

## WARSZTAT 7

## TEMAT

# Jak opanować emocje?

## WPROWADZENIE

Emocji doświadczamy podczas przygotowania do debaty, uczestnictwa w debacie i po jej zakończeniu. Może się zdarzyć, że doświadczymy silnych emocji np. przed zabraniem głosu albo kiedy usłyszymy raniące komentarze dotyczące nas czy naszej wypowiedzi.

Ten warsztat ma na celu prezentację prostych technik pomagających zarządzać emocjami.

Viktor Frankl – austriacki psychiatra – pisał: „Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni tkwi nasza siła wyboru reakcji. A w naszej reakcji tkwi nasz rozwój i nasza wolność”. I ta właśnie przestrzeń między tym, co się czuje, a tym, co się robi w reakcji na te odczucia, to nasza sprawność emocjonalna, dzięki której możemy w konstruktywny sposób radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Podczas tego warsztatu zachęcamy do zapoznania się z kilkoma praktykami, które kształtują naszą sprawność emocjonalną.

## CEL ZAJĘĆ

- Poznanie i przećwiczenie narzędzi wspierających w radzeniu sobie z emocjami

## PRZEBIEG WARSZTATÓW

## ZADANIE 1 ODDYCHAJ, KIEDY CZUJESZ

## WIEDZA

Oddech ma niezwykłą funkcję w regulowaniu naszych emocji. Za pomocą oddechu możemy dostarczyć sobie energii, możemy zrelaksować się, możemy także wpłynąć na intensywność przeżywanych emocji, możemy odzyskać koncentrację i opanowanie, możemy mieć większą świadomość tego, czego doświadczamy.

Oddech jest dla naszego mózgu jednym z sygnałów o naszym stanie, o tym, co aktualnie przeżywamy.

Rozpoznawanie emocji i zwracanie na nie uwagi możemy rozpocząć od wzięcia głębokiego oddechu i skoncentrowania się na tym, co czujemy.

W sytuacjach trudnych, w zaskoczeniu często zatrzymujemy oddech, przestajemy oddychać. A kiedy wracamy do oddychania to jest ono zwykle przyspieszone i płytkie.

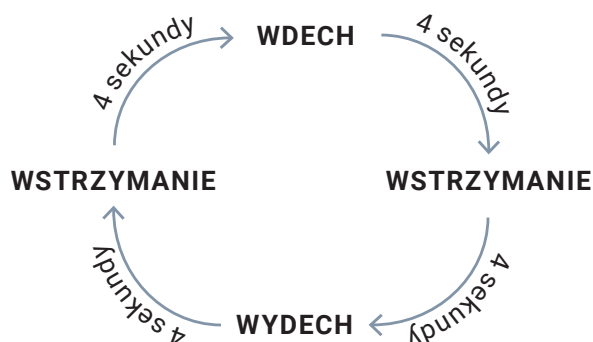
Mark Miller, były komandos, opracował technikę oddychania taktycznego (oddychanie do kwadratu):

1. Zrób wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch i licz do czterech.
2. Wstrzymaj oddech licząc do czterech.
3. Powoli ustami wypuszczaj powietrze i wciągnij brzuch, licząc do czterech.
4. Zatrzymaj oddech i policz do czterech.

Ten typ oddechu pomaga zwiększyć uważność i koncentrację, a minimalizuje poziom odczuwanego lęku i stresu.



Cel



### PRAKTYKA

Poproś uczniów o przećwiczenie oddechu taktycznego.

### REFLEKSJA

Porozmawiaj z uczniami: co dało im to ćwiczenie? Czego doświadczyli?

Jaką funkcję taki oddech może pełnić w ich życiu, kiedy spotykają ich trudności?

## ZADANIE 2 CZUJĘ, BO POTRZEBUJĘ

### WIEDZA

Marshall Rosenberg – twórca koncepcji „Porozumienie bez przemocy” – zauważył, że każdy człowiek poprzez swoje zachowanie próbuje zaspokoić ważne dla niego w tym momencie potrzeby. Każdy człowiek ma takie same potrzeby. Każdy z nas potrzebuje być wysłuchany, szanowany, zrozumiany, potrzebujemy odpoczynku i bezpieczeństwa.

Odczuwane przez nas emocje są ściśle połączone z potrzebami. Emocje informują nas o tym, czy dana potrzeba została zaspokojona (odczuwamy ulgę, spokój, radość), czy nie została zaspokojona (odczuwamy frustrację, złość lub smutek). Marshall Rosenberg opracował przykładową listę potrzeb.

