

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Zadania



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

Ćwiczenie 1 – Jak radzić sobie z trudnymi emocjami - tupanie

Uważność to sztuka świadomego życia, rozwijania umiejętności skupiania uwagi na tym, co dzieje się w chwili obecnej, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Uczymy się przyjmować doznania takimi, jakie są bez nawykowego ich oceniania.

Świadoma samoobserwacja pozwala na przerwanie błędnego koła, w którym często automatycznie reagujemy lękiem, czy innymi trudnymi emocjami, na pojawiające się w naszym życiu bodźce.

W praktykowaniu uważności istotne jest nawiązywanie kontaktu z własnym ciałem, co możliwe jest, np. poprzez wykonywanie aktywności fizycznej.

W sytuacji kiedy pojawiają się trudne emocje jak stres, lęk, strach, złość, np. przed ważnym egzaminem, rozmową kwalifikacyjną czy wystąpieniem publicznym, spróbuj wykonać poniższe ćwiczenie.

1. Stań boso na podłodze lub na naturalnym podłożu (trawa, piasek itp.)
2. Ustaw stopy na szerokość bioder
3. Oddychaj naturalnie przez chwilę skupiając uwagę na wdechach i wydechach
4. Przenieś uwagę na stopy, poczuć ich ciężar
5. Utrzymuj lekko ugięte kolana
6. Zaczynaj tupać unosząc niezbyt wysoko nogi, tak, żeby jak największa powierzchnia stopy mogła bezpiecznie uderzyć w podłoże
7. Tup tak szybko i mocno tak tego potrzebujesz
8. Oddychaj otwartymi ustami
9. Możesz dołączyć wymachy ramion jeżeli masz na to ochotę
10. Możesz również dodać dźwięki, wypowiadać lub wykrzykiwać słowa
11. Podążaj instynktownie za tym, czego potrzebujesz
12. Wykonuj ćwiczenie tak długo jak chcesz lub na ile pozwalają ci warunki zewnętrzne
13. Kiedy zakończysz, postój chwilę w bezruchu i zaobserwuj co dzieje się w twoim ciele

Jest to ćwiczenie, które ma na celu ożywienie stóp i całych nóg. Pozwala ściągać energię w dół, wyrzucić niepotrzebne emocje i poczuć większe bezpieczeństwo, a nawet radość poprzez ugruntowanie.

Ćwiczenie 2 – uwalnianie emocji

Metoda Sedony jest prostą techniką uwalniania trudnych emocji, którą można stosować w dowolnym miejscu i czasie. Opiera się ona na założeniu, iż w sytuacjach, kiedy pojawiają się trudne emocje jak, np. lęk, strach, wstyd, złość, należy je przyjąć i zaakceptować oraz pozwolić im spokojnie odejść, zamiast z nimi walczyć czy uciekać.

Poniższe ćwiczenie można uznać za odmianę metody Sedony. Jest ono wzbogacone o element aktywności fizycznej, który ma spotęgować efekt końcowy, jakim jest uwolnienie się od niechcianych emocji.

W chwili kiedy pojawią trudne emocje wykonaj poniższe ćwiczenie najlepiej stojąc.

1. Weź do jednej ręki piłkę (możesz wykorzystać dowolny przedmiot, który będzie można upuścić lub wyrzucić).
2. Skoncentruj się na odczuwaniu niechcianej emocji. Nie walcz z nią tylko zaobserwuj jak ją odczuwasz, w którym miejscu w ciele najbardziej.
3. Kiedy zidentyfikujesz to miejsce w ciele, połóż na nim drugą rękę.
4. Przez chwilę spróbuj skupić uwagę jednocześnie na obu dłoniach.
5. Wykonaj symboliczny gest: „wyciągam niechcianą emocję z mojego ciała i wkładam ją do piłki”.
6. Skoncentruj swoją uwagę na piłce. Zastanów się jak ją teraz odczuwasz? Jak zmieniła się jej ciężar?
7. Upuść bądź wyrzuć piłkę. Zrób to w taki sposób jak potrzebujesz. Włóż tyle energii i mocy w wykonanie tego gestu, ile chcesz.
8. Zaobserwuj jak zmieniło się odczuwanie w ciele niechcianej emocji.
9. Powtarzaj to ćwiczenie tak długo i z taką mocą, aż trudna emocja zniknie całkiem.

Pamiętaj! Zanim wykonasz ćwiczenie upewnij się, że możesz wyrzucić piłkę bez zagrożenia zniszczeń w otoczeniu.

