KLUB Mamy i Taty

Emocji Moc

AKADEMIA EDUKACJI I ROZWOJU MAJKI JEŻOWSKIEJ

SPIS TREŚCI:

1 Jak blokujemy dziecięce emocje? 2

2 Fakty i mity na temat emocji. 7

3 Top 7 książek o emocjach dla Dzieci. 12

4 Jak wykorzystywać sztukę przy pracy nad emocjami? 16

5 Emocje uwięzione w ciele. 21

6 Jak pracować z emocjami wykorzystując muzykę? 25

Jak blokujemy dziecięce emocje?

W jakich przestrzeniach, dlaczego i za pomocą jakich słów blokujemy emocje?
Blokujemy emocje prawie wszędzie. w pracy, szkole, w domu, w relacji i na wielu przestrzeniach, gdzie nie mamy pozwolenia bycia sobą, sobie nie dajemy przyzwolenia lub jak już opisywałyśmy musimy walczyć o przestrzeń, w której nasze prawa i równouprawnienia są zagrożone.

Poniżej podajemy najczęściej podawane zdania, które blokują emocje dzieciom.

- *„Nie bój się"*

To zdanie powtarzane jest dzieciom jak mantra. Nie widzieliśmy jeszcze przypadku, aby te słowa komukolwiek pomogły. Umniejszamy i bagatelizujemy emocje dziecka. z naszej dorosłej perspektywy strach dziecka może wydawać się nieproporcjonalny do zaistniałej sytuacji.

Ale co tak właściwie to zdanie robi naszym dzieciom?
Dziecko odbiera ten komunikat jako: coś ze mną jest nie tak. Jeśli ja czuję coś co nie powinienem czuć, to znaczy, że źle interpretuję rzeczywistość i zaczynam postrzegać siebie nie tak. Drugim destrukcyjnym mechanizmem, który się uruchamia podczas wypowiadania słów ,,nie bój się" jest odcinanie się od swoich emocji w tym od emocji strachu. Dziecko za wszelką cenę chce wypełnić polecenie wydane przez dorosłego. Chęć akceptacji i przynależności do dorosłego jest bardzo silna. Jednak jedyne co dziecko słysząc ten komunikat może zrobić, to odcięcie się emocjonalne. Brak akceptacji strachu generuje w tym wypadku tylko jeden mechanizm- wyparcie. Wypierane emocje nie znikają. Kumulują się w ciele, wchodzą do pamięci komórkowej i w przyszłości podczas odczuwania strachu lub podobnych trudnych emocji może dojść do nieproporcjonalnego wybuchu emocjonalnego. Dzieci mogą też wykształcić szereg innych mniej lub bardziej autodestrukcyjnych mechanizmów radzenia sobie z nieprzepracowaną emocją.

Co zatem powiedzieć dziecku w momencie pojawiania się strachu?
„To tylko strach. Jest ok się bać. Jestem tu dla Ciebie."

Twoje dziecko się boi, ma jakieś konkretne fobie, oblatuje go strach przed zawodami, wystąpieniem publicznym? Mamy dla Ciebie świetny webinar: [Jak reagować na strach lub lęk dziecka – praktyczny przewodnik.]

- *,,Przestań już płakać''*

Zdanie jest schematem blokowania łez. w naszej kulturze łzy postrzegane są jako nie ok. Podczas smutku a nawet wzruszenia chowamy twarz i nie chcemy, aby ktoś postrzegł nasze łzy. Trudniejsze do przeżycia emocje jak smutek nie jest mile widziany u dzieci. Często uważamy, że dzieci przesadzają, wymuszają lub manipulują. Uwaga! Dzieci uczą się komunikacji. Formułują niektóre komunikaty i płaczą nie z chęci manipulacji (Uwaga są wyjątki: dzieci rodziców, którzy sami używają komunikaty manipulujące mogą mieć taki schemat, model komunikacji zamodelowany i rzeczywiście się nim posługiwać). Strata zabawki, upadek, zmiana sytuacji dla nas może być niczym wielkim dla dziecka, które doświadcza to po raz pierwszy lub dopiero któryś z pierwszych razy może być mocnym i dużym doświadczeniem.

Co zatem powiedzieć dziecku w momencie pojawiania się smutku?
,,Widzę, że płaczesz. Wygląda jak smutek. Czy jesteś smutna/ Co teraz czujesz? Co teraz potrzebujesz? Mogę tu z Tobą po prostu być w tym smutku.''

- *,,Nic się nie stało.''*

Kolejny komunikat blokujący emocje. Jak działa na dzieci i co powoduje? To zdanie przede wszystkim zaprzecza faktom. Jakakolwiek sytuacja nie miała by miejsca. z całą pewnością COŚ się zadziało, że dana emocja się u dziecka pojawiła. Nasze umniejszenie a nawet zbagatelizowanie zaistniałej sytuacji tutaj absolutnie nie pomoże. Często to zdanie pojawia się u bardzo małych dzieci, które stawiają swoje pierwsze kroki. Mimika twarzy matki i jej słowa są kluczowym punktem odniesienia dziecka w kształtowaniu się map percepcji i postrzegania świata. To w pierwszych 3 latach życia dzieci powstają utarte schematy świadomie lub nieświadomie wtłoczone przekonania o sobie, swoich emocjach i postrzeganiu świata. Komunikat ,,nic się nie stało'' jest zatem zaprzeczeniem zaistniałej sytuacji jak i komunikatem absolutnie blokującym emocje.

Co zatem powiedzieć dziecku w momencie dla niego lub dla nas trudnym?

1. Nazwij fakt – co widzisz. Co się stało?
2. Zapytaj dziecko co potrzebuje? Pozostaw mu decyzję, co chce z zastaną sytuacją, emocją zrobisz?

Na przykład: *,,Kochanie upadłaś. Co teraz potrzebujesz?''*

Lub: *,,Jak patrzę na Ciebie to wydaje mi się, że nic się nie stało. Zobacz, jak jest u Ciebie?''*

Sam fakt, że Ty uważasz ,,że nic się nie stało'' jest prawidłowe i ok. w Twojej ocenie może tak być. Natomiast nie zabierajmy tego momentu, tego doświadczenia dzieciom i w drugą stronę nie dokręcajmy im emocjonalnie sytuacji poprzez jojczenie i ratowanie ich przed niewidzialnym złem. Mamy tu na myśli komunikaty w stylu: *,,O jejku jejku, chodź szybko u mamy jesteś bezpieczny''* – w momencie niegroźnego upadku lub komunikaty w stylu: *,,O Jezu przewróciłaś się''*. Ważne jest, aby przyjąć emocje dziecka a nie odcinać się od nich lub je podsycać. Komunikat ten powtarzany często dzieciom może doprowadzić do sytuacji, w którym to jak dziecko się czuje lub co dziecko chce, będzie uzależnione od opinii i informacji zwrotnej osób trzecich. Jeżeli to my nagminnie stajemy się autorem emocji dziecka, nie zadajemy mu pytań i nie pozwalamy, aby dziecko SAMO nam powiedziało czego potrzebuje i co czuje może dojść do oderwania poczucia wewnętrznej wartości.

- ***,,Jesteś przewrażliwiona''***

Komunikat absolutnie blokujący emocje. z biologicznego punktu widzenia sytuacja, w której osoba jest przewrażliwiona jest nie możliwa i nie istnieje. Nie ma takiego stanu! Mamy w sobie tyle wrażliwości, ile genetycznie zostało zakodowane i empigenetycznie nabyliśmy podczas swojego życia osobniczego. Istnieją WWD (Wysoko Wrażliwe Dzieci) to Fakt. Jest to inny sposób odbierania bodźców. Zastanawiasz się czy Ty i Twoje dziecko jest wysoko wrażliwe? w tym miejscu polecamy książkę, w której możesz wykonać test, aby sprawdzić czy jesteś wysoko wrażliwa/ wysoko wrażliwy lub czy Twoje dziecko takie jest. Książka Elaine Aron ,,Wysoko Wrażliwe Dziecko''.

