

RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI I STRESEM

EDYTA BIADUŃ-KORULCZYK

Każdy człowiek, który zdrowo funkcjonuje, pragnie doświadczać w swoim życiu przyjemnych stanów emocjonalnych. Często podejmuje rozmaite działania, mające na celu utrzymanie bądź spotęgowanie pozytywnych doznań. Można powiedzieć, że utrzymanie pozytywnego bilansu emocjonalnego¹ jest naturalne dla człowieka. W większości przypadków jest tak, że mniej przyjemne uczucia, jak np. złość, lęk, smutek czy wstyd, nie są pożądane i zazwyczaj dążymy do ich szybkiego zmniejszenia lub całkowitego wyeliminowania. Podobnie jest ze wszystkimi sytuacjami powodującymi stres. Przeważnie wolelibyśmy uniknąć stresu lub go zminimalizować. Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami czy stresem sprowadza się często do tłumienia uczuć lub unikania trudnych sytuacji. To z kolei przyczynia się do powstawania stanów napięcia i chronicznego zmęczenia, które często są redukowane poprzez np. nałogowe zachowania (objadanie się, nałogowy seks, hazard itp.).

Mechanizm regulowania uczuć za pomocą nałogowych zachowań

Sposoby radzenia sobie z emocjami w przypadku osób uzależnionych od substancji chemicznych opisuje **mechanizm nałogowego regulowania uczuć**, który odgrywa fundamentalną rolę w powstawaniu oraz utrzymywaniu się uzależnienia. Mechanizm ten zakłada, że osoba uzależniona wszelkie przykre stany emocjonalne próbuje złagodzić poprzez nałogowe zachowanie i dzięki niemu doznać przyjemności. Ponieważ u osób uzależnionych następuje wyraźna redukcja wielu naturalnych źró-

deł przyjemnych stanów, uśmierzenie przykrości staje się jedynym sposobem do przeżycia czegoś pozytywnego². Pojawia się przymus osiągnięcia specyficznego stanu emocjonalnego, który może być wywołany tylko poprzez daną używkę, np. przez alkohol, kompulsywne kontakty seksualne, objadanie się³. Z punktu widzenia profilaktyki uzależnień behawioralnych istotne jest więc nauczenie młodych ludzi konstruktywnych metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami i ze stresem.

Konsekwencje tłumienia negatywnych uczuć

Z mojego doświadczenia jako terapeuty wynika, że temat uczuć jest trudny dla wielu ludzi, a wiedza na ich temat bywa niewielka. Wielu moich pacjentów niejednokrotnie relacjonowało, że mają problem z mówieniem o uczuciach czy ich okazywaniem, bo „tak zostali wychowani” lub „nikt ich tego nie nauczył”. Podobnych trudności dostarcza już samo rozpoznawanie przeżywanych emocji. Do tego dochodzi jeszcze wiele negatywnych przekonań na temat uczuć, które „dostajemy” od rodzin pochodzenia, a które często są jeszcze wzmacniane przez środowisko czy media: „dziewczynki nie powinny się złościć”, „prawdziwi mężczyźni nie płaczą” itp. Przekazy te powodują, że u części osób uczucia, zwłaszcza te odbierane jako negatywne (złość, smutek, lęk), są wypierane ze świadomości w obawie przed ich wyrażeniem.

Powodami tłumienia uczuć mogą być również nagłe doświadczenia urazowe (np. wypadki) czy cierpienia związane z długotrwałym stresem (np. wychowywanie w rodzinie z problemem alkoholowym). Blokowanie uczuć wymaga dużo wysiłku i energii, co w konsekwencji może doprowadzić do⁴:

- stanów napięcia i zmęczenia, a te niejednokrotnie sprzyjają powstawaniu różnorodnych dolegliwości somatycznych (np. bóle głowy, bóle brzucha, problemy związane z ciśnieniem czy z układem pokarmowym);
- braku równowagi psychicznej: część uczuć staje się niedostępna, więc nie można z nich skorzystać, a przez to tracimy ważne informa-

cje, np. tłumiąc złość mogą nie widzieć, że relacja z daną osobą jest dla mnie zagrażająca;

- agresywnego wyrażania uczuć, czyli do utraty kontroli nad nimi; pojawia się zwłaszcza w sytuacjach choroby, zmęczenia (gdy jesteśmy słabsi) i przybiera formę wybuchu emocjonalnego. Konsekwencją jest pojawienie się wstydu, co z kolei powoduje jeszcze silniejsze tłumienie uczuć;
- nałogowych zachowań, mających na celu zmniejszenie cierpienia spowodowanego przez tłumienie (np. gram na automatach ilekroć przypominę sobie o swojej niewyrażonej złości wobec matki).

Tłumienie uczuć wynika głównie z lęku czy wstydu przed ich ujawnieniem, co pozwala przypuszczać, że dla niektórych osób przynajmniej część emocji jest kojarzona negatywnie. Takie uczucia jak złość, lęk czy smutek są niejednokrotnie postrzegane jako złe lub niepożądane, lepiej ich nie odczuwać, bo nic dobrego za sobą nie niosą. Tymczasem wszystkie uczucia są potrzebne człowiekowi, nie ma uczuć „dobrych” czy „złych”. Są tylko takie, które odbierane są jako przyjemne (np. miłość, radość, życzliwość) bądź nieprzyjemne (np. strach, wstyd, gniew). Jedne i drugie stanowią dla człowieka ważną informację na temat znaczenia różnych zdarzeń czy sytuacji w życiu, ułatwiają kontakt ze światem, jak również nadają kierunek podejmowanym działaniom. O ile radzenie sobie z uczuciami pozytywnymi nie nastręcza zbyt wielu trudności, o tyle jeśli chodzi o uczucia takie jak, np. złość, lęk czy smutek, sprawa się komplikuje i z tego powodu warto poświęcić im więcej miejsca w tym artykule.

