

Karty o emocjach 1

TRUDNE EMOCJE



KARTY O EMOCJACH- TRUDNE EMOCJE

„To ogromna siła znać i rozumieć własne emocje”

Takie zdanie usłyszałam kiedyś na swojej sesji terapeutycznej. To zainspirowało mnie, by przyjrzeć się emocjom, które towarzyszą każdemu człowiekowi w codzienności.

Kiedy weszłam na zajęcia pedagogiczne i próbowałam mówić o emocjach często spotykałam się z milczeniem, konsternacją czy zdziwieniem.

„Emocje? A co to takiego?”

Środowisko szkolne rodzi wiele mechanizmów i schematów w których rządzą emocje. Postanowiłam, że stworzę karty, które pozwolą te emocje poukładać, nazwać, określić, a może nawet zaprowadzą gdzieś dalej.

Często mamy uczniów, którzy kryją w sobie mnóstwo niewypowiedzianych emocji, a dla pedagogów/ psychologów są to trudno dostępne miejsca.

Taka karta może być krokiem, który pozwoli na odkrycie tego, co nieznanne było wcześniej.

Specjalisto:

- możesz te karty dać jednemu dziecku albo grupie
- nie zmuszaj, a inspiruj do wypełnienia
- wy tłumacz niezrozumiałe kwestie
- uczniowie mogą nie znać takich kart, może to wydawać się dla nich nowe, ale na tym polega oswojenie- małymi krokami do celu.
- podyskutuj na koniec o wnioskach, spostrzeżeniach i tym, co było trudniejsze
- przypomnij, że wszystko co uczeń napisze jest dobrze (tu nikt nie ocenia za poprawność)
- jeśli coś Cię zaniepokoi skonsultuj to z kimś, kto będzie w stanie Ci pomóc
- pamiętaj o swoich emocjach, że też masz prawo nie zawsze umieć udzielić pomocy samemu - uzupełnij też kartę (warto znać swoje emocje)

Tematyka kart:

Karta 1: Samotność

Karta 2: Wstyd

Karta 3: Odrzucenie

Karta 4: Złość /wersja dla chłopca i dziewczyny/

Karta 5: Niepewność

Karta 6: Niezrozumienie

Karta 7: Strach

Karta 8: Samoocena

Karta 9: Zazdrość

Karta 10: Stres

Karta 11: Smutek

Karta 12: Poczucie winy

Karta 13: Znudzenie

Karta 14: Samotność w sieci

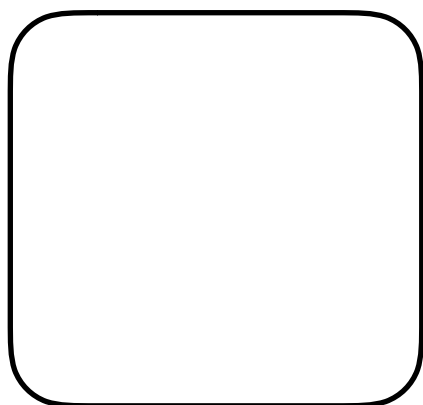
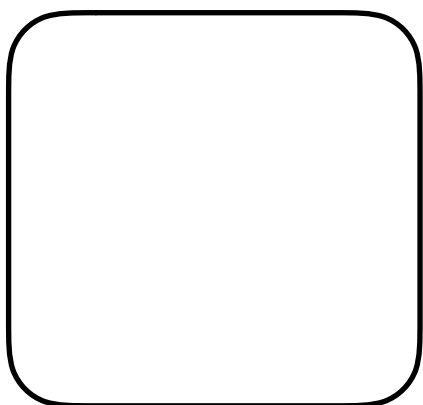
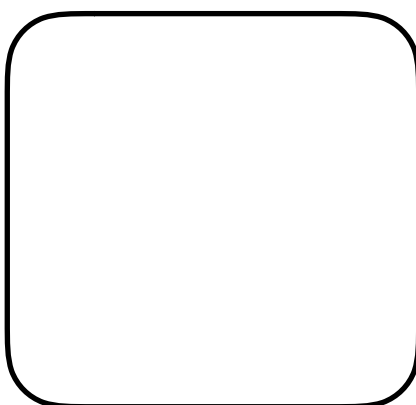
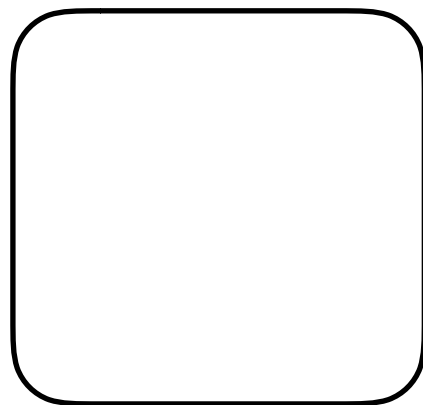
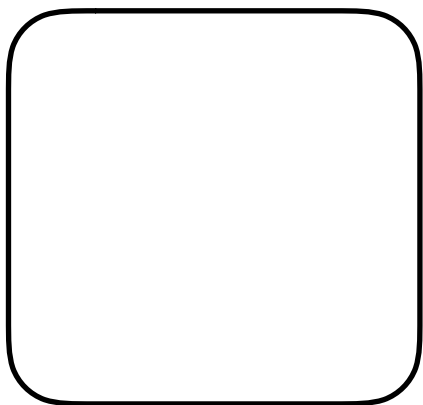
Karta 15: Zmiany

