



**Wspierająca
Szkoła**

FUNDACJA ADAMED



ZROZUMIEĆ SIEBIE

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK
PO EMOCJACH

Joanna Skiba

Melania Dominiak

WSPÓLFINANSOWANIE



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

REALIZATOR



życie warte
jest rozmowy

WSPÓLORGANIZATOR



Zrozumieć siebie – praktyczny przewodnik po emocjach

Autorki:

Melania Dominiak, Joanna Skiba, konsultacja merytoryczna: Małgorzata Łuba

Projekt graficzny i skład:

Maciej Koczanowicz, Judyta Bulman, Konstancja Szymacha

Copyright © 2024 Fundacja Adamed, Serwis Życie Warto Jest Rozmowy

Uwagi dotyczące korzystania z Poradnika:

Poradnik jest bezpłatny. Treści i grafiki mogą być cytowane i publikowane na stronach internetowych, blogach, w biuletynach, pismach i wszelkich innych mediach pod warunkiem podania źródła.

Poradnik dostępny na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0.

Cytowanie:

Zrozumieć siebie – praktyczny przewodnik po emocjach. Poradnik. Dominiak M., Skiba J.,
Warszawa 2024

Kontakt:

biuro@wspierajacaszkola.pl
www.wspierajacaszkola.pl

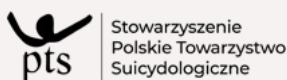
Realizacja:



Współfinansowanie:



Patronat merytoryczny:



Partner:



Zadanie dofinansowane z budżetu Państwa ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Spis treści

Kilka słów na początek	3
------------------------------	---

1. Ciekawostki o emocjach	5
--	----------

Po co nam emocje?	9
-------------------------	---

Jak emocje wpływają na myśli i zachowania?	11
--	----

2. Ocean emocji: odkrywamy fale, które kształtują nasze wnętrze	13
--	-----------

Złość – przytyw, który wciąga	13
-------------------------------------	----

Strach i lęk – burzliwe fale uderzające z niespodziewaną siłą	15
---	----

Smutek – fala, która przynosi zrozumienie	17
---	----

Poczucie winy i wstyd – podwodne wiry, ukryte prądy	17
---	----

Zazdrość – rozszalała fala, która zawsze wydaje się większa	19
---	----

Nuda – bezwietrzna cisza na oceanie	19
---	----

Radość – fala przyjemności	20
----------------------------------	----

3. Rozpoznawanie fal emocji – przygotuj się do surfowania	21
--	-----------

Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć własne emocje?	22
---	----

• Obserwowanie i nazywanie emocji	23
---	----

• Surfowanie po burzliwych falach złości	24
--	----

• Surfuj z lękiem, nie pozwól mu zatopić Twojej deski	27
---	----

• Fale smutku – zaakceptuj je i pozwól im przepłynąć	29
--	----

• Na falach wstydu i winy – jak uniknąć emocjonalnego sztormu i jak rozróżnić te emocje	31
--	----

• Zazdrość jest jak zdradliwa fala – naucz się na niej balansować	34
---	----

• SOS na nudę – jak surfować po oceanie bez wiatru	35
• Złap falę radości – surfuj na szczęśliwych wodach	38
Jak rozpoznać emocje innych osób?	41
4. Radzenie sobie z własnymi emocjami	44
Zestaw narzędzi do radzenia sobie z własnymi emocjami	44
• Fizyczne triki na lepsze samopoczucie	44
• Techniki oddechowe na emocjonalny balans	46
• Sposoby na uspokojenie myśli	46
• Chwila dla siebie – proste ćwiczenia na uważność	53
5. Rzuć koło ratunkowe, gdy ktoś tonie	54
Kilka słów o empatii	54
Pierwsza pomoc emocjonalna i zasada 4 × Z	55
Kilka słów na koniec	61
Ogólnopolskie telefony i strony pomocowe	64
Literatura	65

Zrozumieć siebie – praktyczny przewodnik po emocjach

Kilka słów na początek

Jeśli przyciągnął Cię tytuł naszego poradnika lub z jakiegoś innego powodu trafiłeś na te strony, być może już wiesz, jak to jest surfować po wzburzonym oceanie emocji. Wyobraź sobie, jak surfujesz na desce, próbując utrzymać równowagę na falach gniewu, smutku czy niepokoju. Czasami udaje Ci się złapać dobrą falę i poczuć spokój, ale innym razem fale Cię zaskakują, przewracają i wciągają pod wodę, zostawiając bez tchu.

Chcemy pokazać Ci, jak nauczyć się lepiej surfować po emocjonalnych falach. Jak łapać te mniejsze, spokojniejsze, które pozwolą Ci czerpać przyjemność z życiowej podróży, a także radzić sobie z każdą wielką, przytłaczającą falą, która się pojawi.

Kiedy czujesz, że Twoje życie staje się jednym wielkim emocjonalnym sztormem, czas działać. Emocje mogą zdominować Twoje decyzje, ale to Ty wybierasz, jak na nie odpowiesz. Jeśli długo walczysz z emocjonalnymi falami, możesz poczuć wyczerpanie. Dodatkowo takie ciągłe potyczki mogą sprawić, że zaczniesz unikać bliskich, wybuchać złością lub sięgać po używki. Mogą także prowadzić do problemów z nastrojem, takich jak zaburzenia depresyjne lub lękowe.

UWIERZ

– możesz przerwać ten cykl i nauczyć się lepiej panować nad swoim oceanem emocji.

Nasz poradnik to Twoja deska surfingowa – narzędzie, dzięki któremu przetrwasz burzliwe chwile i nauczysz się surfować tak, by czerpać radość pomimo tych trudnych momentów. Poznasz techniki, które pomogą Ci zachować równowagę, utrzymać się na fali i płynąć w wybranym przez siebie kierunku. Bo przecież surfing to nie tylko przetrwanie – to umiejętność cieszenia się każdą chwilą, nawet jeśli ocean wciąż jest lekko wzburzony. Z czasem staniesz się prawdziwym mistrzem emocjonalnego surfowania, kierując się ku spokojniejszym wodom i pełniejszej, lepszej przyszłości.



1. Ciekawostki o emocjach

W tej części poradnika uzyskasz kilka fascynujących informacji o emocjach. A to nie wszystko! Zaprosimy Cię do wykonania kilku ćwiczeń, które pomogą Ci rozwinąć inny sposób patrzenia na emocje. Może dzięki temu zauważysz, że sposób, w jaki do tej pory się do nich odnosieś, w rzeczywistości przyczynia się do problemów z radzeniem sobie z nimi i wpadasz w tarapaty.

ALE NIE MARTW SIĘ!

Spróbujemy pokazać Ci, jak zarządzać swoimi emocjami, a nawet przetrwać samonapędzającą się emocjonalną spiralę.

Krótkie ćwiczenie na rozgrzewkę

Usiądź wygodnie i poświęć chwilę na znalezienie odpowiedzi na poniższe pytania, zapisz je. Możesz do nich wrócić po lekturze i porównać swoje odpowiedzi. To jak rozmowa ze sobą, ale z perspektywy czasu.

Jak zmieniły się Twoje przemyślenia? Czy widzisz sytuację inaczej? Może znajdziesz nowe rozwiązania albo zrozumiesz swoje emocje głębiej?

Jak często poświęcasz czas na zastanowienie się nad swoimi emocjami?

.....

.....

Czy miewasz trudności w wyrażaniu swoich emocji?

.....

.....

Czy zdarza Ci się ukrywać to, co czujesz, udając, że wszystko jest w porządku, chociaż jest inaczej?

.....

.....

Jak często unikasz myślenia o swoich problemach lub próbujesz im zaprzeczać?

.....

.....

Czy masz tendencję do reagowania na trudne sytuacje w sposób, który nie służy ani Tobie, ani innym?

.....

.....

Zacznijmy od podziału emocji – tematu, który od lat fascynuje badaczy, naukowców i specjalistów. Istnieje wiele propozycji klasyfikacji emocji, ale tu opieramy się na teorii Paula Ekmana, jednego z najbardziej znanych psychologów zajmujących się tym zagadnieniem. Ekman odkrył, że pewne emocje są uniwersalne – odczuwają je wszyscy ludzie, niezależnie od kultury, języka czy miejsca zamieszkania. Co więcej, można je rozpoznać po wyrazie twarzy. Ekman wyróżnił sześć podstawowych emocji: radość, smutek, strach, złość, odrazę i zaskoczenie. Każda z nich pełni określoną rolę w naszym życiu i odzwierciedla się w naszej mimice. Jeśli chcesz zobaczyć te emocje w działaniu, doskonałym przykładem jest film „W głowie się nie mieści”. W tej animacji każda z podstawowych emocji została przedstawiona jako odrębny bohater. Co ciekawe, twórcy filmu zdecydowali się pominąć zaskoczenie, aby uprościć narrację i zwiększyć przejrzystość fabuły.

W drugiej części filmu, „W głowie się nie mieści 2”, twórcy poszerzyli paletę emocji, wprowadzając nowe postacie: niepokój, zazdrość, nudę, nostalgię i zakłopotanie. Nowe emocje odzwierciedlają bardziej złożony świat wewnętrzny nastolatki Riley, ukazując, jak jej emocjonalne potrzeby zmieniają się wraz z dojrzewaniem. To doskonała ilustracja, jak ewoluujemy emocjonalnie na różnych etapach życia.

A TO DOPIERO POCZĄTEK!

Poniżej znajdziesz zapis zaledwie fragmentu bogatego świata emocji.

Czy potrafisz znaleźć te, które najczęściej towarzyszą Ci na co dzień?



ZŁOŚĆ	PRZYJEMNOŚĆ	ZNUDZENIE
WSPÓŁCZUCIE	ZAKŁOPOTANIE	SZAŁ
ZASKOCZENIE	LĘK	WDZIĘCZNOŚĆ
OBURZENIE	ROZBAWIENIE	SMUTEK
EUFORIA	ZDEGUSTOWANIE	ZAZDROŚĆ
OBRZYDZENIE	ZAUFANIE	SPOKÓJ
DUMA	BŁOGOŚĆ	GNIEW
ZNIECHĘCENIE	SATYSFAKCJA	NIENAWIŚĆ
RADOŚĆ	NIEPOKÓJ	PRZYGNĘBIENIE
POGARDA	MIŁOŚĆ	ODWAGA
	PRZERAŻENIE	



WARTO PAMIĘTAĆ:

nasze stany emocjonalne mogą być niezwykle różnorodne, co sprawia, że życie staje się dzięki nim bogate i niepowtarzalne.

Po co nam emocje?

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego w ogóle odczuwamy emocje? Dlaczego radość, smutek, złość czy strach pojawiają się w naszym życiu? Może czasem wydaje Ci się, że bez nich byłoby łatwiej?

.....

.....

W tym rozdziale odkryjemy, dlaczego emocje są tak ważne i jakie role pełnią one w naszym codziennym życiu. Nawet jeśli czasami wydaje się, że życie bez nich byłoby łatwiejsze, spokojniejsze, prostsze, to jednak trzeba pamiętać, że każda emocja jest nam potrzebna. Na co dzień często dzielimy emocje na dobre (pozytywne) i złe (negatywne). Pamiętaj, nie ma złych czy niepotrzebnych emocji. Te, które zwykle nazywamy pozytywnymi, są po prostu dla nas przyjemne, lubimy je odczuwać, a te, które określamy mianem negatywnych – nieprzyjemne i chętnie byśmy się ich pozbyli. Ale jedno i drugie służą nam i wypełniają ważne zadania w naszym życiu.

Emocje są czasem jak **iskra, która motywuje do działania!** Wyobraź sobie następującą sytuację: widzisz, że komuś w Twojej klasie dokuczają koledzy. Czujesz złość i ta złość motywuje Cię do zrobienia czegoś w tej sprawie! A potem podejmujesz działanie! Mówisz coś, aby obronić atakowaną osobę, zgłaszasz sprawę nauczycielowi, rozmawiasz z kimś o tym zdarzeniu, aby uzyskać odpowiedź, co można zrobić. Albo pomyśl, że słyszysz dziwny hałas w ciemności. Wtedy czujesz strach! Pojawia się on po to, by zapewnić Ci bezpieczeństwo! Twoje ciało pod jego wpływem mobilizuje się do ucieczki w bezpieczne miejsce!

