CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ

Zadanie nr 2: Zauważamy emocje

Wprowadzenie

Współczesny świat stawia przed nami wiele wyzwań, które generują różne, nie zawsze łatwe emocje. Doniesienia o zmianie klimatu, migracjach z ogarniętych konfliktami zbrojnymi krajów, wybuch wojny w Ukrainie, świadomość nierówności społecznych i ubóstwa w wielu regionach świata… Zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci te informacje często są źródłem dużego stresu, lęku i niepewności co przyniesie przyszłość. Zmiany w strukturze i funkcjonowaniu klas również stanowią duże wyzwanie, generujące liczne napięcia i konflikty. W takich sytuacjach nie musimy biernie poddawać się trudnym emocjom, możemy za to wykorzystać różne sposoby na ich oswojenie i poradzenie sobie ze stresem.

Cele:

- nauczycie się zauważać i nazywać odczuwane nastroje i emocje,
- dowiecie się jak zadbać o siebie w sytuacji wzmożonego napięcia i lęku.

TREŚĆ ZADANIA

1. Porozmawiajcie na temat emocji związanych z wybranym przez Was zagadnieniem globalnym. Może to być konflikt zbrojny w Ukrainie, zmiana klimatu, obecność osób uchodźczych na granicy polsko-białoruskiej czy na szlaku bałkańskim lub inny temat znany Wam z filmów, mediów społecznościowych lub rozmów ze znajomymi.

2. Zastanówcie się, jakie emocje Wam towarzyszą, gdy o tym myślicie. Poobserwujcie przez chwilę jedną z wybranych przez Was emocji, którą teraz najmocniej czujecie. Spróbujcie wyobrazić sobie, że kładziecie tę emocję dwa metry przed sobą. Sprawdźcie, jak ona wygląda. Kiedy ją dokładnie obejrzycie, zapiszcie na kartce odpowiedzi na pytania: Jaki ma kolor? Czy jest duża, czy mała? Czy jest pełna czy ściśnięta? Jaką ma strukturę? Czy jest gładka, czy chropowata? Czy jest miękka czy twarda? Jak pachnie? A może nie ma zapachu? Jaka jest w dotyku?

3. Czy wiecie, że emocje i uczucia, które odczuwamy przemawiają przez nasze ciało? Jak Wasze ciało daje Wam znać, że odczuwacie emocje? W którym miejscu w ciele to czujecie?

4. Na arkuszach papieru wypiszcie emocje, które najczęściej pojawiały się w rozmowie na wybrany temat - może się pojawić m.in.: strach, lęk, radość, złość, wstyd, smutek.

Zwróćcie uwagę, jak ważna jest uważność na to, co mówi nam nasze ciało właśnie poprzez zauważenie fizycznych sygnałów. Pierwszy krok do uwolnienia się od nich polega na świadomym kontakcie z tymi emocjami i zaopiekowaniu się nimi. Tylko dzięki takiej uważności jesteśmy w stanie dbać o nasze ciało i dobrą kondycję naszej głowy. Nie da się ukryć emocji, bo one i tak będą odczuwane przez nas fizycznie. Jedynie kontakt z naszym ciałem i ukrytymi w nim emocjami, pozwala zmniejszyć odczuwany dyskomfort.

Na Padlecie zapiszcie wnioski i wybrane obserwacje płynące z tego ćwiczenia. Jak się czuliście podczas jego wykonywania? Jakich emocji doświadczyliście? Jak wyglądały? W którym miejscu w ciele czuliście je najsilniej? Jak czujecie się teraz?

MATERIAŁ DO INSPIRACJI:

Żeby lepiej zrozumieć swoje emocje możecie również skorzystać z publikacji *Emocje jako twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwyczajne czasy*

Na jakie Cele Zrównoważonego Rozwoju odpowiadacie:

