CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ SĂLAJ

EMOȚIILE ȘI MANAGEMENTUL LOR

-material pentru părinți și nu numai...-

Profesor consilier școlar,
ANIELA LUNG

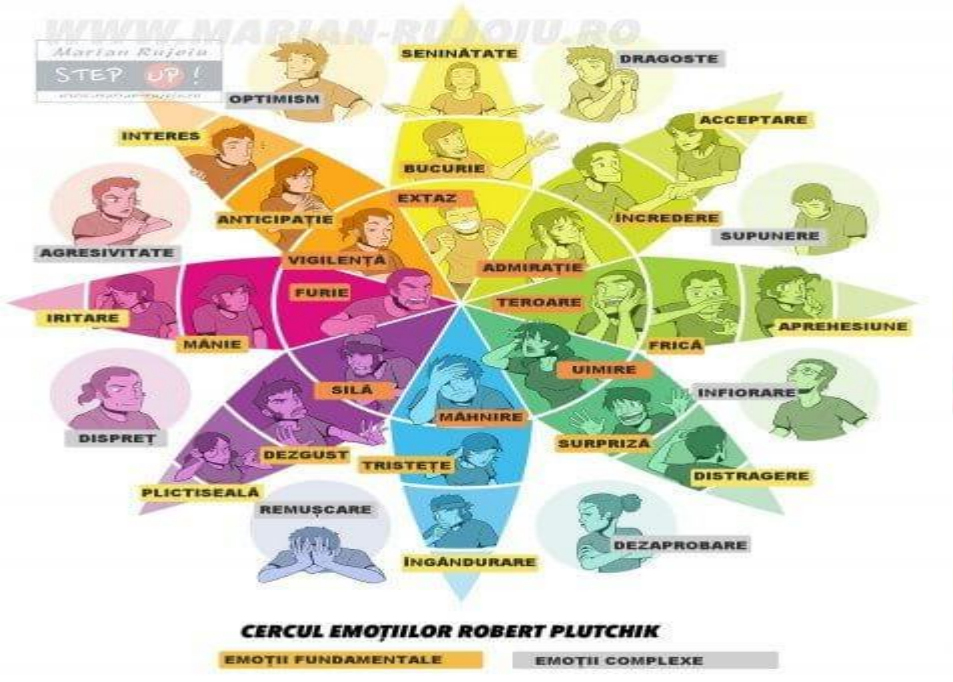
"Când copiii noștri sunt copleșiti de emoții puternice este datoria noastră să le oferim din calmul nostru, nu să ne alăturăm haosului lor."

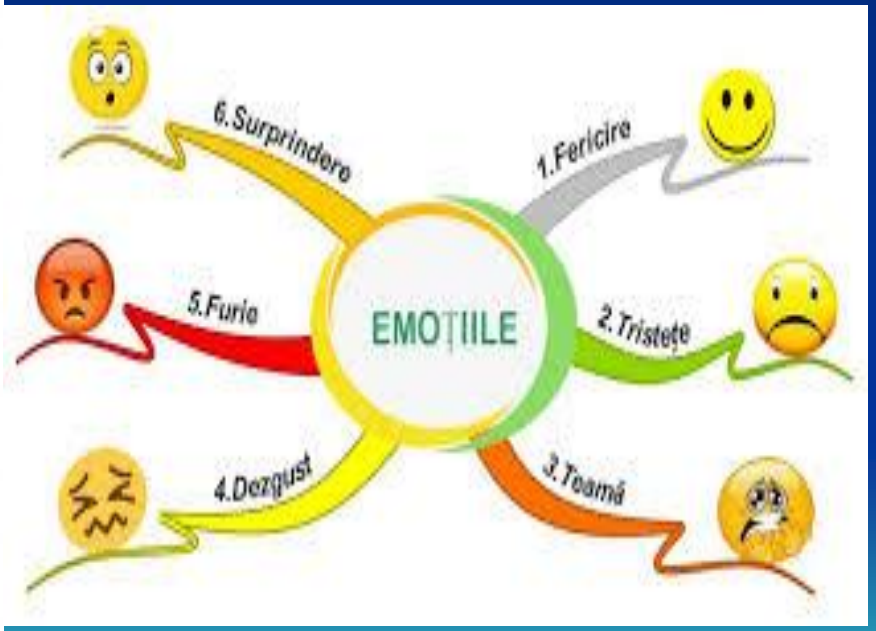
- L. R. Knost-

Pentru început...
Ce sunt emoțiile???

Un film despre emoții care ne ajută să răspundem la întrebarea de mai sus:

https://www.youtube.com/watch?v=Im1blfeluX4





Emoțiile
-ingredientele unei vieți echilibrate-

Viața este o „supă” în care fiecare ingredient contează și - când se găsește un echilibru - supa o să fie bună!

