Moje emocjonalne abecadło

Tłumaczenie, skład i druk publikacji zrealizowany jest w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą”, finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne” realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Podróż do mojego świata emocji

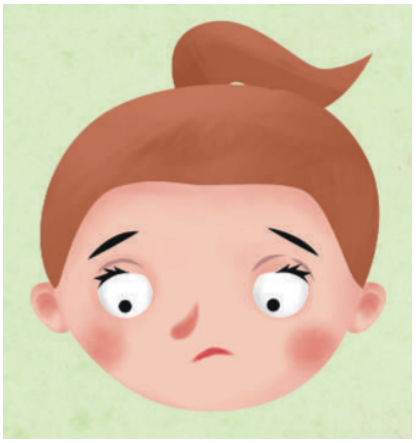
Skąd wiesz, że coś lubisz, a czegoś nie? Skąd wiesz, że twoje zachowania są bezpieczne, kiedy coś ci zagraża? Co sprawia, że poznajesz, że sprawiłeś komuś przyjemność lub przykrość?

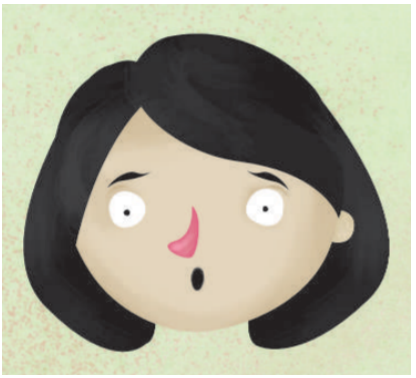
Potrafisz odpowiedzieć, na te pytania dzięki twoim **EMOCJOM**.

Jakie znasz emocje i uczucia?

Czy umiesz nazwać emocje z obrazka?













Ludziki te przedstawiają podstawowe emocje, ale uczuć jest dużo więcej np. duma, miłość, zazdrość i wiele innych.

Po co nam emocje?

- **Emocje są jak drogowskazy** (dzięki nim wiesz co jest dobre dla ciebie, a co nie)
- **Emocje dają Ci energię do działania** (np. czujesz radość, gdy trenujesz piłkę nożną, więc robisz to wytrwale kilka godzin)
- **Emocje dbają o Ciebie i o to, co jest ci potrzebne** (np. strach ostrzega cię przed zbyt szybką jazdą na rowerze bez trzymanki)
- **Dzięki emocjom rozumiesz lepiej innych ludzi** (np. widzisz, że twojej koleżance zrobiło się smutno, kiedy z niej zażartowałeś, więc nie będziesz tego więcej robić)
- **Emocje sprawiają, że świat jest ciekawy i kolorowy**

Czy wiesz, że...?

Na całym świecie dorośli i dzieci, niezależnie od języka jakim mówią i tego gdzie mieszkają, czy w gorącej Hiszpanii, czy w śnieżnej Grenlandii, odczuwają i potrafią rozpoznać te same uniwersalne emocje: strach, wstręt, radość, smutek, złość?

W różny sposób możemy je wyrażać np. ktoś, gdy czuje radość może się lekko uśmiechnąć, a ktoś inny będzie skakać, krzyczeć z radości i tańczyć na ulicy.

Wszystkie emocje są nam potrzebne

To, co łączy wszystkich ludzi to, fakt że wszystkie emocje są nam potrzebne. Nie ma złych i dobrych emocji. Jedne mogą być przyjemne w odczuwaniu jak radość, inne zaś mniej przyjemne jak np. smutek czy złość.

Nie możemy jednak wyrzucić żadnej z nich, tak jak nie możemy wyrzucić z samochodu samych kół, karoserii lub kierownicy, bo nie będziemy mogli nim dojechać tam, gdzie chcemy.

Emocje nam pomagają, ale czasem mogą też przeszkadzać, np. wtedy, gdy są bardzo intensywne, zalewają nas i zaczynają nami rządzić. Może kiedyś byłeś tak zezłoszczony, że nie słyszałeś co do Ciebie mówi przyjaciel lub powiedziałeś coś czego nie chciałeś?

Zbyt silne emocje są jak za wysoka temperatura. Gdy masz gorączkę, trudno jest Ci jasno myśleć lub się uczyć.

Co zrobić, aby emocje pomagały Ci każdego dnia?