Emocje **mogą być cennym źródłem informacji**. Są jak wewnętrzny radar, który pomaga Ci zareagować, zanim jeszcze zdążysz przemyśleć sytuację. Powiedzmy, że widzisz coś dziwnego na chodniku! Coś się porusza, a Ty – choć jeszcze nie wiesz, co to takiego – zatrzymujesz się w bezpiecznej odległości. Twoje emocje są po to, żeby Ci pomóc! **Dają Ci sygnał, abyś zachował ostrożność**, zanim rozpoznasz, z czym masz do czynienia.

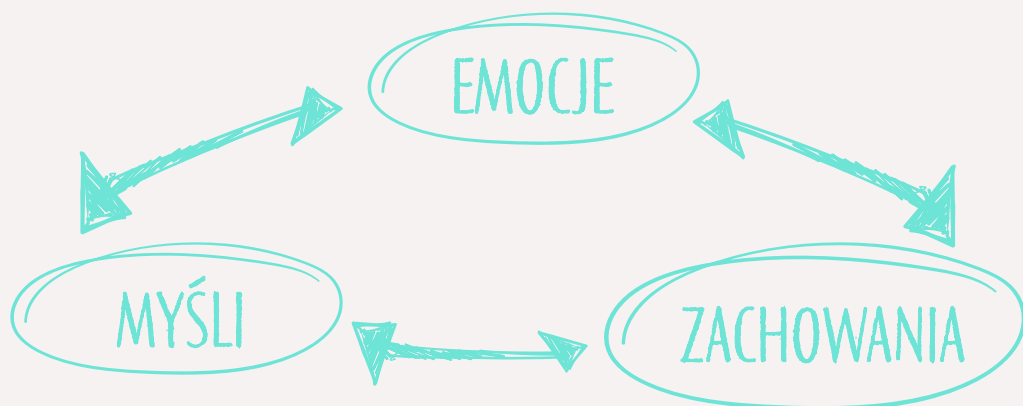
Emocje mogą być jak Twój osobisty rzecznik prasowy, który pomoże Ci skomunikować się z innymi. Kiedy czujesz się smutny, nie musisz nawet nic mówić – Twój przyjaciel to zauważy i przyjdzie Ci wesprzeć. Kiedy widzisz kogoś, kto wygląda na zestresowanego, możesz również zareagować i zapytać, czy wszystko z nim w porządku. Emocje to świetne narzędzie, które pomaga lepiej zrozumieć innych i samych siebie.

Pamiętaj jednak, że choć emocje są naszym przewodnikiem, czasami mogą wprowadzać nas w błąd, ponieważ za tym, co czujemy, niekiedy może kryć się nieprawidłowe założenie. Aby lepiej to zrozumieć, warto poznać związek pomiędzy emocjami, myślami i zachowaniami.



Jak emocje wpływają na myśli i zachowania?

Emocje są reakcją całego organizmu i to dlatego potrafią być tak skomplikowane – wiele rzeczy dzieje się jednocześnie. Gdy odczuwasz jakąś emocję, pojawiają się także myśli, które ona wywołuje, a potem podejmujesz działania związane z tą emocją. Z tego powodu ludzie często mylą samą emocję z myślami lub zachowaniami. Obrazuje to poniższy diagram:



Strzałki między nimi pokazują, że kiedy zmienia się jeden z tych elementów, wpływa to także na pozostałe. Zmieniając myśli, można zmienić emocje i zachowania, tak samo jak zmiana zachowań powoduje zmianę emocji i myśli.

Wyobraź sobie, że emocje, myśli i zachowania są jak trzy połączone kółka zębate. Gdy wzbudzisz jedno z nich, inne też zaczynają się poruszać. Z tego powodu czasem trudno rozróżnić, co naprawdę czujesz, co myślisz, a co po prostu robisz. Bywa, że emocje podsuwają Ci różne myśli albo skłaniają do działania, zanim zdążysz zastanowić się, co właściwie się dzieje.

Sprawdźmy, jak to wygląda na przykładach:

Wyobraź sobie, że jedziesz na rowerze, gdy nagle jakiś kierowca zajeżdża Ci drogę. Przez głowę przemyka Ci myśl: „Jak on jeździ?!” i momentalnie pojawia się złość. Zanim się zorientujesz, zaczynasz krzyczeć lub machać ręką w gniewie. A co, gdy w powyższej sytuacji pomyślisz: „Mogło mi się coś stać”? Wtedy zamiast złości poczujesz strach o swoje życie, zjedziesz z drogi i poczekasz, aż się uspokoisz.

Albo inny przykład: zgłaszasz się na lekcji, a odpowiedź Ci nie wychodzi. Widzisz, że inni się śmieją, i natychmiast czujesz zakłopotanie, a nawet wstyd. Myśl, że źle wypadłeś, sprawia, że zaczynasz zamykać się w sobie i unikać podnoszenia ręki na kolejnych zajęciach. Co jednak, jeśli pomyślisz, że nawet najlepsi uczą się na błędach? Wtedy zamiast zakłopotania pojawi się dystans do siebie i spokój, a zamiast unikać zgłaszania się do odpowiedzi w przyszłości, wykażesz chęć poprawienia się następnym razem.

WIDZISZ!!!

Zmiana w jednym obszarze, np. w sposobie myślenia o sytuacji, może sprawić, że nasze emocje i zachowania będą wyglądały zupełnie inaczej. Nauka dostrzegania różnicy między myślami, emocjami a działaniem wymaga czasu i ćwiczeń. Jest to jednak ważna inwestycja, dzięki której możemy zyskać większy wpływ na swoje emocjonalne reakcje i tym samym sprawić, że w trudnych sytuacjach będziemy działać bardziej świadomie i spokojnie.

2. Ocean emocji: odkrywamy fale, które kształtują nasze wnętrze

Zanim wskoczysz na deskę i popłyniesz na emocjonalnych falach, musisz nauczyć się rozpoznawać, z jakimi wodami masz do czynienia. Czy to spokojne fale radości, czy może burzliwe fale złości lub smutku? Poznanie swoich emocji to jak zrozumienie oceanu – daje Ci większą kontrolę i pozwala lepiej przygotować się na każdą podróż. W tej części poradnika nauczymy Cię, jak obserwować i nazywać swoje emocje, aby stać się prawdziwym surferem własnego wewnętrznego świata!

Złość – przyptyw, który wciąga

Złość możemy porównać do fali, która narasta. Początkowo jest to mała, niepozorna fala, którą łatwo zignorować, ale rośnie i staje się coraz silniejsza, aż w końcu może wybuchnąć, przewracając wszystko na swojej drodze. Złość jest jak fala, którą trudno okiełznać, jeśli nie jesteśmy świadomi jej wzrostu i nie zdobędziemy odpowiednich umiejętności, by ją kontrolować.

Złość to emocja, która najczęściej pojawia się, gdy napotykamy na naszej drodze przeszkody w realizacji ważnych dla nas potrzeb, celów, planów, gdy coś nam się nie podoba lub dzieje się nie po naszej myśli, ale także gdy ktoś lub coś nam zagraża albo jest niebezpieczne dla osób,

na których nam zależy. Jeśli czujesz złość w sytuacji pasującej do jednej z podanych kategorii, można powiedzieć, że jest ona uzasadniona.

Przykład, kiedy złość jest uzasadniona. Jako konsekwencję ucieczki z ostatniej lekcji, rodzice dali Ci szlaban na wieczorne wyjście na imprezę. Ich zakaz jest dla Ciebie przeszkodą w realizacji ważnej potrzeby, jaką jest zabawa z innymi. Dlatego w tej sytuacji uzasadnione jest uczucie złości. Zazwyczaj wiąże się ona z osądami, z myśleniem, że to, co się dzieje, nie powinno mieć miejsca lub że ludzie nie powinni być tacy, jacy są. W tej sytuacji złości mogą towarzyszyć myśli: „Powinni mi odpuścić”, „Nie powinni mnie tak traktować”, „Są podli”, „To jest głupie”.

Złość może być również nieuzasadniona. Wyobraź sobie, że do kuchni, w której przebywasz w tym momencie, wchodzi Twój młodszy brat z Twoim telefonem w ręku. W pierwszej chwili ogarnia Cię złość – myślisz, że znowu brat zabrał Ci coś bez pytania. Podnosisz głos, robi się awantura, a brat zaczyna płakać. Po chwili okazuje się, że chciał tylko podać Ci telefon, który zostawiłeś w przedpokoju. To przykład złości, która pojawiła się zbyt szybko i bez pełnego zrozumienia sytuacji. W takiej chwili warto zatrzymać się na moment, wziąć głęboki oddech i zadać sobie pytanie: **„Czy naprawdę wiem, co się dzieje?”**. Często nasza złość może wynikać bardziej z naszych własnych fantazji niż z faktycznych działań innych osób.

Złość dodaje nam energii, która jest nam potrzebna, aby np. zawalczyć o swoje, głośno wyrazić swoje potrzeby, obronić kogoś, siebie lub swoje racje itp. Ważne jednak, aby nauczyć się ją kontrolować i używać jej w sposób, który pomaga, a nie szkodzi. Kiedy wiemy, jak zapanować nad złością, możemy lepiej poradzić sobie w różnych sytuacjach – to naprawdę przydatna umiejętność!

Strach i lęk – burzliwe fale uderzające z niespodziewaną siłą

Strach i lęk przypominają fale sztormowe – potrafią pojawić się nagle, są chaotyczne i intensywne, a ich siła sprawia, że trudno utrzymać się na desce. Strach to nagły grzmot w czasie burzy, pojawia się, kiedy widzisz konkretne zagrożenie i od razu wiesz, że musisz działać.

Lęk natomiast to niepokój, który pojawia się przed sztormem, kiedy woda zaczyna się burzyć, a Ty jeszcze nie wiesz, czy grozi Ci realne niebezpieczeństwo. Czasami lęk może wywołać samo wyobrażanie sobie sztormu.

Strach i lęk to emocje, które mogą wydawać się podobne, ale różnią się tym, co je wywołuje. Strach pojawia się, kiedy coś naprawdę zagraża nam tu i teraz. Uruchamia on w naszym organizmie reakcję „walcz lub uciekaj”, która pomaga nam zadziałać szybko i skutecznie. Z kolei lęk dotyczy czegoś, co może, ale nie musi się wydarzyć – jest bardziej reakcją na wyobrażenie zagrożenia, które może zdarzyć się w przyszłości. Pomaga on przygotować się na różne ewentualności.



Wyobraź sobie taką sytuację: jedziesz rowerem i nagle zauważasz, że samochód skręca prosto w Twoją stronę. Pojawia się strach – to naturalna reakcja na realne zagrożenie, mobilizująca Cię do szybkiego działania.

Teraz inny przykład: wyobraź sobie, że w drodze do szkoły nachodzą Cię myśli, że może Cię potrącić samochód. To lęk – obawa, która powstaje na samą myśl o czymś, co mogłoby się zdarzyć. Może ona Ci pomóc być bardziej uważnym na drodze, np. nie przechodzić przez ulicę na czerwonym świetle albo unikać niebezpiecznych miejsc po zmroku.

Podobnie jest z wystąpieniami w szkole. Kiedy przygotowujesz się do prezentacji, możesz się martwić: „A co, jeśli zrobię z siebie pośmiewisko?”. To również lęk – obawa na zapas, choć nie ma pewności, że coś pójdzie nie tak.

Lęk nie zawsze jest czymś złym. Czasem pomaga zachować ostrożność lub przygotować się na możliwe niebezpieczeństwo. Jednak gdy lęk zaczyna przesadnie dominować, pojawiać się w sytuacjach, które nie niosą rzeczywistego zagrożenia i w konsekwencji zaczynamy unikać wielu sytuacji, może on utrudniać codzienne życie i powodować więcej problemów niż korzyści.