Radzenie sobie ze złością

Złość jest dość silną emocją, mającą różne stopnie intensywności. Do uczuć pochodnych złości należą m.in.: irytacja, rozdrażnienie, zdenerwo-

wanie, wrogość, uraza, nienawiść, wściekłość, furia czy szał. Pojawienie się złości jest ważnym sygnałem dla człowieka, mówiącym o tym, że pojawiło

się coś zagrażającego, coś co jest w sprzeczności z naszymi potrzebami, dążeniami, oczekiwaniami. Złość informuje również o tym, że zostało naruszone nasze terytorium psychologiczne. Poza tym w złości włącza się mobilizacja do obrony siebie i do przywrócenia zachwianej równowagi¹.

Dzięki złości:

- dostajemy sygnał o zagrożeniu,
- możemy rozpoznać własne potrzeby,
- mamy energię do obrony, do przeciwstawienia się,
- możemy wydobyć się z rozpaczliwej bezsilności,
- jesteśmy stymulowani do zmiany i rozwoju,
- mamy szansę na poprawę relacji z innymi (konstruktywnie wyrażona złość jest dla innych komunikatem, że to, co robią, mówią, jest dla nas trudne, przykre, powoduje dyskomfort).

Pomimo tak wielu pozytywnych stron złości znaczna część osób ma trudności z jej przeżywaniem, bo albo jej unikają i zaprzeczają albo wyrażają ją w sposób agresywny. Ludzie, którzy tłumią złość, często robią to z powodu poczucia winy. Wmawiają sobie, że „nie wolno/ nie wypada się złościć”, czym niejako wymierzają sobie karę za własne odczucia. Osoby, które unikają złości, robią to, ponieważ mają przekonanie, że dobry człowiek nie powinien okazywać złości. Poza tym obawiają się, że gdy dadzą upust swojej złości, spotka ich ogólne potępienie, inni przestaną ich lubić lub też, ktoś może ich zaatakować. Za „tykanie” złości płacą ogromną cenę – trwają w stanach napięcia, nękani przez różnego rodzaju dolegliwości somatyczne. Często też kierują złość przeciwko sobie, a przez to zaniebują własne potrzeby lub podejmują zachowania autodestrukcyjne (np. nałogowe objadają się, redukują napięcie poprzez seks itp.).

Podobne, negatywne konsekwencje niesie za sobą agresywnie wyrażanie złości. Dotyczy ono tych osób, które są szczególnie wyczulone na wszelkie sygnały, mogące wzbudzać w nich irytację czy gniew. Mówi się, że osoby te „nakręcają się” na złość poprzez myślenie czy mówienie o tym, co ich zdenerowało. Konsekwencją jest zazwyczaj utrata kontroli nad zachowaniem i wyrażenie złości w sposób bardzo gwałtowny, nierzadko agresywny, krzywdzący wobec innych. Takie chroniczne wyrażanie złości dla wielu osób jest sposobem demonstrowania własnej siły, mocy czy sprawczości, jak również poczucia przewagi nad innymi. Dla osób tych

zastraszenie i wymuszanie staje się jedyną formą zaspokajania własnych potrzeb. Złoszczenie się stanowi także maskę dla wyrażania innych emocji, takich jak, np. wstyd (złość chroni przed odczuwaniem wstydu) czy lęk (jeśli się złości, to nie czujemy lęku).

Powodami chronicznego złoszczenia się mogą być pewne nawyki wyniesione z domu rodzinnego, w którym np. wszyscy członkowie rodziny krzyczyli na siebie czy wchodzili w częste konflikty. Ponadto agresywnie wyrażanie złości jest sposobem wprowadzenia organizmu w stan podwyższonego napięcia, które dla wielu osób jest źródłem ekscytacji i adrenaliny. Napięcie to może być dodatkowo podsyćcane poprzez różnego rodzaju zachowania nałogowe (np. przez hazard, cyberseks).

Dla osób, które unikają złości lub wyrażają ją w sposób agresywny, nauczenie konstruktywnych sposobów jej wyrażania jest trudne, gdyż wymaga zmiany sposobu myślenia, mówienia i działania. Podstawowym założeniem niezbędnym do lepszego radzenia sobie ze złością, jest stwierdzenie, że to my jesteśmy odpowiedzialni za nasze uczucia, a tym samym możemy je kontrolować. Do tego, by panować nad swoją złością może być przydatne nauczenie się uspokajania w sytuacjach, które budzą w nas złość. To ważna umiejętność, bo pozwala lepiej przyjrzeć się całemu zdarzeniu, które spowodowało pobudzenie. Pomocne w wyciszeniu bywa zrobienie czegoś konstruktywnego, co sprawia przyjemność (pobieganie, spacer, ćwiczenia, słuchanie muzyki itp.), oddalenie się z miejsca wywołującego złość, danie sobie więcej czasu na przemyślenie tematu czy chociażby uspokojenie oddechu, rozluźnienie mięśni lub policzenie do 10. Kiedy opanujemy złość warto zastanowić się, co ją spowodowało („Co mnie złości?”, „Czy ktoś mnie atakuje lub obraża?”, „Czy ktoś próbuje mnie rozżościć?”, „Jakie widzę pozytywne w tej sytuacji?”) i jakie są możliwości rozwiązania zaistniałej sytuacji („Co w tej sytuacji jest dla mnie ważne?”, „Co mogę zrobić?”, „Jakie mam możliwości i która wydaje się najkorzystniejsza?”).

