurką nosa:** zatykamy jedną dziurkę, robimy wdech, a następnie zatykamy drugą i robimy wydech
- **Inne techniki nastawione na ciało:** spacer, skakanie, tańczenie piosenki, krzyk w pustą przestrzeń – jeżeli możemy sobie na to pozwolić, inne zachowania, które ułatwią nam wyrzucenie nadmiernej energii z organizmu.

7.

Zauważenie myśli, w regulowaniu emocji ważne jest „uchwycenie” myśli, które pojawiają się podczas odczuwania stresu lub innych silnych emocji. Nie mamy wpływu na pierwsze myśli, są one automatyczne. Ważne, by je zauważyć i zobaczyć, czy są pomocne, czy raczej utrudniają nam działanie. W lęku, myśli czasem rozkręcają się jak kula śniegowa, dochodzi do katastrofizowania, wyobrażania sobie tego, co najgorsze. Warto zatrzymać taką myśl i zamienić w inną, która nam sprzyja (najlepiej taką, którą przygotowaliśmy sobie wcześniej na spokojnie). Pomocne może być zastosowanie testu kamery, sprawdzenie, że to tylko myśl, a nie fakt.

Gdy myśli się nakręcają, przydatne mogą być dwa sposoby:

- **jeden złapanie pierwszej myśli i jeżeli nie jest korzystna zastąpienie jej taką, która nam pomaga**, najlepiej jeżeli wcześniej spisaliśmy i przygotowaliśmy sobie takie pomocne zdania na kartce.
- Drugi to postarać się „**wyjść z głowy**”, np. skoncentrować się na oddechu lub na miejscu, w którym jesteśmy (gdzie jestem, jakie są niebieskie przedmioty w sali, jaki dokładnie mają kolor liście).

8.

Bardzo pomocne jest **rozmawianie z bliskimi**, dzielenie się tym, co przeżywamy.

9.

Ważne jest, aby dbać o **dobre nawyki**, rytm dnia, wysypianie się, regularność itp. Takie nawyki pomagają zachować spokój.

10.

Praktykujemy wdzięczność, codziennie można znaleźć małe rzeczy, za które możemy być wdzięczni (a nasz mózg bardzo lubi, gdy to robimy – organizm człowieka produkuje hormony szczęścia nie tylko w momencie przyjemnych wydarzeń, ale również, gdy je wspominamy).