Naszym celem nie jest więc pozbycie się lęku, ale nauczenie się, jak nad nim zapanować, żeby nie kontrolował naszego życia.



Smutek – fala, która przynosi zrozumienie

Smutek przypomina spokojną falę odpływu, która powoli zabiera wodę od brzegu. Nie jest gwałtowna, ale zostawia po sobie pustkę i ciężar. Smutek może być trudny do zniesienia, ale tak jak fala odpływu, z czasem przemiesza, pozwalając odkryć nowe możliwości i zostawiając miejsce na zrozumienie siebie i świata. Ważne, by podczas tej „odpływowej” chwili pamiętać, że każdy przyptyw przynosi coś nowego i w końcu powróci spokój.

Smutek to emocja, która pojawia się, kiedy coś nie idzie po naszej myśli, kogoś lub coś tracimy lub po prostu napotykamy trudności. Może się zdarzyć, że czujemy smutek po rozstaniu z przyjacielem, niezdaniu egzaminu albo gdy coś, na czym nam zależało, nie wyszło. Choć smutek nie jest przyjemny, to czasami pomaga zatrzymać się na chwilę i zastanowić, co naprawdę jest w życiu ważne, jak coś odzyskać lub poradzić sobie z czymś, co jest nieodwracalne. Dodatkowo smutek może być komunikatem dla osób z naszego otoczenia, że potrzebujemy wsparcia i pomocy.

Poczucie winy i wstyd – podwodne wiry, ukryte prądy

Poczucie winy i wstyd przypominają podwodne prądy, które trudno zauważyć z daleka, ale które mogą Cię nagle porwać i zepchnąć z kursu. Poczucie winy to prąd, który może ciągnąć Cię wstecz, ku wspomnieniom o czymś, co zrobiłeś, a co nie było zgodne z Twoimi wartościami. Wstyd jest głębszym prądem, który może „podkopać” Twoje poczucie własnej wartości, sprawiając, że będziesz się czuł nieadekwatny lub niegodny.

Czasami winę i wstyd odczuwamy w podobnych sytuacjach i łatwo je ze sobą pomylić, ponieważ są do siebie podobne.

To jednak różne emocje! Warto wiedzieć, że czasem możemy je czuć, nawet jeśli nie są do końca uzasadnione – wtedy niepotrzebnie dodają nam zmartwień.

Poczucie winy pojawia się, gdy robimy coś, co jest niezgodne z naszymi wartościami i przekonaniami. Pojawia się po to, żeby dać nam motywację do naprawienia sytuacji lub unikania takich działań w przyszłości.

Wstyd natomiast odczuwamy, gdy obawiamy się, że ktoś może nas odrzucić z powodu naszego zachowania. Sprawia, że chcemy ukryć niektóre rzeczy przed innymi, żeby utrzymać z nimi dobrą relację. Wstyd może nas powstrzymać przed zrobieniem czegoś ponownie, zwłaszcza gdy boimy się, że dowiedzą się o tym inni. Czasem możemy odczuwać wstyd, gdy coś nas odróżnia od innych – może to być nasze pochodzenie, tożsamość, styl życia, opinie. W takich sytuacjach wstyd sprawia, że zaczynamy to ukrywać w obawie przed odrzuceniem, nawet jeśli inni wcale nie mieliby nas odrzucić. To, czy wstyd jest uzasadniony, może być trudne do oceny, ponieważ zależy od naszych założeń – słusznych lub niesłusznych – na temat tego, co mogą pomyśleć inni. Bywa, że zostaje wywołany przez naszą własną krytykę i negatywne oceny siebie.

Jak odróżnić wstyd od poczucia winy? Poczucie winy to krytyka tego, co zrobiliśmy – np. jeśli okłamałeś kogoś i jest Ci z tym źle, odczuwasz winę. Wstyd natomiast jest bardziej oceną samego siebie – np. gdy krytykujesz siebie za swoje błędy. Jednym z powodów, dla których rozróżnienie poczucia winy i wstydu sprawia trudności, jest to, że możesz odczuwać obie te emocje w tym samym czasie, kiedy oceniasz swoje zachowanie (poczucie winy), a następnie oceniasz siebie za to, jak się zachowałeś (wstyd).

Zazdrość – rozszalała fala, która zawsze wydaje się większa

Zazdrość przypomina boczną falę, która niespodziewanie uderza w Twoją deskę, zaburzając równowagę. Czasem jest to tylko małe zachwianie, ale innym razem możesz poczuć, że tracisz kontrolę. Taka fala pojawia się, gdy patrzysz na innych i myślisz, że oni mają coś, czego Ty pragniesz. Możesz pozwolić tej fali przewrócić Cię albo spróbować odzyskać równowagę, skupiając się na tym, co już masz i co możesz osiągnąć własnymi siłami. Zazdrość może zmotywować nas do wielu konstruktywnych działań, dzięki którym zyskamy nową wiedzę i rozwiniemy swoje umiejętności. Może być również bodźcem do docenienia tego, co już mamy, pod warunkiem, że uda nam się to zauważyć. Każdy z nas czasem odczuwa zazdrość. Ważne jest to, jak sobie z nią radzimy i co możemy z niej „wyciągnąć”.

Pamiętaj, to od Ciebie zależy, czy zazdrość popchnie Cię w dobrym kierunku, czy sprawi, że stracisz orientację.

Nuda – bezwietrzna cisza na oceanie

Nuda przypomina moment, gdy ocean wydaje się zastygły, a fale ledwo się poruszają. Brak wiatru, brak kierunku – wszystko zdaje się stać w miejscu. Możesz czuć, jakbyś dryfował bez celu, czekając na coś, co w końcu nada kierunek Twoim działaniom.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że taka cisza jest spokojna i przyjemna, ale gdy trwa zbyt długo, staje się męcząca i budzi frustrację. Z drugiej strony może zachęcić do działania, by wywołać „wiatr”, który poruszy fale i doda naszej codzienności więcej barw i energii.

Nuda pojawia się, kiedy wydaje nam się, że absolutnie nie ma nic ciekawego do zrobienia, lub też wszystko, co dzieje się wokół, staje się dla nas nagle mało sensowne, nieistotne, niepotrzebne. Nuda to ważny sygnał, że potrzebujemy czegoś nowego, angażującego. To bodziec, aby tego poszukać!

Radość – fala przyjemności

Radość jest jak łagodna, słoneczna fala. Idealna, na jaką czekasz, by na niej popłynąć, lekka, przewidywalna. Niesie Cię delikatnie, dając poczucie swobody i przyjemność z surfowania. To właśnie ten rodzaj fali sprawia, że chce się wracać na ocean – przypomina, że nawet po burzy w końcu nadchodzi spokój i słońce.

Radość to emocja, która pojawia się, gdy zaspokajamy różne nasze potrzeby. Może być reakcją na miłe spotkanie z ważną osobą, na osiągnięcie ważnego dla nas celu, na ciekawie spędzony czas, a nawet smaczny posiłek i możliwość odpoczynku, kiedy jesteśmy bardzo zmęczeni. Radość możemy poczuć w trakcie lub po jakiejś aktywności, ale także wracając do wspomnień o czymś, co nas uszczęśliwiło.

Radość daje nam energię do działania, do życia. Dzięki niej czujemy się bardziej otwarci na doświadczenia i kontakt z innymi, bardziej spełnieni. Pomaga nam także zrównoważyć nieprzyjemne emocje, jak smutek, złość, lęk i lepiej radzić sobie z porażkami.

3. Rozpoznawanie fal emocji – przygotuj się do surfowania

Rozpoznawanie emocji jest jak nauka obserwowania fal na oceanie, zanim zdecydujesz się na surfowanie. Każda fala reprezentuje inną emocję – może być łagodna i delikatna jak radość, gwałtowna jak złość, nieprzewidywalna jak lęk lub ciężka i powolna jak smutek. Zanim wskoczysz na deskę, musisz nauczyć się patrzeć na wodę: zauważać kształt, wielkość i siłę fal – to jak rozpoznawanie emocji u siebie i u innych.

Wyobraź sobie, że stoisz na plaży i obserwujesz ocean pełen różnorodnych fal. Niektóre są spokojne i zapraszają do surfowania, inne są gwałtowne i mogą ostrzegać przed burzą. Twoim zadaniem jest zrozumieć, jak te fale się poruszają, co oznaczają i jak możesz na nie odpowiedzieć.

Z czasem dzięki obserwacji i praktyce zdobędziesz wprawę w odczytywaniu charakteru fal. Ta umiejętność pozwoli Ci lepiej przewidzieć ich zachowanie, unikać niebezpieczeństw i cieszyć się chwilą. Podobnie jest z emocjami – ucząc się je rozpoznawać i rozumieć, stajesz się lepszym kapitanem na falach swojego życia. Właściwie odczytane pozwolą Ci poznać, co czujesz (lub co czują osoby wokół Ciebie), i zrozumieć, czego potrzebujesz (lub czego potrzebują osoby wokół Ciebie). Umiejętność rozpoznawania emocji można wyćwiczyć tak jak inne umiejętności, np. gry na instrumencie czy gry w koszykówkę.

Jak rozpoznać i lepiej zrozumieć własne emocje?

Czasem sami nie wiemy, co dokładnie odczuwamy, bo emocji jest tyle, że łatwo się w nich pogubić. Ćwiczenia, które znajdziesz poniżej, pomogą Ci przyjrzeć się podstawowym emocjom, pojawiającym się często w naszym życiu. Są to: złość, strach i lęk, smutek, poczucie winy i wstyd, zazdrość, nuda, radość.

Pamiętaj, że możesz zmieniać kolejność proponowanych ćwiczeń. Jeśli któreś ćwiczenie wyda Ci się zbyt trudne albo nudne, pomiń je i wróć do niego za jakiś czas. To Ty decydujesz, jak będzie wyglądał Twój plan treningowy.

GOTOWY NA TRENING? TO ZACZYNAMY!

Ćwiczenie: Obserwowanie i nazywanie emocji

Emocje towarzyszą nam cały czas. Czasem są bardziej, a czasem mniej intensywne. Specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego proponują, żeby regularnie ćwiczyć obserwowanie i nazywanie swoich emocji. To ćwiczenie pomoże Ci wyrobić w sobie ten nawyk.

Poświęć codziennie kilka minut w różnych porach dnia, aby obserwować swoje emocje. Możesz wykorzystać do tego budzik w telefonie (Pettit i Hill, 2023). Nastaw go na różne godziny, np. **rano**, kiedy planujesz dzień, **przed południem**, **po południu**, czyli w czasie, kiedy jesteś w szkole, na treningu, na spacerze z psem, na zakupach, spotykasz się z przyjaciółmi lub spędzasz czas z rodziną, oraz **wieczorem**, kiedy odpoczywasz, uczysz się czy kładziesz się spać. Gdy

usłyszysz dźwięk budzika, zastanów się, co właśnie czujesz (możesz skorzystać z poniższej listy emocji).

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| ● Niepokój | ● Lęk | ● Radość |
| ● Złość | ● Oburzenie | ● Zakłopotanie |
| ● Smutek | ● Zniechęcenie | ● Nienawiść |
| ● Zaskoczenie | ● Znudzenie | ● Szal |
| ● Przyjemność | ● Zdumienie | ● Błogość |
| ● Euforia | ● Spokój | ● Rozbawienie |
| ● Przerazenie | ● Satysfakcja | ● Zazdrość |
| ● Zdegustowanie | ● Wdzięczność | ● Przygnębienie |
| ● Współczucie | ● Obrzydzenie | ● Zaufanie |
| ● Gniew | ● Miłość | ● Pogarda |
| ● Duma | | ● Odwaga |

Namawiamy Cię do zapisywania swoich emocji w dzienniku obserwacji. Zastanów się również, co wywołało te emocje i jak na nie zareagowałeś.

Obserwując siebie, sprawdź, czy i jak często odczuwasz przyjemne emocje. Odczytywanie emocji można porównać do czytania mapy przed wejściem do labiryntu. Przyjemne emocje to symbole na mapie wskazujące miejsca, gdzie warto się zatrzymać, odpocząć i cieszyć się pięknymi widokami.