Techniką służącą zdrowemu wyrażaniu złości jest czterostopniowa procedura Pameli Butler (opisywana szczegółowo w artykule pt. „Asertywność” w majowym Remedium). Zakłada ona takie informowanie drugiej osoby o swojej złości, które nie narusza granic tej osoby. Metoda ta umożliwi zachowanie się w zgodzie ze sobą, a więc wyrażenie przeżywanego uczucia, odreagowanie napięcia oraz zadbana o swoje potrzeby.

Radzenie sobie z lękiem i smutkiem

Lęk i smutek, podobnie jak złość, należą do tych emocji, które często sprzyjają powstawaniu nałogów. Źródłami tych emocji bywają sytuacje zewnętrzne (np. choroba, śmierć, samotność, ból, klęski żywiołowe itp.), sytuacje wewnętrzne (np. odrzucenie, sukces, utrata czegoś, bezradność) oraz brak wiary w siebie, który wyraża się w przekonaniu: „Nie dam sobie rady”.

Lęk to emocja dostarczająca informacji na temat zagrożenia i wskazująca te obszary, które uniemożliwiają zaspokojenie potrzeb. Dzięki odczuwaniu lęku gromadzimy energię do działania w celu zachowania czujności (np. w sytuacjach, które są nowe) bądź w celu ucieczki (np. w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia). Zazwyczaj lęk dotyczy przyszłości, czyli tego, co ma dopiero nastąpić.

Wypieranie i powstrzymywanie lęku czy smutku doprowadza bardzo często do bezsilności, zablokowania emocjonalnego, a nawet do depresji.

Radzenie sobie ze stresem

Uzależnienia behawioralne są często odpowiedzią na stres, występującą w życiu codziennym. Według teorii Lazarusa i Folkmana stres powstaje

Nałogowe zachowania, takie jak np. kompulsywne jedzenie, kupowanie czy granie na automatach często stanowią „pomoc” w ich zredukowaniu, a nierzadko mają nie dopuścić do ich powstania. W rezultacie powodują zwiększenie natężenia lęku i smutku, i wydłużenie czasu ich trwania.

Konstruktywne radzenie sobie z lękiem czy smutkiem zakłada przede wszystkim informowanie o nich, gdyż w ten sposób zmniejsza się ich natężenie. Pomocne bywa również stosowanie wzmacniających, pozytywnych zwrotów, takich jak, np. „To jest szansa” (zamiast „To jest duży problem”), „Wiem, co mogę zrobić” (zamiast: „Nie wiem, co zrobić”) czy afirmacji („Jestem silny i dam sobie radę”, „Wypełniam swoje życie spokojem i radością”). Przy zmniejszaniu lęku ważne jest także podejmowanie działania, gdyż powoduje ono wzrost pewności siebie, a w konsekwencji likwiduje bezradność i bezsilność⁴.

w wyniku braku równowagi pomiędzy wymaganiami stawianymi człowiekowi przez środowisko, a jego możliwościami zaradczymi⁵. W myśl tej teo-

rii można rozumieć nałogowe zachowania jako niekonstruktywne metody radzenia sobie ze stresem, będące wynikiem obniżonych umiejętności człowieka do planowania i przewidywania zdarzeń. Ponieważ zachowania te powodują wrażenie redukcji napięcia, stanowią dla osób uzależnionych często jedyne znane metody poradenia sobie ze stresem. Wiele osób uzależnionych relacjonuje, że mają potrzebę napięcia się, grania czy kompulsywnego kupowania, ponieważ przytłaczają ich problemy codzienne, takie jak, np.: konflikty z rodziną, choroby, niepowodzenia w życiu zawodowym. Jeżeli osoba nie posiada odpowiednich umiejętności radzenia sobie z tymi problemami, to zaburzoną równowagę powstała w wyniku działania rozmaitych stresorów stara się przywrócić za pomocą zachowań nałogowych i w ten sposób przystosowuje się do sytuacji.

Można zaryzykować stwierdzenie, że ludzie boją się stresu, co pozostaje niejako w sprzeczności z badaniami, które dowodzą, że brak stresu jest niekorzystny dla człowieka, gdyż powoduje poczucie znudzenia, braku energii, bezsensowności i niechęci do podejmowanych działań, a często nawet prowadzi do depresji. Podobnie szkodliwy wydaje się zbyt wysoki poziom stresu, prowadzący do dużego napięcia, życia w lęku, trudności w koncentracji uwagi i zaburzeń w koordynacji. Najbardziej korzystny dla efektywnego funkcjonowania człowieka jest umiarkowany poziom stresu, wyzwalaający odpowiednią ilość energii i motywacji do działania.

Wspomniani wcześniej Lazarus i Folkman⁶ wprowadzili do swojej koncepcji stresu pojęcie oceny poznawczej. Ocena ta dotyczy wszystkich sytuacji, które spotykają człowieka i jest ona zależna od wielu czynników, m.in. od przeszłych doświadczeń, samooceny czy nastroju. W sytuacji stresowej najpierw pojawia się tzw. ocena pierwotna, w której człowiek dokonuje oszacowania zdarzenia jako pozytywnego, neutralnego bądź negatywnego dla siebie. Jeśli dana sytuacja zostanie

oceniona jako negatywna, pojawia się stres, który powoduje reakcje emocjonalne i wywołuje określone zachowania. Jest to też moment, w którym włącza się proces oceny wtórnej sytuacji stresowej, a więc analizie poddawane są wszelkie posiadane przez człowieka zasoby, umiejętności i możliwości, służące poradeniu sobie ze stresem. Proces ten, nazywany przez Lazarusa i Folkmana radzeniem sobie ze stresem i służący rozwiązywaniu problemów oraz samoregulacji emocji, dobrze uwidacznia wpływ myślenia na uczucia i zachowania jednostek. Jest to kluczowe założenie dla profilaktyki uzależnień behawioralnych, ponieważ wskazuje na możliwość kontroli emocjonalnej i daje szansę na zdrowsze sposoby funkcjonowania człowieka.