Viața are nevoie de toți și de toate:

de cald și de rece,

de acru, amar, dulce sau sărat,

de umbre și de lumini...

și de tot **spectrul emoțiilor**: nu doar bucurie,

dar și tristețe, furie, frică, dezgust, invidie, dispret.

Nu trebuie să te grăbești să îți spui

părerea despre un ingredient sau altul,

așteaptă să vezi ce gust o să aibă supa

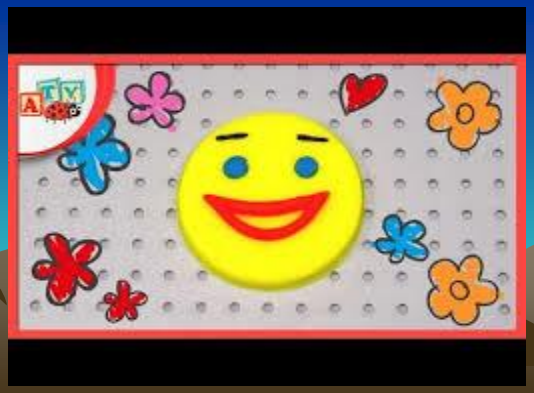
când o să fie gata!

Emoțiile...
Să le luăm pe rând!

BUCURIA SAU FERICIREA

Este singura emoție pozitivă, este asociată cu plăcerea și este catalizatorul sentimentului de împlinire, a reușitei, a motivației de a face lucruri benefice.

A fi fericit nu înseamnă însă că totul este perfect și că nu există elemente negative, ci fericirea este o armonizare a celorlalte emoții, ea reprezintă „capătul” dumului la care ajungem după ce am experimentat toate celelalte emoții.



Bucuria sau Fericirea
-ce poți face pentru a fi fericit?-

Jurnalul unei zile fericite

Stabilește-ți pe ore evenimente care să te facă fericit/fericită, astfel încât la finalul zilei să ai parte de „un minut”de fericire în fiecare oră!

Exemplu:

Ora 9-mânânc ceva ce îmi place

Ora 10-ascult o melodie care îmi place

Ora 11-vorbesc la telefon cu o persoană dragă etc.

COPACUL FERICIRII

Zambeste tuturor.
Construieste un album de familie.
Numara stelele. Imita o persoana pe care o iubesti.
Suna-ti prietenii. Spune-i cuiva "Mi-e dor de tine!"
Vorbeste cu Dumnezeu. Redevino... copilul de altadata.
Sari coarda. Uita cuvantul "ranchiuna". Spune "DA".
Tine-ti promisiunile. Razi! Cere ajutor. Schimba-ti pieptanatura.
Fugi..... Canta..... Aminteste-ti de o aniversare. Ajuta un om sarac.
Termina un proiect. Gandeste! Iesi pentru a te distra. Ofera-te voluntar.
Rasfata-te intr-o baie cu spuma. Fa cuiva o favoare. Asculta cantecul greierilor.
Viseaza cu ochii deschisi. Inchide televizorul si vorbeste. Fii amabil!
Da-ti voie sa gresesti. Iarta! Multumeste-i lui Dumnezeu pentru soare.
Arata-ti deschis fericirea. Fa un cadou. Accepta un compliment. Priveste atent o floare.
Interzice-ti sa spui "Nu pot!" timp de o zi. Traieste-ti clipa! Continua o traditie
a familiei. Incepe o alta zi. Astazi nu iti face griji! Exerseaza curajul in lucrurile mici.
Ajuta un vecin la greu. Mangaie un copil care sufera. Asculta un prieten.
Priveste fotografiile vechi. Imagineaza-ti valurile marii. Joaca-te cu jucaria ta
preferata. Da-ti voie sa fii simpatic. Saluta-ti primul noul vecin.
Fa pe cineva sa se simta bine-venit. Promite cuiva ca il vei ajuta.
Aminteste-ti ca nu esti singur. Lauda intreit o fapta buna.
Primeste in sufletul tau si in casa ta un catel de pe strada.
Hraneste-l! Vorbeste-i! Pastreaza-l!
Sterge lacrimile de pe un obraz.
Cumpara-ti o ciocolata.
Imparte-o cu un
pofticios. Fii iar
curios. Gaseste
un lucru nou,
ceva frumos,
ceva interesant.
Da-te in leagan.
Citeste o poveste.
Povesteste-o unui
copil. Scrie o poezie.
Daruieste-o "jumatatii" tale.
Stai drept. Sadeste un copac.
Multumeste-le celor de la care ai invatat.
Sadeste si tu un arbore al vietii in inima si sufletul cuiva!

