

## Ćwiczenia – nazywanie emocji i strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami

Poniżej przykłady ćwiczeń, które można przeprowadzić w grupie za pomocą materiałów IRC. Regularne włączenie małych ćwiczeń może przynieść wielkie efekty. Drobne zmiany przyczynią się do harmonijnego budowania zasobów językowych uczniów (różnorodne nazwy emocji) i otwartości, aby testować różnorodne strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami. Jest to budowanie stabilnych podwalin na całe życie. To nie musi być spektakularny proces. Wybieraj takie ćwiczenia, w których sam/a się czujesz swobodnie i naturalnie. Poniżej kilka propozycji ćwiczeń, którymi możesz rozpocząć lub zakończyć zajęcia (możesz dowolnie modyfikować):

### 1. Jak się czujesz?

– Zamodeluj: wybierz kartę, która reprezentuje to, co czujesz i dokładnie ją opisz. Rozszerzenie: podaj przykłady sytuacji, w których tak się czułeś/aś i opisz strategie, których użyłeś/aś, aby poczuć się lepiej.

- Poproś każde dziecko, aby wybrało kartę, która reprezentuje to, co czuje. Poświęć czas na rozmowę o odczuwanych wrażeniach. Najpierw wykorzystaj obrazy na kartach, a następnie odwróć je i sprawdź, czy może wymyślić inne słowa, aby opisać swoje własne odczucia. "Zastanawiaj się" z dziećmi i używaj zdań takich jak... "Zastanawiam się, czy..." "Myślę, że to może być uczucie..."

Wariant: wybierz emocję i wskaż na termometrze jak bardzo ją czujesz.

- Poproś dzieci, aby wybrały losowo kartę i spróbowały odgadnąć, w jakiej sytuacji była dana osoba i co mogło wywołać określone emocje, które pokazuje.

- Poproś dzieci, aby wybrały kartę i opowiedziały historię o tym, jak widziały, że ktoś inny przeżywał pokazaną emocję, jak się czuł, co zrobił (lub co mógł zrobić).

Wariant: zagraj w "Pomyśl o czasie, kiedy..." Wybierz kartę na zmianę, a następnie porozmawiaj o czasie, w którym czułeś/aś pokazaną emocję. Pamiętaj, że możesz spasować lub wybrać inną kartę.

- Poproś dzieci o wybranie trzech lub czterech emocji i wykorzystanie ich do stworzenia historii. Zachęć dzieci do zastanowienia się nad scenariem, jedną lub dwiema postaciami, fabułą lub wydarzeniem, które ma miejsce, a także jego zakończeniem. Pomóż dzieciom ułożyć karty emocji w kolejności wydarzeń. Dzieci mogą opowiedzieć historię lub ją zapisać.

- Poproś każde dziecko, aby wybrało trzy karty pokazujące, jak się czuje, np. może czuć się podekscytowane, zdenerwowane i zaskoczone w tym samym czasie. Omów te mieszane emocje, pomagając zrozumieć, że często mamy więcej niż jedno uczucie na raz, nawet uczucia, które mogą być ze sobą sprzeczne.

### 2. Odtwórz mimikę twarzy

Odwracaj po jednej karcie na raz, prosząc dzieci o zrobienie odpowiedniego wyrazu twarzy. Zapytaj dzieci: "Jakie to uczucie, co zauważyłeś/aś?". Można to zrobić jako grę, na zmianę w małej grupie (lub w parach), w której pozostali uczestnicy odgadują wyrażane emocje. Po ćwiczeniu poświęć czas na krótką rozmowę z dziećmi: Jak się czułeś/aś w trakcie zadania? Które emocje było najłatwiej/najtrudniej pokazać/odgadnąć? Jakie wskazówki ułatwiały rozpoznanie emocji?

Wariant: odegraj scenkę z wykorzystaniem danej emocji.