Często myślimy w sposób negatywny o różnych zdarzeniach, które moglibyśmy interpretować jako neutralne lub nawet pozytywne. Negatywne myślenie może wywoływać negatywne emocje czy powodować stres, które z kolei mogą prowadzić do szukania ucieczki w nałogach (alkohol, narkotyki, hazard, seks). Poza tym, myślenie w sposób negatywny działa jak samospełniające się proroctwo, prowadząc do stanów przygnębienia, napięcia, depresji, utraty szacunku do siebie i obniżenia poczucia własnej wartości. Np. uczeń, który dostał złą ocenę z jakiegoś przedmiotu, może myśleć o sobie, że do niczego się nie nadaje, że nauczyciele go nie lubią, że na pewno jest „do niczego”, co w konsekwencji doprowadza do opuszczania przez niego zajęć w szkole i szukania „pocieszenia” w grach internetowych. Taki sposób myślenia i działania powoduje, że uczeń ten na skutek uchylania się od swoich obowiązków otrzymuje kolejne złe oceny i upomnienia od nauczycieli, a w rezultacie umacnia swoją negatywną reputację. Istotne jest więc nauczanie traktowania swoich negatywnych myśli czy uczuć jako sygnałów do zatrzymania się i ich zmiany, a nie jako powodów do ucieczki w nałogi.

Procedura ABCD

Pomocna w radzeniu sobie z przygnębiającymi myślami i uczuciami jest procedura ABCD, sformułowana przez Alberta Ellisa⁷. Pozwala ona zrozumieć, jak przekonania i sposób myślenia wpływają na nasze uczucia i zachowania:

- A. – oznacza wydarzenie lub sytuację, która ma emocjonalne znaczenie (np. „Jedziesz rano do pracy i ucieka Ci autobus. Już wiesz, że się spóźnisz.”);
- B. – to zbiór myśli i przekonań, które powstają w odpowiedzi na sytuację A („Jestem spóźnialski”, „Znowu nawaliłem”, „Na pewno zwolnią mnie za to spóźnienie i za co ja teraz będę żyć?”, „Szef pomyśli, że jestem nieodpowiedzialny” itp.);
- C. – oznacza konsekwencje emocjonalne lub uczucia, które są rezultatem myślenia B o sytuacji A (złość, lęk, niepokój, napięcie);
- D. – oznacza sposób zachowania lub działania, wynikający z przeżywanych uczuć C (Przyjeżdżasz do pracy czując duże napięcie, a przez to masz trudności w skoncentrowaniu się na swoich zadaniach. Może pojawić się pragnienie napięcia się alkoholu czy silna chęć grania w kasynach internetowych, w celu redukcji napięcia).

Zastosowanie tej procedury pozwala obejrzeć rezultaty swojego myślenia dotyczące konkretnej sytuacji. Jeżeli myślenie to prowadzi do sta-

nów przygnębienia, stresu czy napięcia, jak również do destrukcyjnych zachowań, warto spróbować dokonać zmiany w sposobie oceny sytuacji. W tym celu należy zakwestionować myśli B, które przyczyniają się do powstawania określonych uczuć C (w przypadku przykładu podanego powyżej: „Skąd wiem, że szef mnie zwolni?”, „Jakie mam na to dowody?”, „Czy to, że raz się spóźniłem oznacza, że jestem spóźnialski?”, „To, że się spóźniłem, to jeszcze nie koniec świata”, „Nawet jeśli szef się na mnie złości, to będę miał jeszcze niejedną okazję, żeby mu pokazać, że jestem dobrym pracownikiem” itp.). Taki nowy, bardziej racjonalny sposób myślenia o sytuacjach generuje inny rodzaj przeżywanych emocji (zamiast początkowego lęku czy napięcia, może pojawić się ulga i spokój), które prowadzą do bardziej konstruktywnych zachowań. Modyfikacja myślenia prowadzi do zmiany odczuwania trudnych sytuacji, a tym samym powoduje uzyskanie wpływu na zmianę nastroju.

Zastosowanie procedury ABCD nie sprawia, że trudne emocje, takie jak lęk, strach, złość czy wstyd znikają, ale zmienia się ich nasilenie. Przeżywanie powyższych emocji stanowi część wyposażenia emocjonalnego każdego człowieka i nie da się ich unikać. Jednakże możliwość ich zmniejszenia jest niewątpliwie pomocna, bo zmniejsza podatność na potrzebę zmiany nastroju poprzez nałogowe zachowania.

¹ L. Golińska, Złość. Wydawnictwo: Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1994.

² J. Mellibruda, *Psycho-bio-społeczna koncepcja uzależnienia od alkoholu*, „Alkoholizm i Narkomania”, nr 3 | 28, 1997.

³ A. Dodziuk, L. Kapler, *Nałogowy człowiek*. Wydawnictwo: Instytut Psychologii Zdrowia PTP, 2007.

⁴ M. Kisele, *Zajęcia psychoedukacyjne dla współuzależnionych: scenariusze*. Wydawnictwo: Instytut Psychologii Zdrowia PTP, 2001.

⁵ R.S. Lazarus, *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, 3-4, 2-39, 1986.

⁶ M. Monti, D.B. Abrams, R.M. Kadden, N.L. Cooney, *Trening konstruktywnych zachowań*. Wydawnictwo: Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2007.

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla klas I–III gimnazjum)

Temat: Emocjonalny zawrót głowy

Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

- CELE:**
- nauczenie umiejętności rozpoznawania i nazywania przeżywanych przez siebie emocji
 - diagnoza własnych sposobów radzenia sobie z emocjami
 - ograniczenie niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- kartki A4 z narysowanym konturem postaci
- kredki

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę lekcji, która będzie poświęcona rozwijaniu umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie ze swoimi emocjami.

2. Nauczyciel dzieli klasę na 4-5-osobowe zespoły. Zadaniem każdego z nich będzie wypisanie na dużym arkuszu papieru jak największej liczby nazw różnych emocji. Uczniowie mają na to zadanie maksymalnie 5 minut. Następnie zespoły sprawdzają wspólnie, czy w stworzonych przez nich listach emocji nie pojawiły się określenia opisujące zachowania, cechy itp.*

***Uwaga:** Ponieważ uczniowie mają często kłopot z odróżnieniem emocji od zachowań, należy zarezerwować czas na sprawdzenie wypracowanych w ramach zadania list.

W drugiej części zadania nauczyciel zapisuje na tablicy następujące przymiotniki:

- dobre,
- złe,
- pomocne,
- trudne,
- przyjemne,
- nieprzyjemne,
- potrzebne,
- niepotrzebne.

Następnie prosi uczniów, aby w stworzonych wcześniej zespołach zastanowili się, które z wypisanych na tablicy przymiotników ich zdaniem najtrafniej określają poszczególne emocje wypisane na listach. Wybrane przymiotniki (przy każdej emocji mogą być zapisane maksymalnie dwa przymiotniki) zapisują obok nazw emocji. Następnie na forum klasy każdy zespół przedstawia wyniki swojej pracy. Pytania pomocnicze do dyskusji:

- Czy w zespołach byliście zgodni co do nadanych emocjom przymiotników? Czy może były między Wami rozbieżności odnośnie oceny poszczególnych emocji?
- Czy Waszym zdaniem fakt, że dana emocja jest przez Was przeżywana jako nieprzyjemna, oznacza, że jest ona niepotrzebna?
- Jak myślicie, dlaczego mimo wszystko czujemy wszystkie te emocje? Do czego one mogą służyć? W czym mogą być nam pomocne?
- Co by się stało, gdyby zabrakło danej emocji (określonej przez uczniów jako niepotrzebnej)?

W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że nie ma dobrych ani złych emocji – wszystkie są tak samo niezbędne człowiekowi i pełnią w jego

życiu ważne funkcje. Emocje mogą być reakcją zarówno na wyobrażenia, wspomnienia, myśli danej osoby, jak i na sytuacje pojawiające się w życiu i w świecie zewnętrznym. Stanowią dla nas źródło cennych informacji np. o tym, czy grozi nam jakieś niebezpieczeństwo, dają energię do działania, informują, że coś lub ktoś jest dla nas ważny itp. Często, kiedy ludzie doświadczają uczuć, które są dla nich trudne i nieprzyjemne, i z którymi sobie nie radzą, starają się je tłumić, zaprzeczać im, uznają, że nie są im one potrzebne w życiu. Dzieje się tak najczęściej wtedy, gdy człowiek ma poczucie, że emocje nie są do zaakceptowania, gdy nie ma zgody na to, żeby je wyrażać. Można jednak nauczyć się korzystać z własnych uczuć w sposób konstruktywny.

3. W tej części zajęć uczniowie pracują indywidualnie. Nauczyciel zachęca uczniów, aby spróbowali przyjrzeć się własnym emocjom. W tym celu rozdaje każdemu z uczniów kartkę, na której narysowany jest kontur postaci. Następnie prosi uczniów, aby każdy z nich zastanowił się, jakie emocje czuł w trakcie ostatniego tygodnia. Przeżywane uczucia uczniowie zapisują pod konturem postaci. Następnie nauczyciel prosi, aby dobrali do wypisanych emocji barwę, która ich zdaniem najbardziej odzwierciedla charakter danej emocji. W kolejnym etapie zadania uczniowie zastanawiają się, w jakiej części ciała umieściliby daną emocję, gdzie najbardziej ją czują (np. gdy czuję lęk, ściska mnie w żołądku, w gardle itp.). Uczniowie zaznaczają odpowiednimi kolorami w konturze postaci, w jakim miejscu ciała czują daną emocję.

4. Nauczyciel ponownie dzieli uczniów na 4-5-osobowe zespoły, w których uczniowie dyskutują wyniki swoich prac. Na dużym arkuszu papieru zapisuje pytania do dyskusji w podgrupach:

- Porównajcie w zespołach to, czy w ciągu ostatniego tygodnia wszyscy z Was czuli podobne emocje? Czy wręcz przeciwnie, są między Wami znaczące rozbieżności?
- Czy dane uczucia przyporządkowaliście podobnym miejscom w swoim ciele czy też bardzo różnym?
- Czy wybraliście podobne kolory dla emocji? Jeżeli nie, to z czego mogą wynikać te różnice? Z Waszego stosunku do emocji? Z ich natężenia?

W podsumowaniu zadania nauczyciel podkreśla związek przeżywania emocji z ciałem człowieka.

5. Powrót do pracy indywidualnej uczniów. Nauczyciel wypisuje na tablicy nazwy następujących emocji: złość, smutek, lęk, wstyd, radość. Następnie prosi uczniów, aby na skali od 0 do 10 zaznaczyli częstość, z jaką przeżywają daną emocję, gdzie zero oznacza prawie nigdy, a 10 prawie cały czas. Następnie każdy z uczniów otrzymuje kartę do indywidualnej pracy, zastanawia się nad odpowiedzią na zawarte w niej pytania:

Karta pracy nr 1

Moje emocje

1. W jakich sytuacjach przeżywasz wymienione poniżej emocje?

- Złość
-
-
- Smutek
-
-
- Lęk
-
-
- Wstyd
-
-

2. Które z wymienionych uczuć przeżywał(a)eś najczęściej? Jak myślisz dlaczego? W jakich sytuacjach miało to miejsce?

.....