NU UITAȚI SĂ ZÂMBIȚI!!!

Secretul unui zâmbet sincer este să permiți ca în interiorul fericirii tale să crească și un pic din fericirea celorlalți.

TRISTEȚEA SAU SUPĂRAREA

Este generată de o pierdere și în ciuda a ceea ce se spune, ea are rolul de a ne ajuta să trecem peste pierderea respectivă.

NU ESTE O EMOȚIE NEGATIVĂ!!!!

Negativ este modul în care gestionăm noi tristețea!!!

Tristețea devine emoție negativă

- atunci când durează mult

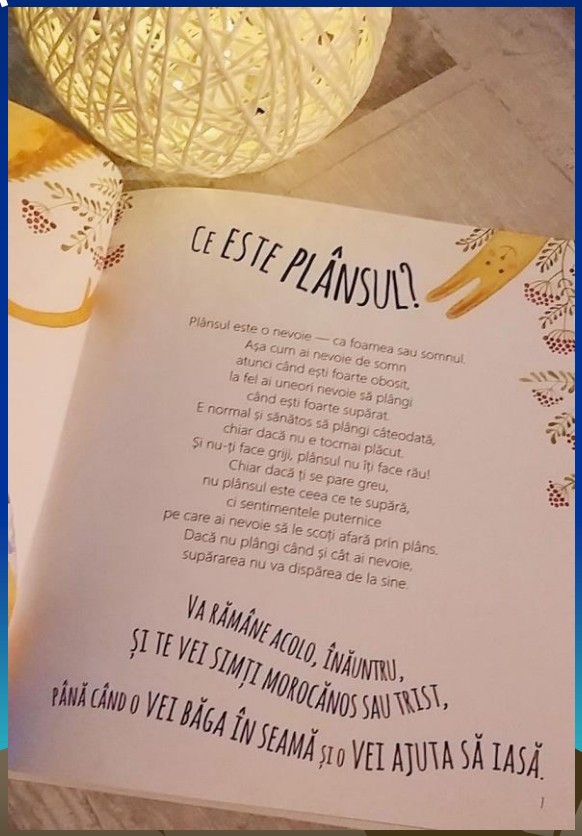
- atunci când este generalizată

-atunci când are o intensitate mare

atunci când se transformă în DEPRESIE!!!!

Tristețea sau Supărarea
-ce putem face când suntem triști?-

Dacă tristețea ar putea vorbi, mi-ar spune că am voie să plâng!

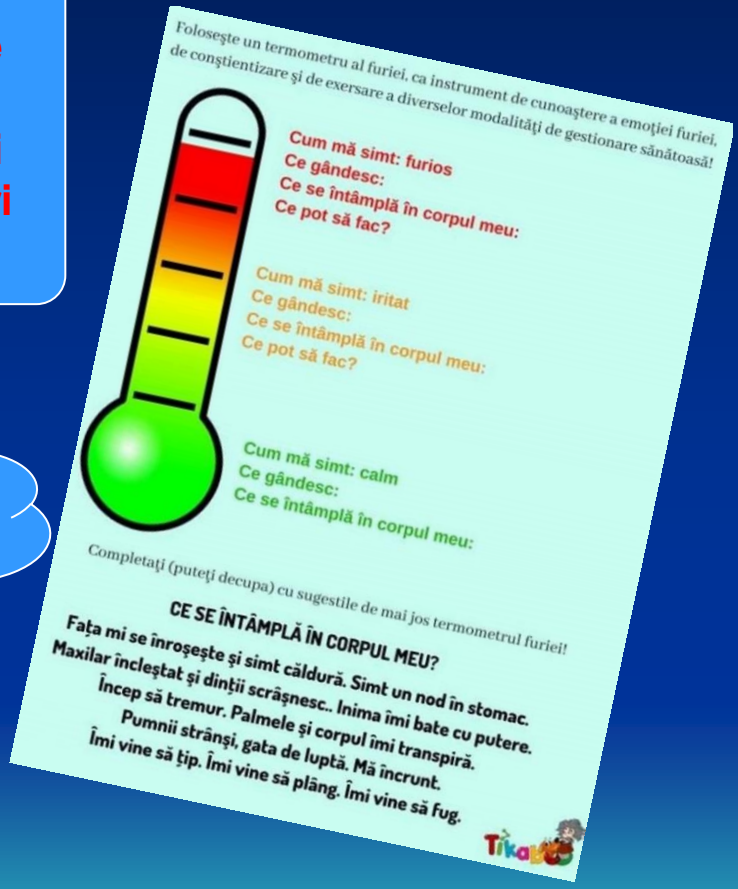


Ce pot face atunci
când mă simt trist...

