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 nazwanie 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. **Praktykujmy 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).

Opracowanie, grafika i skład, druk publikacji współfinansowany 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.

Materiał powstał na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą”
Autorka: Anna Kawalska; Grafika i skład: Norbert Grzelka.
Copyright 2021: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę; ul. Walecznych 59, 03–926 Warszawa; www.fdds.pl

Norway grants

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

URZĄD DO SPRAW CUDZOZIEMCÓW

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