3. Moje ciało, gdy czuję...

Zapytaj dzieci jak się czuje ich ciało, gdy doświadczają różnych emocji. Co się dzieje np. z oddechem, policzkami, jakie mają uczucie w ustach i gardle, co z ich biciem serca, mięśniami, wilgotnością dłoni. Poprzez identyfikację fizycznych reakcji na różne emocje, dzieci będą w stanie lepiej określić, kiedy zaczynają czuć się w określony sposób.

4. Rysowanie moich uczuć

Poproś dzieci, aby namalowały, jak dane uczucie może dla nich wyglądać w oparciu o kartę, którą wybrały. Może to być symbol, scena, kolor lub coś bardziej abstrakcyjnego niż twarz. Zachęć je do swobodnego wyrażania i dzielenia się swoimi pomysłami.

Wariant: Mapowanie emocji

Poproś dzieci, aby na kartce papieru narysowały mapę swoich emocji, wskazując, jakie sytuacje lub wydarzenia wywołują różne uczucia.

5. Dziennik emocji

Zachęć dzieci do założenia dziennika i zapisywania w nim każdego dnia trzech uczuć, których doświadczają. Spróbuj zaobserwować, jakie wzorce się pojawiają. Pisanie pamiętnika to świetny sposób na wyrażanie i uwalnianie emocji.

6. Co aktywuje moje emocje?

Poproś dzieci, aby wybrały kartę emocji, która jest dla nich niewygodnym lub trudnym uczuciem i poproś je, aby wyobraziły sobie czas, w którym tak się czuły. Następnie zapytaj: "Co wyzwala w Tobie tę emocję?". "Jakie odczucia zauważasz?" i "Co i kto pomaga ci z tym uczuciem?".

7. Co mogę zrobić?

Poproś dzieci, aby wybrały emocję i wskazały co mogą zrobić, żeby sobie z nią poradzić. Zapytaj o różne pomysły.

Wariant: wybierz kartę, nazwij emocję i przedyskutuj, co mógłbyś/mogłabyś zrobić, gdyby ktoś wokół ciebie czuł się w ten sposób.

### **Dlaczego warto?**

- Lepsze wyniki w nauce

Badania pokazują, że wzmacnianie kompetencji społeczno- emocjonalnych prowadzi do średnio 11% poprawy wyników w nauce (Durlak i in., 2011). Im więcej będziesz inwestować w ich rozwój, tym lepsze wyniki w nauce Twoich uczniów.

- Poprawa relacji w klasie



Wzmacnianie kompetencji społeczno- emocjonalnych zwiększa zachowania prospołeczne (takie jak życzliwość, dzielenie się i empatia) oraz poprawia nastawienie uczniów do szkoły. Twoja klasa może być spokojniejsza dzięki lepszej umiejętności samoregulacji wśród dzieci.

- Wzmacnianie akceptowalnych zachowań

Dzieci dostają jasny drogowskaz jakie zachowania są akceptowalne w trakcie lekcji, na przerwach, z rówieśnikami, wobec dorosłych. Mają okazje je ćwiczyć w bezpiecznej przestrzeni i lepiej rozumieją swoje reakcje w trudnych sytuacjach.

- Budowanie samodzielności

Gdy dziecko lepiej radzi sobie z emocjami, to rozwija się w nim poczucie sprawczości, zwiększają się kompetencje do rozwiązywania problemów i zwiększa się poczucie własnej wartości.

### Co jeszcze mogę zrobić?

- Nazywać emocje

Czasami nie radzimy sobie z własnymi uczuciami właśnie dlatego, że nie jesteśmy ich świadomi. Dopiero ich etykietowanie pomaga nam lepiej je zrozumieć i ułatwia dalsze kroki zarządzania nimi. Kluczowe jest wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych: poznawanie nowych słów określających różnorodne emocje i właściwe zrozumienie ich znaczenia.