Pamiętaj, że mogą być one skuteczną przeciwwagą dla nieprzyjemnych emocji, ale również pozytywnym punktem odniesienia, kiedy los nakazuje Ci mierzyć się z trudnymi sytuacjami w przyszłości (Łuba, 2024).

O tym, jak nauczyć się zauważać, odczuwać i pielęgnować przyjemne emocje, opowiemy Ci w dalszej części poradnika.

Dobry plan treningowy powinien zawierać różnorodne zestawy ćwiczeń. Pozwala to zapobiegać znudzeniu i zniechęceniu. Poniżej zamieszczamy kolejne ćwiczenia. Sprawdź, może znajdziesz wśród nich takie, które będą odpowiednie dla Ciebie.

Ćwiczenie: Surfowanie po burzliwych falach złości

Złość to emocja, która często popycha nas do działania. Czasem działanie to może przybrać formę agresji, ponieważ odczuwamy potrzebę obrony przed tym, co nas rani, lub chcemy odsunąć się od źródła zagrożenia. W przeszłości złość odgrywała kluczową rolę w przetrwaniu – dawała naszym przodkom siłę do walki i obrony w niebezpiecznych sytuacjach.

Jednak złość rzadko działa w oderwaniu od innych emocji. Pod jej powierzchnią mogą kryć się strach lub smutek, które powodują, że złość staje się naszym sposobem na rozładowanie nagromadzonego stresu. Gdy czujemy, że emocje nas przytłaczają i jesteśmy bliscy „wybuchu”, złość może być wyrazem potrzeby uwolnienia się od tego ciężaru.

To uczucie wyzwala w nas ogromne pokłady energii, dlatego ważne jest, by nauczyć się kierować nią w konstruktywny sposób. Dzięki temu złość nie stanie się destrukcyjna ani dla nas, ani dla innych. Każdy z nas czasem czuje złość – to całkowicie normalne! Kluczem jest zrozumienie, skąd się ona bierze, jak na nas wpływa i jak można ją wykorzystać w pozytywny sposób.

Krok 1: Zidentyfikuj sytuację

Pomyśl o sytuacji, w której odczuwasz złość.

Opisz, co dokładnie się wydarzyło:

- Fakty: Opisz, co faktycznie się stało, unikaj interpretacji i opinii.

.....

Krok 2: Przeanalizuj swoje myśli i skojarzenia

Co w tej sytuacji wywołało Twoją emocję?

Czy ta sytuacja skojarzyła Ci się z jakimś wspomnieniem lub wydarzeniem z przeszłości?

- Moje myśli: *Zapisz swoje wspomnienia, ocenę sytuacji, przypuszczenia, intencje innych osób, które mogłeś dopowiedzieć.*

.....

Krok 3: Zwróć uwagę na reakcje swojego ciała

Jak zareagowało Twoje ciało w tej sytuacji?

Może serce biło szybciej, dłonie zrobiły się zimne, a w brzuchu czułeś napięcie?

- Moje reakcje fizyczne:

.....

Krok 4: Przeanalizuj swoje zachowanie

Jak chciałeś zareagować?

Opisz, co zrobiłeś.

- Moje zachowanie:

.....

Krok 5: Znajdź precyzyjne słowa na swoją emocję

Czy emocja złości najlepiej opisuje Twój stan?

Spójrz na poniższe propozycje i zakresł te, które najlepiej oddają Twoje uczucia: **irytacja, frustracja, rozdrażnienie, rozgoryczenie, wściekłość, wzburzenie, oburzenie, zniecierpliwienie**

- Dodatkowe słowa: *Przezeń na własne określenia.*

.....

Krok 6: Znajdź sposób na zarządzanie złością

Zastanów się, co możesz zrobić następnym razem, aby dobrze pokierować tą emocją.

Może to być głęboki oddech, przerwa lub rozmowa z kimś bliskim.

- Pomysły na opanowanie emocji:

.....

Podsumowanie:

Po zakończeniu ćwiczenia przeczytaj swoje odpowiedzi. Pomyśl, co odkryłeś o sobie i jakie kroki możesz podjąć, by lepiej radzić sobie z tą emocją w przyszłości?

Złość nie oznacza, że od razu musisz działać zgodnie z nią. To Ty decydujesz, jak postąpisz. Zastanów się, co możesz zrobić, aby dobrze pokierować tym uczuciem następnym razem. Czasem wystarczy wziąć głęboki oddech lub chwilę odpocząć. Podejmij decyzję, co możesz zrobić ze swoją złością.

Ćwiczenie: Surfuj z lękiem, nie pozwól mu zatopić Twojej deski

Zanim przejdziemy do ćwiczenia, chcemy przypomnieć Ci różnicę między emocją lęku i strachu. W rozdziale 2, „Ocean emocji: odkrywamy fale, które kształtują nasze wnętrze”, poświęciłyśmy uwagę temu zagadnieniu.

Strach jest potrzebny – to nasz naturalny system alarmowy, który pomaga nam przetrwać. Jednak lęk, choć czasem wydaje się podobny, może nas hamować i utrudniać codzienne życie.

Wszyscy czegoś się boimy – to zupełnie normalne! Dla niektórych to mogą być owady, wysokość, ciemność, wizyty u lekarza, myśl o odrzuceniu przez znajomych. Strach i lęk są czymś, co każdy z nas czasem odczuwa i nie ma w tym nic dziwnego.

Najważniejsze to zdać sobie sprawę, że takie uczucia są powszechne, ale nie muszą nad nami panować. Możemy nauczyć się, jak je oswajać i stopniowo budować w sobie odwagę, żeby z czasem radzić sobie coraz lepiej z tym, co nas przeraża.

Krok 1: Zidentyfikuj sytuację

Pomyśl o sytuacji, w której odczuwałeś lęk.

Opisz, co dokładnie się wydarzyło:

- *Fakty: Opisz, co faktycznie się stało, unikając interpretacji i opinii.*

.....

.....

Krok 2: Przeanalizuj swoje myśli i skojarzenia

Co w tej sytuacji wywołało Twoją emocję?

Czy ta sytuacja skojarzyła Ci się z jakimś wspomnieniem lub wydarzeniem z przeszłości?

- Moje myśli: *Zapisz swoje wspomnienia, ocenę sytuacji, przypuszczenia, intencje innych osób, które mogłeś wypowiedzieć.*

.....

Krok 3: Zwróć uwagę na reakcje swojego ciała

Jak zareagowało Twoje ciało w tej sytuacji?

Może Twój oddech stał się szybszy, a mięśnie bardziej napięte?

Moje reakcje fizyczne:

.....

Krok 4: Przeanalizuj swoje zachowanie

Jak chciałeś zareagować?

Opisz, co zrobisz.

- Moje zachowanie:

.....

Krok 5: Znajdź precyzyjne słowa na swoją emocję

Czy lęk najlepiej opisuje Twój stan?

Spójrz na poniższe propozycje i zakreśl te, które najlepiej oddają Twoje uczucia: **niepokój, panika, przerażenie, strach, lęk, zdenerwowanie, zmartwienie, zaniepokojenie, zestresowanie, napięcie, przytłoczenie, zagubienie**

- Dodatkowe słowa: *Lista słów lub przestrzeń na własne określenia.*

.....

Krok 6: Znajdź sposób na zarządzanie lękiem

Zastanów się, co możesz zrobić następnym razem, aby dobrze pokierować tą emocją.

- Pomysły na opanowanie emocji:

.....

Ćwiczenie: Fale smutku – zaakceptuj je i pozwól im przepłynąć

Smutek to emocja, którą od czasu do czasu odczuwa każdy z nas – to całkowicie naturalne. Pojawia się w odpowiedzi na różne sytuacje w naszym życiu, takie jak rozczarowanie, strata czy trudności. Smutek pełni ważną rolę: pozwala nam zwolnić, zatrzymać się i zastanowić nad tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Może również wywołać u innych chęć okazania nam wsparcia i troski. Jednak smutek, choć czasem uzasadniony, może być trudny do zniesienia, zwłaszcza jeśli zostanie z nami na dłużej. Warto więc nauczyć się go rozpoznawać, zrozumieć, skąd się bierze i poszukać sposobów, by sobie z nim radzić.

W tym ćwiczeniu przyjrzymy się smutkowi: co go wywołuje, jak go odczuwasz i jakie myśli mu towarzyszą. Nie chodzi o to, by unikać smutku, ale by go zrozumieć i znaleźć przestrzeń na ukojenie. Dzięki temu lepiej poradzisz sobie z trudnymi chwilami i dasz sobie szansę na powrót do wewnętrznej równowagi.

Krok 1: Zidentyfikuj sytuację

Pomyśl o sytuacji, w której ostatnio poczułeś się smutny. Może to było coś związanego z rozstaniem z kimś, z utratą czegoś ważnego, z kłótnią czy niepowodzeniem. Opisz, co dokładnie się wydarzyło:

- Fakty: *Opisz, co faktycznie się stało, unikając interpretacji i opinii.*

.....

Krok 2: Przeanalizuj swoje myśli i skojarzenia

Co w tej sytuacji wywołało Twoją emocję?

Czy ta sytuacja skojarzyła Ci się z jakimś wspomnieniem lub wydarzeniem z przeszłości?

- Moje myśli: *Zapisz swoje wspomnienia, ocenę sytuacji, przypuszczenia, intencje innych osób, które mogłeś wypowiedzieć.*

.....

Krok 3: Zwróć uwagę na reakcje swojego ciała

Jak zareagowało Twoje ciało w tej sytuacji?

Przykłady reakcji: ucisk w klatce piersiowej lub gardle, ciężkość w klatce piersiowej lub sercu, łzy w oczach, zmęczone ciało, ból głowy, nudności, trudności w oddychaniu.

- Moje reakcje fizyczne:

.....

Krok 4: Przeanalizuj swoje zachowanie

Jak chciałeś zareagować?

Opisz, co zrobiłeś.

- Moje zachowanie:

.....

Krok 5: Znajdź precyzyjne słowa na swoją emocję

Czy emocja smutku najlepiej opisuje Twój stan?

Spójrz na poniższe propozycje i zakreśl te, które najlepiej oddają Twoje uczucia. Dodaj swoje słowa, jeśli to konieczne.

rozczarowanie, nieszczęście, zniechęcenie, zdołowanie, bycie w trudnej sytuacji, rozpacz, żaloba, strata, rezygnacja, smutek, beznadziejność, udręka, depresja, tęsknota, samotność

- Dodatkowe słowa: *Lista słów lub przestrzeń na własne określenia.*

.....

Krok 6: Znajdź sposób na zarządzanie smutkiem

Zastanów się, co możesz zrobić następnym razem, aby dobrze pokierować tą emocją.

- Pomysły na opanowanie emocji:

.....

Ćwiczenie: Na falach wstydu i winy – jak uniknąć emocjonalnego sztormu i jak rozróżnić te emocje

Krok 1: Zidentyfikuj sytuację

Pomyśl o sytuacji, w której ostatnio **czułeś się winny** i spróbuj ją opisać. Skup się na tym, co zrobiłeś i dlaczego poczułeś się z tym źle. Opisz, co dokładnie się wydarzyło:

- Fakty: *Opisz, co faktycznie się stało, unikając interpretacji i opinii.*

.....

Krok 2: Przeanalizuj swoje myśli i skojarzenia

Co w tej sytuacji wywołało Twoją emocję?

Czy ta sytuacja skojarzyła Ci się z jakimś wspomnieniem lub wydarzeniem z przeszłości?

- Moje myśli:

.....

.....

Krok 3: Zwróć uwagę na reakcje swojego ciała

Jak zareagowało Twoje ciało w tej sytuacji?

Może serce biło szybciej, dłonie zrobiły się zimne, a w brzuchu czułeś napięcie?

- Moje reakcje fizyczne:

.....

Krok 4: Przeanalizuj swoje zachowanie

Jak chciałeś zareagować?

