

Jak radzić sobie z emocjami?

To temat, który miał być omawiany na naszym kolejnym spotkaniu z cyklu spotkań wykładowo-warsztatowych „Szkoły dla Rodziców”.

Temat jest ważny jeszcze bardziej z uwagi na aktualną sytuację.

Uczucia stanowią wartościową i niezmiernie ważną częśćią naszej ludzkiej natury. Jeśli pochylimy się nad nimi z szacunkiem i uważnością, to będą służyły naszemu rozwojowi. Dzięki nim

rozumiemy innych ludzi, możemy budować z nimi właściwe i dobre relacje. Jeśli nie analizujemy własnych uczuć, to nie rozumiemy, co czują inni.

W literaturze rozróżnia się emocje i uczucia. I dziś chyba więcej o emocjach...

Emocje (z łac. Emovere)= „poruszyć, zamieszać, wstrząsnąć”. Tak właśnie działają emocje. Nasz intelekt i wola we współpracy z emocjami motywują nas do czynu. Zwykle emocje są uwarunkowane określoną sytuacją. Zazwyczaj impulsywność przeważa w nich nad refleksją. Właśnie emocje uruchamiają się w nas w sytuacjach ekstremalnych, trudnych takich jak obecny stan pandemii. Większość z nas odczuwa strach, lęk, niepokój... To naturalne. Mamy prawo takie emocje odczuwać, je doświadczać. Ważne jest jednak co dalej z nimi zrobimy. Czy one zawładną nami, naszym postępowaniem i zachowaniem, czy...po ich zaakceptowaniu podejmiemy odpowiednie działania. Jeśli emocje stają się „panami naszego życia”, to tracimy nad nimi kontrolę, działamy impulsywnie i bez refleksji. W aktualnej sytuacji mogą powodować w nas panikę, co może przejawiać się takimi zachowaniami jak, np. wyruszenie na zakupy potrzebnych produktów i dokonywanie zakupów impulsywnie, bez przemyślenia, w tłumie, bez przestrzegania zaleconych procedur albo też omijanie „na przysłowiowy kilometr” napotykanych osób, pokrzykiwanie i niegrzeczne odzywianie się wobec innych.

Popatrzmy na nasze emocje, co dzisiaj odczuwamy??? Nie tłumimy ich, ale spróbujmy je nazwać i „oswoić”. Wiedząc, co czujemy łatwiej nam będzie prawidłowo wyrażać emocje.

Jeśli nasze emocje są silne to czego najbardziej potrzebujemy to ZROZUMIENIA ZE STRONY DRUGIEJ OSOBY. Rady, użalanie się nad nami, zaprzeczanie i bagatelizowanie zazwyczaj budzą w nas złość, gniew, niechęć.

Zatem, ABY LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI NASZYMI, NASZYCH DZIECI:

1. słuchajmy siebie z uwagą, (przestańmy, podejmijmy kontakt wzrokowy z rozmówcą, dajmy osobie wypowiedzieć, to co czuje bez szybkich rad, oceniania, współczucia itp.),
2. zaakceptujmy uczucie osoby (spróbujmy pokazać, że jesteśmy blisko - „mmm”, „rozumiem” itp,
3. nazwijmy te uczucie („w tej sytuacji możesz czuć...”, „myślę, że możesz odczuwać...”).

W tym nowym, trudnym czasie zachowajmy spokój... Pomagajmy sobie wzajemnie, wspierajmy się i nie pozwólmy, aby trudne emocje stały się naszymi panami.

Anna Kosecka – psycholog kliniczny