Jak pokazują wyniki badań psychologów Leonarda Berkowitza i Bartholomeu Tróccoli, nazywanie emocji znacząco zmienia to, co się z nami dzieje, również na poziomie reakcji fizjologicznych. Wśród uczestników badania wywoływano różne emocje i jedna grupa miała za zadanie je nazwać, natomiast uczestnicy drugiej grupy, mieli się na ten temat nie wypowiadać. Okazało się, że ubieranie uczuć w słowa aktywuje obszar przedczołowy i obserwuje się zmniejszoną reakcję w ciele migdałowatym<sup>1</sup>. Badacze porównali wyrażanie uczuć słowami do żółtego światła podczas jazdy samochodem: w taki sam sposób w jaki naciskasz hamulec podczas jazdy, gdy widzisz żółte światło, kiedy wyrażasz uczucia słowami, zmniejszasz natężenie swoich reakcji emocjonalnych. W rezultacie dana osoba może czuć się mniej zła lub mniej smutna.

- Wspierać rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała

Zwrócenie uwagi dzieci na połączenie odczuwania emocji z reakcjami ciała. Zrozumienie co dzieje się z oddechem, biciem serca czy też mięśniami. Im dziecko lepiej zrozumie swoje ciało, tym łatwiej zidentyfikuje zmiany i może zareagować wdrażając strategie regulujące pobudzenie emocjonalne.

- Dostarczać metody

Są różne sytuacje, każdy człowiek jest inny i trzeba mieć różnorodne techniki (na poziomie ciała jak np. techniki relaksacyjne czy też intelektu np. opisanie sytuacji, rozmowa). Nie ma jednej magicznej metody, która zadziała w każdym przypadku. Nawet coś, co mogło nam się sprawdzać przez długi czas, pewnego dnia może okazać się

---

<sup>1</sup> Ciało migdałowate przejmuje kontrolę nad zachowaniem w sytuacjach zagrożenia. Obszar przedczołowy zapewnia adekwatne rozpoznanie stresora, kontrolowanie przebiegu reakcji stresowej i utrzymywanie wzbudzenia wywołanego przez stres na odpowiednim poziomie.



nieefektywne. Ważne, aby pokazać wachlarz możliwości i wspierać dziecko w poszukiwaniu skutecznych strategii, zostawiając bezpieczną przestrzeń na podejmowanie prób i czas na refleksję.

- Być przykładem

Opisywać własne emocje, dzielić się tym, co we własnym przypadku jest pomocne. Deklarować gotowość do rozmowy i pokazywać, że prośba o pomoc jest przejawem odwagi a nie słabości.

Złość, lęk, smutek, wstręt, zażenowanie, wstyd, rozczarowanie – to nie są emocje, które chce się przeżywać na co dzień. To często nieprzyjemny stan, którego nie chcemy odczuwać. Jednocześnie emocje dają nam informacje o naszych potrzebach, o tym, co jest dla nas ważne. Człowiek będzie przeżywał różnorodne emocje. Co warto modelować to umiejętne zarządzanie nimi (a nie np. tłumienie, wypieranie, lekceważenie) w adekwatny do sytuacji i akceptowalny w szkole sposób.

- Być wyrozumiałym/ wyrozumiałą – budowa mózgu to wynik ewolucji

Budowa mózgu sprawia, że reakcja emocjonalna poprzedza reakcję intelektualną. Kora przedczołowa myśli stosunkowo powoli i ostrożnie, ze świadomym, pracowitym wysiłkiem, aby wszystko zrozumieć. Ciało migdałowe reaguje automatycznie, impulsywnie i niezwykle szybko (w milisekundach), a jego działanie jest w większości nieświadome. Co więcej, pod wpływem stresu połączenie obu procesów jest trudne a zwłaszcza w przypadku dzieci, których mózgi cały czas się intensywnie rozwijają. Tym bardziej potrzebują naszego wsparcia i pokierowania ku adekwatnym strategiom.

#### *Bibliografia:*

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011). "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions." *Child Development*, 82, pp.405-432.

© International Rescue Committee, 2023