



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

Dar i moc odwagi emocjonalnej - Dlaczego czujesz to, co czujesz?





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Dla uczniów. Dar i moc odwagi emocjonalnej - Dlaczego czujesz to, co czujesz?

ISBN: 978-83-67802-19-2

Autorzy: Ewa Strugalska-Gola, Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — Czym są emocje?
- 2** — Jak radzić sobie z emocjami?
- 3** — Jak rozmawiać z bliskimi o emocjach?
- 4** — Czy emocji można się nauczyć?
- 5** — Budowanie świadomości emocjonalnej
- 6** — Ćwiczenia

Czym są emocje?

Emocje wykształciły się po to, żebyśmy mogli sobie radzić w różnych sytuacjach. Przygotowują ciało do działania. Powodują, że chcemy, lub nie chcemy czegoś zrobić. Żeby było łatwiej nam je zrozumieć, możemy na nie spojrzeć jak na drogowskazy, które zapewniają nam niezbędne informacje i skłaniają do podjęcia działania znacznie szybciej niż świadome myślenie. Pewne emocje są dla nas miłe w odczuciu np. radość, dumę, spokój, a inne wręcz przeciwnie. Z tego względu dzielimy je na przyjemne i nieprzyjemne z podkreśleniem tego, że każda z nich ma dla nas wartość. Kiedy przyjrzymy się dokładniej, jakie funkcje mają nieprzyjemne emocje, to zauważymy, że np. strach popycha nas do obrony siebie lub innych, daje nam informacje o niebezpieczeństwie. Złość natomiast sprawia, że stawiamy czoła prawdopodobnemu niebezpieczeństwu. Pokazuje nam, że nasze granice zostały przekroczone. Jest ważna w kontekście dbania o własne potrzeby. Tymczasem smutek pozwala nam na zatrzymanie się, zastanowienie nad sytuacją, pomaga przeżyć stratę, motywuje do poszukiwania wsparcia. Emocje różnią się od zachowań. Przygotowują nas do działania, a samoświadomość i umiejętność samoregulacji pomagają zachować się w bezpieczny dla nas oraz akceptowany społecznie sposób.

Jak radzić sobie z emocjami?

Radzenie sobie, szczególnie z nieprzyjemnymi emocjami, pozwala nam lepiej funkcjonować w sytuacjach społecznych oraz w pełni wykorzystywać swój potencjał. Ułatwia też zrozumienie własnych potrzeb. Na przykład, lęk odczuwany przed sprawdzianem może doprowadzić do wrażenia "pustki w głowie", a wybuchy złości - kiedy spędzamy czas ze znajomymi - mogą doprowadzić do konfliktów, kłótni i finalnie do zakończenia relacji.

Żeby skutecznie sobie z nimi radzić, potrzebujemy:

- wiedzy na temat emocji, zrozumienia tego, co czujemy,
- akceptacji własnych stanów emocjonalnych,
- umiejętności kontroli szybkich, impulsywnych zachowań,
- nieodkładania na później tego, co wydaje nam się trudne,
- zadbania o podstawowe potrzeby takie jak regularne posiłki, regenerujący sen, aktywność fizyczna oraz, co jest bardzo istotne, wyrażanie tego, co się czuje. Już samo nazwanie przeżywanej emocji zmniejsza jej natężenie.

Bardzo ważna w radzeniu sobie z nieprzyjemnymi emocjami jest sieć wsparcia, którą tworzą bliskie nam osoby – przyjaciele, rodzice, rodzeństwo czy partnerzy. Warto prosić ich o pomoc i rozmawiać z nimi.

Jak rozmawiać z bliskimi o emocjach?

Emocje służą przekazywaniu innym informacji o przeżywanych stanach. Są sposobem na wyrażanie tego, co się dzieje dookoła. Pomagają nam również w przewidywaniu zachowań innych osób.

Bliskie relacje są pełne emocji ze względu na ilość wspólnie spędzanego czasu, rozmów, czasami kłótni, wspólnie wykonywanych czynności i wspólnie rozwiązywanych problemów. Można sobie to łatwo wyobrazić – im dalszy ktoś dla nas jest, tym mniej emocjonalnie reagujemy na jego zachowania.

Bardziej bolesne są dla nas słowa kierowane przez bliższe osoby niż takie, które rzadziej spotykamy. Interakcje z rodziną i przyjaciółmi wyzwalają w nas reakcje emocjonalne, często bardzo intensywne. Nawet kiedy próbujemy ukryć emocje, one w pewnym sensie są widoczne. Warto zauważyć, że często je rozpoznajemy w mimice, gestach, postawie ciała. Kiedy do tych informacji dołączymy sygnały werbalne, czyli zaczniemy mówić, co czujemy, stajemy się spójni i tak inni nas odbierają.

