

Radzenie sobie z trudnymi emocjami

Dzień dobry!

W zeszłym tygodniu zadania, które otrzymaliście dotyczyły złości, a dokładniej mówiąc sposobów radzenia sobie z nią. Dzisiaj również zajmiemy się między innymi złością, ponieważ materiały oraz zadania będą dotyczyły radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Jakie to trudne emocje? Emocje tzw. trudne, nieprzyjemne to między innymi smutek, złość, bezradność, frustracja, czy zazdrość. Emocjami trudnymi określamy takie emocje, które zmuszają nas do działania lub zmiany. Ich odczuwanie, doświadczenie to komunikat brzmiący „Uwaga, coś się dzieje”. Musimy spróbować to zrozumieć, zmienić swoje zachowanie czy nawet zmienić myślenie o sobie i innych. Warto tutaj pamiętać, że zmiana nie jest łatwa i wymaga od nas dużego wysiłku – to sprawia, że emocje, które temu towarzyszą są przez nas postrzegane jako negatywne.

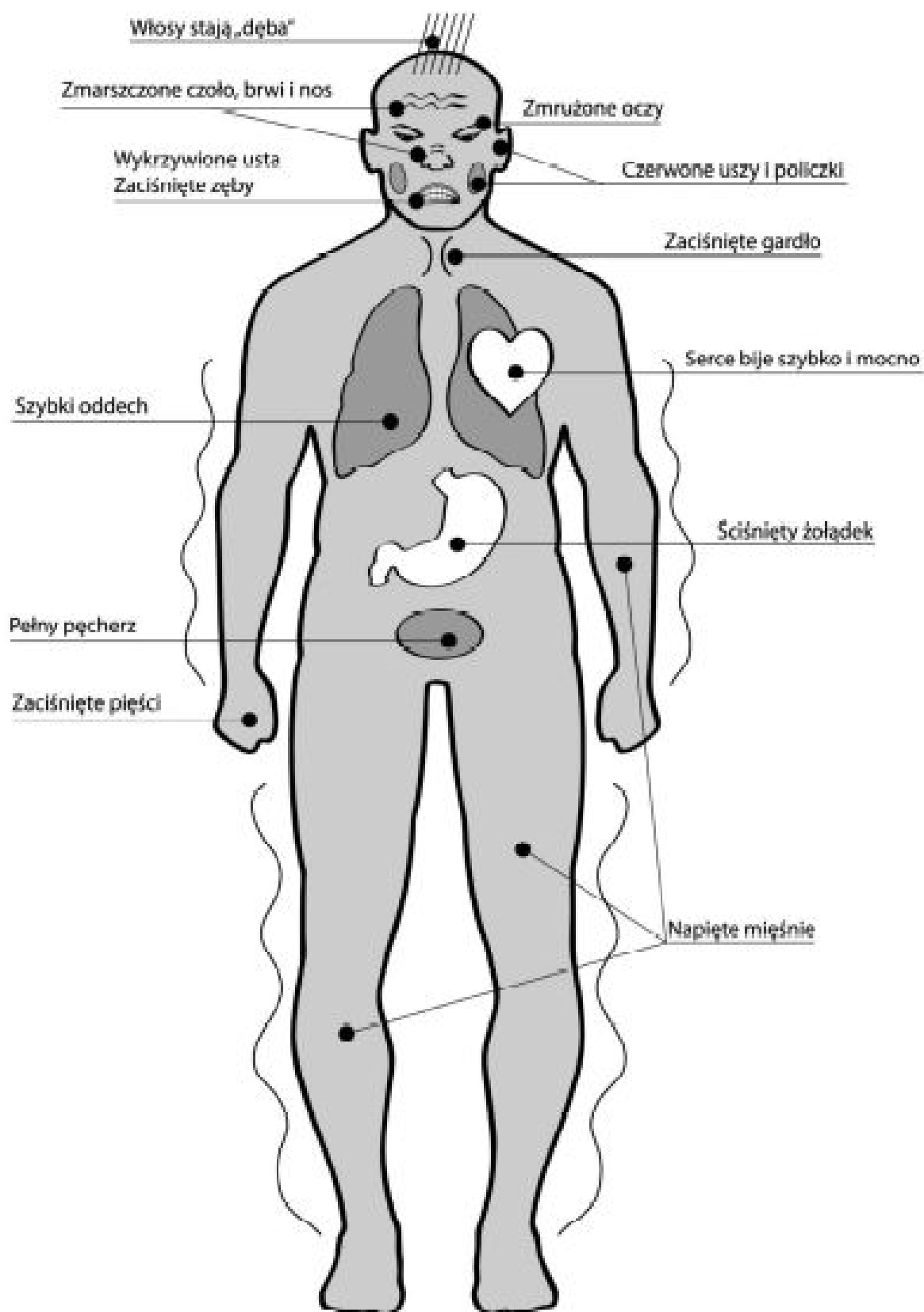
Co się dzieje z naszym ciałem podczas pojawienia się złości, czy innych trudnych emocji?