FURIA

Furia este declanșată de atac și de obstacole în calea dorințelor noastre, reduce frica și generează cantități mari de energie.

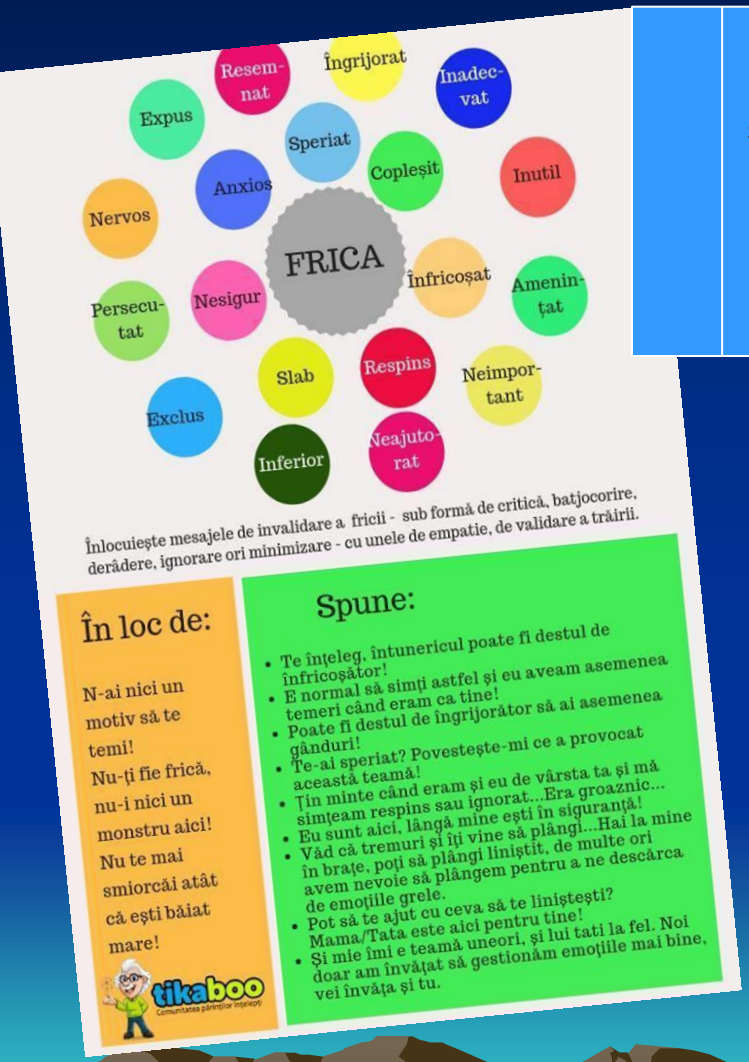
FURIA ESTE CONTAGIOASĂ!

