



## Jak radzić sobie z emocjami?

**Droga Uczennico! Drogi Uczniu!**

Ta lekcja pomoże Ci zrozumieć Twoje uczucia. Pamiętaj, że nie ma złych emocji. Emocje są nam wszystkim potrzebne. Trzeba je polubić, zaakceptować to, w jaki sposób się denerwujemy, złościśmy, cieszymy. Podczas zajęć dowiesz się, że warto zadbać o swoje wnętrze, swoje uczucia i że masz wpływ na swoje samopoczucie. W tej chwili wszyscy potrzebujemy wyciszenia, spokoju wewnętrznego, bo sytuacja, w której się znaleźliśmy jest nienaturalna, obca naszym doznaniom. Dzięki tej lekcji poznasz podstawowe techniki wyciszania się, tzw. mindfulness.

Co będziesz potrzebować do realizacji lekcji? Muzykę relaksacyjną (YT), kartki papieru, kredki/pisaki i przede wszystkim ciszę w pokoju, abyś mógł/a poznać swoje emocje.

1. Wypisz wszystkie emocje, które towarzyszą ci podczas Twojej podróży przez życie.
2. Zastanów się nad bodźcami, które dane emocje wywołują, np. turbulencje w samolocie.
3. Przeczytaj stara opowieść indiańską:

W wiosce Indian jeden ze starszych nauczał swe wnuki.

Pewnego dnia powiedział im te słowa:

– W moim wnętrzu toczy się walka.

To straszna jest walka.

Walka toczy się między dwoma wilkami.

Jeden z nich, czarny, reprezentuje strach, lęk, zawiść, żal, smutek, zazdrość, arogancję, chciwość, poczucie winy, uzalanie się nad sobą, kłamstwo, urazę, fałszywą dumę, poczucie wyższości i poczucie niższości.

Drugi wilk, biały, ukazuje miłość, radość, zadowolenie, hojność, prawdę, życzliwość, zgodę, nadzieję, pokój, akceptację, chęć zrozumienia, wiarę i współczucie. Ta walka odbywa się również wewnątrz was i we wnętrzu każdej innej osoby. Po skończonej opowieści dzieci dumaly o niej przez chwilę, po czym jedno z nich zadało pytanie:

– Dziadku, powiedz mi, który z tych dwóch wilków wygra?

Na to stary Indianin odparł: – Ten, którego nakarmisz.

Źródło: <https://zmianywzyciu.pl/mindfulness-przypowiesc-o-dwoch-wilkach-526/>

**4. Odpowiedz na pytania:** Co reprezentują wilki? Jak człowiek ma się odnaleźć podczas wewnętrznej walki emocji? Jak radzić sobie? Jaka prawdę odśłania ta opowieść? Na co powinniśmy zwracać uwagę?

Warto zwrócić tu uwagę na to, aby czasami zatrzymać się i spojrzeć z boku na swoje emocje- czy one rosną, czy próbują przejąć nad nami swoją kontrolę- trzeba obserwować wilka, aby nie przekarmić szczególnie tego czarnego.

**5. Emocje trzeba umieć nazywać i wyrażać. Włącz muzykę:**

<https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>

**Przygotuj** kartki, kredki, pisaki, farby. Namaluj swoją wewnętrzną pogodę- obecny stan – np. słonecznie, zachmurzenie, deszczowo, itp. Spójrz na siebie z boku. Czy łatwo wyraża się własne emocje?

**6. Po wykonanym zadaniu usiądź i przy muzyce wykonaj te ćwiczenia:**

Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Poczuj wdechy i wydechy. Zapanuj nad nimi. Połóż ręce na brzuchu i skoncentruj się na tym, jak wznosi się przy wdechu i opada przy wydechu. W tym momencie nazwij uczucia, które ci towarzyszą przy tym ćwiczeniu. Oddychaj głęboko. Czuj wdechy i wydechy. Wyobraź sobie sytuację, która wywołała u was ostatnio gniew. Nazwij to uczucie głośno, przywitaj je: Witam cię, gniewie. Znam cię. Jestem tu z tobą. Obejmuję cię. Zatrąszczę się o ciebie.

**7. Na koniec przeczytaj bajkę**

“Król dwóch biegunów”- Jorge Bucay

W dalekim kraju żył sobie zamożny król. Był on dobry, ale miał jeden problem- posiadał dwie osobowości. Bywały dni, kiedy budził się szczęśliwy, pełen radości i euforii. Takie dni, już od świtu, wydawały się cudowne. Ogrody pałacowe były piękniejsze, ludzie radośni, a pracę wykonywało się z zadowoleniem. W owych dniach król obniżał podatki i rozdzielał bogactwa, był przychylny wszelkim petycjom swoich poddanych, jak i przyjaciół.

Jednakże bywały też te inne dni, tak zwane czarne dni. Obudziwszy się rano, żałował, że nie pospał dłużej. Pomimo wielu wysiłków nie mógł zrozumieć, dlaczego jego poddani byli w tak złym humorze i źle mu służyli. Słońce przeszkadzało mu bardziej niż deszcz. Obiad był letni, a kawa zimna. Król, bojąc się teraźniejszości i przyszłości, prześladowany błędami przeszłości, ustanawiał prawa przeciwko swojemu ludowi, a słowo, którego najczęściej używał brzmiało: “nie”.

Świadomy problemów spowodowanych zmianami nastroju, król zwołał wszystkich mędrców, magów i swych królewskich doradców na naradę.

– Panowie – zwrócił się do nich. – Wszyscy znacie zmiany mego ducha. Wszyscy skorzystaliście dzięki moim euforiom i ucierpieliście wskutek mego gniewu. Ale najbardziej cierpię ja sam, kiedy co dnia muszę naprawiać to, co zrobiłem wtedy, kiedy wszystko postrzegałem inaczej. Potrzeba mi, panowie, złotego środka, który powstrzyma mój absurdalny optymizm oraz mój dziwaczny pesymizm.

Mędracy przyjęli wyzwanie i przez kilka tygodni pracowali nad uleczeniem króla. Jednak żadna alchemia, żadne zaklęcia, zioła nie pomogły rozwiązać zmartwień króla. Tej nocy król płakał. Następnego dnia nieznany przybysz poprosił go o audiencję.

– Wasza Wysokość. W miejscu, z którego przybywam mówi się o twoich defektach i twoim bólu. Przychodzę, aby ci pomóc.

Podszedł do króla i wręczył mu skórzane pudełeczko. Król otworzył je i zajrzał do środka. Znalazł w nim jedynie srebrny pierścionek.

– Dziękuję – powiedział z entuzjazmem. – Czy to jest magiczny pierścionek?

– Jest nim niewątpliwie, lecz jego magia nie polega wyłącznie na noszeniu go... Każdego

ranka, kiedy się obudzisz, musisz odczytać napis wygrawerowany na pierścionku i przypominać sobie te słowa. Król wziął pierścionek i przeczytał na głos: MUSISZ WIEDZIEĆ, ŻE TO TEŻ MINIE!

Źródło: J. Bucay, „Pozwól, że ci opowiem... bajki, które nauczyły mnie, jak żyć”, Wydawnictwo Replika, Poznań 2013.

#### 8. Pomyśl o przesłaniu tej bajki dla Ciebie.

Pomyśl teraz o sobie i swoich uczuciach. Co myślisz? Co czujesz?



Wychowawczyni