



Dziecko  
z wyznaniem

Agnieszka Adamczak

WEŹ EMOCJE NA WARSZTAT

# Emocje

## CZYLI O CO TYLE SZUMU?

Życie znaczy czuć. Odczuwać emocje. Radość, zachwyt, ekscytację, ból, smutek, złość. Każda z nich jest ważna, bo jest informacją o tym jak się mamy. Owszem, bywają uczucia nieprzyjemne, trudne, przykre, ale nie złe. Wszystkie są cenne. Niosą wiadomość od nas samych, z samego centrum, ze środka. A każda taka informacja jest na wagę złota. Warto nauczyć się takie wiadomości odczytywać.



# Rozwój

## RAMIĘ W RAMIĘ

Dzieci przychodzą na świat z bardzo niedojrzałym układem nerwowym. Ich zdolności samoregulacji w zasadzie nie istnieją. Potrzebują w tym zakresie wsparcia osoby dorosłej - dojrzałego mózgu. Im lepiej jako dorośli potrafimy rozpoznawać swoje emocje oraz regulować je, tym bardziej jesteśmy w stanie stanowić oparcie w nauce tych umiejętności dla stale obserwujących nas dzieci.

# Świadomość

## NA DOBRY POCZĄTEK

Emocje są czymś czego doświadczamy, co czujemy w ciele. Zatem nazywanie uczuć to coś, co jest możliwe dzięki byciu w kontakcie z własnym ciałem, a nie z myślami. Sygnały z samej tylko głowy mogą być pustymi nazwami. To odczucia płynące z ciała pozwalają zidentyfikować to, co się czuje.

Świadomość swego ciała i umiejętność odczytywania jego sygnałów to pierwszy krok w nauce regulacji emocji.

# Rozmawianie

## NIE WYSTARCZY CZUĆ

Świadomość uczuć to jednak za mało. Uczucia wymagają naszej uwagi. Czyli tego, żeby się nimi zaopiekować. Najprostszym sposobem jest rozmowa. Mówienie o tym, czego się doświadcza pozwala uwolnić emocje. Pomaga je zrozumieć.

Ignorowane uczucia, zamiatane pod dywan, z czasem coraz natarczywiej domagają się naszej uwagi. Warto zatem, aby mogły wybrzmiewać na bieżąco.

# Regulowanie

## BUDOWANIE ZASOBÓW

Aby dziecko potrafiło radzić sobie z trudnymi emocjami w stanach silnego pobudzenia potrzeba mu treningów „na sucho”. Wszelkie metody, sposoby, pomysły na regulowanie emocji i powrót do równowagi dobrze jest wspólnie obmyślać i ćwiczyć kiedy jesteśmy w dobrym kontakcie ze sobą. Wyuczone w poczuciu bezpieczeństwa i harmonii działania mają szansę być wykorzystane kiedy pojawią się wyzwania.



# Warsztat

## SKRZYŃKA Z NARZĘDZIAMI

W momencie silnego pobudzenia system nerwowy dziecka bywa najczęściej odłączony. Trudno wówczas nawiązać z nim kontakt. Z pewnością nie jest to czas na tłumaczenia, żądania czy odwracanie uwagi. Ani to, ani inne magiczne sztuczki wówczas nie zadziałają. Jedyną szansą na powodzenie jest skorzystanie z wcześniej wypracowanej „skrzynki z narzędziami” do regulowania emocji.

Tworzenie takiej skrzynki dobrze jest zacząć od wspólnych testów i zabaw z emocjami kiedy wszystkim dopisują humory. Poczynając od budowania świadomości uczuć, poprzez rozmowy o nich, aż po poszukiwanie sposobów, które pomagają w radzeniu sobie z silnymi doznaniem. W tym celu warto przeprowadzić różne ćwiczenia oraz eksperymenty (kilka pomysłów znajdziecie poniżej). Spośród tych, które okażą się skuteczne dla Was możecie zbudować podręczną „skrzynkę z narzędziami”. Może mieć ona dwa wymiary: zarówno fizyczny jak i niematerialny.

Na pierwszą z nich można zaadaptować pudełko, karton, szufladę lub cokolwiek podpowie Wam wyobraźnia) i umieścić



w środku gadżety pomagające w odzyskiwaniu spokoju lub w rozładowaniu napięcia (gniotki, piłki, przytulanki, koc, kolorowanki, płyty z muzyką, książki, woreczek z lawendą, itp.) .

Skrzynka 'wirtualna' natomiast to bank sposobów postępowania na wypadek sytuacji kryzysowej. Sprawdzonej wcześniej ćwiczeń oddechowych czy innych 'procedur' wspierających dziecko w powrocie do równowagi. Pomagają w korzystaniu z niej hasłowe, wymowne nazwy poszczególnych metod postępowania. Można je spisać lub nie. Grunt, żeby je stworzyć.

# Wyciszająco

## ĆWICZENIA ODDECHOWE

Oparte na uważności (mindfulness) ćwiczenia pomagają w regulowaniu systemu nerwowego za pomocą oddechu.

### GORĄCE KAKAO

Dłonie składamy tak, aby ich kształt przypominał miseczkę. Wyobrażamy sobie, że miseczka ta wypełniona jest pyszną, ciepłą czekoladą.

Licząc w myślach do trzech bierzemy głęboki wdech delektując się czekoladowym zapachem.

Następnie powoli, licząc do pięciu, robimy ustami wolny, rozluźniający wydech, studząc naszą czekoladę.

Powtarzamy wdechy i wydechy aż czekolada i emocje ulegną przestudzeniu.

### ŻÓŁW

Siedząc na krześle lub klęcząc na podłodze bierzemy wdech unosząc ramiona ku górze i chowamy między nimi głowę wyglądając jak żółw znikający w skorupie. Następnie wypuszczamy z impetem powietrze opuszczając ramiona. Powtarzamy ruchy kilkakrotnie.

## ZIEJĄCY SMOK

Wyobrażamy sobie, że jesteśmy smokiem. Wciągamy powietrze przez nos licząc do trzech, a następnie wypuszczamy powietrze ustami ziejącym smok. Staramy się, aby wypuszczanie powietrza trwało dłużej niż wdech.

Do tej zabawy możemy użyć piórek lub kawałków bibuły. Wypuszczając na nie powietrze zobaczymy moc smoczego oddechu.





# Aktywnie

## DZIAŁAMY PRZEZ CIAŁO

Ćwiczenia te polegają na naprężeniowym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Każde z nich wymaga kilku powtórzeń.

## ŚCIŚNIJ CYTRYNĘ

Zaciskamy mocno same pięści lub wykorzystujemy do tego ćwiczenia miękką piłkę albo ciastolinę, wyobrażając sobie, że chcemy wycisnąć jak największą ilość soku z cytryny

## GALARETKA

Zaczynamy ok kilku podskoków. Następnie przyklejamy stopy do podłoża i na umówiony znak zaczynamy trząść całym ciałem na wzór trzęsącej się galaretki.

## PRZEPYCHANKI

Stojąc w rozkroku przed ścianą, dociskamy całe dłonie do jej powierzchni. Napinając całe ciało napieramy na nią z taką siłą, jakbyśmy chcieli ją przesunąć.



# Wsparcie

## ROZWÓJ

Pragniesz zmiany, szukasz nowych dróg, chcesz lepiej wykorzystywać swój potencjał?

- Indywidualne sesje coachingowe (także ON-LINE)
- Kontakt:
- 509-o8o 424 / a.adamczak@onet.pl lub na Facebooku via Messenger



Moc Słów - Porozumienie



## O mnie

### AGNIESZKA ADAMCZAK

Jako pedagog, coach, oraz entuzjastka NVC - Porozumienia bez Przemocy towarzyszę ludziom w stawaniu się takimi, jakimi zawsze chcieli być. Pomagam im odnaleźć drogę do siebie i innych. Wspieram w budowaniu relacji w oparciu o autentyczność, szczerłość i empatię.

Kocham życie i lubię ludzi. I liczę, że są to odwzajemnione uczucia.



Warsztaty z Porozumienia

# Warsztaty z Porozumienia

RODZICU,

- ważne jest dla Ciebie świadome rodzicielstwo oparte na bliskości, kontakcie i relacji;
- zależy Ci na zbudowaniu satysfakcjonującej relacji z dzieckiem, partnerem i otoczeniem;
- chcesz wyrażać się jasno i być wysłuchanym i zrozumianym;
- zależy Ci na tym aby być szczerym, autentycznym i jednocześnie nie wiesz, jak to robić bo boisz się reakcji otoczenia;
- chcesz nauczyć się jak radzić sobie z trudnymi emocjami (złością, poczuciem winy, wstydem);
- jesteś gotowy na sporą dawkę wiedzy i inspiracji

Zapraszamy Cię do wzięcia udziału w warsztatach z komunikacji empatycznej (NVC, Porozumienie bez Przemocy).

Warsztaty pozornie zmieniają tylko Twój sposób porozumiewania, jednak faktycznie zmieniają wszystko, i to na dobre.



## Ania, mama Oli

UCZESTNICZKA WARSZTATÓW

*"Warsztaty z porozumienia  
otworzyły mi drzwi  
do lepszego życia.*

*Dzięki nim wiem, jak praktycznie  
mogę budować lepsze relacje.  
Dziękuję z całego serca!"*