3. Którą z wymienionych emocji przeżywasz najrzadziej? Jak myślisz, dlaczego?

.....

4. Czy przeżywanie którejs z wymienionych emocji sprawia Ci trudność? Jak się to objawia?

.....

5. Które z przeżywanych emocji okazujesz najczęściej otoczeniu?

.....

6. Czy są takie emocje, które przeżywasz tylko w samotności i nie dzielisz się z nimi nawet z najbliższymi osobami?

.....

7. W jakich sytuacjach okazywanie swoich emocji sprawia Ci trudność?

.....

W ramach podsumowania nauczyciel rozmawia z uczniami na temat wniosków, myśli, spostrzeżeń, jakie poczynili odpowiadając na powyższe pytania. Ważne, aby nauczyciel pozostawił uczniom wybór co do tego, czy chcą się podzielić na forum klasy swoimi obserwacjami.

6. W ramach podsumowania zajęć uczniowie wspólnie z nauczycielem zastanawiają się nad tym, co można robić, by radzić sobie lepiej z przeżywanymi emocjami. Wszystkie odpowiedzi nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru. Następnie wspólnie z uczniami dzieli odpowiedzi na konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami. Nauczyciel podkreśla, że również nałogowe zachowania służą ludziom jako destrukcyjny sposób regulowania emocji.

Temat: Do czego służy złość?

CELE:

- rozwinięcie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze złością
- zwiększenie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie ze złością
- ograniczanie niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze złością

POMOCE DYDAKTYCZNE: ● duże arkusze papieru ● karty do indywidualnej pracy ● flamastry ● kredki

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę spotkania mówiąc im, że dzisiaj porozmawiają o złości, której przeżywanie i reagowanie na nią wielu ludziom sprawia trudność. Nauczyciel pyta uczniów, jak myślą, dlaczego człowiek przeżywa złość w różnych sytuacjach w swoim życiu. Podkreśla, że złość jest reakcją człowieka na doznawaną w różnych sytuacjach frustrację.

2. Nauczyciel dzieli uczniów na 4-5-osobowe zespoły. Prosi ich, aby wyobrazili sobie, że są ekspertami, którzy zostali poproszeni, aby przygotowali dla uczniów ulotkę ilustrującą znaczenie złości w życiu człowieka. Rolą „ekspertów” jest zastanowienie się nad tym, jaką funkcję pełni złość w życiu człowieka, wypisanie pozytywnych aspektów tej emocji wraz z ilustracją sytuacji, gdzie złość okazała się być pomocna.

W ramach podsumowania uczniowie oglądają sporządzone w zespołach prace i wspólnie z nauczycielem wypisują na dużym arkuszu papieru wszystkie dostrzeżone funkcje złości. Powstałe w ten sposób prace zostają wywieszane w klasie w widocznym miejscu.

Uwaga: Złość m.in. stanowi dla nas informację o tym, że dzieje się dla nas coś niebezpiecznego, pomaga rozpoznawać i reagować na

własne potrzeby, sygnalizuje nam i otoczeniu, że nasze oczekiwania zostały niespełnione, mobilizuje do działania itp.

3. W dalszej części zajęć nauczyciel podkreśla, że ludzie w różny sposób radzą sobie z uczuciem złości. Osoby, które tłumią swoją złość, starają się jej unikać, jak i te, które często wpadają w złość reagując wybuchami czy agresją w większości sytuacji, nie radzą sobie z przeżywaniem tej emocji. Wymienione sposoby radzenia są niekonstruktywne i u niektórych ludzi zwiększają ryzyko zaburzeń psychicznych, np. depresji, a u innych zachowań antyspołecznych, np. aktów agresji fizycznej.

4. Praca indywidualna uczniów. Nauczyciel informuje uczniów, że za chwilę każdy z nich spróbuje zastanowić się nad tym, w jaki sposób on sam radzi sobie ze swoją złością. W tym celu rozdaje uczniom karty pracy *Jak przeżywam złość?* Prosi uczniów, aby odpowiadając na zawarte w ćwiczeniu pytania nie spieszyli się i starali odpowiadać szczerze. Mówi również uczniom, że są to informacje dla nich samych i osoby, które nie będą tego chciały, nie muszą wyników swojej pracy omawiać na forum.

Uwaga: Alternatywnie nauczyciel może zaproponować uczniom, aby przedyskutowali odpowiedzi w parach.

Karta pracy nr 2

Jak przeżywam złość?

1. Zastanów się, czy często czujesz się zezłoszczony lub poirytowany, czy może wręcz przeciwnie, masz wrażenie, że to uczucie jest Ci zupełnie obce. Spróbuj ocenić na skali 0-10, jak często przeżywasz złość, gdzie 0 oznacza prawie nigdy nie czuję złości, a 10 prawie ciągle czuję złość.

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

2. Spróbuj przypomnieć sobie i opisać przynajmniej dwie sytuacje z ostatniego miesiąca, w których czułeś złość. Jak myślisz, dlaczego poczułeś się zezłoszczony?

Sytuacja I

.....
.....

Sytuacja II

.....
.....

3. W jaki sposób zachowywałeś się w tych sytuacjach? Jak zareagowałeś na uczucie, które się wtedy w Tobie wzbudziło? Czy zrobiłeś coś, co pomogło Ci poradzić sobie ze swoją złością? Jeżeli tak, to co?

Sytuacja I

.....
.....