Opisz, co zrobiłeś.

- Moje zachowanie:

.....

Krok 5: Zidentyfikuj sytuację, w której poczułeś wstyd

Teraz pomyśl o sytuacji, w której **poczułeś wstyd**. Pamiętaj, że wstyd to bardziej ocena samego siebie. Może pojawić się wtedy, kiedy osądzasz siebie za coś, co zrobiłeś, lub za coś, czego się wstydzisz.

- Fakty: *Opisz, co faktycznie się stało, unikając interpretacji i opinii.*

.....

Krok 6: Przeanalizuj swoje myśli i skojarzenia

Jakie myśli lub potrzeby pojawiły się w Tobie w tej sytuacji? Co wtedy chciałeś zrobić albo czego potrzebowałeś?

- Moje myśli:

.....

.....

Krok 7: Zwróć uwagę na reakcje swojego ciała

Jak zareagowało Twoje ciało w tej sytuacji?

Może się zaczerwieniłeś? Opisz, co czułeś w ciele.

- Moje reakcje fizyczne:

.....

Krok 8: Przeanalizuj swoje zachowanie

Jak chciałeś zareagować?

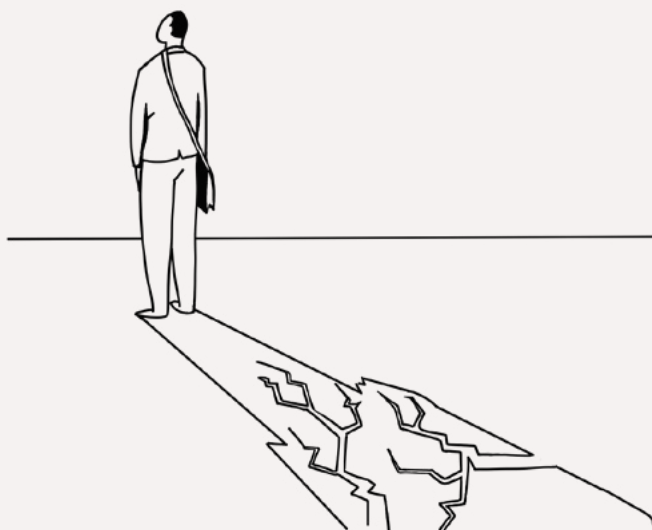
Opisz, co zrobiłeś.

- Moje zachowanie:

.....

Krok 9: Różnica pomiędzy wstydem i poczuciem winy

Zastanów się teraz nad różnicą między tymi emocjami. Winę możemy czuć za to, co zrobiliśmy – czyli za coś, co chcielibyśmy naprawić. Wstyd to emocja, która może spowodować, że zaczniemy oceniać siebie bardziej krytycznie.



Ćwiczenie: Zazdrość jest jak zdradliwa fala – naucz się na niej balansować

Zazdrość może pojawić się nagle i być uciążliwa, ale można się jej lepiej przyjrzeć i dowiedzieć się, jak sobie z nią radzić. Spróbuj zrobić własną **diagnozę zazdrości**, by lepiej rozumieć, co wywołuje to uczucie i jak na nie reagować.

Krok 1: Zidentyfikuj sytuację

Pomyśl o sytuacji: przypomnij sobie konkretną sytuację, która wywołała u Ciebie zazdrość.

Co to było? Co poczułeś?

- Fakty: *Opisz, co faktycznie się stało, unikając interpretacji i opinii.*

.....

Krok 2: Twoja własna diagnoza zazdrości

Jakie myśli, emocje i reakcje pojawiły się, gdy poczułeś zazdrość?

- Symptomy:

.....

Jak to uczucie wpłynęło na Twoje ciało lub zachowanie?

- Objawy:

.....

Krok 3: Weryfikacja

Zapisz swoje zalecenia i po jakimś czasie sprawdź, czy pomogły.

Co możesz zrobić, aby lepiej radzić sobie z zazdrością następnym razem?

- Zalecenia:

.....

Ćwiczenie: SOS na nudę – jak surfować po oceanie bez wiatru

Znasz to uczucie, kiedy siedzisz gdzieś, ale myślisz tylko o tym, że fajnie byłoby robić coś zupełnie innego?

Masz ochotę poleżeć na podłodze z rękami i nogami rozrzuconymi w geście wyrażającym pełne rezygnacji „ech” albo wzdychać i wywracać oczami? Jeśli tak, to właśnie się nudzisz!

Stwórz swoją osobistą „Mapę ratunkową na nudę”! W chwilach, gdy nuda zaczyna przejmować kontrolę, to właśnie mapa będzie Twoim tajnym planem akcji. Możesz jej używać zawsze, kiedy nuda spróbuje Cię pokonać.

Krok 1: Zidentyfikuj nudę

Pomyśl o sytuacjach, w których najczęściej się nudzisz (czy to w domu, w szkole, czy na imprezie itp.).

Opisz jedną z nich:

- Fakty:

.....

Krok 2: Wybierz „Przewodnik – akcje”

W swoim przewodniku zapisz co najmniej 5 ciekawych rzeczy, które możesz zrobić, kiedy dopadnie Cię nuda. Twoje propozycje:

1.

2.

3.

4.

5.

Krok 3: Zaplanuj misję ekstremalną

Wybierz jedno duże wyzwanie, na które możesz się zdecydować, gdy nuda jest naprawdę nie do zniesienia, jak np.:

.....

Krok 4: Uruchom misję

Kiedy następnym razem poczujesz nudę, sięgnij do swojego przewodnika i wybierz jedną z przygotowanych akcji.



Krok 5: Odznaczaj sukcesy

Za każdym razem, gdy skutecznie „zneutralizujesz” nudę, zaznacz to na swojej mapie lub dodaj komentarz, co zadziałało najlepiej!



Zakończenie: po kilku próbach sprawdź, które pomysły z mapy są Twoimi pewniakami, a które warto zamienić na coś nowego!

Ćwiczenie: Złap falę radości – surfuj na szczęśliwych wodach

Gdy czujemy radość, czas leci szybciej niż zwykle. Może pojawić się uśmiech, czujemy, że przepętnia nas energia i „duch” zaangażowania w to, co robimy. Często czujemy, że jesteśmy w stanie „flow” – tak bardzo skupiamy się na tym, co robimy, że reszta świata przestaje istnieć.

Pomyśl o sytuacjach, które sprawiły Ci radość.

Zrób listę 5 osób, 5 miejsc i 5 działań, które sprawiają, że się cieszysz (powstanie Twoja **WIELKA 15**). Spisz listę, zrób zdjęcie, zapisz je w swoim telefonie i wracaj do listy, kiedy tylko poczujesz taką potrzebę.

Ludzie:

1.

2.

3.

4.

5.

Miejsca:

6.

7.

8.

9.

10.

Działania:

11.

12.

13.

14.

15.

Przywołaj ze swojej pamięci chwile, które sprawiły Ci największą radość. Opisz trzy swoje ulubione.

1.

2.

3.

Zastanów się, co sprawia Ci największą frajdę, i spróbuj częściej zapraszać takie momenty do swojego życia!



Złap fale radości!



Ludzie

1.

2.

3.

4.

5.



Miejsca

1.

2.

3.

4.

5.



Działani

a

1.

2.

3.

4.

5.



Chwile

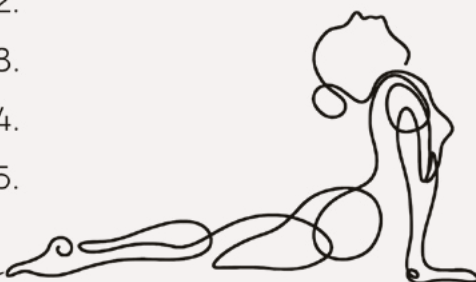
1.

2.

3.

4.

5.



Jak rozpoznać emocje innych osób?

Teraz zajmiemy się rozpoznawaniem emocji u innych osób. Żeby lepiej zrozumieć, co czuje i przeżywa inna osoba, warto nauczyć się rozpoznawać sygnały płynące z mimiki twarzy, tonu głosu i mowy ciała. Być może kolejne ćwiczenia będą dla Ciebie nie tylko nauką, ale też dobrą zabawą.

Ćwiczenie: Oglądanie filmików

Wybierz kilka filmików, które znajdziesz w Internecie, i spróbuj rozpoznać, jakie emocje odczuwają bohaterowie tych nagrań.

1. Oglądaj filmiki bez głosu i spróbuj odczytać emocje bohaterów, obserwując:

- **Postawę ciała i gesty** – czyli sposób, w jaki ktoś stoi, siedzi, porusza się, co robi z rękami, nogami. To ważna wskazówka, pozwalająca odczytać emocje, np. postać z zaciśniętymi pięściami, z głową wysuniętą do przodu może odczuwać złość.
- **Mimikę i ekspresję twarzy** – znasz pewnie powiedzenie „emocje wypisane na twarzy”. Badania przeprowadzane przez Paula Ekmana potwierdziły prawdziwość tego powiedzenia (Ekman i Friesen, 1978, Matsumoto i Ekman, 2004). Okazuje się, że istnieją uniwersalne ekspresje twarzy odpowiadające podstawowym emocjom (które już potrafisz nazwać). Na przykład ściągnięte brwi i zaciśnięte usta mogą wskazywać na złość. A wysoko uniesione brwi i otwarte usta mogą świadczyć o zaskoczeniu czy zdziwieniu.

- **Kontakt wzrokowy** – sprawdź, czy bohaterowie filmików patrzą sobie w oczy, czy może unikają kontaktu wzrokowego. Unikanie kontaktu wzrokowego może świadczyć o niepewności, lęku, zakłopotaniu.

Zapisz, co udało Ci się zaobserwować u bohaterów filmików, które oglądałeś:

- **Postawa ciała i gesty:**

.....

- **Mimika i ekspresja twarzy:**

.....

- **Kontakt wzrokowy:**

.....

Możesz też skorzystać przy tym ćwiczeniu z dostępnych filmików z udziałem mimów. Oglądanie pantomimy to świetna okazja do ćwiczenia rozpoznawania emocji u innych.

2. Teraz czas na naukę rozpoznawania emocji poprzez słuchanie innych. Do tego ćwiczenia również wykorzystamy krótkie filmiki lub sceny z Twoich ulubionych filmów i seriali. Tym razem włącz filmik z głosem, ale usiądź tyłem do ekranu albo zasłoń sobie oczy i spróbuj „wysłuchać emocje” bohaterów. Zwróć uwagę na:

- **Ton głosu, tempo mówienia** – np. cichy i powolny ton może świadczyć o smutku, przygnębieniu. Gdy ktoś mówi szybko, może być zdenerwowany albo podekscytowany.

- **Dobór słów** – często używamy słów, które określają nasze emocje, np. „jestem załamany, szczęśliwy, wściekły”.
- **Przerwy w mówieniu** – czasem przerwy w wypowiedzi mogą świadczyć o niepewności, wstydzie.

Zapisz swoje obserwacje podczas słuchania wypowiedzi bohaterów filmików:

- **Ton głosu, tempo mówienia:**

.....

- **Dobór słów:**

.....

- **Przerwy w mówieniu:**

.....

Zobacz, jak wiele już potrafisz. Gratulacje! Zachęcamy Cię do częstego ćwiczenia rozpoznawania emocji innych osób. Możesz to robić nie tylko za pomocą oglądania czy słuchania filmików. Przyglądaj się osobom wokół Ciebie, np. przechodniom, osobom w autobusie, w sklepie, w kinie, w szkole. Spróbuj odgadnąć, jakie emocje im towarzyszą. Takie obserwacje mogą być naprawdę ciekawym zajęciem.

4.

Radzenie sobie z własnymi emocjami

W tym rozdziale chcemy zaprosić Cię do poznania kilku sprawdzonych sposobów na radzenie sobie ze swoimi emocjami, a także na wspieranie innych osób, kiedy przeżywają coś trudnego.

Zachęcamy Cię do czytania, próbowania, a potem modyfikowania tych narzędzi tak, aby najlepiej odpowiadały na Twoje potrzeby.

