

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

## Ćwiczenie 1

# Werbalne i niewerbalne uwalnianie emocji



POWIATOWE CENTRUM  
POMOCY RODZINIE W  
OŚWIĘCIMIU



UK - Butterflies LTD



FERI

## Wербalne i niewербalne uwalnianie emocji

Ludzie posiadają określone wzorce zachowań. Są wśród nich takie, które są potrzebne, ponieważ służą obronie przed zagrożeniami. Ich elementem składowym są emocje, w tym lęk. Strach i lęk są potrzebne. Dzięki nim unikamy zagrożeń, niejednokrotnie ratują nam życie.

Jeżeli jednak emocje te nasilają się do poziomu, który staje się dla człowieka niebezpieczny, powodując obniżone stany psychiczne, należy podjąć działania, które przywrócą je do poziomu akceptowalnego, czyli takiego, który nie będzie wpływał na pogorszenie jakości naszego życia.

**Celem poniższego ćwiczenia jest sprowadzenie lęku do takiego właśnie poziomu.**

Lęk i gniew są emocjami, które nie występują razem. Nie przeżywamy jednocześnie lęku i gniewu. Zdarza się, że jedna z emocji zastępuje drugą lub występują naprzemiennie. Jeżeli rozgniewasz się na swój lęk możesz powstrzymać jego narastanie. Możesz to zrobić werbalnie lub niewerbalnie.

Kiedy poczujesz, że poziom lęku zbliża się do granicy, która jest niebezpieczna dla Ciebie skorzystaj z następującej techniki werbalnej:

**Wypowiedz bądź wykrzycz:**

„Odejdź!”

„Zejdź mi z oczu!”

„Zejdź mi z drogi!”

„Nie powstrzymasz mnie! I tak to zrobię!”

„Nie!”

„Nie jesteś mi potrzebny!”

Możesz użyć dowolnego sformułowania, które będzie wyrażało Twoje rozgniewanie na lęk i chęć natychmiastowego pozbycia się go. To bardzo ważne, by uświadomić sobie, że zwerbalizowanie tego, o czym myślisz przesyła do mózgu sygnał „STOP”.

W zależności od Twojej potrzeby oraz warunków zewnętrznych spróbuj takie słowa wypowiedzieć bądź wykrzyknąć.

### Skorzystaj również z techniki niewerbalnej, fizycznej.

- Rozpocznij tupanie nogami. Uderzaj o podłoże z taką siłą i szybkością, jaką uznasz za właściwą dla Ciebie. Wykonując to ćwiczenie pierwszy raz spróbuj tupać z różną siłą i szybkością. Zauważaj przy tym w którym momencie lęk odchodzi.
- Połóż się na materacu piankowym, rozstaw swobodnie nogi na szerokość bioder i rozpocznij kopać rytmicznie w górę i w dół, uderzając o materac całymi stopami z naciskiem na pięty. Spróbuj uderzać coraz szybciej i mocniej. Zauważaj w którym momencie pozbywasz się lęku.
- Przygotuj poduszkę bądź worek treningowy i uderzaj w niego pięściami. Podobnie jak w poprzednich ćwiczeniach dobierz siłę i prędkość właściwą dla siebie. Próbuj z różną siłą i prędkością. Być może potrzebna Ci będzie zmiana tych parametrów, aby skutecznie uwolnić się od lęku.

Techniki werbalne i niewerbalne można łączyć w dowolnych kombinacjach.

Możesz kopać i krzyknąć jednocześnie „**Nie!**”. Spróbuj, który sposób będzie najbardziej skuteczny dla Ciebie.