Ćwiczenie 3 – trening pewności siebie

Brak pewności siebie w relacjach z innymi ludźmi utrudnia funkcjonowanie w społeczeństwie i jest źródłem powstawania trudnych emocji, takich jak stres czy lęk.

Poniższe ćwiczenie pozwala wprowadzić się w stan relaksacji i zwiększonej pewności siebie, dzięki czemu lepiej będziemy funkcjonować kontaktach międzyludzkich. Można z niego korzystać przed zdarzeniem społecznym, które wywołuje lęk i niepewność lub w jego trakcie, o ile warunki na to pozwalają.

Ćwiczenie składa się z następujących kroków:

1. Zrób wdech nosem, powoli licząc do pięciu.
2. Wypuść powietrze ustami mówiąc głośno: „ To tylko ludzie, a nie groźne zwierzęta! Nic mi nie zrobią! Poradzę sobie!” Jeżeli warunki nie pozwalają na wypowiedzenie tych słów na głos , wypowiedz je wewnątrz w swojej głowie. Podane tutaj zdania są przykładowe. Jeżeli chcesz, zastąp je własnymi, pozytywnymi stwierdzeniami.
3. Powtórz powyższe kroki kilka razy, starając się przy tym rozluźnić napięte mięśnie. Stres najczęściej powoduje napięcia w takich miejscach jak kark, barki, klatka piersiowa czy plecy. Zwróć uwagę na te miejsca. Robiąc wydech i wypowiadając słowa spróbuj jednocześnie rozluźniać napięte mięśnie.
4. Zaobserwuj jak brzmi twój głos. Jeżeli jest niepewny i nerwowy, dołóż wszelkich starań, by zamienić go na stanowczy i pewny.
5. Zwróć uwagę na myśli pojawiające się w twojej głowie. Jeżeli będą to zdania: „Nie polubią mnie. Wyjdę na głupka. Wyśmieją mnie. Nie wiem. Nie poradzę sobie” itp., daj im opór. Zastąp je pozytywnymi stwierdzeniami:
 - Wszystko będzie dobrze – to tylko ludzie!
 - Nie ma ludzi doskonałych!
 - Nikt nie ma prawa mnie osądzać!
 - Nie muszę być idealny!

Praktykowanie tego ćwiczenia codziennie przyniesie wymierne korzyści w procesie budowania pewności siebie. Robiąc taki trening w domu stań przed lustrem, dzięki czemu będziesz mógł zaobserwować i wprowadzić zmiany w postawie swojego ciała.

Ćwiczenie 4 – Pozbywanie się ograniczających przekonań

Przekonania to generalizacje na temat otaczającej nas rzeczywistości lub nas samych. Każdy z nas ma swój indywidualny zestaw przekonań. Zestaw ten determinuje w ogromnym stopniu to, jak zachowujemy się na co dzień.

Przekonania mogą być pozytywne, czyli takie, które nas wspierają w codziennym życiu i napędzają do działania. Należy je więc pielęgnować i wzmacniać.

Jeżeli nasz zbiór przekonań zawiera takie, które ograniczają i hamują, trzeba się ich pozbyć, ponieważ bywają one źródłem niechcianych emocji i wpływają negatywnie na jakość naszego życia.

Poniżej bardzo proste ćwiczenie pomagające w uwolnieniu od ograniczających przekonań.

Składa się ono z następujących kroków:

1. Pomyśl o sytuacji, która jest dla ciebie trudna i wywołuje niechciane emocje (lęk, strach, niepewność, wstyd itp.). Może to być zdarzenie, które zaistniało w przeszłości bądź jest dopiero przed tobą.
2. Zastanów się jakie ograniczające przekonania, związane z powyższą sytuacją pojawiają się w twojej głowie („Nie poradzę sobie, jestem za głupi, biednemu zawsze wiatr w oczy” itp.)
3. Wypisz wszystkie te przekonania na kartce. Poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz, aby wymienił wszystkie, które cię ograniczają i przyczyniają się do powstawania negatywnych emocji.
4. Kiedy lista zostanie zamknięta, podrzyj kartkę na drobne kawałki. Włóż w tą czynność tyle energii ile potrzebujesz. Dla wzmocnienia efektu możesz dodać jakieś dźwięki lub słowa, np. „dosyć tego!, koniec z tym!”

Powtórz to ćwiczenie jeżeli potrzebujesz. Możesz je stosować jako wspomagające, łącznie z innymi w procesie pracy nad ograniczającymi przekonaniami.