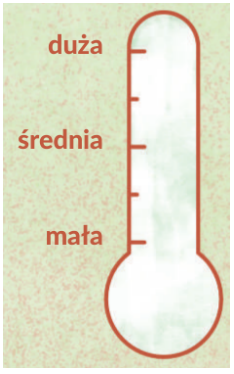
Tak, jak ćwiczysz bieganie, śpiewanie czy jazdę na rowerze, tak samo możesz ćwiczyć regulacje swoich emocji, aby jak najbardziej pomagały ci w życiu.

Możesz dobrze poznać każdą emocję i ćwiczyć jej rozpoznawanie oraz nazywanie. Siłę swoich emocji możesz zmierzyć termometrem emocji, a potem ćwiczyć, aby zbyt silne emocje jak złość lub strach, były mniejsze, tak, aby Ci pomagały, a nie przeszkadzały.

Ćwiczę na co dzień regulację emocji:

1. Akceptuję wszystkie swoje emocje, mam prawo je czuć, wszystkie emocje są mi potrzebne.
2. Umiem rozpoznawać i nazywać emocje swoje oraz innych.
3. Korzystam z termometru emocji (korzystam na co dzień, znajduję emocję, którą czuję w danym momencie i określam jaka jest jej siła).
4. Mam swoje sposoby na to, aby jakaś emocja stała się mniej silna, jeżeli mi to przeszkadza.

Termometr emocji:



- RADOŚĆ
- ZŁOŚĆ
- SMUTEK
- STRACH
- WSTRĘT
- ZDZIWIENIE
- _____
- _____

Radość



Jak rozpoznać radość?

- kąciki ust unoszą się do góry, uśmiechamy się;
- przymrużone oczy;
- policzki unoszą się do góry;
- im więcej radości, tym więcej mamy energii, śmiejemy się, czujemy się lekko, chce nam się skakać i czujemy, że wszystko nam się uda.

A ty jak wyglądasz, gdy czujesz radość? Narysuj swój portret:

Kiedy czujesz radość? Czuję radość, gdy…

Po co jest radość?

Radość jest przyjemną emocją. Pojawia się, kiedy udało Ci się coś zrobić, na czym Ci zależało, kiedy przydarza się coś dobrego albo kiedy ktoś zrobi dla Ciebie coś przyjemnego. Gdy reagujemy radością lub widzimy radość u innych osób to jest dla nas ważna wskazówka: to przyjemne i miłe, rób tego więcej!

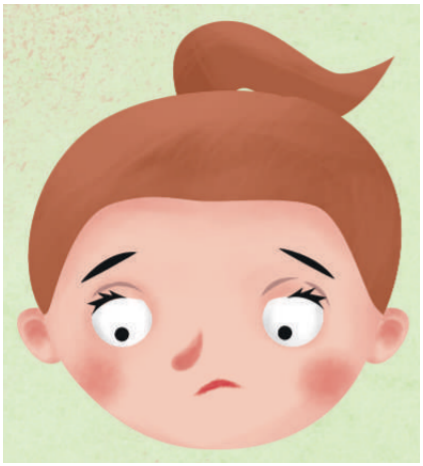
Sposoby na pielęgnowanie radości:

- Gdy czujesz radość, wyraź ją: śmiej się, skacz, tańcz (nawet, gdy nikt nie widzi).
- Podziel się swoją radością z innymi (wybierz kogoś komu możesz powiedzieć o tym).
- Szukaj tego, co sprawia Ci radość (delektuj się ulubionymi pierogami lub lodami, ciesz się jazdą na hulajnodze itp.).
- Powiedz komuś, gdy ktoś zrobił dla ciebie coś, co sprawiło Ci radość (np. czuję radość, że poczęstowałeś mnie cukierkami).
- Przypomnij sobie wieczorem przed snem 1–3 momenty w ciągu dnia, kiedy czułeś radość i co ją sprawiło.

Zaznacz sposoby, które Ci pomagają?

Jakie jeszcze masz sposoby na pielęgnowanie radości?

Smutek



Jak rozpoznać smutek?

- powieki opadnięte;
- smutne oczy, czasem spojrzenie w dół;
- czasem mogą pojawić się łzy;
- buzia jak odwrócona podkowa, kąciki ust do dołu.

A ty jak wyglądasz, gdy czujesz smutek? Narysuj swój portret:

Kiedy czujesz smutek? Czuję smutek, gdy...

Po co jest smutek?

Choć nie zawsze lubimy odczuwać smutek, to jest on potrzebny i wszyscy go czasem czujemy. Może pojawić się, gdy coś nam nie wyjdzie, na czym nam zależało albo gdy coś tracimy np. gdy nasz przyjaciel wyjedzie albo gdy ktoś nam powie lub zrobi coś, co nie jest dla nas przyjemne. Odczuwając smutek, mamy mało energii, to czas by coś przemyśleć. Smutek może być impulsem do zmiany, to też informacja dla innych, że potrzebujemy pomocy. Ty też, gdy widzisz, że ktoś jest smutny możesz zaproponować swoją pomoc. Warto mieć sposoby na to, by pobyć trochę ze swoim smutkiem, posłuchać, co chce nam powiedzieć oraz wiedzieć co zrobić, gdy chcemy zmienić nastrój.

Sposoby na smutek:

- Nie uciekaj przed smutkiem, nazwij, co czujesz „jest mi smutno".
- Masz prawo płakać, to często pomaga.
- Oddychaj głęboko.
- Powiedz bliskiej osobie, jak się czujesz.
- Pomyśl, o tym, co powoduje, że jest ci smutno, czy coś możesz zrobić by zmienić sytuację?
- Pomyśl o czymś przyjemnym.
- Zrób coś co lubisz: np. posłuchaj wesołej muzyki, obejrzyj śmieszny filmik, pospaceruj, potańcz.
- Zadzwoń, spotkaj się z kimś kogo lubisz.
- Gdy widzisz, że twojemu koledze jest smutno spytaj: „Widzę, że jest Ci smutno, czy mogę Ci jakoś pomóc?, a jeżeli kolega powie, że nie, powiedz: OK, jakbyś potrzebował, to tu jestem i chętnie Cię posłucham".

Zaznacz sposoby, które Ci pomagają?

Jakie jeszcze masz sposoby na smutek?

Złość



Jak rozpoznać złość?

- zmarszczone brwi;
- przymrużone oczy;
- zaciśnięte usta i zęby;
- dużo energii – buzia może stać się zaczerwieniona, mogę zaciskać się pięści.

A ty jak wyglądasz, gdy czujesz złość? Narysuj swoją złość:

Kiedy odczuwasz złość? Czuję złość, gdy…

Po co jest złość?

Złość to bardzo ważna emocja. Pojawia się, gdy czujesz się atakowany, gdy ktoś przekracza twoje granice komfortu, bezpieczeństwa, gdy masz poczucie, że Ty albo inne osoby zostały niesprawiedliwie potraktowane. Złość chroni Cię i daje Ci energię, do zmiany niekomfortowej sytuacji.

Czasem zdarza się, że gdy czujesz silną złość, możesz wybuchnąć albo zrobić coś (krzyknąć, uderzyć) lub powiedzieć coś nieprzyjemnego, czego będziesz potem żałował. Dlatego ważne jest, byś potrafił rozpoznawać u siebie złość, kiedy nie jest ona jeszcze tak silna i powiedzieć komuś, jakiego zachowania sobie nie życzysz np. „Mówisz do mnie «mała» nie lubię tego".

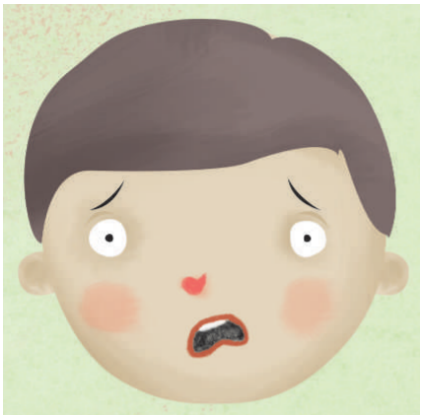
Sposoby na złość:

- Weź kilka głębszych oddechów.
- Daj sobie czas np policz do dziesięciu, zanim coś zrobisz.
- Powiedz sobie w myślach co czujesz „czuję złość, irytację, wściekłość".
- Jeżeli czujesz, że wybuchniesz, powiedz: potrzebuję odejść, wrócę do Ciebie, jak się trochę uspokoję.
- Jeżeli czujesz, że roznosi Cię energia, to pobiegaj, poskacz albo pokrzycz (na osobności, nie na drugą osobę).
- Gdy już trochę się uspokoisz, powiedz komuś, co Cię rozzłościło.
- Jeżeli zrobiłeś lub powiedziałeś coś w złości, czego żałujesz, to po prostu przeproś.

Zaznacz sposoby, które Ci pomagają?

Jakie masz jeszcze sposoby na radzenie sobie ze złością?

Strach



Jak go rozpoznać?

