

MOWA I EMOCJE

Zapraszamy do krainy
emocji



Anna Wrzoł – terapeuta pedagogiczny

Weronika Stasicka – neurologopeda

*„W każdym razie emocje nie są oznaką słabości;
są oznaką siły i pasji.”
Demetria "Demi" Lovato*

ZŁOŚĆ

„Złość mówi nam, że ktoś lub coś nie pozwala nam robić tego, co chcemy. Albo dostać to czego potrzebujemy. Albo, że ktoś chce nam wyrządzić krzywdę. Złość pomaga nam wówczas znaleźć siłę, by pokonać przeszkodę lub obronić się przed zagrożeniem. Możemy okazywać i wyrażać złość, kiedy jakaś sytuacja na to zasługuje, ale musimy się starać, żeby odbywało się to w sposób kontrolowany.”

„Kilka pomysłów na uspokojenie złości:

- Oddychaj głęboko
- Zanim coś zrobisz policz do 10 !
- Zajmij się sportem albo inną aktywnością, żeby dać ujść złości
- Unikaj sytuacji, która powoduje, że możesz wybuchnąć
- Przestań myśleć o tym co Cię uraziło, poszukaj zajęcia, które sprawi, że poczujesz się lepiej
- Kiedy się uspokoisz, opowiedz komuś, dlaczego się rozzłościłeś
- Jeśli nie mogłeś uniknąć wybuchu, przeproś”

SMUTEK

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

„Sposoby na regulowanie smutku:

1) Aby pozwolić smutkowi wejść:

- Jeśli chcesz poświęcić czas na płacz, w ten sposób możesz sobie ulżyć,
- Porozmawiaj z kimś zaufanym i powiedz mu co się stało
- Pozwól aby pocieszył Cię ktoś bliski

2) Aby zacząć żegnać się ze smutkiem:

- Pomyśl o czymś przyjemnym
- Włącz wesołą muzykę
- Spotkaj się z przyjacielem”

STRACH

„Strach ostrzega nas przed zagrożeniem i pomaga uchronić się 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.”

„Sposoby na pozbycie się strachu:

- Oddychaj głęboko, wyprostuj się i wypnij pierś
- Zdmuchnij dmuchawiec, a zobaczysz, że cały Twój strach od razu odleci

- Uwierz w siebie. Spójrz w lustro i powiedz: „Dasz radę !”, „Jesteś odważny!”¹

¹ Źródło; Kołyszko W. , Tomaszewska „ Garść radości, szczypta złości”;
Susanna Isern S., Monica Carretero M., Barbara Bardadyn B. „ Uczuciometr
inspektora Krokodyla”

Emocja!

– instrukcja obsługi w trzech krokach

Akceptuję



- ✓ Właśnie ta emocja jest mi w tej chwili potrzebna
- ✓ Mam prawo ją odczuwać
- ✓ Staram się nie zranić nikogo z powodu mojej emocji
- ✓ Nie osądzam siebie za tę emocję

Obserwuję, odczuwam



Daję sobie czas, aby:

- ✓ Poczuć moją emocję
- ✓ Obserwować, co we mnie wywołuje
- ✓ Obserwować, jak wpływa na moje ciało
- ✓ Głęboko oddychać

Wracam do bycia z innymi



- ✓ Jeśli ktoś ucierpiał z powodu moich emocji, przepraszam go za to
- ✓ Kocham siebie i w pełni akceptuję wszystkie moje emocje i ich znaczenie w moim życiu
- ✓ Staram się przywrócić równowagę w sobie i w moim otoczeniu

Nieważne, czy udało mi się dokładnie nazwać tę emocję.

Nie staram się jej kontrolować ani jej zmieniać.

Ważne, żeby ją przyjąć i jej doświadczyć. Pozwalam jej przepłynąć przeze mnie, by mogła potem odejść.

wydawnictwo
cojanato?
www.cojanato.pl

