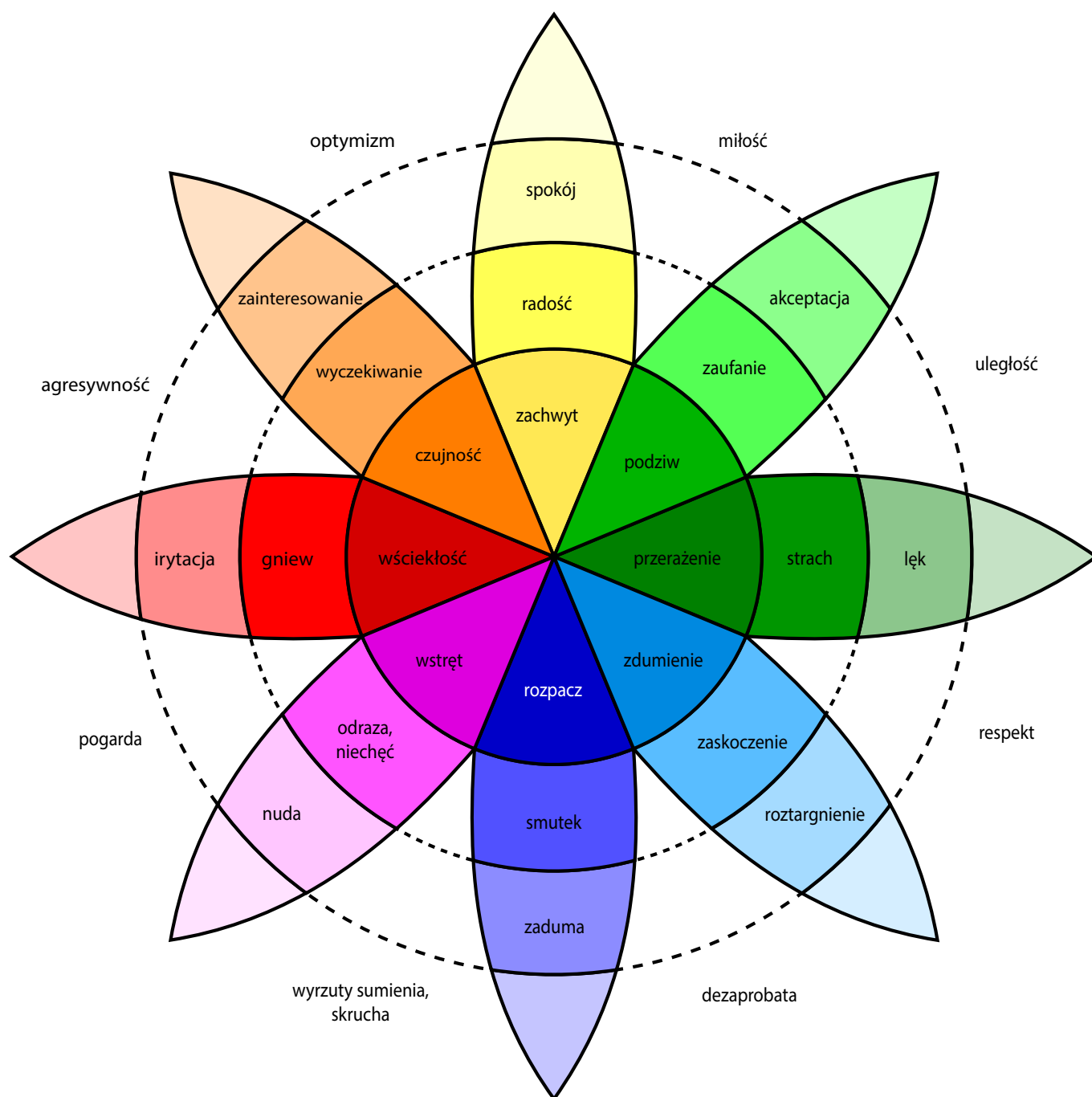




Koło emocji autorstwa Roberta Plutchika



Co czuję?