- oczy szeroko otwarte i rozszerzone źrenice;
- uniesione brwi;
- buzia częściowo otwarta;
- twoje serce może bić szybko, ciało może drżeć;
- pocenie się, suchość w gardle, nieprzyjemne uczucie w brzuchu.

A ty jak wyglądasz, gdy czujesz strach? Narysuj swój portret:

Kiedy odczuwasz strach? Czuję strach, gdy...

Po co jest strach?

Jak to dobrze, że czasem czujesz strach. Odczuwanie go nie jest przyjemne, ale strach jest bardzo potrzebny. Twój strach Cię chroni i dba o twoje bezpieczeństwo np. dzięki niemu przechodzisz bezpiecznie przez jezdnię, gdzie jeżdżą szybko samochody. Strach ostrzega Cię przed wszystkim, co niebezpieczne: np. ogień, agresywny pies, bieganie po śliskim lodzie itp.

Czasem strach, gdy jest zbyt duży może sprawić, że unikasz czegoś, co chcesz zrobić, na co masz ochotę np. jazdy na rowerze, bo boisz się przewrócić lub pływania w jeziorze.

Sposoby na opanowanie strachu:

- Oddychaj głęboko, spowolnij swój oddech (np. robiąc wdech policz do 3, a wydech policz do 5).
- Wyprostuj się, stań w lekkim rozkroku.
- Wypuść powietrze, jakbyś chciał zdmuchnąć świeczkę na torcie.
- Powiedz sobie „Czuję strach, nie pierwszy raz, i nie ostatni. To uczucie minie".
- Podziękuj swojemu strachowi, że jest i że o Ciebie dba.
- Zrób małe kroki, by przezwyciężyć to czego się boisz (np. boisz się jeździć na rowerze, idź z rowerem obok, poproś o rower z trzema kołami, poproś mamę, brata, by Cię podtrzymał, gdy siedzisz na rowerze).
- Ćwicz codziennie i mów sobie „Dam radę", „Jestem odważny, odważna, bo...", wymień kilka rzeczy, których się nie boisz lub wymień rzeczy, których się kiedyś bałeś, a teraz już nie.

Zaznacz sposoby, które Ci pomagają?

Jakie jeszcze masz sposoby na radzenie sobie ze strachem?

Wstręt



Jak rozpoznać wstręt?

- zmarszczony nos;
- górna warga unosi się;
- większy wstręt może powodować odruch wymiotny, otwieramy buzię.

A ty jak wyglądasz kiedy czujesz wstręt? Narysuj swój portret, pokazując gdzie i jak czujesz tę emocję?

Kiedy odczuwasz wstręt? Czuję wstręt, gdy...

Po co jest wstręt?

Wstręt to emocja, która pojawia się, gdy coś jest dla nas nieprzyjemne. Wstręt chroni nas przed szkodliwymi dla nas substancjami, rzeczami lub sytuacjami. Dzięki wstrętowi potrafisz rozpoznać np. zepsute jedzenie, którym inaczej mógłbyś się zatruć.

Wstręt sprawia, że chcemy uciec, uniknąć tego, co go wywołuje. Jeżeli jest to możliwe i uzasadnione, to warto to zrobić np. wyrzucić brzydko pachnące śmieci. Czasem wstręt może jednak przeszkadzać ci robić to co lubisz np. gdy czujesz wstręt przed lekarstwem, które pozwoli Ci szybciej wyzdrowieć.

Sposoby na zmniejszenie wstrętu, który Ci przeszkadza:

- Odwróć uwagę i skoncentruj się na czymś, co jest dla Ciebie przyjemne.
- Użyj wyobraźni, wyobraź sobie, że wąchasz piękne kwiaty, twój ulubiony owoc.
- Powiedz sobie „mogę to znieść", to odczucie minie.

Zaznacz sposoby, które Ci pomagają?

A jakie ty masz jeszcze sposoby na zmniejszenie emocji wstrętu?

Materiał przygotowany na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą".

Autor: Anna Kawalska
Grafika i skład: Norbert Grzelka

Copyright 2021: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03–926 Warszawa
www.fdds.pl

Materiał inspirowany książką „Uczuciometr Inspektora Krokodyla"
Tytuł oryginalny „EL EMOCIONOMETRO DELINSPECTOR DRILO",
Autorka: Susana Isern
Polskie prawa autorskie: Wydawnictwo JUKA-91 Sp.z.o.o
– polskie wydanie rok 2018

www.dwukropek.com.pl



Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.