Co zatem powiedzieć dziecku, które jest wrażliwe lub wysoko wrażliwe?
„Każdy jest wrażliwy inaczej. Każda wrażliwość jest ok."

- **„Wydaje Ci się" / „ Źle to pamiętasz"/ „ Tak to nie jest".**

Samo zadanie nie jest niczym złym. w sytuacji, kiedy komunikuje tak do osoby dorosłej, która:

1. nie jest w silnych emocjach,
2. wie, że działają heurystyki i pułapki mózgu,
3. każdy ma swoją mapę percepcji,
4. a mózg zawsze pamięta i działa na korzyść właściciela.

To tak komunikat „wydaje Ci się" może być nawołaniem do sprawdzenia i zweryfikowania sytuacji jeszcze jeden raz.

Natomiast komunikując do dziecka, które:

1. jest w silnych emocjach,
2. nie ma rozwiniętego płata przedczołowego, w którym odbywają się procesy analitycznego myślenia.

To odbieranie doświadczenia dzieciom. Dzieci nie mają możliwości wrócenia do przeżytych emocji i wyciągania z nich wniosków. z powodu zablokowania im emocji, nie wiedzą również jaką mają przyjąć strategię na kolejny raz, kiedy znów będą w tym stanie emocjonalnym (a prędzej czy później złość, strach, gniew, wstręt i wszystkie inne trudne emocje znów wrócą).

Bagatelizowanie to co dzieci mówią, dzieci czują i kult, że dorosły jest mądry i wie więcej nie pomaga nam w budowaniu inteligencji emocjonalnej dzieci.

Zastanawiasz się jak można komunikować się z dzieckiem lepiej? Zobacz koniecznie nasz webinar: Słucham siebie czy Ciebie?

Co jeszcze można zrobić, aby nie blokować emocje u dziecka?

1. **Nazwać co się dzieje – FAKTY.**
2. **Odróżnij opinię od faktów.**

- ***,,Nie wymyślaj''***

Dzieci często zmieniają zdanie. Chcą jednej zabawki potem nie. Stany emocjonalne dzieci również bywają szybkie, zmienne i bardzo intensywne.

Dzieci nie przeżywają tak długo. Są ciekawe świata. Dany moment emocjonalny szybciej im się kończy a do danej emocji nie ma innych ,,starych'' zakotwiczonych w ciele emocjonalnych doświadczeń. To ,,wymyślanie'' jest absolutnie normalne i zdrowe! Dzieci zmieniają, eksperymentują i to jest ok. Dzieci mają fantazjować, wymyślać, zmieniać. Trudne jest nadążyć na tym i z tym się zgadzamy. Jeśli natomiast pozwolimy sobie być z dzieckiem i po prostu sobie z nim być, zużyjemy dużo mniej energii a zmiany dziecka będą dla nas mniej obciążające.

- ***,,Nie smuć się'' lub ,,Uśmiechnij się''***

Nie da się zamienić emocji. Każdy konstrukt takiego zdania jest blokowaniem emocji i zaproszeniem do akumulowania emocji w ciele. Możemy zmienić zachowanie i działalnie w trudnych emocjach.

Emocjom mówimy TAK natomiast poszczególnym zrachowaniom mówimy NIE! Nie uczmy dzieci nakładanie masek emocjonalnych. Takie oderwanie od swojej tożsamości i poczucia siebie w emocjach jest destrukcyjne.

Trudno jest Ci znieść niektóre emocje Twojego dziecka?

Zapraszamy do naszego webinaru: ,,Emocji mam pełen dzban'', z którego dowiesz się jak pracować z emocjami wykorzystując muzykę. Wystarczy, że klikniesz w ten link: www.sklep.majkijezowskiej.com/p/webinar-z-certyfikatem-odpornimentalnie-emocji-mam-pelen-dzban-czyli-jak-pracowac-z-emocjami-wykorzystujac-muzyke/

AUTOR: Beata Kaczor

Fakty i mity na temat emocji

FAKT czy MIT? Mamy emocje pozytywne i negatywne.

Jeszcze 20 lat temu powyższe zdanie było prawdą. Wówczas w psychologii rozwoju dzieliliśmy emocje na pozytywne i negatywne. Złość, wstręt, wstyd, strach były emocjami klasyfikowane jako negatywne. Niestety to fałszywe zdanie wciąż pokutuje. Jeśli sięgamy do starych artykułów czy publikacji to możemy taki podział znaleźć. Dziś wiemy, że każda emocja jest dobra i ważna. Na przykład złość ma duży nośnik energetyczny, który pomaga nam w działaniu lub postawieniu granicy. Dziś posługujemy się nomenklatura emocje łatwiejsze do przeżycia i trudniejsze do przeżycia.

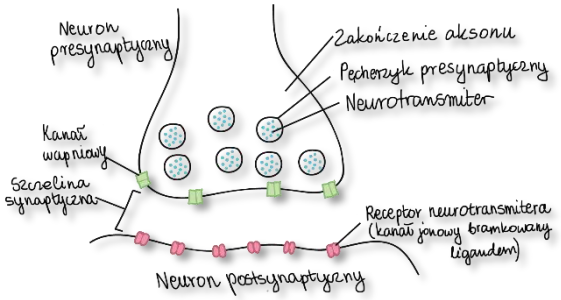
FAKT czy MIT? Każdy identycznie okazuje emocje.

Poniekąd to jest prawa, ponieważ mózg zawsze działa na korzyść właściciela. Dlatego podpowiada nam, że inni powinni okazywać emocje w ten sam sposób lub czuć podobnie. z racji tego, że jest to subiektywny odbiór wiemy, że każdy inaczej okazuje emocje ! Powyższe zdanie jest zatem fałszywe.

FAKT czy MIT? Każdy odczuwa emocje tak samo silnie.

To zdanie to absolutny fałsz. Faktem jest, że podobne hormony będą się u nas wydzielać, natomiast jeśli podłączylibyśmy nasz mózg pod neuroobrazowanie i sprawdzalibyśmy jego reakcję i działanie pod wpływem endorfin, dzięki którym m.in. odczuwamy szczęście i radość, to każdemu z nas będą się osobniczo uruchamiać poszczególne partie w mózgu jak i poziom wydzielanej substancji na tą samą reakcję będzie inny.

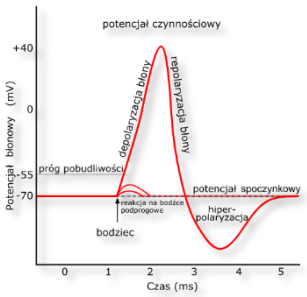
Ponadto pomiędzy dendrytami (wypustkami komórki nerwowej) znajdują się synapsa, czyli szczelina pomiędzy jedną a drugą komórką nerwową (poniższa grafika) w tym odcinku, w którym impuls elektryczny zamienia się w impuls biochemiczny dochodzi do depolaryzacji błony komórki pre i parasynaptycznej (jednej i drugiej komórki nerwowej). Tam poprzez wydzielanie się różnej ilości substancji oraz poprzez różną ilość receptorów, które mogą odbierać impuls chemiczny może



dojść do osobniczego (czyli indywidualnej u każdego człowieka) odbioru poszczególnych emocji.

ŹRÓDŁO GRAFIKI: https://pl.khanacademy.org/science/biology/human-biology/neuron-nervous-system/a/the-synapse?fbclid=IwAR3GSJFLK6wTO41OEVjRcUhDP2LXuKKZYnQU8QBuiDJ2W-Dt_MK321VU6AE

Trzecią przyczyną jest osobnicza zmiana w depolaryzacji błon neuronalnych. Jak widoczne jest w poniższym wykresie, komórka w stanie spoczynku znajduje się w progu pobudliwości (-55mV) czyli w spoczynku. Poprzez depolaryzację błony komórkowej dochodzi do przekazania impulsu elektrycznego dalej. Również tutaj każdy człowiek może mieć delikatne wahania w napięciu komórkowym, które jest potrzebne do przekazania impulsu (koktajlu hormonowego jakim są emocje).



ŹRÓDŁO GRAFIKI: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/14/Aktionspotential_pl.svg

Kolejnym biologicznym faktem, który wyjaśnia nam, że absolutnie każdy z nas odczuwa inaczej emocje jest fakt, że osobniczo mamy rozmieszczone intero-, wiscero- i proprioreceptory. Receptory rozmieszczone w naszym wnętrzu, które odpowiedzialne są za wewnętrzne czucie. Również te, które informują nas jak czuje się nasze ciało powoduje, że emocje odczuwamy inaczej.

FAKT czy MIT? Pozbywać należy się trudnych emocji a celebrować te milsze.

Mamy takie przekonanie, aby szybko, krótko przeżywać trudne emocje. Tak aby strach, wstręt, złość, smutek trwały jak najkrócej natomiast przyjemne emocje miały trwać najlepiej wiecznie. Skoro każda emocja jest nam potrzebna a naszą intencją jest życie w zdrowiu zarówno fizycznym jak i psychicznym jest potrzebne przeżywanie emocji. Nie da się pozbyć z ciała emocje trudne, ale można przyjąć różne strategię, można wypierać, unikać, ,,objeżdżać bokiem''. Niektórzy z nas żyją świadomie lub nie z mechanizmów i strategiami radzenia sobie z emocjami w sposób destrukcyjny. Pamiętajcie, że biochemicznie nie możliwe jest, aby emocji

było za dużo. Człowiek nie ma w sobie autodestrukcyjnego mechanizmu wydzielania emocji.

FAKT czy MIT? Inni mnie denerwują.

Często słyszymy: ,, To Ty mnie denerwujesz'' , ,, On mnie wyprowadził z równowagi''. Jest to powiedzenie w którym odbieramy sobie odpowiedzialnośc za własne stany i emocje a przerzucamy ją na innego człowieka. Impuls emocjonalny a następnie cała kaskada radzenia sobie z daną emocją jest zawsze po stronie osoby, u której akurat emocja się pojawiła. w związku z tym powyższe zdanie ,, inni mnie denerwują'' nie ma absolutnego sensu. Komunikaty typu:

- ,,Nie rób (...) bo ja będę zła''
- ,,Jak zrobisz (...) to się zdenerwuję''
- ,,Zjedz bo będę smutna''
- ,,Usiądź ładnie bo mnie zawstydzasz''
- ,,Bądź grzeczna bo mamusi będzie przykro''

Powyższe teksty są absolutnie manipulacyjne i destrukcyjnie wpływają na dzieci. Niestety w naszej kulturze

Proponujemy tu zamienny komunikat FUKO

Kiedy Ty robisz (...) Przykład: *Kiedy Ty głośno krzyczysz ..*

Ja czuję (...): Przykład: *..ja czuję, złość ...*

W konsekwencji ja (...) Przykład: *...bo zaczyna boleć mnie głowa...*

Proszę Cię ... Przykład: *..proszę Cię przestań krzyczeć.*

FAKT czy MIT? Emocje zaburzają odbiór rzeczywistości.

Absolutnie emocje zaburzają odbiór rzeczywistości. Mózg każdej z osób działa wybiórczo i już w przy odbieraniu bodźców z świata dokonuje pewnej selekcji. Jakie informacje przeważać a jakie może pominąć. w związku z tym już na samym wstępie mamy zaburzoną rzeczywistość, ponadto emocje dodatkowo będą działały na korzyść wściela. Czy są emocje czy nie nasz mózg działa w 2 systemach przetwarzania informacji. Polecamy bardzo gorąco pozycję ,, Pułapki Mózgu'' Daniela Kahneman'a, w której opisane są heurystyki, czyli różne pułapki naszego mózgu.

Jednym z ćwiczeń, o których pisze wyżej wymieniony Noblista, możecie zrobić nawet teraz:
Rozejrzyjcie się po sali i zauważcie oraz zanotujcie jak najwięcej przedmiotów koloru czerwonego.
Nie rozglądając się po waszym pokoju zanotujcie wszystkie rzeczy, które mają kolor czerwony.
Zrobione? Świetnie!
Teraz odwrótcie kartkę i już nie przyglądając się po pokoju zapiszcie wszystko co jest niebieskie?

I jak? Czy tutaj poszło Wam równie łatwo?
W większości przypadków ćwiczenie pokazuje, że poprzez wybiórczość obserwacji nadane nam na samym początku zadania (zaobserwuj kolor czerwony), bardzo trudno nam jest zaobserwować i przypomnieć sobie przedmioty innego koloru. Tak działa nasz mózg. Przyjmuje do wiadomości tylko te informacji, które chcemy widzieć lub jesteśmy przekonani, że nastąpią. Gdyby mózg przyjmował wszystkie informacje bylibyśmy permanentnie przebodźcowani.
W związku z tym, że sam mózg w sobie zmienia odbiór informacji, emocje, które wydzielamy również. Powyższe zdanie to Fakt.

FAKT czy MIT? Nieprzepracowane emocje kumulują się w ciele.
Zarówno przepracowane emocje jak i nieprzepracowane emocje kumulują się w ciele. Powyższe zdanie jest prawdziwe. w związku z tym, że mamy pamięć komórkową emocje kumulują się w ciele. Poniżej dołączamy obraz, w którym najczęściej akumulują się w nas nieprzepracowane emocje. Pamiętajcie jednak, że każdy z nas może akumulować je w innym miejscu.

FAKT czy MIT? Rodzimy się z inteligencją emocjonalną
Absolutny fałsz! Pod pojęciem inteligencja emocjonalna kryje się: analizowanie, formułowanie, asymilowanie i współodczuwanie, zarządzanie i współbycie z kimś w emocjach. Wysoko inteligentne osoby często bywają trudności z inteligencją emocjonalną. Pięknie by było gdybyśmy zostali wyposażeni w takie narzędzie zaraz po narodzinach. Rodzimy się z potencjałem rozwoju do przyswojenia

i wytworzenia prawidłowego schematu inteligencji emocjonalnej. Natomiast nie mamy takich schematów i nie rodzimy się nimi.

FAKT czy MIT? Decyzje powinniśmy podejmować bez emocji ,,na chłodno".
Zawsze mamy emocje w sobie. Więc nie da się podjąć decyzji bez nich. Natomiast prawdą jest, że powinniśmy podejmować emocje w wyrównanym stanie emocjonalnym, nie w silnych emocjach. Jedyny stan fizjologiczny, w którym emocji nie mamy to śmierć, a jak wiadomo w tym stanie trudno podejmować jakiekolwiek decyzje 😉 Mamy podejmować decyzję w emocjach. Natomiast dajmy sobie czas przeżyć emocje. Niech impuls, emocja jako hormon dotrze do naszego organizmu, odczujmy je na poziomie ciała. a następnie po impulsie z ciała do mózgu, przeanalizujmy daną emocję i zaistniałą sytuację, aby podjąć właściwą dla nas decyzję.

FAKT czy MIT? Powinienem/ Powinnam czuć się inaczej.
Mit! Nie da się czuć inaczej. To są moje emocje! Emocje każdego z nas są i dobrze, że się pojawiły. Mówiąc tak dziecku czy innym osobą, mówimy im, że odczuwają coś nieprawidłowo, tym samym one same są nieprawidłowo. Poprzez takie komunikaty poczucie własnej wartości i pewność siebie jest niszczona. Mało tego inteligencja emocjonala i prawidłowe schematy nie mogą się rozwinąć aby w prawidłowy sposób móc przeżywać emocje ponieważ na samym początku pojawienia się emocji są blokowa. Absolutny mit ! w tym miejscu zapraszamy Was do poniższego ćwiczenia – do treningu Autogennego Schutza. To jedynie 13 minut, które mogą zmienić Twoje życie jeśli tylko systematycznie będziesz do niego wracał. Medytacja Prowadzona przez Klaudia Pingot: https://youtu.be/Vr_qIxpA6A4

Jeśli chcesz wiedzieć jak dobrze reagować na Dziecięce emocje, a jakich zachowań unikać skorzystaj z naszych ściąg! Kliknij w ten link i poznaj Ściągi dla Rodziców [i nie tylko]: https://sklep.majkijezowskiej.com/c/ebook/

AUTOR: Beata Kaczor

Top 7 książek o emocjach dla Dzieci?