I najważniejsze – ćwicz! Im więcej praktykujesz, tym lepiej zaproponowane narzędzia będą działały wtedy, gdy naprawdę ich potrzebujesz.

Zestaw narzędzi do radzenia sobie z własnymi emocjami

Ćwiczenia, które tu znajdziesz, pozwolą Ci zyskać większą kontrolę nad swoimi emocjami i poczuć się pewniej nawet w trudniejszych chwilach. Regularne praktykowanie tych technik pomoże Ci lepiej zrozumieć siebie i skutecznie radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

Fizyczne triki na lepsze samopoczucie

Czujesz, że emocje zaczynają przejmować kontrolę? Świetnym sposobem na ich uspokojenie jest skupienie się na swoim ciele. Pamiętasz, jak wspominaliśmy wcześniej, że emocje, myśli i zachowania wzajemnie na siebie wpływają? To działa w dwie strony – kiedy emocje biorą górę, możesz je uspokoić, koncentrując się na swoim ciele.

Dlatego właśnie proste ćwiczenia fizyczne potrafią pomóc w regulacji emocji. Kiedy wykonujesz ruch, kontrolujesz oddech czy nawet po prostu zmieniasz postawę, wysyłasz do mózgu sygnał: „Hej, jest bezpiecznie, możemy się uspokoić”. To pomaga lepiej zarządzać tym, co czujesz i odzyskać równowagę.

Czasem, aby uspokoić to, co dzieje się w głowie, trzeba zacząć od ciała. Wypróbuj kilka prostych technik, które pozwolą Ci szybciej wrócić do równowagi emocjonalnej i podejmować decyzje bardziej „na chłodno”. Sprawdź, co działa najlepiej na Ciebie!

Skłon w przód

Stań lub usiądź wygodnie i pochyl się do przodu, jakbyś chciał dotknąć palców u nóg (nie martw się, jeśli nie dasz rady dosięgnąć – liczy się ruch, nie perfekcja). Skup się na wolnych, głębokich oddechach i pozwól ciału opaść, dając sobie chwilę na odprężenie. Ta pozycja aktywuje nasz przywspółczulny układ nerwowy, który pomaga wyciszyć organizm i wprowadza nas w stan większego spokoju. Pamiętaj tylko, żeby nie wstawać zbyt szybko, aby nie poczuć zawrotów głowy.

Podkręcenie tętna dzięki ćwiczeniom

Intensywne ćwiczenia mogą być świetnym sposobem na uspokojenie emocji, szczególnie kiedy zaczynają one narastać. Jeśli czujesz, że emocje zaczynają Cię przytłaczać, spróbuj np. pobiegać, szybko pospacerować, poskakać na skakance, zrobić kilka pompek czy pochodzić po schodach. Tego typu aktywność fizyczna uwalnia substancje chemiczne w mózgu, które pomagają zapanować nad emocjami. Pamiętaj, że takie ćwiczenia zadziałają, jeśli poświęcisz im kilka, kilkanaście minut. To sposób na chwilowe oderwanie się od intensywnych emocji i dotarcie do spokoju, co pozwoli Ci na jasne myślenie o tym, jak poradzić sobie z sytuacją, zamiast działać pod wpływem impulsu.

Techniki oddechowe na emocjonalny balans

Skupienie na wydechu

Skupienie się na wydechu może pomóc w uspokojeniu ciała i umysłu. Aby to zrobić, zacznij od powolnego wdechu, licząc w głowie, jak długo trwa. Następnie podczas wydechu licz w tym samym tempie, ale postaraj się, by wydech był nieco dłuższy niż wdech. Na przykład jeśli wdech trwa cztery sekundy, wydech powinien trwać sześć. Spróbuj robić to przez kilka minut – pomoże Ci to złagodzić intensywne emocje i zredukować napięcie.

Oddech brzuszny

Usiądź wygodnie i połóż jedną rękę na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Weź powolny wdech przez nos, starając się, aby to brzuch, a nie klatka piersiowa, unosił się do góry. Wyobraź sobie, że w Twoim brzuchu jest balon, który napętnia się przy wdechu. Wydychaj powoli powietrze przez usta, starając się poczuć, jak brzuch opada, a Twój wyobrażony balon zmniejsza objętość. Powtarzaj tę czynność przez kilka minut. To ćwiczenie pomaga poczuć spokój i pełną kontrolę nad oddechem.

Sposoby na uspokojenie myśli

Uważność pięciu zmysłów

Tak łatwo jest dać się pochłonać myślom i zmartwieniom, że przegapiamy ważne rzeczy, które dzieją się tuż obok nas. Uważność to wspa-
niały sposób, aby pomóc zwolnić i docenić nasze otoczenie, utrzymując się w „tu i teraz”. W tym spokojnym ćwiczeniu skup się na zauważaniu wszystkich wspaniałych rzeczy, które Cię otaczają. Możesz wykonać to ćwiczenie, siedząc w swoim pokoju lub podczas spaceru w parku. Zanim jednak przejdziesz do działania, przeczytaj i zapamiętaj instrukcję, a później spróbuj wykonać ją samodzielnie:

Zaczynamy od wzroku! Rozejrzyj się wokół i znajdź pięć rzeczy, które widzisz. Dobrze, jeśli uda Ci się wypatrzeć coś, co wcześniej nie przyciągało Twojej uwagi. Może to być mały szczegół, kolor, kształt czy wzór – coś na Twoim ubraniu, na ścianie lub w oddali.

Teraz przejdźmy do dotyku! Spróbuj znaleźć cztery rzeczy, które możesz poczuć. Dotknij czegoś, co masz na sobie, np. swetra albo szorstkiego dywanu pod stopami. Szukaj różnych faktur, kształtów, odczuć, np. gładkich, miękkich, zimnych, zaokrąglonych.

Czas na słuch! Wsłuchaj się w otoczenie i spróbuj usłyszeć trzy dźwięki. Może to być coś cichego, jak Twój oddech, szum w pokoju albo odgłosy dochodzące zza okna.

A teraz poczuj zapach! Znajdź dwie rzeczy, które możesz powąchać. To może być cokolwiek, nawet coś, co jest lekko wyczuwalne, jak zapach mydła na Twoich dłoniach.

Na koniec spróbuj poczuć smak, jaki masz w ustach. Przetknij ślinę i spróbuj nazwać to, co czujesz.

To ćwiczenie może pomóc zatrzymać się na chwilę i uspokoić, gdy coś Cię przytłacza, gdy świat wokół wydaje się zbyt głośny, zbyt intensywny.

Jak to działa?

Ćwiczenie „5 zmysłów” pomaga skupić uwagę na chwili obecnej. Kiedy zauważasz rzeczy wokół siebie za pomocą wzroku, słuchu, dotyku, węchu i smaku, Twój umysł przestaje błądzić po stresujących myślach i zaczyna koncentrować się na tym, co dzieje się „tu i teraz”. To jak zakotwiczenie w teraźniejszości – pomaga się wyciszyć i złapać oddech w trudnych chwilach.

„Koła ratunkowe” to działania, które pomagają wyciszyć się i uspokoić w trudnych chwilach. To czynności, które mogą przynieść ulgę, odprężenie i poczucie spokoju. Ważne, by korzystać z nich nie tylko w kryzysie, ale też regularnie, na co dzień. Dlaczego? Jeśli dbasz o siebie na bieżąco, łatwiej radzisz sobie ze stresem, zanim przerodzi się on w coś większego.

Zapraszamy Cię do stworzenia własnego zestawu „kół ratunkowych”. Pomyśl o rzeczach, które Cię relaksują i dają Ci poczucie komfortu. Może to być coś prostego, jak głaskanie swojego zwierzaka, oglądanie ulubionego filmu czy spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Każdy z nas jest inny, więc Twoje sposoby na wyciszenie mogą być wyjątkowe – to Ty wiesz najlepiej, co na Ciebie działa.

Jak stworzyć własne „koła ratunkowe”?

1. Przyjrzyj się poniższej liście przykładów i zainspiruj się nimi.
2. Zapisz swoje pomysły na osobnej kartce lub w notatniku.
3. Wybieraj czynności, które są dostępne i mogą trwać co najmniej 15 minut (tyle średnio trwają silne emocje!).
4. Trzymaj swoją listę w łatwo dostępnym miejscu (np. zrób zdjęcie swoim telefonem albo schowaj kartkę do etui telefonu), żeby zawsze móc po nią sięgnąć w trudnej chwili.

Przykładowe działania:

- Sięgnij po kartkę i zacznij rysować, malować lub bazgrać.
- Przejrzyj zdjęcia, które przypominają Ci o dobrych chwilach.
- Napisz krótki wiersz lub opowiadanie, nawet jeśli to tylko kilka zdań.
- Pomyśl o momentach, kiedy czułeś się naprawdę szczęśliwy.
- Zaśpiewaj ulubioną piosenkę albo zatańcz do niej.

- Zajrzyj do starych albumów i powspominaj.
- Wyobraź sobie, co dobrego może Cię spotkać w niedalekiej przyszłości, np. co zrobisz, co zjesz, kogo spotkasz.
- Spędź czas na świeżym powietrzu – może spacer lub rower?
- Wypisz rzeczy, które naprawdę w sobie lubisz.
- Zagraj w grę planszową z rodzeństwem lub przyjacielem.
- Zmień dzwonek telefonu na coś zabawnego.
- Ugotuj coś smacznego dla swojej rodziny lub przyjaciół.
- Wybierz się do miejsca, gdzie możesz spokojnie obserwować innych ludzi.
- Skontaktuj się z kimś, za kim tęsknisz – może rozmowa pomoże Ci poczuć się lepiej.
- Posłuchaj ulubionej muzyki lub spróbuj wykonać kilka ćwiczeń relaksacyjnych.
- Spędź czas z przyjacielem, porozmawiaj o czymś lekkim.
- Zmień aranżację lub uporządkuj swój pokój.

Stwórz swoją listę i wracaj do niej zawsze, kiedy tego potrzebujesz. Możesz nawet dodać nowe pomysły, które odkryjesz w przyszłości! Pamiętaj, że dbanie o siebie to ważny krok do lepszego samopoczucia.

Tvoja lista:

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Jak to działa?

„Kółka ratunkowe” to Twoje osobiste narzędzia pierwszej pomocy w trudnych emocjonalnie chwilach. Działają, pomagając zatrzymać chaos w głowie i odzyskać spokój. Kiedy czujesz napięcie, lęk czy smutek, sięgnięcie po takie działania pozwala chwilowo oderwać się od trudnych myśli i skupić na czymś, co przynosi ulgę i poczucie bezpieczeństwa. Regularne korzystanie z „kół ratunkowych” ma jeszcze większą moc. To jak budowanie emocjonalnej tarczy, która pozwala lepiej radzić sobie ze stresem na co dzień. Jeśli regularnie dbasz o swój komfort i relaks, trudniejsze chwile nie będą tak przytłaczające.

„Pudełko na smutki”

Kiedy masz gorszy dzień, posiadanie kilku ulubionych rzeczy pod ręką może pomóc Ci wyciszyć się i odzyskać spokój. Dobrym pomysłem może być przygotowanie specjalnej skrzyneczki czy pudełka, do którego włożysz przedmioty dodające Ci otuchy. Kiedy sięgniesz po nie w trudnych momentach, przypomnij sobie pozytywne zdarzenie, z którym się wiążą. Niech w Twoim „pudełku na smutki” znajdą się rzeczy, które najlepiej działają na Twoje zmysły i sprawiają, że czujesz się lepiej. Takie „pudełko” może stać się Twoim małym schronieniem, które pomoże Ci znaleźć spokój, gdy emocje staną się zbyt silne.

Oto kilka pomysłów na to, co może się tam znaleźć:

- Zdjęcia rodziny, przyjaciół, wspomnień.
- Ulubione „prztylanki” lub maskotki.
- Mała buteleczka z balsamem o ulubionym zapachu.
- Kartka z miłą wiadomością lub słowami, które lubisz.
- Kamień lub inna pamiątka, np. z wakacji.
- Suszone kwiaty, które przypominają Ci o spokojnych chwilach.
- Ulubiona książka?