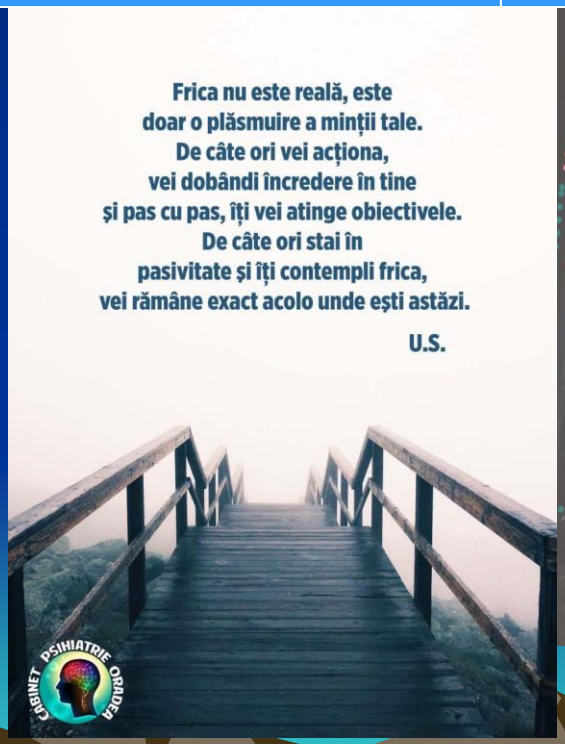


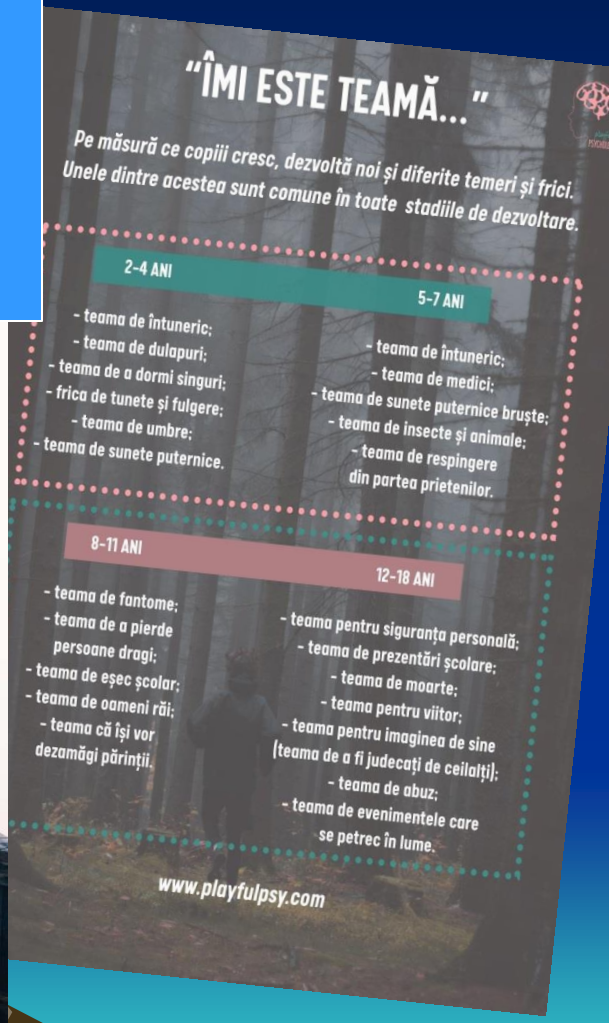
Furia
-ce putem face când suntem furioși?-

FRICA

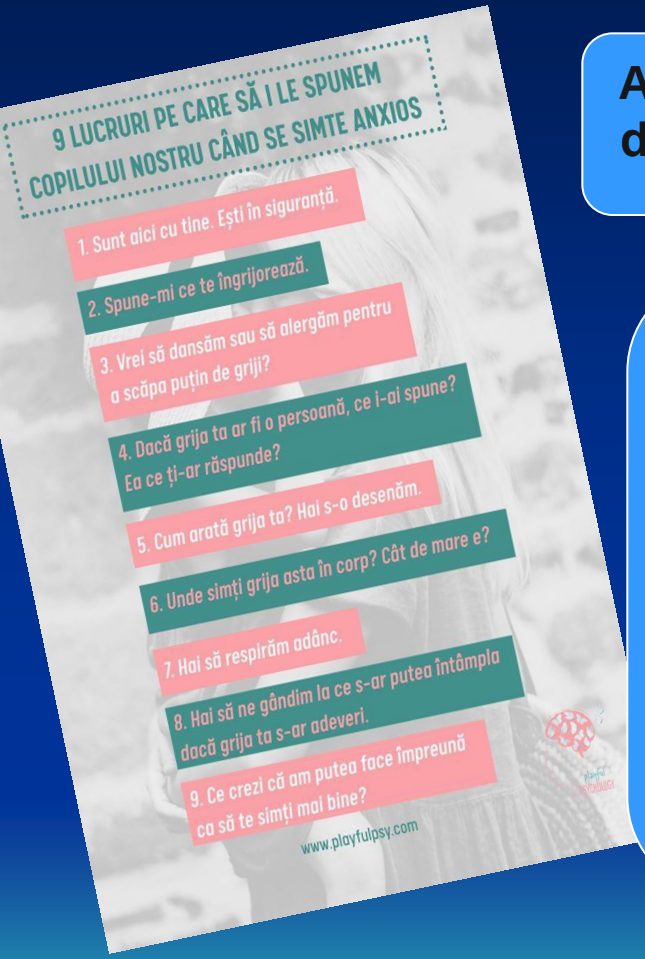
Frica ne-a ferit de situații negative, ne-a ajutat la supraviețuire și evoluție, ne ferește de pericole și prin faptul că ne provoacă disconfort ne împinge spre acțiune și găsire de soluții.