Jeśli jesteś ciekaw jakie książki o emocjach dla dzieci są wartościowe i wesprą twoją pracę rodzica czy nauczyciela koniecznie sprawdź nasz TOP 7!
Z naszych poprzednich artykułów dowiedzieliście się już, że badanie swoich emocji to proces trwający od maleńkości, angażujący wszystkie zmysły i wolę poznawczą. Jak się dziś czujesz? Dlaczego właśnie tak? Czy możesz to nazwać? Odpowiedzi na te pytania pozwalają dzieciom na swobodniejsze odkrywanie oraz zagłębianie się w wartość uczuć i ich skutków. Komunikowanie się z emocjami sprawia, że każda zajmuje swoją odrębną przestrzeń, jest doceniona, a ciało, umysł i dusza współgrają w harmonii.

Istnieją pomoce dydaktyczne, które wspierają eksplorowanie doświadczeń emocjonalnych, zachowując atrakcyjną formę. Uważność dzieci często przyciągają ilustracje, opowieści o ich rówieśnikach, przykłady przyjaznych bohaterów. a wszystkie te składowe zawierają książki, czyli materiały, które można dotknąć, zobaczyć, nierzadko nawet usłyszeć (dodatki audio). Wspaniali, kompetentni autorzy tworzą niesamowite dzieła przepełnione ogromną dawką łatwo przyswajalnej dla najmłodszych wiedzy, a my wyszukaliśmy, sprawdziliśmy i ułożyliśmy dla Was ranking 7 książek, które polecamy najbardziej!
Czy masz pasję, realizujesz swoje ulubione zajęcia, zainteresowania, masz

SUBIEKTYWNY TOP 7 KSIĄŻKI o EMOCJACH DLA DZIECI WG AKADEMII MAJKI JEŻOWSKIEJ

- **„Wszystko o emocjach" Brooks Felicity, Allen Frankie**

To lektura o tym, jak pomóc dziecku wyrazić siebie. Wspaniałe ilustracje i historie bliskie sercom malu-chów pokazują, jak i dlaczego emocje pojawiają się oraz zmieniają w zależności od tego, co nas spotyka. Materiały uczą także o empatii względem czyichś uczuć i obchodzeniu się z nimi.

- **„Uczucia" Walden Libby**

W tym przypadku opisowi emocji towarzyszą rymy, dzięki którym dziecko chętniej zapamiętuje i rozumie tekst. Dzieło odkrywa poszczególne uczucia, ukazuje ich stadia, rozwój i poziom intensywności. Pozwala ułatwić wyobrażenie i nazwanie myśli, które towarzyszą nam podczas wykonywania codziennych czynności.

- **„Co robić, gdy się złościsz. Techniki zarządzania złością" Dr Dawn Huebner**

Radzenie sobie ze złością nie jest tożsame z „uporaniem się" z tym uczuciem. Ta emocja, jak każda inna jest potrzebna, by zobaczyć więcej. Nie należy jej więc zaduszać, stłumiać czy wyciszać, bo to zdrowe i naturalne uczucie. Książka, której tytuł widzicie powyżej, właśnie o tym mówi. Zawiera materiały, które zachęcają pociechę do pracy nad samokontrolą, znajdowaniem kompromisu, właściwym rozpoznawaniem złości i obchodzeniem się z nią.

- **„Tylko bez całowania! Czyli jak sobie radzić z niektórymi emocjami" Grzegorz Kasdepke, Paulina Daniluk**

Lekka, humorystyczna opowieść o pięknych (czyli każdych!) emocjach na przykładzie przeżyć rówieśników Twojego dziecka. Zazdrość? Tęsknota? Wstyd? Żadne z tych uczuć nie będzie straszne po przeczytaniu i zastosowaniu rad zawartych w książce! Bohaterowie akcji staną się bliscy a uczucia bardziej zrozumiałe i oswojone. a do tego przybliżamy trudniejsze dla niektórych do oswojenia tematy.

- **„Kocha, lubi, szanuje… czyli jeszcze o uczuciach!" Grzegorz Kasdepke**

To kolejne dzieło Grzegorza Kasdepke o formie podobnej do pozycji wyżej, traktujące jednak o troszkę innych emocjach. Ta część poświęcona jest między innymi miłości, nienawiści i poczuciu winy, a każda z przedstawionych historii zwieńczona jest fantastycznymi wnioskami, które pomogą dziecku swobodnie czytać ze swoich uczuć.

- **Seria „Świat emocji" Hachette Polska**

Zbiór składający się z mini książeczek, w którym każda stanowi o odrębnej emocji, dzięki czemu dziecko poszczególnie i dogłębnie poznaje je wszystkie. Rozpoznawanie, wyrażanie i czytanie uczuć jest fundamentem szczęśliwego życia, a każda wskazówka i ciekawostka zawarta w książeczkach, przybliża do niego czytelników.

- **Seria „Uczucia Gucia" Aurélie Chien Chow Chine**

Ostatnia pozycja to propozycja dla najmłodszych, bowiem bohaterem tych opowieści jest jednorożec Gucio, którego kolor grzywy zmienia się w zależności od tego, co w danej chwili czuje. Ta barwna postać uczęszcza do przedszkola, ma wielu przyjaciół i uwielbia się bawić, co sprawia, że dziecko utożsamia się z przeżyciami Gucia. w każdej z książek jednorożec proponuje swoim czytelnikom rozwiązanie na poradzenie sobie z trudną emocją.

Mamy nadzieję, że nasze propozycje zaciekawiły Was na tyle, że postanowicie sięgnąć po którąś z tych lektur, a książki o emocjach dla dzieci na

stałe zagoszczą w Waszych domowych biblioteczkach. a może już to zrobiliście imacie swoje ukochane książki o emocjach dla dzieci? Jeśli tak, to koniecznie dajcie nam znać, co myślicie i czy potwierdzacie naszą opinię. Jeżeli nie umieściliśmy tutaj książki, która jest Waszym zdaniem pozycją obowiązkową, to podzielcie się, proszę, niech idzie w świat i niech się szerzy, bo to właśnie rozwój emocjonalny najmłodszych w głównej mierze stanowi o teraźniejszym i przyszłym budowaniu relacji ze sobą i innymi.

Tymczasem jeśli chcesz porozmawiać o emocjach ze swoimi dziećmi poznajcie nasz zestaw gier i materiałów edukacyjnych. Koniecznie kliknij w link:

www.odpornimentalnie.pl/

Jak wykorzystywać sztukę przy pracy nad emocjami?

Gdzie zaczyna się emocja? w myślach? a może w ciele? i co ma z tym wspólnego sztuka?!

Czy jej źródłem są inne osoby czy my sami wpływamy na nasze emocje? Są zależne od nas czy nie mamy na nie wpływu? Jedno jest pewne- emocje są istotnym elementem naszego życia codziennego, istotnie wpływają na nasze relacje z otoczeniem oraz na to, jak radzimy sobie w obliczu różnego rodzaju trudności.

Dlaczego współcześnie tak dużą wagę przywiązujemy do rozwoju emocjonalnego dzieci, podczas gdy jeszcze do niedawna skłonni byliśmy skupiać się głównie na ich rozwoju poznawczym? Okazuje się, że waga emocji w naszym życiu oraz ich wpływ na nasze funkcjonowanie w społeczeństwie, jest o wiele większa, niż skłonni byliśmy sądzić. o naszych wyborach, decyzjach i upodobaniach w znacznej mierze decydują emocje. To niezwykle ważne, byśmy poprzez nasze działania wychowawcze wspierali w dzieciach kształtowanie takich kompetencji życiowych jak samoświadomość, samoregulacja czy samokontrola, a są to składowe tak zwanej inteligencji emocjonalnej.