Jak to działa?

Twoje „pudełko na smutki” działa jak kotwica na wzburzonym oceanie emocji. Gdy masz gorszy dzień i fale smutku, złości czy lęku zdają się przewracać Twoją deskę, otwarcie pudełka może pomóc Ci się zatrzymać i złapać równowagę. Każdy przedmiot w środku to mały ratownik, który przypomina Ci o chwilach spokoju, radości lub bezpieczeństwa. Zmysły odgrywają kluczową rolę – dotyk, zapach, obraz, smak czy dźwięk mogą szybko pomóc zmienić nastrój. To działa, ponieważ pozytywne skojarzenia związane z tymi przedmiotami „prze-programowują” Twoją uwagę, odciągając ją od trudnych emocji.

Dziennik wdzięczności

Założ dziennik, w którym pod koniec każdego dnia zapiszesz kilka rzeczy, za które czujesz wdzięczność. To może być coś małego, codziennego, co sprawiło Ci radość lub poprawiło nastrój. Może to być smaczny posiłek, ciekawa rozmowa z przyjacielem lub przyjaciółką albo moment, kiedy udało Ci się rozwiązać jakiś problem. Pamiętaj, nie musisz skupiać się na wielkich wydarzeniach – chodzi o to, by zauważać drobne pozytywne chwile, które często nam umykają. Nawet jedno miłe słowo czy chwila spokoju może zasługiwać na odnotowanie!

Jaki zapis może się znaleźć w Twoim dzienniku? Poniżej znajdziesz kilka przykładów:

- Ulubiona piosenka płynąca z radia.
- Świetny mem, który poprawił Ci humor.
- Kubek ciepłej herbaty w deszczowy dzień.
- Uśmiech koleżanki albo miłe słowo, które ktoś Ci powiedział.
- ...no i wszystko, co dobre i co warto odnotować.

Jak to działa?

Regularne zapisywanie takich rzeczy może pomóc Ci dostrzegać więcej pozytywnych momentów każdego dnia. To jak mały trening, który pomaga zauważać to, co dobre, nawet jeśli dzień nie był idealny.

Chwila dla siebie – proste ćwiczenia na uważność

Poszukaj miejsca, gdzie poczujesz się komfortowo – możesz usiąść lub się położyć. Jeśli masz ochotę, zamknij oczy. Spróbuj wyłapać te krótkie momenty ciszy między dźwiękami, które docierają do Twoich uszu. Zauważ, że każdy dźwięk pojawia się na spokojnym, cichym tle – możesz je sobie wyobrazić jako „malujący się obraz” wiszący na ścianie uznanej galerii sztuki. Jeśli to wydaje Ci się trudne, to naprawdę w porządku – ważne, że próbujesz! Z czasem będzie łatwiej, a jak wiadomo, trening czyni mistrza.

Jak to działa?

To ćwiczenie działa jak mentalna pauza – pozwala zatrzymać się i skupić na chwili obecnej. Wyłapywanie momentów ciszy między dźwiękami pomaga „przełączyć” Twój umysł z trybu myślenia o przeszłości lub przyszłości na tu i teraz. To trochę jak zatrzymanie się w środku hałaśliwego dnia, żeby posłuchać delikatnego szumu fal w tle.

Zaprezentowaliśmy kilka sposobów radzenia sobie z trudnymi, często przytłaczającymi emocjami. Być może niektóre z nich już znasz, a inne są dla Ciebie zupełnie nowe. Kluczowe jest, by znaleźć te, które najlepiej pasują do Ciebie i naprawdę pomagają. A co najważniejsze – nie zapominaj o regularnej praktyce! Im częściej będziesz ćwiczyć, tym łatwiej będzie Ci korzystać z tych narzędzi, gdy pojawią się trudniejsze chwile.

Możesz to porównać do przygotowań do zawodów. Na początku ćwiczysz w spokojnym, bezpiecznym środowisku, gdzie masz przestrzeń do nauki i popełniania błędów. Dopiero z czasem będziesz gotowy, by wykorzystać te umiejętności w bardziej stresujących sytuacjach. Trening na co dzień pomoże Ci zbudować „emocjonalną siłę”, pozwalającą radzić sobie z trudnościami.

5. Rzuć koło ratunkowe, gdy ktoś tonie

Zdarza się, że w naszym życiu stajemy przed wyzwaniem, aby pomóc innym w radzeniu sobie z emocjami i trudnościami. Często nie wiemy, co zrobić, co powiedzieć, jak zareagować. Dlatego dajemy Ci kilka wskazówek, które możesz wykorzystać, wspierając osoby z Twojego otoczenia.

Emocje i pomoc – te dwa słowa mają coś wspólnego. Może już się domyślasz, co to takiego? Tak, masz rację! Łączy je słowo MOC.



I o tym, jak podarować odrobinę tej MOCY potrzebującej osobie, opowiemy Ci właśnie teraz.

Kilka słów o empatii

Empatia to zdolność do rozumienia **emocji**, uczuć, myśli i intencji innych osób i wczuwania się w nie. Pomaga nam lepiej zrozumieć drugiego człowieka, spojrzeć na świat jego oczami, z jego perspektywy. Dzięki empatii możemy nie tylko zrozumieć, co czują inni, ale także odpowiednio na to zareagować, np. jeśli ktoś jest smutny, jesteśmy w stanie poczuć jego smutek i udzielić mu wsparcia. Jeśli ktoś jest radosny i uśmiech-

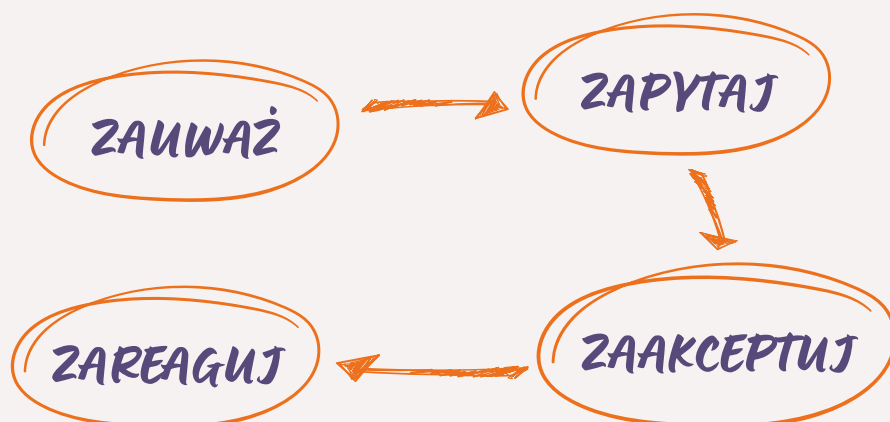
nięty, to możemy wraz z nim dzielić radość. Czy zdarzyło Ci się kiedyś w towarzystwie zdenerwowanej osoby poczuć niepokój? A może podczas oglądania filmów płaczesz czasami ze wzruszenia, czujesz, jak mocniej bije Ci serce lub odwrotnie, uśmiechasz się i rozluźniasz? Za każdym razem, kiedy dzielisz z kimś jego emocje, czy to przyjemne, czy nieprzyjemne, działa empatia. Dzięki empatii możemy budować trwalsze i głębsze relacje, wspierać się wzajemnie, wspólnie realizować plany i cele, zwiększać poczucie spełnienia, wspólnoty i radzić sobie ze stresem.

Empatia ma też swoje minusy – zbytne współodczuwanie może prowadzić do zmęczenia i wyczerpania emocjonalnego. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się korzystać z empatii w zdrowy i bezpieczny sposób. O tym, jak to zrobić, dowiesz się na końcu tego rozdziału.

Pierwsza pomoc emocjonalna i zasada 4 × Z

Może właśnie pomyślałeś: 4 × Z – co się za tym kryje? Co to właściwie za zasada?

4 × Z to zasada, z której możesz skorzystać, kiedy udzielasz komuś wsparcia w trudnych przeżyciach, czyli zasada pierwszej pomocy emocjonalnej. Obejmuje ona cztery ważne kroki:



Zauważ

Pierwszy krok to zauważenie zmian w zachowaniu, które mogą sygnalizować, że ktoś obok nas doświadcza trudności. Zwróć uwagę na to, co Cię niepokoi, zaskakuje, dziwi, zastanawia. To, co zaobserwujesz u innej osoby, może świadczyć o tym, że w jej życiu dzieje się coś ważnego, ale i trudnego (Łuba, 2023). Być może ten ktoś potrzebuje Twojej pomocy.

Po czym możesz poznać, że tak jest? Poniżej znajdziesz kilka przykładów emocji i związanych z nimi zachowań, które mogą świadczyć, że osoba z Twojego otoczenia przeżywa trudności:

- Smutek, przygnębienie, rozpacz, częste płkanie.
- Łatwe wpadanie w złość, reagowanie krzykiem, częste kłótnie i konflikty.
- Brak wiary we własne możliwości, zniechęcenie.
- Obojętność, utrata spontaniczności, radości.
- Izolowanie się od innych, wycofanie z kontaktów, niechęć do rozmów, wspólnych działań, zabawy.
- Bezradność, beznadziejność, niepokojące wiadomości, zdjęcia, filmy, wpisy w mediach społecznościowych.
- Poczucie osamotnienia, opuszczenia, niezrozumienia przez innych, odrzucanie pomocy.
- Brak wiary w przyszłość.
- Samookaleczanie się.
- Sięganie po używki.
- Częste wypowiadanie zdań typu: „Jestem tylko problemem”, „Lepiej, żebym się nie urodził”, „Mnie nie można pomóc”, „Jestem beznadziejny, szkoda marnować na mnie czas”.
- Obecność myśli samobójczych.

(Palma i in., 2023)

Zapytaj

Kolejnym krokiem jest rozmowa. Pamiętaj, że masz prawo się bać, zanim do niej dojdzie. To zupełnie normalne. Taki lęk towarzyszy również profesjonalistom. Ważne jednak, aby nie sprawił, że zrezygnujesz z rozmowy. Dlatego przygotuj się do niej. Zapytaj siebie, czego boisz się najbardziej, a swoje odpowiedzi możesz zapisać na kartce. Może tego, co usłyszysz? Może tego, że zareagujesz niewłaściwie? Możesz też odczuwać lęk przed swoimi emocjami. Pamiętaj, że jeśli porozmawiasz z drugą osobą, to masz szansę jej pomóc. Jeśli jednak pod wpływem lęku zrezygnujesz z rozmowy, to możesz stracić szansę na udzielenie wsparcia (Freedenthal, 2024).

Jak zacząć rozmowę? Możesz spróbować tak:

Zauważyłem, że ostatnio jesteś przygnębiony, przestałeś przychodzić na treningi. Pomyślałem, że może przeżywasz trudne chwile. Porozmawiajmy, proszę. Chcę zrozumieć, co u Ciebie.

Podczas rozmowy bądź cierpliwy, życzliwy, słuchaj uważnie, zadawaj konkretne pytania, dopytuj, okazuj zainteresowanie, aby lepiej zrozumieć drugą osobę i jej przeżycia.

Nie mów:	Spróbuj tak:
Wszystko będzie dobrze.	Pomóż mi lepiej zrozumieć, co się dzieje.
Nie może być aż tak źle.	Powiedz o tym coś więcej. Porozmawiajmy, chcę Cię wysłuchać.
Myśl pozytywnie. Głowa do góry.	Co sprawia Ci teraz największą trudność?
Inni mają gorzej.	To dla Ciebie trudne doświadczenie.
Ja też tak miałem i dałem sobie radę.	Widzę, że ta sytuacja Cię przygnębia.
Poczekaj, za kilka dni Ci przejdzie.	Kiedy czujemy się źle, może wydawać się, że tak już będzie zawsze.

