

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

## Ćwiczenie 2

# Budowanie postawy wspierania i akceptacji emocji



POWIATOWE CENTRUM  
POMOCY RODZINIE W  
OŚWIĘCIMIU



UK - Butterflies LTD



FERI

## Budowanie postawy wspierania i akceptacji emocji

Na poziomie fizjologicznym przyczyną lęku jest skok adrenaliny. Jeżeli dasz sobie przyzwolenie na odczuwanie tej emocji, zamiast z nią walczyć, adrenalina zostanie zmetabolizowana w ciągu trzech do pięciu minut. Poziom lęku i stresu zmniejszy się. Poczujesz się wtedy lepiej, spokojniej. Podejmując walkę prowadzisz do zaostrzenia niepotrzebnego stanu emocjonalnego. Podobny efekt przyniesie prowadzenie ze sobą niewspierającego dialogu. Dlatego bardzo ważne jest, aby zaakceptować lęk i stres, nie walczyć z nim. Uznać go. Przyjąć.

**Celem zdania jest wspieranie postawy akceptacji i przyzwolenia dla pojawiających się emocji. Poniżej znajdziesz trzy przykłady na to, jak ten cel zrealizować.**

**1 Powtarzaj konstruktywne stwierdzenia** w chwilach kiedy nasilają się napady lęku, strachu, stresu. Powtarzaj je wielokrotnie, tak jak tego potrzebujesz. Dzięki temu Twoje emocje będą się powoli uspokajały, aż do momentu gdy zostaną całkowicie uwolnione. Odwrócisz tym samym uwagę od negatywnych myśli, które wzmagają odczuwanie lęku, strachu czy stresu. Jeżeli masz możliwość wypowiadaj je na głos. Jeśli warunki zewnętrzne na to nie pozwalają wystarczy monolog w Twojej głowie. **Przykłady konstruktywnych stwierdzeń znajdziesz poniżej.** Jeżeli masz własny pomysł – wykorzystaj go. Próbuje i obserwuj, które z nich będą dla Ciebie najbardziej wspierające.

- **Mogę odczuwać lęk, ale potrafię sobie z nim poradzić.**
- **Pozwalam sobie na odczuwanie lęku i zaczekam, aż się uwolni.**
- **Mój organizm wie jak sobie poradzić z lękiem. Zaczekam, aż to zrobi.**
- **Mam czas. Zaczekam, aż lęk odejdzie.**
- **Zasluguję na to, aby czuć się dobrze.**
- **Wiele razy poradziłam / poradziłem sobie w takiej sytuacji. Teraz też dam radę.**
- **Ta sytuacja jest dla mnie wspianą lekcją na przyszłość.**
- **To są tylko myśli. One nie są rzeczywistością.**
- **I co z tego?**



**2 Oddychaj przeponą.** Wytrenuj w sobie tę umiejętność, by korzystać z niej automatycznie. Oddychanie przeponowe możesz wyćwiczyć np. w następujący sposób:

- Połóż się w dowolnym miejscu.
- Przyłóż jedną dłoń do klatki piersiowej a drugą niżej - do mostka, czyli tam gdzie się znajduje przepona.
- Głowę możesz położyć na poduszce, żeby swobodnie obserwować dłonie. Zrób wdech nosem i zaobserwuj, która z dłoni się unosi.
- Prawidłowo oddychamy przeponą gdy widzimy ruch dłoni na górnej części brzucha, a nie na klatce piersiowej.

**Należy pamiętać, aby nie napinać mięśni brzucha.**

**3 Wybierz ulubione stwierdzenia konstruktywne i miej je zapisane w dostępnym dla Ciebie miejscu,** by w chwilach napadów lęku z nich skorzystać. Jeżeli masz taką chęć i potrzebę przygotuj je w formie graficznej, która będzie dodatkowo wspomagać przywołanie pozytywnych emocji. Zapisz je na kolorowej kartce lub kolorowym flamastrem. Użyj wyobraźni tworząc swój własny zbiór konstruktywnych stwierdzeń.