



Jak można radzić sobie z emocjami?

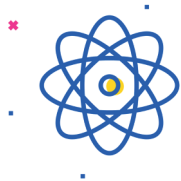
Ponieważ emocje wywołują szereg zmian somatycznych: przyspieszenie lub zwolnienie akcji serca, napięcie lub rozluźnienie mięśni, bladość lub zaczerwienienie skóry, ekspresja mimiczna oraz ciała (zgarbienie, sztywność); to znaczy, że możemy za pomocą swojego ciała wpływać na ich odczuwanie. Specyficzne napięcie mięśni występuje w określonych emocjach np. kiedy się złości, aktywujemy mięśnie twarzy, które są odpowiedzialne za ekspresję złości. Kiedy czujemy się przytłoczeni i smutni – garbimy się. Choć nie jesteśmy w stanie bezpośrednio opanować bladości czy zaczerwienienia skóry, to jesteśmy w stanie napięciem mięśniowym częściowo wpłynąć na to, co czujemy, a na pewno złagodzić emocje.

Trening oddechowy skupiony jest na uspokojeniu akcji serca (w przypadku pojawienia się lęku, złości). Dzięki świadomym ruchom przepony i uważnemu oddychaniu, odpływamy myślami od emocji i wygłuszamy jej efekty, dając ciału znać, że nie ma powodu do ich odczuwania.

Regulacja emocji jest bardzo ważna, szczególnie jeśli chcemy się uczyć. Prawo Yerkesa-Dodsona mówi, że zbyt duże pobudzenie (lub zbyt małe!) może wpływać negatywnie na rozwiązywanie zadań. Do tych trudnych zaleca się mniejsze pobudzenie, a do prostych – większe. Jednak każda czynność ma swoje optymalne pobudzenie.

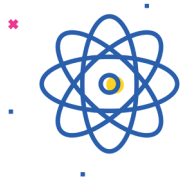
Na naukę nie wpływa tylko samo pobudzenie, ale również stres i lęk. Długotrwały stres i lęk wpływają na hipokamp, który jest ważnym elementem mózgu z punktu widzenia pamięci. Hipokamp może ulegać uszkodzeniom, co efekcie prowadzi do problemów z nauką oraz depresji.

Czasami dzieci nie komunikują wprost tego, że odczuwają stres. Rodzic może natomiast zaobserwować somatyczne następstwa stresu np.: problemy z trawieniem, problemy ze snem, nocne moczenie się, bóle brzucha, przewlekłe bóle różnych części ciała (bez podłoża medycznego), jękanie się, rozdrażnienie, napady złości lub smutku.



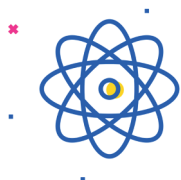
Trening oddechowy

1. Podczas oddychania przeponą (połóż rękę na brzuchu pod klatką piersiową i poczuj ruszającą się przy oddychaniu przeponę) powoli nabierz powietrze nosem, licząc do pięciu.
2. Następnie wstrzymaj oddech, licząc do pięciu.
3. Powoli wypuść powietrze, nosem lub ustami, jak wolisz, ponownie licząc do pięciu (lub więcej, jeśli zajmuje Ci to więcej czasu), pamiętając, aby wypuścić z płuc całe powietrze.
4. Następnie weź dwa kolejne oddechy w swoim naturalnym tempie, po czym powtórz kroki od 1 do 3.
5. Ćwiczenie wykonuj przez ok. 5 minut. Powinno zawierać co najmniej 10 sekwencji wdychania, wstrzymywania i wydychania. Unikaj gwałtownego nabierania powietrza i jego wydychania – może to powodować zawroty głowy.



Trening oddechowy – wyciszenie

1. Usiądź lub przyjmij wygodną pozycję półleżącą (ale nie leżącą). Ręce możesz oprzeć o uda, nie krzyżuj ich przy klatce piersiowej.
2. Następnie zamknij oczy i postaraj się uspokoić oddech – powolne oddechy i powolne wydechy. Na razie skup się na oddychaniu.
3. W pewnym momencie zaczniesz myśleć o sprawach bieżących, o tym, co słyszysz za oknem i w sąsiednim pokoju. Pozwól tym myślom odpłynąć od Ciebie.
4. Celem ćwiczenia jest pozostanie w „pustce”, bez myśli, bez skupiania się na oddechu, dźwiękach i smakach. Im trudniej Ci wytrzymać w takiej pozycji, tym większe prawdopodobieństwo, że dotychczas doświadczyłeś zbyt dużej stymulacji.
5. Zaczynij od 5 minut dziennie, potem z łatwością przyjdzie Ci osiągnięcie 30 minut.



Trening uważności

1. Trening uważności może dotyczyć: jedzenia, słuchania, dotyku, śledzenia czynności.