Wszystkiego dobrego! Małgorzata Czyrnek- Strefa Dobrej Edukacji

1. Jak rozpoznasz, że ktoś się stresuje?

/Możesz wziąć pod uwagę takie aspekty jak mowa ciała, ruchy ciała, postawę, mowę, ton głosu./

OSOBA, KTÓRA STRESUJE SIĘ



2. Jak myślisz, jakie są najczęstsze czynniki, które powodują stres?

/Czynniki mogą odnosić się do doświadczeń z Twojego życia lub ogółu./

W DOMU	W SZKOLE	W KLASIE	WŚRÓD ZNAJOMYCH

3. Odpowiedz na poniższe pytania zgodnie z własnymi przekonaniem.

Czy stres może być motywujący?

TAK

NIE

Czy częsty stres może być dobry?

TAK

NIE

Czy często doświadczasz stresu?

TAK

NIE

Czy dajesz sobie radę ze stresem?

TAK

NIE

Czy nasze życie może być pozbawione stresu?

TAK

NIE

4. Jak reaguje Twoje ciało, gdy doświadczasz reakcji stresujących?

/Wyobraź sobie, że doświadczasz sytuacji stresującej: co czujesz w brzuchu, w gardle, jak zachowują się Twoje dłonie, co czujesz w głowie? Jakiej część ciała najbardziej daje Ci znać o obecnym stresie?/



5. Co pomaga Ci zmniejszyć stres? Czy masz jakieś swoje sprawdzone metody na walki ze stresem?

.....

.....

.....

Z poniższych metod wybierz te, które pomogłyby Ci najlepiej poradzić sobie ze stresem w szkole.

Przyjazna atmosfera ludzi wokół nas

Zrobienie co w swojej mocy, aby zniwelować poziom stresu

Stosowanie technik relaksacyjnych (np. równomierne oddychanie)

Zaspokojenie swoich potrzeb, aby mieć siłę w sytuacjach stresujących, np. ciągłe nawadnianie się

Przygotowywanie się na okoliczność powodującą stres, jeśli jest to możliwe

Mówienie o swoich obawach

Pytanie o wskazówki i rady innych, jeśli to ma zmniejszyć poziom stresu

Czytanie o stresie, zdobywanie informacji w tym zakresie

Budująca i wspierająca postawa bliskich bez względu na okoliczności

Szczera rozmowa z ludźmi, którzy dają nam wsparcie

STRES

Długotrwały stres nie wpływa na nasz organizm dobrze. Dlatego, gdy jesteśmy ciągle narażeni na stres i nie mamy na takie sytuacje wpływu warto o tym dać znać osobom, które mogą udzielić nam pomocy.

Stres jest nieodłącznym elementem życia codziennego każdego człowieka. Warto przyjrzeć się sytuacji, która wywołuje w nas stres i zadbać samodzielnie lub z pomocą innych, by czynników stresujących było jak najmniej.

Stres może być motywujący, jeśli nie jest zbyt silny, a my jesteśmy właściwie przygotowani. Nie ma jednego skutecznego sposobu na stres. Dlatego warto rozeznawać jakie sytuacje powodują u nas stres i wtedy szczególnie o sobie zadbać.