Samoświadomość a sztuka. Jak wspierać budowanie samoświadomości w oparciu o ekspresję artystyczną?

Czy wiedzieliście, że dzieci mają potrzebę wyrażania się już od najwcześniejszych chwil życia? Co prawda nie mają jeszcze bogatych narzędzi wyrazu, jednak to, w co zostały wyposażone, wykorzystują na sto procent. Odczuwają bardzo silne emocje i jednocześnie dążą do natychmiastowego ich rozładowania. Gdy potrzebują bliskości – płaczą, gdy są sfrustrowane – krzyczą, gdy czują radość – zaśmiewają się do upadłego. Wprawdzie nie rozumieją źródeł swoich wewnętrznych przeżyć, jednak poddają się im całkowicie. Na tym etapie rozwoju trudno jest więc mówić o samoświadomości czy samoregulacji, o samokontroli nie wspominając. Małe dziecko potrzebuje bliskiej osoby dorosłej, która ukoi emocjonalny wulkan,

ale również swoja postawą i zachowaniem będzie modelowała odpowiednie zachowania. Bardzo szybko okazuje się jednak, że dzieci w naturalny sposób szukają metod samoregulacji w oparciu o... sztukę! Czy zauważyliście, że noworodki mają swoje ulubione utwory? Czy zwróciliście uwagę, że kilkunastomiesięczne dzieci kołyszą się rytmicznie w takt muzyki, co przynosi im ukojenie?

Czy wasze dzieci około trzeciego roku życia nuciły sobie piosenkę przed snem lub w sytuacjach, gdy czuły się przygnębione, zmartwione? Stymulacja dźwiękowa jest bardzo istotna dla prawidłowego rozwoju dziecka. Trudno jednak ograniczać się do ,,suchych'' dźwięków otoczenia, podczas gdy muzyka ma coś, czego żadna inna forma nam nie dostarcza – w bezpośredni sposób porusza duszę, wywołuje przeżycia, przywołuje wspomnienia, pobudza zarówno ciało jak i wyobraźnię, malując w niej obrazy. Pamiętam z dzieciństwa, jak wielką rolę w moim życiu odgrywała muzyka. Moi rodzice słuchali bardzo dużo klasyki, a okres między czwartym a piątym rokiem życia kojarzę z dźwiękami utworów Wagnera. Wiem, grubo... Ale mam też inne muzyczne wspomnienie, którym jest Lambada – na samo hasło moje biodra zaczynają falować w charakterystyczny sposób – to wspomnienie mojego ciała z przedszkolnego festynu. Miałam wtedy trzy lata. i wiecie co? w tym momencie uśmiecham się szeroko, ponieważ w mojej głowie ruszyła machina: ciało-wspomnienia-emocje.

W stwarzaniu dzieciom możliwości obcowania z muzyką od pierwszych chwil życia nie chodzi wyłącznie o dostarczanie bodźców zmysłowych. To budowanie wrażliwości, jakiej nie jesteśmy w stanie wykształcić w żaden inny sposób. Muzyka zdaje się otwierać duszę i wydobywać z niej to, co najbardziej wartościowe. Dzięki niej możemy być obecni tu i teraz, obserwować siebie – to, co dzieje się z nami, z naszymi myślami, ciałem, z emocjami. Muzyka koi, pobudza, motywuje, wycisza, mobilizuje... Ma ogromną moc.

Ale przecież sztuka to nie tylko muzyka, prawda? Oczywiście nasze dzieci w pierwszej kolejności zaczynają podejmować próby naśladowania dźwięków, póź-

niej zaczynają angażować swoje ciało podejmując próby wykonywania zorganizowanych ruchów w przestrzeni, często w odpowiedzi na dźwięki właśnie. Równie szybko odkrywają, że ruch może zostawiać trwały ślad zarówno na płaszczyźnie jak i w przestrzeni.

Cóż, wystarczy mieć brudną rączkę lub nóżkę... Zawsze można coś przewrócić lub porozrzucać... w ten sposób dziecko odkrywa swoją sprawczość, poszukuje środków wyrazu, które w odróżnieniu od ruchu czy dźwięku nie są jedynie impresją. Tak zaczynają się eksperymenty z formami plastycznymi. Kilkunastomiesięczne dziecko ma już dość dobrze wyćwiczony chwyt. Co więcej, jest świetnym obserwatorem i naśladowcą, dlatego uparcie sprawdza, czy wszystko, co można chwycić w rączkę, zostawia ślady, podobnie jak długopis, którym pisze mama czy tata. To również okres, w którym dziecko odkrywa moc swoich dłoni. Ugniata, rozciera, smaruje, przesypuje, przelewa, klei, maże... Zaczyna dostrzegać, że może być sprawcą trwałych (powiedzmy, że względnie trwałych) zmian w otoczeniu, jak również dostrzega zmiany nastroju swoich najbliższych, które są odpowiedzią na jego działania.

Bardzo ważne byśmy zrozumieli i zapamiętali kilka kwestii:

1. Dziecko postrzega i doświadcza otaczający je świat w silnym związku z przeżywanymi przez siebie emocjami. Gdy coś je zaciekawi, pojawia się niepohamowana wręcz ekscytacja, która porusza całe ciało do poznawania i doświadczania.
2. By podtrzymać radość płynącą z doświadczania oraz odkrywania własnej sprawczości oraz świata wewnętrznych przeżyć, dziecko potrzebuje doświadczyć gratyfikacji. i nie chodzi o sztuczne nagradzanie za podejmowanie działań, co może doprowadzić do zabicia motywacji wewnętrznej. Chodzi raczej o stworzenie atmosfery pełnej poczucia bezpieczeństwa, miłości i aprobaty dla samodzielnej eksploracji i ekspresji. Wystarczy uśmiech bliskiej osoby by podtrzymać wewnętrzną potrzebę przeżywania.
3. Dziecięca ekspresja artystyczna jest bardzo wrażliwa na ocenę. Dlatego tak ważne jest, by postawić wyraźną granicę pomiędzy gratyfikacją społeczną

a oceną. Chcąc budować w dziecku samoświadomość oraz zdolność do samoregulacji i samokontroli w obszarze zachowań i emocji, powinniśmy mu pozwolić na swobodne działanie w zgodzie z własną koncepcją oraz w odpowiedzi na własne potrzeby. Każda próba ingerencji w proces może sprawić, że dziecko od swobodnej ekspresji przejdzie do koncentracji na poziomie wykonania, innymi słowy zacznie poszukiwać aprobaty dla swoich działań, a jego wytwory będą wykonywane według klucza: ,,Czy to, co namalowałam, spodoba się mojej mamie?'', ,,Czy Pani będzie ze mnie zadowolona?''... w budowaniu kompetencji naszego dziecka dążymy do wytworzenia w nim poczucia własnej wartości. Powinno nam więc bardziej zależeć na pielęgnowaniu poczucia zadowolenia z uczestnictwa w procesie twórczym, nie zaś na ocenie jego efektu.

4. Bardzo ważną kwestią w kontekście dziecięcej twórczości jest połączenie aspektu emocjonalnego, ekspresji oraz pobudzenia zmysłowego. Bardzo przydatną formą wspierającą wszystkie trzy obszary dziecięcego rozwoju jest sensoplastyka, zapewniająca dzieciom bodźce sensoryczne, dająca przestrzeń do swobodnej ekspresji artystycznej poza ramami, które stanowią normy społeczne czy estetyczne rodem ze świata dorosłych.