ANXIETATEA



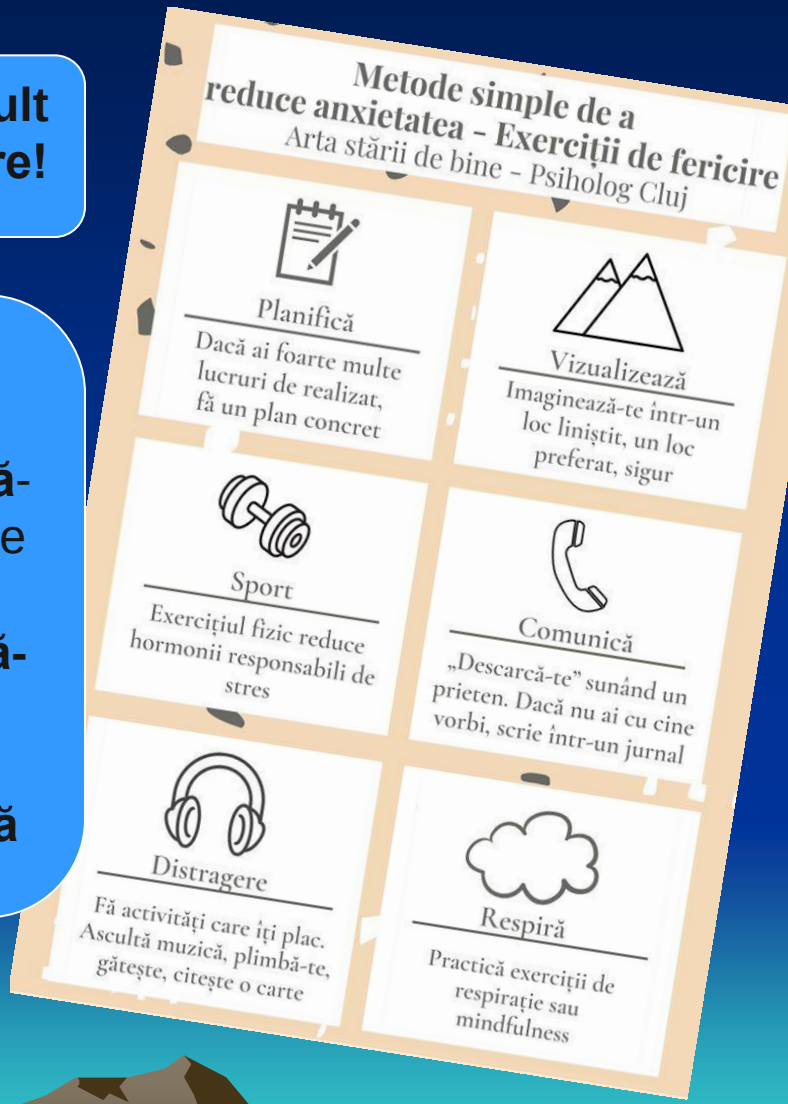
Anxietatea este mai mult decât frică și îngrijorare!