Zaakceptuj

Ważnym elementem pierwszej pomocy emocjonalnej jest gotowość, aby zaakceptować emocje współrozmówcy, np. to, że ktoś, z kim rozmawiasz, jest smutny, przygnębiony, rozdrażniony, czegoś się boi lub cierpi z jakiegoś powodu. Pamiętaj, że być może jesteś pierwszą osobą, która okazała mu zainteresowanie i zrozumienie, przy której nie musi niczego udawać, może być sobą, może się rozpłakać, wykrzyczeć coś, co mu ciąży. Nie bój się tych łez, gestów. Nie pocieszaj, nie próbuj uspokajać na siłę, nie mów: „przestań płakać”, „ogarnij się”. Zamiast tego podaj chusteczkę i bądź przy tej osobie, daj jej swój czas i towarzystwo. Często nie musisz nic robić, wystarczy, że będziesz blisko. Naukowcy są zgodni, że tacy przyczyniają się do obniżenia napięcia emocjonalnego, mają działanie uspokajające i poprawiają samopoczucie.

Spróbuj powiedzieć:

Widzę, jak jest Ci ciężko. Mogę się tylko domyślać, co przeżywasz. Masz prawo w tej sytuacji czuć smutek, przygnębienie.

Czasem może się zdarzyć, że zabraknie Ci pomysłu, co powiedzieć. To zupełnie normalne. Jeśli tak się stanie, powiedz o tym wprost, podkreśl jednocześnie, że to dla Ciebie bardzo ważne, że ten ktoś był gotowy opowiedzieć Ci o swoich trudnościach.

Dziękuję, że mi o tym opowiedziałeś. Nie wiem, co teraz powiedzieć, ale to dla mnie ważne, że wiem, z czym się mierzysz...

Zareaguj

Zachęć swojego rozmówcę do dalszej rozmowy. Podkreślaj, że problemy można pokonać, pomóż poszukać rozwiązań. Możesz zapytać: *Co do tej pory pomagało Ci w trudnych sytuacjach?, Jak mogę Ci pomóc?, Co mogę dla Ciebie zrobić?.* Możesz również wykorzystać zestaw narzędzi do radze-

nia sobie z emocjami, który poznałeś na początku tego rozdziału. Opowiedz o nim, daj swojemu rozmówcy nasz poradnik. Zachęć do przeczytania i skorzystania z zaproponowanych ćwiczeń. Możesz opowiedzieć, które sposoby pomagają Tobie, ale pamiętaj, aby nie narzucać swoich rozwiązań. Każdy z nas jest inny i u każdego sprawdzają się inne metody.

Pamiętaj, że nie musisz działać sam – szczególnie w sytuacji, kiedy odczuwając trudne emocje, ktoś sięga po niebezpieczne dla swojego zdrowia lub życia substancje lub działania albo myśli o odebraniu sobie życia, nie możesz działać bez wsparcia innych osób. Podczas udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej, podobnie jak podczas udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, sprawdza się działanie zespołowe. Dlatego w trudnych, kryzysowych sytuacjach, kiedy nie wiesz, co zrobić, zwróć się po pomoc do dorosłej osoby, do której masz zaufanie. Do kogoś, kto Cię wysłucha i pomoże znaleźć rozwiązanie. Dlaczego ma to być osoba dorosła? Bo ma większe od Ciebie doświadczenie i potrafi podpowieścić właściwe rozwiązania. Możesz poprosić o pomoc rodziców, starsze rodzeństwo, nauczycieli, szkolnych specjalistów, konsultantów Telefonu Zaufania. Wokół Ciebie jest dużo dorosłych osób, które mądrze i chętnie Ci pomogą. Zaufaj im i pozwól, aby wsparli Cię w pomaganiu innym.

Na końcu naszego poradnika znajdziesz numery telefonów i adresy miejsc pomocowych. Poświęć chwilę i zapoznaj się z nimi. Wejdź na zaproponowane strony internetowe, zapoznaj się z materiałami, które się na nich znajdują, np.



www.zwjrr.pl
www.116111.pl
www.800121212.pl

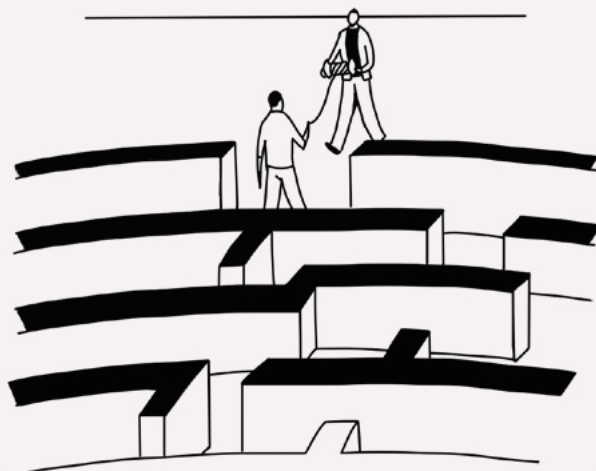
Zasada 4 × Z ma wyjątkową MOC – możemy ją stosować, aby pomóc nie tylko innym, ale również sobie.

Kiedy czujesz, że emocje zaczynają Cię zalewać, podtopiać lub przejmować nad Tobą kontrolę, sięgnij po 4 × Z i pomóż sobie. Pamiętaj: „Nie możesz zatrzymać fal, ale możesz nauczyć się surfować” (Jon Kabat-Zinn, 2021).

Jak to zrobić? Najpierw wsłuchaj się w siebie. To, co czujesz, nie jest ani dobre, ani złe. Zaakceptuj uczucia. A na samym końcu zareaguj na miarę swoich potrzeb i zacznij działać.

- Zauważ, że czujesz się gorzej.
- Zapytaj siebie, co dokładnie czujesz – nazwij swoje emocje – czemu tak czujesz i czego potrzebujesz w tej sytuacji.
- Zaakceptuj to, co czujesz, bo Twoje emocje nie są ani dobre, ani złe. Po prostu teraz ich doświadczasz.
- Zareaguj – pokaż, powiedz, co czujesz lub zacznij działać, aby poprawić swoje samopoczucie, np. wykorzystaj ćwiczenia, które poznałeś w rozdziale 2 i 3 tego poradnika.

(Łuba, 2024).



Kilka słów na koniec...

Na zakończenie chcemy dać Ci coś wyjątkowego – dodatkowo solidny kawałek sprzętu do Twojej deski surfingowej, który pomoże Ci na falach życia i emocji. Zatrzymaj się na chwilę, poczuj te słowa, przeczytaj je uważnie i daj sobie czas na refleksję. A potem zabierz je ze sobą i korzystaj w chwilach potrzeby. Pamiętaj, możesz się nimi podzielić z innymi, którzy mogą ich potrzebować.

Życie jest pełne emocji, jak ocean – pełen fal

Czasami fale są spokojne i pozwalają płynąć z lekkością, ale czasem mogą przytłoczyć. To właśnie wtedy warto mieć dobrze wyposażoną i używaną przez Ciebie deskę. Dzięki temu wiesz, co pomoże Ci utrzymać się na powierzchni i pokonać trudne momenty. Chcemy na zakończenie podsumować i zebrać sposoby, które mogą być Twoimi „surfingowymi sztuczkami”, żeby radzić sobie w każdej sytuacji.

Dbaj o swoje ciało

Twoje ciało to podstawa, na której opierasz swoje surfowanie przez życie. Zapewnij mu to, czego potrzebuje, by sprawnie działać: dobry sen – 8 godzin (a czasem i więcej) – to jak regeneracja po intensywnym dniu na falach. Zwracaj uwagę na to, czym „zasilasz” ciało – zdrowe jedze-

nie działa jak solidne wzmocnienie, które pomaga utrzymać równowagę w trudnych momentach. A ruch? To jak doskonalenie swoich umiejętności – bieg, taniec, rower czy wspinaczka mogą być Twoim sposobem na złapanie rytmu i płynięcie z falą życia w harmonii.

Bądź uważny na emocje – tak jak na wiatr i fale.

Ocean emocji potrafi być burzliwy, ale Ty masz siłę, by złapać równowagę. Znajdź czas na rzeczy, które dają Ci radość: pasję, zabawę, relaks. A kiedy fala stresu zaczyna się wznosić, spróbuj się wyciszyć – zajrzyj do rozdziału z zestawem narzędzi, który będzie jak chwilowe wyhamowanie na spokojniejszych wodach.

Szukaj wsparcia – jak ratownika na plaży

Nawet najlepsi surferzy czasem potrzebują pomocy. Nie bój się powiedzieć, że coś Cię przerasta. Porozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi, nauczycielem albo psychologiem. To ludzie, którzy mogą pomóc Ci złapać kolejną falę. Otaczaj się tymi, którzy wierzą w Ciebie i chcą, żebyś płynął dalej.

Ciesz się podróżą – nawet gdy woda bywa wzburzona

Nie musisz być idealny ani łapać każdej fali perfekcyjnie. Czasem zdarzy się wywrotka, ale to część nauki. Ważne, żeby wstać, poprawić równowagę i spróbować znowu. Doceniaj drobne rzeczy: ciepły wiatr, śmiech, czas z przyjaciółmi, spokojne chwile.

Płyń dalej – ocean czeka

Teraz puszczamy Cię w świat z wiarą, że jesteś gotowy, by stawić czoła każdej fali. Życie bywa trudne, ale pamiętaj, że masz swoje narzędzia – równowagę, deskę i wsparcie od ludzi wokół Ciebie. Gdy ocean wydaje się zbyt burzliwy, nie wstydź się prosić o pomoc – to nie oznaka słabości, ale mądrości. Masz w sobie siłę, by surfować przez życie i cieszyć się każdą chwilą.

Z ciepłem, troską i wsparciem

Joanna i Melania

Autorki poradnika

Ogólnopolskie telefony i strony pomocowe

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

www.116111.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzeczniczki Praw Dziecka

tel. 800 12 12 12

<https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Telefon wsparcia prowadzony przez Fundację Słonie na Balkonie

tel. 800 800 602

<https://slonienabalkonie.pl>

Telefon i chat zaufania dla dzieci i młodzieży

Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

tel. 800 119 119

<https://800119119.pl>

Życie Warto Jest Rozmowy

<https://zwjr.pl/napisz-do-specjalisty>

Literatura

Ekman P. 2011. *Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie*. Gliwice: Wydawnictwo Sensus.

Freedenthal S. 2024. *Gdy bliska osoba ma myśli samobójcze. Jak ją zrozumieć i wesprzeć oraz jak zadbać o siebie*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kabat-Zinn J. 2021. *Życie: piękna katastrofa*. Warszawa: Czarna Owca.

Kicińska L. i Palma J. 2023. *Pierwsza pomoc emocjonalna. Życie Warto Jest Rozmowy*.

LaDyne R. 2021. *Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Łuba M. 2024. *Dobrostan psychiczny nauczyciela – jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Materiały dla uczestników programu Wspierająca Szkoła*. Życie Warto Jest Rozmowy, Fundacja Adamed.

Palma J., Kicińska L. i Adamkiewicz L. 2023. *Wsparcie rówieśnicze. Życie Warto Jest Rozmowy*, Fundacja Adamed.

Petersen B. 2024. *Emocje. Wszystko, co czujesz. Przewodnik dla dzieci po świecie uczuć*. Warszawa: Mamaniana.

Pettit J. W. i Hill R. M. 2023. *Myśli samobójcze u nastolatków. Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rothschild B. 2024. *Wsparcie dla wspierających. Jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Van Dijk S. 2016. *Surviving the emotional roller coaster. DBT skills to help teens manage emotions*. An imprint of New Harbinger Publications.

Van Dijk S. 2021. *Don't let your emotions run your life for teens. Dialectical behavior therapy skills for helping you manage mood swings, control angry outbursts, and get along with others*. An imprint of New Harbinger Publications.

Van Dijk S. 2022. *Samookaleczenia nastolatków. Uwolnij się od destrukcyjnych zachowań dzięki technikom terapii DBT*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

NARODOWEGO PROGRAMU ZDROWIA

Zobacz emocje - realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

DOFINANSOWANIE

1 058 825,00 zł

DATA PODPISANIA UMOWY

LISTOPAD 2024



**Wspierająca
Szkoła**



Warszawa 2024