Sztuka – język poza słowami

Dlaczego warto wpisać działalność artystyczną w pracę nad kształtowaniem inteligencji emocjonalnej dzieci? Sztuka jest językiem, który nie wymaga słów. Biorąc pod uwagę, że dzieci, z którymi pracujemy na co dzień, często są na różnym poziomie rozwoju mowy werbalnej, wyraz artystyczny może okazać się skutecznym środkiem ekspresji. Kiedy myślę o tym, jak marginalnie traktowane są przedmioty artystyczne w polskich szkołach, czuję... zawód. To chyba najlepsze określenie. Widzę, jak wiele niepokoju jest w dzieciach i młodzieży, szczególnie w sytuacji, w jakiej znaleźliśmy się obecnie. Widzę również ich bezradność i trudność w znalezieniu sposobu na wyrażenie i rozładowanie nagromadzonych emocji. Okazuje się, że działalność artystyczna coraz rzadziej staje się sposobem na rozładowanie napięcia. w dzieciach i młodzieży wykształcono przekonanie, że aby tworzyć, trzeba mieć wrodzony talent. Przekonanie to wyrosło na gruncie oceniania wytworu działalności artystycznej. Sam proces tworzenia przestał być autoterapią. Bywa dla młodych ludzi frustrujący, ponieważ już na etapie tworzenia

myślą, jak zostanie oceniona ich praca, czy zasłuży na aprobatę, czy warto się starać. a co, jeśli sam proces zaczniemy postrzegać jako wartość?

Jeśli działalność artystyczną naszych dzieci potraktujemy jako formę komunikacji? Nie wiesz, jak mi o tym opowiedzieć? Namaluj to! Zatańcz! Wyraź mimiką czy gestem! Zdaje się, że nadszedł czas, by w trosce o zdrowie mentalne naszych dzieci przemodelować nasze myślenie o sztuce. Podstawowe pytanie, jakie powinniśmy zadać sobie i naszym dzieciom, brzmi: czy to, co robisz, sprawia Ci przyjemność i pomaga poczuć się dobrze?

A jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat pracy z emocjami za pomocą sztuki skorzystaj z naszych webinarów i szkoleń.

"Jak prowadzić zajęcia o emocjach z wykorzystaniem sztuki" w SZKOLE SZKOLENIE ONLINE DLA NAUCZYCIELI + CERTYFIKAT+SCENARIUSZ ZAJĘĆ
KLIKNIJ: https://sklep.majkijezowskiej.com/p/szkolenie-jak-prowadzic-zajecia-o-emocjach-z-wykorzystaniem-sztuki-w-szkole/

"Jak prowadzić zajęcia o emocjach z wykorzystaniem sztuki" w PRZEDSZKOLU SZKOLENIE ONLINE DLA NAUCZYCIELI + CERTYFIKAT+SCENARIUSZ ZAJĘĆ
KLIKNIJ: https://sklep.majkijezowskiej.com/p/szkolenie-jak-prowadzic-zajecia-o-emocjach-z-wykorzystaniem-sztuki-w-przedszkolu/

Jak pracować z emocjami przy wykorzystaniu sztuki – WEBINAR z CERTYFIKATEM

KLIKNIJ: https://sklep.majkijezowskiej.com/p/webinar-z-certyfikatem-odpornimentalnie-jak-pracowac-z-emocjami-przy-wykorzystaniu-sztuki/

AUTOR: Teresa Ulanowska

Emocje uwięzione w ciele

Drogi Czytelniku! Życzę Ci ,,Wszystkiego najlepszego, ZDROWIA, szczęścia i... jeszcze raz dużo ZDRÓWKA''. Znasz ten schemat życzeń? Usłyszałeś sam lub życzyłeś komuś? Jestem niemal pewna, że tak. a czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, co tak naprawdę ZDROWIE oznacza? Co mają z nim wspólnego emocje ukryte w ciele?

Na pierwszy plan wysuwa się myśl o zdrowiu w aspekcie fizycznym. **Jednak na pełne zdrowie składa się integracja ciała, duszy i umysłu.** Dopiero harmonia pomiędzy nimi sprawi, że możemy poczuć się w 100% zdrowi. Bo nasze ciało ,,nie działa'' w oderwaniu od duszy, nasze umysły nie funkcjonują bez ciała, a nasza dusza mieszka w nas. i mieszkają w nas emocje zapisane w pamięci komórkowej ciała. Wszystko to, co z jakichś powodów staraliśmy się umysłem wyprzeć lub wyciszyć, znalazło schronienie w naszych obecnych dolegliwościach. Drętwienie, napięcie mięśniowe, dolegliwości bólowe i wiele innych, to niewypowiedziane i nieprzeżyte emocje. Nasze ciało ma zapisaną w sobie mądrość znacznie większą niż mu przypisaliśmy.

Z fizycznego punktu widzenia niewiele różnimy się od naszych przodków a nawet ludzi pierwotnych. To, co nas odróżnia, to rozwinięty mózg, przez co **bardziej jesteśmy dziś w naszych głowach niż w naszych ciałach**. a ciało wie lepiej, wystarczy się w nie wsłuchać, zaakceptować jego reakcje i pozwolić sobie cieleśnie przeżyć emocje, które się pojawiają. Na przykład płacz – pojawia się zwykle w smutku, czasem też w gniewie, a łzy, drżenie warg, falowanie brzucha są naturalną odpowiedzią z ciała, POMAGAJĄCĄ nam przeżyć smutek, uwolnić, wyzbyć się go. Łzy nie pojawiają się po to, aby je wciskać, one potrzebne są nam do wysmucenia. **Zatem komunikat szczególnie kierowany do dzieci ,,Nie płacz, nic się nie stało'' oznacza ,,Nie czuj'' lub to, co czujesz, jest złe, źle czujesz, niepotrzebnie czujesz.** Kilkukrotne powtórzenie sytuacji sprawi, że dziecko zacznie powstrzymywać płacz. Wówczas jego smutek i jego łzy znajdą inną drogę wyrazu i zaistnienia. Jeśli nie wypłynęły na zewnątrz, skumulują się gdzieś w środku.

A teraz zastanów się, czy są w Twoim ciele takie miejsca, w których gromadzisz niewyrażone emocje? Czy odczuwasz pewne dolegliwości, na które żadne leki nie

działają, żaden lekarz nie pomógł, a one wciąż wracają? Jeśli tak jest, przypatrz się sytuacjom z Twojego życia, na myśl o których przechodzi Cię dreszcz. Może to być jakiś konflikt w rodzinie, spotkanie z kimś dla Ciebie nieprzyjemnym, może to być strach/lęk/obawa przed czymś. Przywołaj to wspomnienie i zbadaj reakcję swojego organizmu, co wtedy czujesz, co się dokładnie dzieje z Twoim ciałem. Może zaciskają Ci się szczęki, może unoszą ramiona, może spinają mięśnie, może sztywniejesz lub zaciskasz dłonie?
Nasze ciała reagują w sposób fizyczny na absolutnie każdą emocję!

,,A tych emocji mam pełen dzban i każda z nich jest ważna''
jak to śpiewa Agata Świętoń i każda jest potrzebna, o czym opowiadają Kaczka wraz z Agatą w webinarze ,,Emocji pełen dzban''. i każda szuka ruchu, przestrzeni i wyrazu.

Podzielę się z Tobą moją historią pewnej emocji uwięzionej w ciele. Odkąd zaczęłam zgłębiać i praktykować terapię tańcem i ruchem, odkąd weszłam na ścieżkę rozwoju i duchowości, uświadomiłam sobie **płytkość własnego oddechu**. Prawidłowy oddech powinien zaczynać się w brzuchu, w przeponie i iść widoczną w ciele ścieżką do góry do płuc i obręczy barkowych. Mój oddech rozpoczyna się i kończy w brzuchu, klatka piersiowa w ogóle się nie porusza, jakby oddech tam nie dochodził. Zastanowił mnie ten fakt i postanowiłam zanurkować w poszukiwaniu jego przyczyny. Odnalazłam. w mojej nieuświadomionej pamięci komórkowej zapisało się doświadczenie z wczesnego dzieciństwa, którego zbieram pokłosie do dnia dzisiejszego.
Otóż urodziłam się jako wcześniak i zaraz po porodzie zostałam zabrana mamie do inkubatora, spędziłam tam ok. 2 tygodnie, w trakcie których kontakt fizyczny z rodzicami miałam praktycznie znikomy, w związku z czym moja naturalna potrzeba przytulenia, ukojenia płaczu, bliskości, nie została w tym ważnym dla dziecka czasie zaspokojona. w niedużo późniejszym czasie, gdy byłam wciąż jeszcze niemowlakiem, w chwilach płaczu mama zostawiała mnie samą, abym się wypłakała. Tak radziła jej babcia, a babci pewnie jej mama... i ja, aby uchronić się przed bólem samotności, aby ochronić moje serce przed cierpieniem, zbudowałam sobie wokół niego pancerz, taką zbroję, dzięki której nie będę czuć. i zamroziłam te

emocje w mojej klatce piersiowej. Do tych odkryć pokierowały mną liczne warsztaty oddechowe, w których brałam udział, książki Aleksandra Lowena, szczególnie ,,*Duchowość Ciała*" – polecam, oraz mój ukochany taniec. Związana z nim jestem odkąd pamiętam, już w przedszkolu był moim ulubionym zajęciem, następnie hobby, aż w końcu stał się pasją i kluczową częścią mojego życia.