Există 3 tipuri de anxietate

1.Anxietate generală- frica de lucruri care se pot întâmpla

2.Anxietatea socială- timiditatea

3. Tulburarea obsesiv-compulsivă



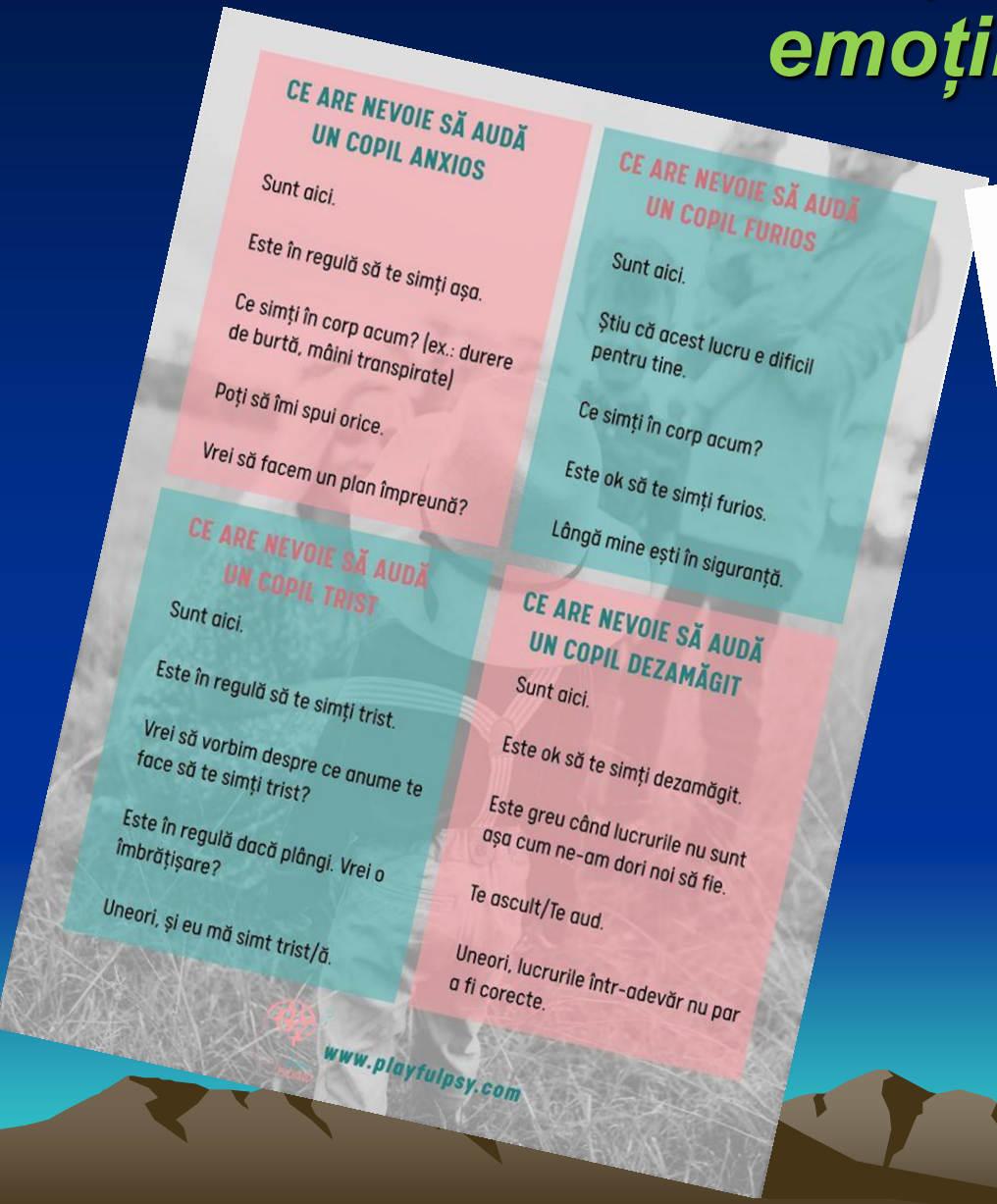
Frica și Anxietatea
-ce putem spune ?-

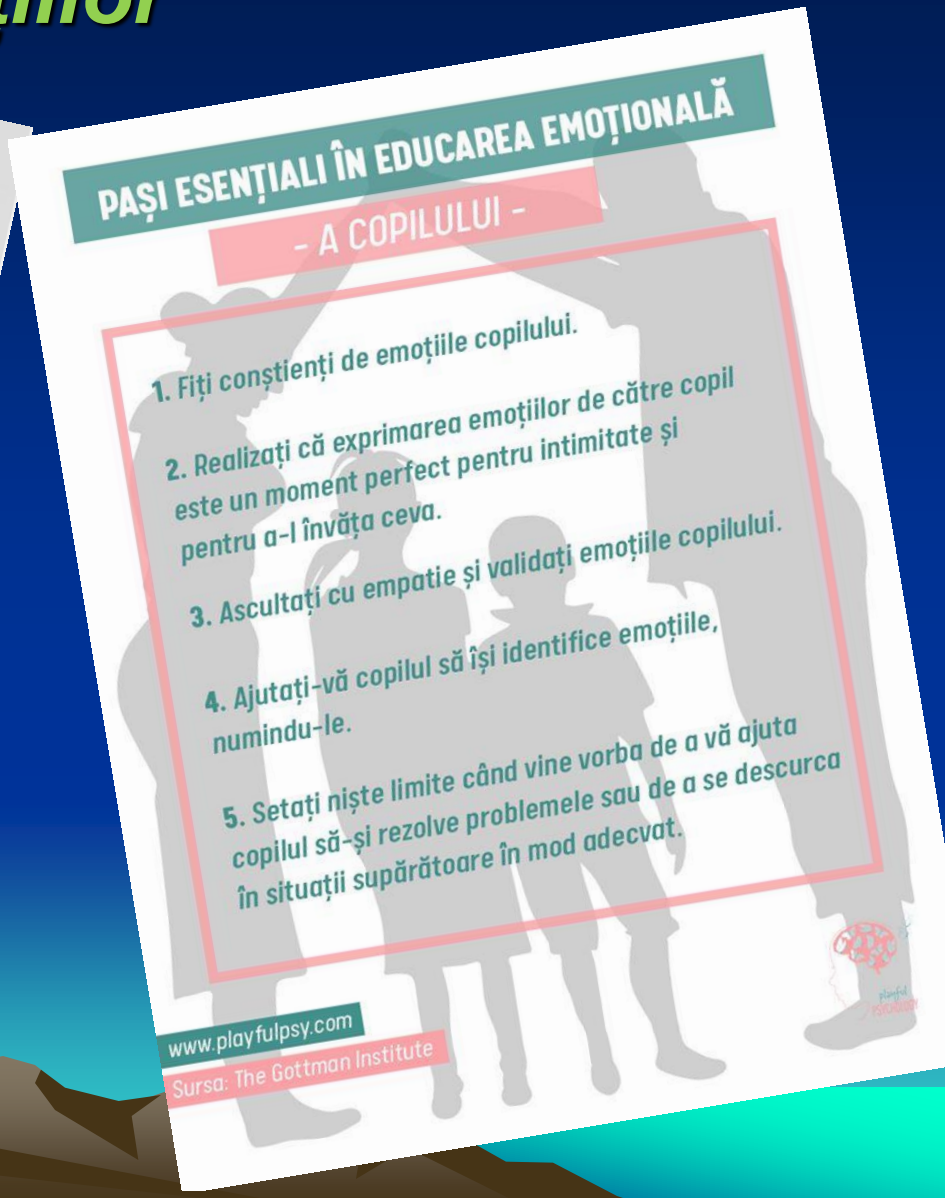
Ce rol au emoțiile???

