



JAK SIĘ ODNALEŹĆ W LABIRYNCIE WŁASNYCH EMOCJI

*"Nasze myśli są wiatrem, a emocje wodą...
Przeciętna długość trwania emocji pozostawionych samym sobie, to półtorej minuty.
A co sprawia, że odczuwamy je dłużej? Wiatr myśli."
Tara Brach*

Samodzielna organizacja wypraw turystycznych może pomóc młodym ludziom lepiej poznać i zrozumieć zawiły świat emocji, które są nieodłącznym elementem naszej codzienności. A co my, dorośli, możemy zrobić, aby ułatwić młodym odnalezienie się w gąszczu tych emocji?

Oto kilka pomysłów:

- zwracać uwagę dzieci na to, że emocje są, jakie one są, jak reaguje na nie organizm, w jakich sytuacjach się pojawiają (pomocny tutaj może okazać się dziennik emocji, prowadzony regularnie);
- nazywać przeżywane przez siebie i zauważane u innych emocje;
- uświadamiać, że nie ma emocji dobrych ani złych - każda jest ważna i potrzebna;
- oddzielać emocje od reakcji - wskazywać na właściwe i niewłaściwe zachowania, będące odpowiedzią na pojawiające się odczucia;
- nie zakazywać dzieciom przeżywania i okazywania emocji,
- zadbać o własne emocje, pracować nad nimi,
- nie ukrywać przed dziećmi własnych emocji, ale dawać dobry przykład, przedstawiając akceptowalne strategie radzenia sobie z nimi;
- na bieżąco omawiać wspólnie trudne sytuacje, nie zapominając przy tym o warstwie emocji.

No właśnie, a jak radzić sobie z trudnymi emocjami? Co robić, gdy emocje biorą górę?

- Zanim zaczniesz działać, najpierw zatrzymaj się, przyjrzyj się własnym emocjom.
- Pozwól sobie na przeżycie emocji.
- Przypomnij sobie podobne sytuacje z przeszłości, a potem zastanów się, jak poradziłeś sobie wówczas z trudnymi emocjami?
- Pomyśl, jakie strategie dobrze się sprawdziły w przeszłości, a jakie nie zdały egzaminu?
- Szukaj własnego sposobu na radzenie sobie z trudnymi emocjami - dla każdego może być to coś innego,
- Zanim zaczniesz działać, oddychaj... skup się na własnym oddechu, spróbuj go kontrolować... to pomoże Ci działać bardziej efektywnie.