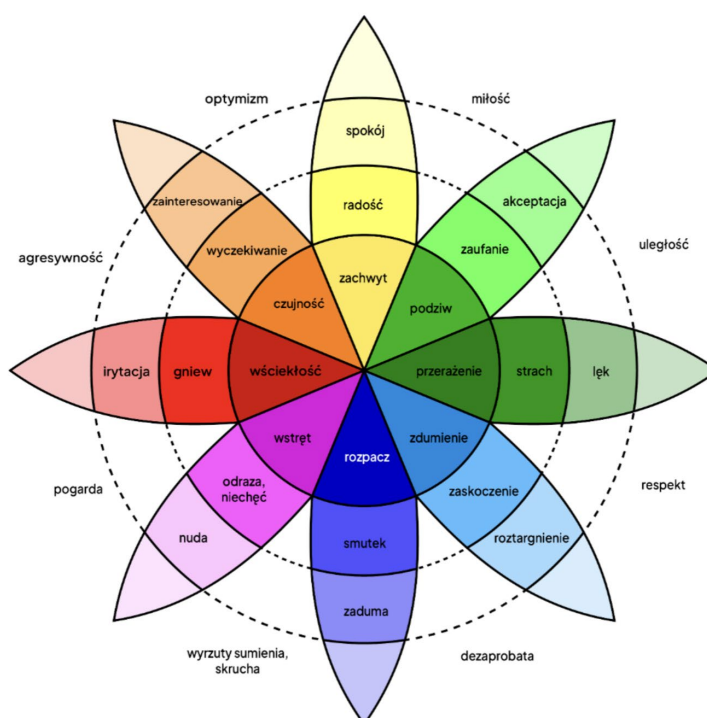


Jak się dziś masz?

Kiedy byliśmy dziećmi, nauczono nas czytać i liczyć, ale większości z nas nikt nie pokazał, jak rozróżniać własne uczucia ani jak o nich rozmawiać. Mimo, że jesteśmy ekspertami i ekspertkami w różnych dziedzinach, wielu z nas nie potrafi nazwać tego, co akurat dzieje się w jego/jej wnętrzu. Kultura, w której żyjemy, skłania nas raczej w stronę ignorowania emocji niż traktowania ich poważnie, a życie dostarcza argumentów przemawiających za tym, że emocje warto trzymać w ryzach. Wiemy, do czego może prowadzić intensywne wyrażanie złości albo jak trudny do udźwignięcia bywa wszechogarniający lęk lub smutek. Niektórzy z nas być może woleliby udawać, że uczucia nie istnieją, zamiast stawić im czoła. Być może wielu z nas ze względu na środowisko, w jakim żyjemy, straciło naturalną umiejętność bycia w kontakcie z uczuciami i w związku z tym musi się jej na nowo nauczyć.

Koło emocji

Rzeczywistość emocjonalna jest złożona. Nie ma nawet zgodności co do tego, ile jest emocji oraz co dokładnie znaczą ich nazwy. Czasem potrzebujemy wskazówek, żeby się w nich odnaleźć. Pomocne w ich nazywaniu i rozumieniu może być [koło emocji autorstwa Roberta Plutchika](#).





Według niego wyróżniamy osiem podstawowych emocji, które łączą się ze sobą i tworzą bardziej złożone stany. Plutchik zauważył, że często odczuwamy mieszankę różnych emocji, których intensywność również może być zmienna. Na powyższym schemacie intensywniejsze emocje zostały zaznaczone ciemniejszymi odcieniami poszczególnych kolorów. Te, które znajdują się naprzeciwko siebie, są emocjami przeciwnymi (jak złość i strach albo radość i smutek). O kole Plutchika można myśleć jak o rodzaju mapy, która pozwala nam się zorientować w naszych emocjonalnych ścieżkach.

Jednak żeby zacząć rozpoznawać to, co czujemy, nie musimy uczyć się na pamięć nazw emocji ani zapamiętywać żadnych schematów. Dobrze jest **rozpocząć od prostych pytań**, które zapewne każdy i każda z nas słyszy od innych. „Jak się czujesz?“, „Co u Ciebie słychać?“ – to pytania, które zazwyczaj zadają nam znajomi, kiedy się z nami witają. Często odpowiadamy na nie zdawkowo, rytualnym „OK“, i nie zastanawiamy się poważnie nad ich głębszym znaczeniem.

Te pytania możemy także zadać sami sobie każdego ranka (lub w dowolnym innym momencie) i udzielić na nie szczerzej odpowiedzi. Możemy się przy tym inspirować kołem emocji Plutchika lub własnymi słowami nazywać to, co pojawia się, kiedy skupimy się na swoim wnętrzu.



Warto zwrócić uwagę na to, żeby nie mylić uczuć z myślami, z cechami charakteru (np. „czuję, że jestem pracowity“) lub z nazywaniem zachowania (np. „czuję, że on jest nie fair“). Ponieważ w naszej kulturze częściej nazywamy cechy charakteru lub opisujemy zachowania niż emocje, trzeba tu zachować szczególną uważność.