- Serce i układ krążenia – wzrasta częstość uderzeń serca, następuje zwężenie naczyń w jamie brzusznej i rozszerzenie w kończynach, zwiększenie krzepliwości krwi oraz ilości tlenu i glukozy we krwi, zwiększenie ciśnienia krwi.
- Układ trawienia – czynności trawienia i wydzielania ulegają zahamowaniu, występuje zwężenie się naczyń krwionośnych w układzie trawiennym (odczucie ściskania w żołądku).
- Pęcherz – pojawia się uczucie parcia.
- Nadnercza – występuje zwiększenie wydzielania adrenaliny i innych hormonów.

Te i inne oznaki pokazane zostały na poniższej „Mapie złości”

Radzenie sobie z trudnymi emocjami

MAPA ZŁOŚCI



Radzenie sobie z trudnymi emocjami

Jak sobie radzić z trudnymi emocjami? W tym celu możemy pójść na spacer, czy posłuchać muzyki.

1. Przeczytaj poniższe słowa autorstwa Phila Bosmansa dotyczące wpływu złości na nasze życie oraz sposobu radzenia sobie z tą trudną emocją.

„Jeżeli łatwo unosisz się złością z byle powodu,
jeżeli prędko przestajesz panować nad nerwami,
to posłuchaj uważnie, co ci chcę powiedzieć.
Dlaczego się unosisz?
Wybuchy złości tylko komplikują jeszcze bardziej każdą sprawę.
Zaostrzają już napiętą sytuację w małżeństwie,
w rodzinie, w kręgach znajomych, w miejscu pracy.
Twój system nerwowy przeżywa trzęsienie ziemi.
Wszystko zaczyna się chwiać.
Złość jest niezdrowa.
Pięści się zaciskają,
głos się załamuje,
wszystkie mięśnie naprężają się do walki.
Adrenalina została wstrzyknięta do żył.
Złość podnosi ciśnienie krwi.
Nie bądź głupi!
Złość to najgorsza reakcja
na kłopoty, obrazę, prowokacje.
Gdy zauważysz, że cię opanowuje złość,
spróbuj natychmiast gdziekolwiek usiąść.
A jeszcze lepiej: położyć się.
Bardzo trudno jest bowiem
dać się ponieść złości, gdy się leży.”