Z biegiem lat i jego eksploracji zaczęłam badać, doświadczać i przekazywać swoim tanecznym podopiecznym terapeutyczne jego wartości i właściwości. i wiecie co? To naprawdę działa! Bo w tańcu można zintegrować ruch, uczucia i emocje. Dać im przestrzeń i pole do wyrazu. Jeśli w tym momencie chcesz zrezygnować z czytania dalszej części artykułu, bo myślisz sobie ,,ech, taniec, to nie dla mnie", to nie rób tego, proszę. Taniec to zaproszenie ciała do ruchu, a do tego zdolny i stworzony jest każdy. **Tu chodzi o Twój naturalny ruch połączony z Twoją dowolnie wybraną muzyką.** Nie interpretuj tańca jako balet, jazz, hop-hop – to nie ta przestrzeń, w tym przypadku nie o takie znaczenie tańca nam chodzi. z powodu tych skojarzeń wielu ludzi nie odważa się tańczyć. Proszę Cię, abyś w pracy z emocjami taniec rozumiał jako naturalny sposób poruszania się, gdzie nie ma żadnej narzuconej estetyki ruchu, nie ma ram, nie ma autorytetów. Ten taniec nie musi być ładny, może być brzydki, nieporadny, chaotyczny. Może być śmieszny lub nawet wynaturzony. Przejdźmy więc do praktyki. A gdyby tak wytańczyć złość? Możesz wówczas tupać, skakać, przewracać się, wytrząsać.

A jakby to było wytańczyć smutek? Możesz się kulić, otulać, turlać, wyginać i prostować. Każdy ruch będzie dobry i będzie ok, bo będzie Twój. Spróbuj daną emocją poruszyć na swój sposób. Możesz ją ucieleśnić i nadać jej fizyczny kształt i wytańczyć go i zatańczyć z nim. i możesz też zaprosić swoje ciało do tańca, np. smutku. Wyłącz wówczas myślenie, poszukaj impulsów i mowy ciała, ono Cię pokieruje do dobrego dla Ciebie ruchu.

Ruch to także oddech i bicie naszego serca. w tańcu możesz poruszać się sam, a możesz też z innymi. i kiedy ruch zostanie uwolniony, następuje sprzężenie pomiędzy nim a uczuciami, i kiedy zrozumiemy, że ruch i emocje wzajemnie na siebie oddziałują, rozpoczniemy proces uzdrawiania.

Na koniec zacytuję Annę Halprin, która w książce *„Taniec jako sztuka uzdrawiania"* pokazuje dochodzenie do zdrowia poprzez ruch, wizualizację i twórczą pracę z uczuciami.

„Ruch skrywa w sobie możliwość przenoszenia nas do domu, w którym mieszka dusza, w świat naszego wnętrza, świat dla którego nie mamy nazwy. Ruch sięga do najgłębszej natury, a taniec wyraża to w kreatywny sposób. Dzięki tańcowi możemy uzyskać nowe spojrzenie na misterium życia wewnętrznego. Kiedy taniec wychodzi z naszego wnętrza, podtrzymywany chęcią przemiany, ma pierwotną moc uzdrawiania ciała, duszy i umysłu. Podróż przez chorobę i zdrowie oraz zdolność tańca do oświetlenia tej drogi to pełen pasji aspekt mojego życia".

Anna Halprin

A już teraz przedstawiamy Ci nasze spełnione marzenie!

Jedyny taki produkt na polskim rynku – zestaw gier o treningu mentalnym *OdporniMentalnie.pl* Pakiet zawiera **2 częściowy zestaw kart** (2×65) z autorskimi rysunkami emocji oraz hasłami i instrukcją do pracy z uczuciem, ogromną planszę, pionki diamenciki, kostki, zakrywajki i wiele innych!

Pracuj poprzez zabawę, **wzmocnij mentalność** swoją, dziecka lub podopiecznych w każdym wieku!

Wykorzystaj wspólnie spędzony czas do **niezwykle rozwojowej** gry z pakietem materiałów dydaktycznych o absolutnie awangardowym charakterze. Buduj **relacje i integracje** w każdej grupie oraz wzmocnij indywidualną samoświadomość. Wystarczy, że **klikniesz w zdjęcie powyżej a** dowiesz się jeszcze więcej i otrzymasz szansę zakupu produktu w przedsprzedaży!

AUTOR: Asia Bąk

Jak pracować z emocjami wykorzystując muzykę?

Pokażę Ci moją drogę – moją, czyli Kaczki. Moją osobistą drogę do odporności mentalnej, a także odporności mentalnej moich dzieci. Drogę przez emocje.
A dlaczego akurat wykorzystując muzykę? Bo muzyka jest zwierciadłem duszy? Bo muzyka jest kluczem do naszego ciała i potrafi pominąć umysł. Bo muzyka i taniec leczą moją duszę cały czas.

Ale od początku!
Mnie osobiście w domu rodzinnym nie nauczono, czym są emocje, po co one są. Nikt ich nie akceptował i często mnie raniono. Czy to jest wyrzut do moich rodziców? Skądże znowu. To tylko stwierdzenie faktu. Zwyczajne nazwanie tego, co miało miejsce. Bo aby iść dalej, iść przed siebie, ze sobą nawzajem, jednym z elementów jest nazwanie wprost, co się działo. Drugim akceptacja tego. i ja mam w sobie już tę akceptację, że tak było. Że moi rodzice robili to, czego sami zostali nauczeni, lub co sami dostali w spadku od tych, którzy ich wychowywali.

Emocje – czego się zatem nauczyłam w domu rodzinnym w ich aspekcie
Że moje emocje się nie liczą. Że nie są ważne. Bo podczas wychowywania moich rodziców ich emocje były pomijane. Oni się tego nauczyli i tym samym karmili podczas wychowywania mnie.
A jak to działało u mnie?
Ja się nauczyłam, że jeśli moje emocje się nie liczą, to JA się nie liczę. Że jeśli moje emocje nie są ważne, to i JA nie jestem ważna. Tylko że ja w to nie uwierzyłam. Cały czas paliło się we mnie takie małe światełko złości, wewnętrznego buntu i sprzeciwu. i ten bunt i sprzeciw uratował mnie i był siłą napędową do dalszej, zdrowej drogi mojego życia z emocjami. Mojego życia mnie ze mną.

Że jestem nadwrażliwa i jestem ,,beksą – lalą''. Że za dużo płaczę i za dużo przeżywam. i przesadzam z tym przeżywaniem. Teraz po napisaniu tych słów aż się do nich uśmiechnęłam. No bo jak można za dużo płakać? Za dużo przeżywać? Dzisiaj wiem, bo się douczyłam, że zwyczajnie byłam w dzieciństwie, wysoko

wrażliwym dzieckiem. Nie byłam przewrażliwiona. Nie byłam nadwrażliwa. Byłam wysoko wrażliwa.

Jak to na mnie wpłynęło? Co się ze mną emocjonalnie działo podczas gdy dostawałam od rodziców komunikaty o tym, żem ,,beksalala''?