Błąd Kartezjusza, czyli fałszywy podział na ciało, emocje i racjonalność

Na przestrzeni wieków emocjom przypisywano różne role, a ich pokazywanie w zależności od epoki uważano za mniej lub bardziej pożądane. Obecnie – mimo że w wielu środowiskach wyrażanie emocji uznaje się za nieprofesjonalne – coraz mocniej podkreśla się ich znaczenie w rozwoju poznawczym, w sferze interpersonalnej i w odczuwaniu satysfakcji z życia. Ważną kompetencją staje się **inteligencja emocjonalna**, czyli umiejętność rozpoznawania emocji własnych oraz innych osób.

Współczesna nauka wciąż dostarcza dowodów na to, jak ważne w naszym życiu są emocje i do jak bolesnych konsekwencji prowadzi ich ignorowanie. Wiemy, że długotrwałe tłumienie uczuć może źle wpływać na nasz dobrostan, powodować choroby somatyczne lub spowalniać funkcje poznawcze¹.



Emocje – poza tym, że stanowią reakcję na wydarzenia ze świata zewnętrznego i odzwierciedlają nasze życie wewnętrzne – mają też związek z biologią układu nerwowego. Ich pojawienie się reguluje m.in. autonomiczny układ nerwowy, który opłata narządy wewnętrzne i odbiera bodźce z zewnątrz, a następnie – w reakcji na to, co zauważył – uruchamia w ciele procesy niezależne od naszej woli.

Przyjrzyjmy się temu na prostym przykładzie. Wyobraź sobie, że czeka Cię stresujący egzamin. Odpowiedzią na tę informację będzie reakcja Twojego organizmu: bicie serca przyspieszy, ręce zaczną się pocić, oddech stanie się szybszy, a ramiona napięte. Te czasem subtelne sygnały wysyłane przez organizm nazywamy odczuciami z ciała. Towarzyszą im zazwyczaj takie emocje jak stres, zdenerwowanie, lęk czy niepewność. Nie musimy być ich świadomi, żeby je odczuwać – one po prostu się pojawiają i pomagają naszemu organizmowi działać adekwatnie do różnych sytuacji życiowych.

1. O wpływie emocji „zamrożonych” w ciele pisali m.in. psychiatra i psychoterapeuta Alexander Lowen np. w *Depresja i ciało* (Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012) oraz Gabor Mate w *Kiedy ciało mówi* nie. Koszty ukrytego stresu (Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2022).



Z badań neurobiologów wiemy, jak duży wpływ na podejmowanie racjonalnych decyzji mają nie tylko emocje, lecz także towarzyszące im sygnały płynące z ciała. Antonio Damasio, neurobiolog, w książce *Błąd Kartezjusza* opisuje historie osób, u których niemożliwość podejmowania ważnych życiowych decyzji wiązała się z uszkodzeniem struktur mózgowych odpowiedzialnych właśnie za przetwarzanie emocji. Damasio udowadnia, że u podłoża racjonalności leżą stany emocjonalne, czym podważa istniejący w kulturze od wieków podział na to, co racjonalne i emocjonalne.

Nie ma życia bez czucia

Zauważ, że w tym tekście używam kilku określeń na nazwanie tego, co czujemy: **odczucia z ciała, emocje i uczucia**. W opinii psychologów różnią się one między sobą czasem trwania (uczucia trwają najdłużej) lub stopniem uświadomienia – niektórzy twierdzą, że uczucie to emocja, nad którą dokonała się świadoma refleksja. Na potrzeby naszego tekstu to rozróżnienie nie jest aż tak ważne – zwłaszcza że nawet wśród osób zajmujących się emocjami czasem te pojęcia są różnie rozumiane.

Ważniejsze jest uświadomienie sobie, że uczucia pomagają nam przetrwać, nie są naszym wrogiem, ale przyjacielem, który informuje nas o ważnych sprawach. Czasem trudno nam je zaakceptować, bo niosą nie mile wieści (np. ból – odczucie z ciała, które informuje o chorobie, lub smutek – uczucie, które przypomina nam, że straciliśmy coś ważnego), ale zawsze są one źródłem wiedzy o nas samych. Branie ich pod uwagę sprawia, że żyjemy pełniej i lepiej rozumiemy samych siebie.

Marshall Rosenberg, psycholog, mediator i twórca Porozumienia bez przemocy (Nonviolent Communication) twierdził, że **emocje są sygnałami, które informują nas o ważnych potrzebach**². Trudne uczucia, jak strach lub złość, zazwyczaj przypominają, że któraś z ważnych potrzeb jest niezaspokojona. Te przyjemne, jak radość lub błogość, często łączą się natomiast z zaspokojonymi potrzebami.