Phil Bosmans

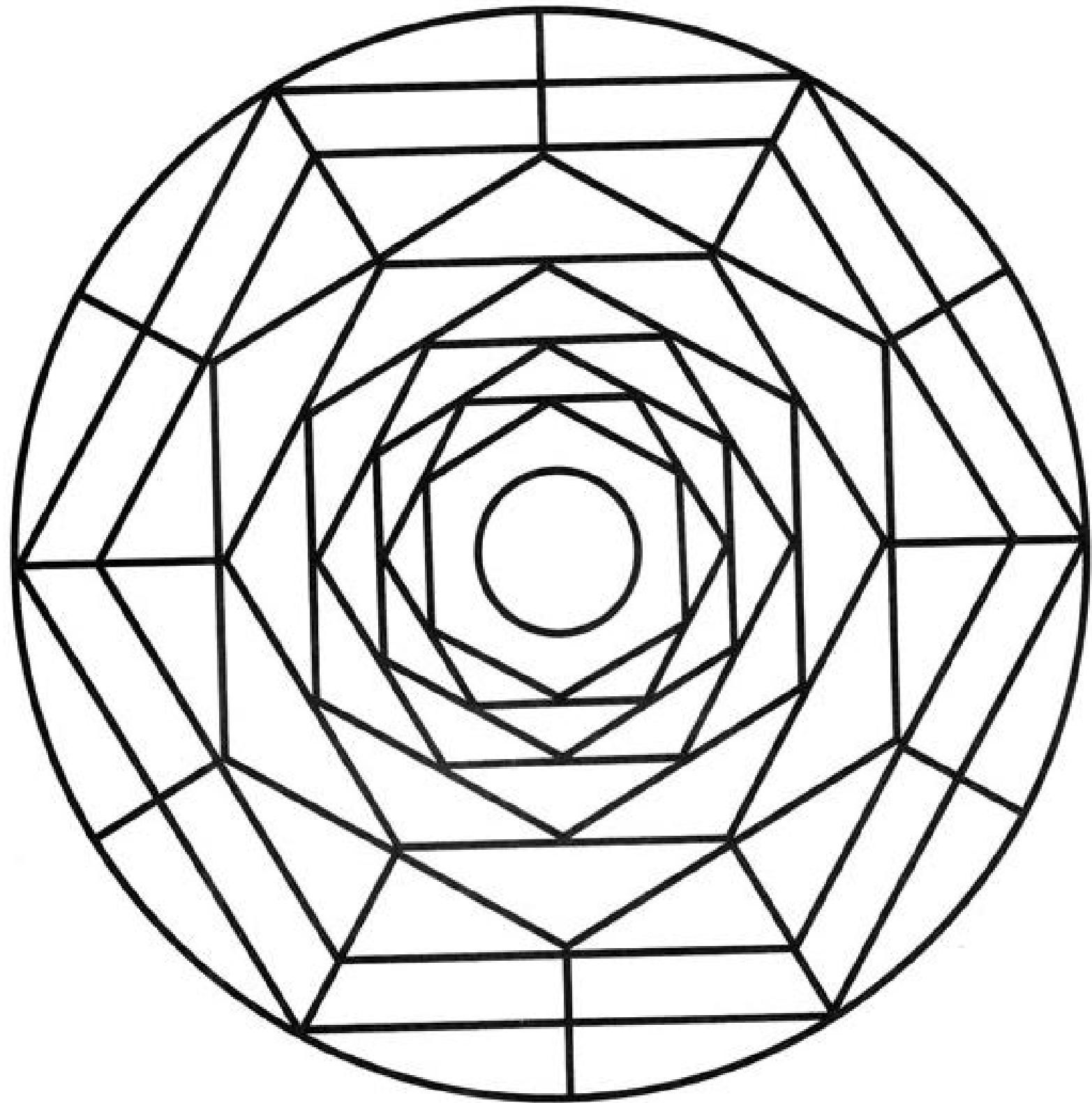
Radzenie sobie z trudnymi emocjami

Aby poradzić sobie z trudnymi emocjami możemy również wykonać ćwiczenia oddechowe, czy sięgnąć po mandale. Mandala to rysunek na planie koła. Tworzenie mandali niesie za sobą wiele korzyści:

- rozwija wyobraźnię,
- pomaga w skupieniu uwagi i koncentracji,
a co ważniejsze, to co najbardziej nas interesuje:
- pozwała wyrazić uczucia, lęki i myśli
oraz
- pomaga się wyciszyć i zrelaksować.

3. Na koniec pokoloruj poniższą mandalę.

Radzenie sobie z trudnymi emocjami



Radzenie sobie z trudnymi emocjami

Dziękuję Ci za Twoją pracę i pozdrawiam ☺

Wojciech Chorzelski