Przygotuj karty pracy. Połącz uczniów w 4-osobowe zespoły. Poproś, aby każdy z nich wypisał 3–4 emocje, których doświadczył podczas debaty (albo tego dnia w szkole).

Rozdaj listę potrzeb. Poproś, aby uczniowie zastanowili się nad tym, jaką potrzebę w danym momencie odczuwali jako zaspokojoną bądź nie, skoro pojawiło się w nich dane uczucie.

### PRZYKŁAD:

Sytuacja/Co się wydarzyło?	Emocja	Potrzeba
Kolega zacytował moją wypowiedź	Radość	Bycia zauważonym i usłyszanym
Usłyszałem „twoje argumenty są do bani”	Złość	Szacunku

## ZADANIE 3 BYĆ TU I TERAZ

Poproś, aby uczniowie zauważyli, jak siedzą, jak się czują teraz.

- Jak oddychają?
- Jak czują swoje ciało?
- Jaka jest temperatura otoczenia?
- Czy jest im wygodnie, czy nie?

Poproś, aby zwrócili uwagę na swoje stopy, łydki, uda, biodra, brzuch, plecy, ramiona, ręce, dłonie, szyję, głowę. Następnie poproś ich, aby w swoim rytmie wzięli trzy do pięciu oddechów, całkowicie się na nich koncentrując. Po skończeniu poproś, aby podzielili się swoim doświadczeniem tego ćwiczenia.

W podsumowaniu zapytaj, jak takie ćwiczenie może pomóc im w ich życiu, kiedy odczuwają silne emocje i przeżywają trudności?

## ZADANIE 4 ZRÓB KROK W BOK

### WIEDZA

Kiedy doświadczamy silnych emocji i w naszej głowie pełno jest nieprzyjemnych myśli, myśli te często są ocenami i dotyczą naszych oczekiwań względem siebie, innych ludzi czy świata. W scenariuszu 2 „Pytasz tak, jak myślisz” pokazywaliśmy związek myśli z uczuciami. Bardzo pomocne w sytuacji trudnej może być zatrzymanie ciągu trudnych myśli i nabranie dystansu. Umożliwia to koncentracja na sobie, swoich odczuciach, oderwanie się od nich i dokonanie wyboru zgodnego z naszymi celami czy wartościami.

### DOŚWIADCZENIE

Poproś uczniów, aby każdy przypomniał sobie jakąś trudną sytuację i obejrzał ją w swojej wyobraźni jak na filmie, słuchając wskazówek:

1. Przyjrzyj się swoim myślom, emocjom i działaniom, będąc ciekawym i łagodnym dla siebie. Po prostu zauważ. Nie oceniaj. Nie osądzaj. Tylko zauważ, co myślisz, co czujesz, co robisz. Możesz zauważyć, że niektóre myśli są adekwatne, inne nie, że niektóre są dla Ciebie wspierające, a inne nie. Niektóre dotyczą obecnej sytuacji, a niektóre obudziły wspomnienia z przeszłości.
2. Zauważ, że to są po prostu myśli i emocje. Oderwij się od nich. Spójrz na nie tak, jakby były obłokami na niebie, które przepływają. Dzięki temu tworzysz w sobie przestrzeń na wybór sposobu, w jakich chcesz się zachować. Stajesz z boku i zyskujesz szerszą perspektywę.
3. Zastanów się teraz, na czym najbardziej ci w tej sytuacji zależy, co byś najbardziej chciał/a osiągnąć. I jakie działanie, jakie zachowanie, jaka wypowiedź pomoże ci osiągnąć to, co jest ważne.

### PODSUMOWANIE

Zapytaj, jak czuli się uczniowie w trakcie ćwiczenia. Czego doświadczyli? Jak mogą korzystać z takiego doświadczenia w swoim życiu?

### ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczniów, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

Która z technik wydaje im się najbardziej pomocna? Która podoba im się najbardziej?

### DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

### REFLEKSJA

Co odkryli?

### WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

### PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

### BIBLIOGRAFIA

Brené Brown „Rosnąć w siłę. Rozpoznanie. Zmagania. Rewolucja”,  
Susan David „Sprawność emocjonalna”, Viktor Frankl „Człowiek w poszukiwaniu sensu”,  
Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy”



Podsumowanie