

Jak radzić sobie, kiedy emocje przejmują kontrolę?

(instrukcja krok po kroku)

Co to są emocje?

To sygnały płynące z naszego organizmu, informacje, które mają nas skłonić do nauczenia się czegoś lub podjęcia działania. Odczucia, które dzieją się w naszym ciele to m.in. przyspieszone bicie serca, spłycony oddech, drżące dłonie, wypieki na twarzy, pot spływający po karku. W parze z nimi idą myśli, które pomagają zinterpretować sytuację. Emocje pojawiają się w odpowiedzi na to, co dzieje się wokół nas. Są zawsze reakcją na otoczenie, a dokładniej są reakcją na naszą interpretację otoczenia.

Nie ma złych ani dobrych emocji!

Jedne są przyjemne, a inne nieprzyjemne, lecz wszystkie emocje są potrzebne. Za każdą emocją stoi istotna dla dziecka potrzeba.



Jak radzić sobie z emocjami – instrukcja krok po kroku:

1. Zauważ emocje. Zatrzymaj się.

Wykorzystaj to, że pomiędzy emocją, a Twoją reakcją jest zawsze przestrzeń na decyzję. Przestań na chwilę mówić i robić to, co w tej chwili robiłaś/robiłeś. Zatrzymaj się. Weź kilka głębokich oddechów.

2. Zaakceptuj emocję bez działania pod jej wpływem.

Pozwól sobie ją poczuć w ciele. Oddychaj głęboko i po prostu chwilę z nią pobądź. Jeśli Ci to pomaga nazwij ją. Zauważ, jak ją odczuwasz.

3. Zauważ, jaka myśl była głównym wyzwalaczem emocji.

Co pomyślałaś/pomyślałeś tuż przed tym, kiedy emocja się pojawiła?

4. Przełącz emocję.

Skieruj energię w ciele na inne tory: włącz muzykę i tańcz, wykrzycz złość, potrząsaj energicznie całym ciałem.

5. Kiedy się uspokoisz, zacznij działać.

6. Zastanów się, jakie Twoje działanie w przyszłości mogłoby zapobiec sytuacji.

Emocje są dla nas sygnałami, informacjami, które daje nam nasze ciało. Co Twoja złość, irytacja, żal, zniechęcenie chciały Ci powiedzieć?

PAMIĘTAJ!!!

Jeśli pozwolisz, aby emocja przekazała swoją informację, ona odchodzi. Jest jak posłaniec, który opuszcza Cię, jeśli przyjął/przyjęłaś to, co miała Ci powiedzieć.

Czasem wystarczy krótka chwila, aby wysłuchać emocji. Zwykle nie jest konieczne długotrwałe trwanie w niej. Jeśli ją zauważysz, odczujesz w swoim

*ciele, pobędziesz z nią, znajdź następnie sposób, aby przekierować energię,
którą ze sobą przyniosła. Później działaj.*

To jest sposób na to, jak radzić sobie z emocjami.

Może brakuje Ci chwili spokojnego czasu!