Czułam smutek, że jestem inna, że coś jest ze mną nie tak. Czułam też złość, bo chciałam reagować inaczej a zwyczajnie nie potrafiłam. Czułam też wstyd, wstyd przed rodziną i innymi, że jestem odmieńcem. i że jednak coś jest ze mną nie tak. Naprawdę długo towarzyszyła mi ta absurdalna myśl.

Że muszę się odpowiednio zachowywać, bo inaczej rodzice będą się mnie wstydzić, a nie jest to pożądane. Wstyd tak naprawdę był mi wszczepiany od najmłodszych lat. Wszczepiany do manipulowania mną i otoczeniem. Wstyd był generowany za każdym razem, gdy zachowywałam się niezgodnie z ich oczekiwaniami. Byłam zawstydzana. Mówiono o mnie jakby mnie obok nie było. w dodatku mówiono o takich kwestiach, o które prosiłam, aby ich nie poruszano. To taki mechanizm władzy i poniżania. Bo poniżana jednostka w końcu ulega i się poddaje. i zaczyna się słuchać i być ,,grzeczna''.

Gdy byłam mniejsza to wszczepiany wstyd działał. Czułam, że coś robię źle. i się tego zwyczajnie wstydziłam.

Straszono mnie. Straszono mnie, że mnie ktoś zabierze, jak nie będę robiła tego, czego się ode mnie oczekuje. Straszono mnie, że mnie ukarzą, jak nie będę posłuszna. Straszono mnie, że mnie zbiją, jak nie będę robiła tego, co chcą. Czy rodzice byli w tym straszeniu konsekwentni? Tak. Poza ,,zabierze Cię'', bo nikt mnie nie miał jak zabrać. Dostawałam cały czas kary i byłam bita. Tak naprawdę byłam tresowana strachem.

Robiłam się sztywna na myśl, że może robię coś nieodpowiedniego. Moje ciało się zamrażało już na sam wzrok mamy czy taty. Czasem także miałam objaw ,,ogłupienia''. Jeśli mocno się bałam i nie wiedziałam, która reakcja będzie prawidłowa, aby uniknąć kary, to wtedy mój mózg działał jak ogłupiony, traciłam rozum i

w ogóle nic nie wiedziałam. Nie umiałam podstawowych rzeczy i przez chwilę zapominałam o wszystkim. Tak, jakby przez chwilę nie było ze mną kontaktu. w ogóle.

Długo musiałam się leczyć z tych reakcji stresowych na zagrożenie karą. Dużo musiałam wytańczyć, wygadać, wysłuchać, aby cały strach wyszedł z mojego ciała.

No dobrze. Stop. Niech będą tylko te 4 blokady emocjonalne. Bo więcej to chyba i ja teraz nie uniosę. a zatem miałam w swoim ciele takie zapisane blokady emocjonalne. Zapisały się w moim brzuchu i w mojej lewej łopatce.

Emocje – jak ma się do nich muzyka?

Tak, że ja, aby zbudować swoją siłę mentalną i pozbyć się tego ,,cholerstwa'', udałam się na terapię. i to nie jedną. Na terapię indywidualną i terapię grupową. i każda taka terapia ustawiała mi zarówno mózg jak i emocje. Ale sama terapia u mnie nie wystarczyła. Mój ładunek emocji z dzieciństwa był tak duży, że terapie nie wystarczyły. Przełom nastąpił po pierwszej muzykoterapii. Słuchaliśmy takiej ciemnej i zarazem strasznej i agresywnej muzyki instrumentalnej. i najpierw myślałam sobie: ,,Że niby to ma mi pomóc? Nie sądzę!''. a później mną szarpnęło i zaczęły mi lecieć łzy, tak stale i tak bez blokady. i zaczęło szarpać moim ciałem. Do tej pory to pamiętam. Trwało to jeszcze długo po zakończeniu utworu. a po tym wszystkim tam na miejscu zasnęłam. i moje ciało się wtedy po raz pierwszy oczyściło. Chodziłam na sesję muzykoterapii systematycznie dwa razy w tygodniu przez okres 3 tygodni. i był to trudny i zarazem piękny czas. w połączeniu z rozmowami z terapeutką układałam sobie te wszystkie emocje jeszcze raz.

I zdarza się jeszcze dzisiaj, że słuchając w ciszy i skupieniu jakiegoś utworu, ni stąd ni zowąd, nagle zaczynają mi lecieć łzy i pojawia się smutek. i to dobrze. To znaczy, że dzięki muzyce, bez udziału mojej świadomości, moje ciało nadal się oczyszcza. z komórek wychodzą dalej blokady. i pewnie będą wychodziły jeszcze tak długo, ile będą potrzebowały.

A jak się mają do tego moje dzieci i ich siła mentalna i muzyka?

1. Przy wychowywaniu bardzo się pilnowałam, aby nie sprzedawać dzieciom tego, co sama dostałam w przeszłości. Całe szczęście byłam już nauczona, jak mogę reagować inaczej, więc dawałam im zupełne przeciwieństwo.
2. Nazywałam z nimi emocje. Akceptowałam je. Omawialiśmy strategie radzenia sobie z nimi. Przepracowywaliśmy je razem.
3. Systematycznie słuchałam z nimi różnego rodzaju muzyki instrumentalnej. z różnymi nastrojami i stanami emocjonalnymi. Była muzyka straszna, smutna, radosna, z dużą dawką złości czy gniewu. i pozwalałam im i płakać, i krzyczeć, i uderzać w poduszkę. i skakać z radości, i śmiać się, i bać się. Na wszystko, czego potrzebowało ich ciało. Bo ich ciało, moje ciało i Wasz ciała i ciała Waszych dzieci, w wyniku napięć i trudności kumulują w komórkach przeżycia. Kumulują stany emocjonalne. i naszym zadaniem jest tworzyć przestrzenie, w których te napięcia z tych ich ciał będą usuwane. Aby ich siła mentalna mogła rosną i się budować. a muzyka jest do tego cudownym narzędziem. Tak jak i my sami kochani.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o pracy z emocjami z a pomocą muzyki skorzystaj z naszego szkolenia.

Szkolenie z certyfikatem i scenariuszem zajęć "Jak prowadzić zajęcia o emocjach z wykorzystaniem muzyki" w przedszkolu
https://sklep.majkijezowskiej.com/p/szkolenie-z-certyfikatem-i-scenariuszem-zajec-jak-prowadzic-zajecia-o-emocjach-z-wykorzystaniem-muzyki-w-przedszkolu/

Szkolenie z certyfikatem i scenariuszem zajęć "Jak prowadzić zajęcia o emocjach z wykorzystaniem muzyki" w szkole
https://sklep.majkijezowskiej.com/p/szkolenie-z-certyfikatem-i-scenariuszem-zajec-jak-prowadzic-zajecia-o-emocjach-z-wykorzystaniem-muzyki-w-szkole/

AUTOR: Beata Kaczor

Drogi Rodzicu!

To już wszystko co dziś dla Ciebie przygotowałyśmy. Wierzymy jednak, że rozbudziłyśmy Twój apetyt na wiedzę i inspiracje! a te znajdziesz nie tylko na naszej stronie.

SUBSKRYBUJ nasz kanał na YouTube oraz OBSERWUJ nas w mediach społecznościowych.

www.instagram.com/akademiamajkijezowskiej/

www.facebook.com/www.akademiamajkijezowskiej/

www.akademiamajkijezowskiej.com

www.youtube.com/channel/UC-b9SxEpMJrmarGt43N1M9g

Odwiedź również nasz sklep pełen webinarów i szkoleń dla Rodziców, Nauczycieli i... nie tylko:

https://sklep.majkijezowskiej.com/

Beata Kaczor, Asia Bąk, Majka Jeżowska

Zestaw gier

Odporni Mentalnie .PL

to innowacja na polskim rynku.
To jedyny zestaw gier do budowania siły mentalnej dzieci i dorosłych oraz do pracy z emocjami i uczuciami w jednym.

4 gry |
certyfikat |
2 szkolenia online |
materiały dydaktyczne |
książka

zeskanuj kod
i dowiedz się więcej
lub wejdź na stronę

www.odpornimentalnie.pl