Taka spójność tworzy autentyczność i ułatwia zrozumienie drugiej osoby. Otwiera drogę do akceptacji i tworzy przestrzeń na wspólne poszukiwanie rozwiązań. Kiedy mamy świadomość, że bliska nam osoba akceptuje to, co czujemy, rodzi się przestrzeń na zrozumienie, dlaczego to przeżywamy i możliwość wspólnego poszukania sposobu poradzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Często także łatwiej jest wspólnie znaleźć pozytywne strony sytuacji. To wszystko mówi nam o tym, że wyrażanie emocji pomaga nam wzmocnić sieć wsparcia społecznego oraz budować satysfakcjonujące, bliskie relacje.

Czy emocje można się nauczyć?

Emocje towarzyszą nam na co dzień i są ważnym sygnałem od naszego wnętrza oraz otoczenia. Często jednak zdarza się, że trudno nam zaakceptować to, co czujemy. Bywa, że osądzamy siebie za to, że doświadczamy określonych emocji np. zazdrości. Warto jednak zastanowić się nad tym, co czujemy, co te emocje mówią o nas samych i naszej sytuacji.

Unikanie lub udawanie, że pewnych emocji nie ma, często prowadzi do odwrotnego efektu. Ciężko jest poradzić sobie z nimi i dać im odejść, jeśli ich nie rozpoznajemy i nie próbujemy zrozumieć, skąd się biorą. Świadomość emocjonalna oznacza umiejętność rozpoznawania, szanowania i akceptowania swoich emocji w momencie ich pojawienia się. Wszystkie one mówią nam coś o nas samych i naszej sytuacji. Są swoistymi drogowskazami.

Budowanie świadomości emocjonalnej

Ćwiczenie, które nauczy nas budować naszą świadomość emocjonalną:

Polega na systematycznym rozpoznawaniu swoich emocji w różnych sytuacjach. W ciągu dnia należy zwracać uwagę na to, jak się czujemy i starać się nazwać towarzyszące nam emocje. Następnie warto zapisać je w notesie i krótko scharakteryzować sytuację, w której się pojawiły, uwzględniając jej szczegóły.

Przykładowo, jeśli poczujemy radość i entuzjazm po zrobieniu czegoś ważnego, należy zapisać tę emocję w notesie i opisać krótko, co dokładnie zrobiliśmy, jakie zadanie wykonaliśmy, kto był przy tym obecny.

Ćwiczenie pomaga dostrzec, w jakich sytuacjach nasze emocje pojawiają się najczęściej. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć siebie i nasze reakcje emocjonalne. W przyszłości może ułatwić nam to rozwiązywanie trudniejszych sytuacji.

Świadomość emocjonalna pomaga nam poznać i zaakceptować siebie. Możesz zauważyć, że czujesz się podekscytowany po zaplanowaniu wyjścia gdzieś z przyjacielem, albo że czujesz się zdenerwowany przed egzaminem. Możesz być zrelaksowany podczas słuchania muzyki, zainspirowany wystawą sztuki lub zadowolony, gdy przyjaciel daje ci komplement. Po prostu zauważ jakąkolwiek emocję, którą czujesz, a następnie nazwij ją. Pamiętaj, że każda z nich przemija i robi miejsce na kolejne doświadczenie.

Oceń, jak silnie odczuwasz daną emocję w skali 1-10, gdzie 1 oznacza najłagodniejsze uczucie, a 10 najbardziej intensywne.

Podziel się swoimi odczuciami z najbliższymi Ci osobami. Jest to doskonały sposób, aby ćwiczyć ubieranie emocji w słowa. To cenna umiejętność, która pomaga nam czuć się bliżej przyjaciół, rodziców i nauczycieli.

Uczyń z tego codzienną praktykę. Możesz z najbliższymi dzielić się emocjami dość osobistymi lub wybrać te, które po prostu są codziennością.

Piśmiennictwo

1. Hipsz K., Sosin I. (red.) (2014), Psychoedukacja. Asertywność. Stres. Emocje. Samoocena. Komunikacja interpersonalna, Wydawnictwo Raab

0 Fundacji



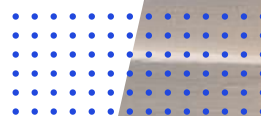
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy. Realizujemy Program Polityki Zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego na lata 2022–2024

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-19-2



9 788367 802192