„Włącz emocje” czyli wspomaganie kompetencji emocjonalno-społecznych.

Wszyscy odczuwamy emocje – wszyscy czasem złościmy się, smucimy, boimy, cieszymy, zazdrościmy i wstydzimy się.

Uczucia są dobre, normalne i pożyteczne. Mówią nam o naszych potrzebach, dają energie do działania, pomagają wycofać się, kiedy jest to słuszne.

Ale, niestety, nie zawsze wiemy, jak z nimi postępować.

Emocje można przeżywać na różne sposoby i opowiadać o nich za pomocą skojarzeń z różnymi zjawiskami.

RADOŚĆ

Radość jest najprzyjemniejszym z uczuć. Ale rzadko zastanawiamy się, do czego ona jest nam potrzebna. Radość podpowiada, co jest dla nas dobre, czego potrzebujemy do szczęścia, czym powinniśmy się zajmować. Różnych ludzi cieszą różne rzeczy. Radość odkrywa to, co jest dla nas ważne, i sprawia, że mamy chęć i energię, by się tym zajmować. Pojawia się również wtedy, gdy spełnia się nasze marzenie, gdy osiągamy jakiś cel, dostajemy coś fajnego, czujemy się kochani. Wiele dzieci cieszy się bez specjalnego powodu – dlatego tylko, że mogą biegać, mówić, oddychać. To bardzo piękny rodzaj radości. Niestety, wielu dorosłych zapomina, że można się tak cieszyć.

Czasami radość tak nas rozpiera, że nie możemy się powstrzymać od bardzo głośnego i gwałtownego jej wyrażania. Wówczas możemy narazić się na kłopoty – nasze zachowanie może drażnić innych. Dlatego warto uczyć się jak panować nad taką szaloną radością. Najlepszy sposób to wzięcie kilku głębokich oddechów.

ZŁOŚĆ

Złość mówi nam, że ktoś lub coś nie pozwala nam robić tego, co chcemy. Albo dostać tego, czego potrzebujemy. Albo, że ktoś chce nam wyrządzić krzywdę. Złość pomaga nam wówczas znaleźć siłę, by pokonać przeszkodę lub obronić się przed zagrożeniem.

Przypomnij sobie, kiedy ty najbardziej się złościsz.

Kiedy pojawia się złość ciało zwykle ma ochotę robić coś gwałtownego: gryźć, kopać, tupać, walić pięściami, krzyczeć, niszczyć.

A gdzie pojawia się twoja złość? W brzuchu, w rękach, czy w nogach? A może w głowie? W gardle?

Złość nie jest niczym złym, mamy prawo okazywać ją na różne sposoby. Możesz na przykład wymachiwać z całych sił rękami i nogami, podrzeć na strzępy niepotrzebną gazetę, tupać. Musisz jednak uważać, by nie zrobić przy tym krzywdy komuś innemu lub sobie. Możesz też ryczeć jak wściekły lew. Albo możesz narysować „wściekły" obrazek.

SMUTEK

Do czego jest nam potrzebny smutek? To uczucie pomaga nam pożegnać się z tym, co straciliśmy. Albo pogodzić z tym, że niektórych rzeczy nie możemy mieć. Dzięki smutkowi nie tracimy czasu i energii na coś, co i tak nie może się zmienić. Po tym, jak poczujemy żal, popłaczemy, będziemy mogli znowu cieszyć się życiem.

Gdy pojawia się smutek, często potrzebujemy samotności. A czasami zależy nam tym, by nas ktoś przytulił. Nasze ciało zwykle chce się położyć albo skulić. Głowa i ręce mają ochotę bezwładnie opadać. Trudno znaleźć w sobie siłę, żeby zrobić cokolwiek. Najlepiej wtedy posłuchać swojego ciała i zrobić to, czego ono potrzebuje. Jeśli smutek jest wielki, najlepiej sobie popłakać. Nie wierz ludziom, którzy twierdzą, że to głupie albo – na przykład że chłopaki nie płaczą. Łzy to najnormalniejszy sposób odczuwania żalu.

Można też w inny sposób wyrażać swój smutek: zawyć jak pies albo wilk, zaśpiewać bardzo smutną piosenkę (może być ze słowami lub bez), opowiedzieć komuś życzliwemu o swoim zmartwieni albo pozwolić ciału, by ruszało się tak, jak ma ochotę. Można też namalować bardzo smutny obrazek.

STRACH

Stach ostrzega nas przed zagrożeniem i pomaga uchronić przed nim. Czasem każe nam uciekać, czasem walczyć, czasem gdzieś się schować. W jednej sytuacji znieruchomieć, w innej wrzeszczeć, ile sił w płucach. Ktoś, kto nigdy nie odczuwa strachu, łatwiej może ucierpieć, bo strach go nie chroni.

Bywa, że odczuwamy strach, gdy grozi nam prawdziwe niebezpieczeństwo. Czasem jednak boimy się, mimo że tak naprawdę nic strasznego się nie dzieje. Na przykład niektóre osoby boją się ciemności, a inne – myszy.

Gdy pojawia się strach, ciało może reagować w różny sposób: blednie, poci się, trzęsie. Nogi mogą się uginać, włosy – jeżyć, a oczy – wychodzić na wierzch. Czasami ciało chce uciekać, innym razem skurczyć się. Albo pragniemy wrzeszczeć z przerażenia.

Najlepszym sposobem, by zapanować nad strachem (zresztą nad innymi uczuciami też) jest wzięcie kilku głębokich oddechów. Kiedy głęboko oddychamy, łatwiej możemy odróżnić to, co zagraża nam naprawdę, od tego, co wydaje się nam niebezpieczne. Niestety, czasami strach nie mija nawet wtedy, gdy na pewno wiemy, że nic nam nie grozi. Wówczas dobrze jest na różne sposoby go oswajać. Możemy na przykład opowiedzieć innym o swoich uczuciach. Albo – w zabawie – zamieniać się w to, czego się boimy: w ducha, potwora, groźnego psa lub węża. Możesz także uważnie obserwować, co się dzieje w twoim ciele, gdy się boisz – wtedy uwaga skupia się na odczuwaniu i z umysłu znika to, co przeraża. Inny sposób to ośmieszanie przerażających obiektów.

Wszystkie dzieci odczuwają emocje. Będą szczęśliwe, jeśli potrafią je akceptować i odczytywać zawarty w nich przekaz.

Wspólne rysowanie z dziećmi to świetna, rozwijająca zabawa także dla dorosłych! Dzięki niej lepiej poznają swoje dziecko, jego ukryte niepokoje i radości z przeżywania świata.

Do oswojenia dziecka z emocjami polecam gry edukacyjne – to świetny sposób na spędzenie z dzieckiem (dziećmi) czasu:

- gra planszowa EMOCJE nazywam – rozumiem – wyrażam;
- gra terapeutyczno– edukacyjna GÓRA UCZUĆ;
- gra KALEJDOSKOP EMOCJI, wersja dla dzieci i wersja dla młodzieży.

POMÓŻ DZIECKU NAZWAĆ TO, CO CZUJE!

Literatura:

- W. Kołyszko, J. Tomaszewska „Garść radości, szczypta złości”,
- Linda A. Reddy „Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka”,
- A. Busz „Opowiadania socjoterapeutyczne”

bozenareczko234a@gmail.com