

## **A jak radzić sobie z emocjami?**

Ta zajęcia pomogą Ci zrozumieć Twoje emocje.

**Pamiętaj**, że nie ma złych emocji. Emocje są dobre. Emocje są nam wszystkim potrzebne. Trzeba je polubić, zaakceptować to, w jaki sposób się denerwujemy, złościśmy, cieszymy nie powinno być nam obce.

Podczas zajęć dowiesz się, że warto zadbać o swoje wnętrze, swoje uczucia i że masz wpływ na swoje samopoczucie. Poznasz podstawowe techniki wyciszania się, tzw. mindfulness.

### **Co będziesz potrzebować do realizacji zajęć?**

Muzykę relaksacyjną (YT), kartki papieru, kredki/pisaki i przede wszystkim ciszę w pokoju, abyś mógł poznać swoje emocje.

**1. Wypisz wszystkie emocje, które towarzyszą ci podczas Twojej podróży przez życie.**

**2. Zastanów się nad bodźcami, które dane emocje wywołują, np. zmiana Twojego ustalonego planu.**

### **3. Przeczytaj stara opowieść indiańską:**

*W wiosce Indian jeden ze starszych nauczał swe wnuki.*

*Pewnego dnia powiedział im te słowa:*

*– W moim wnętrzu toczy się walka.*

*To straszna jest walka.*

*Walka toczy się między dwoma wilkami.*

*Jeden z nich, czarny, reprezentuje strach, lęk, zawiść, żal, smutek, zazdrość, arogancję, chciwość, poczucie winy, uzalanie się nad sobą, kłamstwo, urazę, fałszywą dumę, poczucie wyższości i poczucie niższości.*

*Drugi wilk, biały, ukazuje miłość, radość, zadowolenie, hojność, prawdę, życzliwość, zgodę, nadzieję, pokój, akceptację, chęć zrozumienia, wiarę i współczucie. Ta walka odbywa się również wewnątrz was i we wnętrzu każdej innej osoby. Po skończonej opowieści dzieci dumaly o niej przez chwilę, po czym jedno z nich zadało pytanie:*

*– Dziadku, powiedz mi, który z tych dwóch wilków wygra?*

*Na to stary Indianin odparł: – Ten, którego nakarmisz.*

*Źródło: <https://zmianywzyciu.pl/mindfulness-przypowiesc-o-dwoch-wilkach-526/>*

**4. Odpowiedz na pytania: Co reprezentują wilki? Jak człowiek ma się odnaleźć podczas wewnętrznej walki emocji? Jak radzić sobie? Jaka prawdę odsłania ta opowieść? Na co powinniśmy zwracać uwagę?**

Warto zwrócić tu uwagę na to, aby czasami zatrzymać się i spojrzeć z boku na swoje emocje- czy one rosną, czy próbują przejąć nad nami swoją kontrolę- trzeba obserwować wilka, aby nie przekarmić szczególnie tego czarnego.

**5. Emocje trzeba umieć nazywać i wyrażać. Włącz muzykę:**

<https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>

Przygotuj kartki, kredki, pisaki, farby. Namaluj swoją wewnętrzną pogodę - obecny stan – np. słonecznie, zachmurzenie, deszczowo, itp. Spójrz na siebie z boku. Czy łatwo wyraża się własne emocje?

**6. Po wykonanym zadaniu usiądź i przy muzyce wykonaj te ćwiczenia:**

*Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Poczuj wdechy i wydechy. Zapanuj nad nimi. Połóż ręce na brzuchu i skoncentruj się na tym, jak wznosi się przy wdechu i opada przy wydechu. W tym momencie nazwij uczucia, które ci towarzyszą przy tym ćwiczeniu. Oddychaj głęboko. Czuj wdechy i wydechy. Wyobraź sobie sytuację, która wywołała u was ostatnio gniew. Nazwij to uczucie głośno, przywitaj je: Witam cię, gniewie. Znam cię. Jestem tu z tobą. Nic mi nie grozi.*

*Kwiat*

*„Wyobraź sobie, że trzymasz w ręce kwiat\*\*\*.*

*Jest to Twój ulubiony kwiat. Przez chwilę poczuj dokładnie jego łodyżkę między palcami. Jej fakturę i dotyk. Kolor. Poczuj dotyk tego kwiatu na policzku. A teraz powąchaj go. Niech jego zapach wypełni Twoje nozdrza. Im bardziej czujesz ten zapach, tym bardziej się odprężasz. Do tego stopnia, że wystarczy Ci sam zapach, by zaraz wejść w stan głębokiego relaksu. Zapach.*

Pomyśl teraz o sobie i swoich uczuciach. Co myślisz? Co czujesz?

Milej zabawy.