Emoția	Ce transmite emoția:	Cum reacționăm exagerat:
Frica	Ai nevoie de protecție. Fii atent la pericole! Evită pericolul! Cercetează cu atenție.	Panică, incapacitatea de a decide, nesiguranță, sentiment de inferio ritate, neîncredere
Durerea	Ai nevoie de consolare. Ai grijă. Ai nevoie să fii protejat sau îngrijit. Ai nevoie să te calmezi.	Inhibarea comportamentului, aversiune față de risc, sentiment de inferioritate, precauție exagerată
Anxietate	Ceva este în neregulă, ce anume? Ce se întâmplă acum și mă ne- liniștește?	Hipervigilență, probleme de concentrare a atenției, absență emoțională
Tristețea	Ai nevoie de liniște. Ai nevoie să te gândești la ce s-a întâmplat. Atitudinea rezervată e mai potrivi- tă acum.	Depresie, abuz de substanțe, retragere și izolare socială, neglijarea propriilor nevoi, sentiment de inferioritate
Furia	Este nevoie să acționezi! Trebuie să fii puternic. Îndreaptă situația.	Violență, răzbunare, atac asupra celorlalți, sentiment de inferiori- tate
Fericirea	Lucrurile merg bine! Totul este minunat! Ai energie și entuziasm!	Euforie, asumare de riscuri prea mari, lipsa discernământului
Frustrare	Trebuie să mai încerci sau poți să renunți.	Furie, sentiment de inferioritate
Rușine	Ai nevoie să reconsideri acțiunile tale. Reflectă la ce ai făcut.	Intimidare, sentiment de inferiori- tate, izolare și retragere
Vinovăție	Ai nevoie să repari greșeala. Analizează care sunt „daunele”.	Evitare, scăderea stimei de sine, sentiment de inferioritate

Dacă emoțiile ar putea vorbi...

Câteva modalități de gestionare a emoțiilor





Cum facem față emoțiilor???

Are cineva nevoie de niște emoții? Eu am prea multe!!!

Auto-liniștirea
Te relaxezi pornind de la cele cinci simțuri:
- Atinge ceva plăcut (o jucarie de pluș, un animal de casă)
- Asculta ceva relaxant (muzica de relaxare)
- Privește ceva plăcut (fotografii, picturi etc.)
- Gustă ceva (o bomboană, ceai etc.)
- Miroase ceva plăcut (o floare, o lumânare parfumată)

Distragerea atenției
Pentru o scurtă perioadă, ia o pauză de la gândurile referitoare la grijile și problemele tale:
- Mișcare fizică
- Lectură
- Desen sau pictură
- Puzzle-uri
- Filme
- muzică

Acțiunea inversă
Faci o acțiune opusă tendinței negative, aliniată unei emoții mai pozitive:
1. Inspirație și încredere: privești sau desenezi imagini motivaționale, citești un articol de dezvoltare personală
2. Faci ceva amuzant: urmărești un video amuzant sau citești o carte amuzantă

Conștientizarea emoțiilor
Îți identifici și exprimi sentimentele:
- faci o listă de emoții
- scrii în jurnal
- desenezi emoțiile

Mindfulness
Te concentrezi total asupra momentului prezent:
- meditație și relaxare
- exerciții de respirație
- exerciții de observație

Planul de urgență
Apelezi la oamenii care te pot ajuta atunci când nu poți ieși singur din situația dificilă:
-familie și prieteni
-psiholog sau consilier
-psihiatru
-alți medici

În loc de final...

Nu putem controla apariția emoțiilor, dar putem controla manifestarea lor!!!