Sytuacja II

.....
.....

4. Jak oceniasz swoje zachowanie z perspektywy czasu? Czy dzisiaj zachowałbyś się w inny sposób? Jakie zauważasz korzyści, a jakie trudności wynikające z Twojego sposobu poradzenia sobie ze złością w powyższych sytuacjach?

Sytuacja I

.....
.....

Sytuacja II

.....
.....

5. Czy przychodzą Ci do głowy jakieś inne skuteczne sposoby radzenia sobie ze złością, które mógłbyś wykorzystać w podobnej sytuacji w przyszłości?

Sytuacja I

.....
.....

Sytuacja II

.....
.....

Po zakończeniu wypełniania kart nauczyciel zachęca uczniów do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i wrażeniami na forum klasy.*

5. Podsumowanie zajęć. Jako podsumowanie zajęć nauczyciel wypisuje na dużym arkuszu papieru konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością. Podkreśla przy tym, że jednym z ważniejszych sposobów radzenia sobie z uczuciem złości jest mówienie drugiej osobie, co złości nas w jej zachowaniu. Podkreśla, że można wyrażać złość w taki sposób, żeby obronić siebie, nie naruszając przy tym praw innych osób. W ramach podsumowania zajęć przypomina trzy sposoby wyrażania swoich emocji: agresywny, uległy i asertywny (patrz: wkładka Remedium maj oraz czerwiec 2013 r.).

***Uwaga:** Bardzo ważne jest, aby na tym etapie nauczyciel pozostawił uczniom swobodę wyboru, czy podzielić się swoimi doświadczeniami na forum klasy.

Temat: Nie taki diabeł straszny – ze stresem też można sobie poradzić

CELE:

- rozwinięcie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z napięciem i ze stresem
- zwiększenie wiedzy na temat zjawiska stresu, jego objawów i konsekwencji
- przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym

POMOCE DYDAKTYCZNE: ● duże arkusze papieru ● samoprzylepne karteczki ● flamastry

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel prosi uczniów, aby przypomnieli sobie ostatnią sytuację, w której się denerwowali, odczuwali stres. Następnie w parach opowiadają sobie nawzajem:

- Co to była za sytuacja?
- Jakie pojawiały się myśli i uczucia?
- Jak się zachowywali?

2. Nauczyciel dzieli uczniów na 4 zespoły. Na dużym arkuszu papieru rysuje sylwetkę ludzkiej postaci. Zadaniem grup jest wypisanie oznak stresu w czterech obszarach:

- Grupa I – nasze ciało (np. zaczerwienie, pocenie się)
- Grupa II – emocje, co przeżywa taka osoba
- Grupa III – myśli, co się dzieje w jej głowie
- Grupa IV – zachowanie, jak się zachowuje

Uwaga: Pomoce dla nauczyciela:

Wybrane objawy stresu w ww. obszarach:

- **fizjologia:** bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, dyszenie, zmiany ciśnienia krwi, odpływ krwi do mięśni, suchość w ustach i gardle, częste oddawanie moczu, ból pleców, szyi i innych części ciała, zaburzenia menstruacji, niestrawność, bóle głowy, częste przeziębienia i inne pospolite dolegliwości, bezsenność...
- **myślenie:** luki w pamięci, zapominanie, niemożność skoncentrowania się, ogólny brak zainteresowań, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów...
- **emocje:** lęk, rozdrażnienie, depresja, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, zakłopotanie...
- **zachowanie:** trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, częstsze uleganie wypadkom, intensywne palenie papierosów, picie alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków, zmiany w odżywianiu, inne „nerwowe” zachowania...

3. Po wykonaniu zadania uczniowie odpowiednimi kolorami zaznaczają i zapisują swoje spostrzeżenia na konturze postaci narysowanej wcześniej przez nauczyciela: na niebiesko – objawy fizjologiczne, na czerwono – emocje, na zielono – myśli, na żółto – zachowanie.

4. Po wykonaniu zadania nauczyciel zaprasza uczniów do podzielenia się na forum klasy myślami, wnioskami nasuwającymi się w związku z wykonaną wspólnie pracą. Pytania pomocnicze:

- Co myślą o różnorodności objawów pojawiających się w związku ze stresem?
- Czy wcześniej zastanawiali się nad tym, co się z nimi dzieje, kiedy przeżywają stres?
- Czy zaobserwowali u siebie jakieś objawy, których wcześniej nie wiąźali ze stresem?

5. Nauczyciel na nowo dzieli klasę na 5-cio osobowe zespoły. Ukonstytuowanym grupom rozdaje karteczki (3-4 karteczki na jednego ucznia). Zadaniem każdego z uczniów jest wypisanie na poszczególnych karteczkach sytuacji, które powodują stres. Następnie, w zespołach uczniowie omawiają swoje wybory i dokonują ich oceny: od sytuacji najbardziej do najmniej stresujących. Do tego celu można wykorzystać skalę od 1 do 10, gdzie dziesięć oznacza sytuację wysoce stresującą, a jeden mało stresującą.

6. Po wykonaniu zadania zespoły przedstawiają wyniki swoich prac. Podczas omawiania nauczyciel pyta o przebieg współpracy w grupie. Pytania pomocnicze:

- W jaki sposób zespoły dokonywały oceny sytuacji powodujących stres? (np. przez głosowanie).

- Czy sytuacje wybrane przez poszczególnych członków zespołu powtarzały się?
- Czy wymienione przez kolegów sytuacje wydały się zaskakujące, czy może raczej bardzo bliskie?
- Jak sobie grupy radziły z niejednomyslnością?
- Czy ocena sytuacji powodujących stres wygląda w poszczególnych zespołach podobnie, czy też znacząco się różni?

Uwaga: Celem zadania jest uzmysłowienie uczniom, jak wiele różnorodnych sytuacji może wzbudzać napięcie oraz, że postrzeganie danych sytuacji jako trudnych może być różne u poszczególnych ludzi. Niekiedy nawet nie zdajemy sobie sprawy, że dana sytuacja może komuś wydawać się szczególnie stresująca.

7. Nauczyciel pyta uczniów, co im pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Swoje sposoby, sprawdzone „patenty” zapisują na samoprzylepnych karteczkach.

8. Następnie nauczyciel wyjaśnia uczniom, że radząc sobie ze stresem sięgamy po trzy podstawowe style radzenia sobie: skoncentrowanie na emocjach, na rozwiązaniu i na unikaniu:

- **styl skoncentrowany na rozwiązaniu** – podejmowanie aktywności zmierzających do zmiany sytuacji, konfrontowanie się z sytuacją trudną i poszukiwanie dla niej rozwiązania (planowanie, poszukiwanie potrzebnych informacji);
- **styl skoncentrowany na emocjach** – podejmowanie aktywności zmierzających do rozładowania napięcia (rozmowa z przyjacielem, ćwiczenia relaksacyjne, śmiech, kontakt z naturą, śpiew, muzykę, wysiłek fizyczny, krzyk itp.);
- **styl skoncentrowany na unikaniu** – podejmowanie aktywności pomagających odciąć się od stresującej sytuacji (środki psychoaktywne, uzależnienia behawioralne, zaprzeczanie, ignorowanie trudnej sytuacji, ucieczka w marzenia, zasypianie).

9. Nauczyciel dzieli duży arkusz papieru na trzy kolumny, które podpisuje następująco: *emocje*, *rozwiązanie*, *unikanie*. Następnie prosi uczniów, aby swoje karteczki przyklejali w odpowiednich miejscach. Sytuacje budzące wątpliwości nauczyciel omawia na forum klasy.

10. W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że najlepiej jest umieć korzystać ze zróżnicowanych sposobów radzenia sobie ze stresem i unikać tych, które są destrukcyjne (uzależnienia behawioralne, zażywanie środków psychoaktywnych), które poza tym, że przynoszą natychmiastową ulgę, nie tylko nie prowadzą do rozwiązania trudnych sytuacji, ale i wyniszczają psychicznie oraz fizycznie.

Warto przeczytać

- I. Heszen, *Psychologia stresu*, WN PWN, Warszawa 2013.
- J. M. Haviland-Jones, M. Lewis, *Psychologia emocji*, GWP, Gdańsk 2005.
- P. Ekman, R. Davidson, *Natura emocji*, GWP, Gdańsk 2000.
- K. W. Vopel, *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Cz. 2*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2009.
- K. W. Vopel, *Kompas uczuć: ćwiczenia i eksperymenty do zastosowania w pracy grupowej i terapii*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2005.

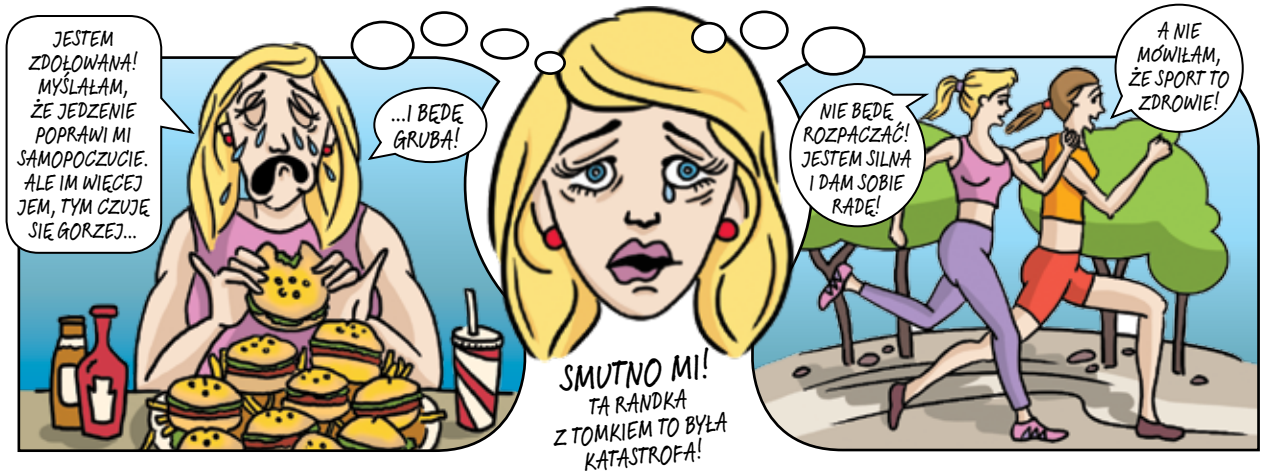
Jak mogę radzić sobie z **EMOCJAMI**?

Umiejętne radzenie sobie z emocjami chroni przed natłogowymi zachowaniami.



ZŁOŚĆ

Rozpoznawanie i komunikowanie własnych emocji to podstawa radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Gdy mówimy drugiej osobie, jakie uczucia wzbudza w nas jej zachowanie, czujemy się lepiej.



SMUTEK

Często uważamy, że takie uczucia jak złość, smutek czy lęk są niepotrzebne i należy je tłumić. Tymczasem emocje sygnalizują, jakie znaczenie ma dla nas to, co się dzieje.



STRES

Skuteczną strategią radzenia sobie ze stresem jest koncentrowanie się na rozwiązaniu zadania. Nie załamuj się. W trudnej i stresującej sytuacji szukaj konstruktywnego rozwiązania.