Żeby lepiej to zrozumieć, wróćmy na chwilę do przykładu egzaminu. Kilka chwil przed nim możesz odczuwać niepewność i stres, które informują Cię, jak ważne są dla Ciebie potrzeby rozwoju, osiągnięć lub bycia docenionym. Po dobrze zdanym egzaminie pojawiać się mogą natomiast uczucia radości, satysfakcji lub relaksu. Niosą one informację, że te same potrzeby zostały zaspokojone. Kiedy Twoje ciało czuje głód – dostajesz informację, że musisz zaspokoić podstawową potrzebę pożywienia, a kiedy odczuwasz wiele ciepłych uczuć na myśl o osobie, w której się zakochałaś_eś – zapewne informuje Cię o tym, że upatrujesz w niej nadzieję na zaspokojenie potrzeb miłości, intymności, bycia widzianą_ym i ważną_ym.

Wszyscy potrzebujemy zaspokojenia ważnych potrzeb, żebyśmy mogli się rozwijać. Kiedy potrzeby te nie są zaspokojone, zazwyczaj odczuwamy trudne i niewygodne uczucia, które przychodzą do nas właśnie po to, żeby przypomnieć, co jest nam niezbędne do życia.

² Marshall Rosenberg,
Porozumienie bez przemocy.
O języku serca,
Czarna Owca,
Warszawa 2011, s. 59-60.



LISTA POTRZEB

Fizyczność:

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Dotyku
- Wyrażania swojej seksualności
- Bezpieczeństwa fizycznego, itp.

Autonomia:

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji, itp.

Integralność:

- Autentyczności
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie, itp.

Współzależność:

- Towarzystwa
- Bliskości
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Uznania potrzeb i uczuć
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Rozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Inspiracji
- Wspólnoty
- Współpracy
- Wzajemności
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie, itp.

Świętowanie / opłakiwanie:

- Świętowanie zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów
- Opłakiwania niezaspokojonych potrzeb, strat, itp.

Radość życia:

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody, itp.

Duchowość:

- Inspiracji
- Prostoty
- Nadziei
- Piękna
- Kontaktu z Przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju, itp.

Lista potrzeb powstała na bazie opracowania Marshalla Rosenberga



Co robić z uczuciami?

W sytuacji intensywnej emocjonalnie odpowiedź na pytanie: „Co czujesz?” może być prawdziwym wyzwaniem. Kiedy jesteśmy zalani uczuciami, trudno nam je nazwać. Dlatego ćwiczenie rozpoznawania emocji warto zacząć w sytuacjach mniej intensywnych. Można skierować wtedy uwagę do wewnątrz siebie, skupić się na odczuciach w ciele oraz je nazwać. Nawet podczas czytania tego tekstu możesz na chwilę przenieść uwagę do swojego wnętrza i zapytać, co czujesz w tym momencie. Pomóc w tym może kilka oddechów oraz przynajmniej dwie minuty niczym niezmałconego skupienia.

Możesz to robić tak często, jak masz na to ochotę, kierując uwagę na poszczególne części ciała: na ramiona, brzuch, nogi lub stopy, i sprawdzając, czy czujesz w nich napięcie, odprężenie lub jeszcze coś innego. Z czasem zauważysz, że łatwiej Ci będzie nazywać te stany, a nawet obserwować subtelne różnice między niektórymi z nich.

Jeśli nie masz doświadczenia w nazywaniu emocji i odczuć z ciała, mogą Ci pomóc metafory. Sarah Peyton w książce *Towarzyszę sobie z życzliwością* zwraca uwagę, że metafora pozwala nie tylko nazwać to, co w danej chwili przeżywamy, lecz także towarzyszyć innym, np. dzieciom i młodzieży, kiedy zalewają ich intensywne uczucia.



Metafory. Pytania pomocne w świadomym przeżywaniu odczuć z ciała (zacznij od zadania ich samej/samemu sobie):

- Do czego możesz porównać to, co czujesz?
 - Do jakiego zwierzęcia możesz porównać swój stan?
 - Do jakiego zjawiska pogodowego możesz się porównać?
 - Jaki obraz mógłby oddać to, co teraz przeżywasz?
-

Wielu z nas ma przekonanie, że kiedy już rozpoznamy uczucia, trzeba „coś z nimi zrobić”. Jest w tym trochę racji. Jeśli pozostaniemy przy założeniu poczynionym przez Marshalla Rosenberga, że uczucia mówią nam o ważnych potrzebach, warto się skupić właśnie na tych ostatnich i zastanowić się, jak możemy je zaspokoić lub kto może nam w tym pomóc.

Nie zawsze jednak mamy możliwość szybkiego zaspokojenia potrzeb. Wtedy możemy po prostu zauważyć i uznać emocje i stojące za nimi potrzeby, bo już samo to przynosi ulgę. Warto pamiętać, że nie musimy ich zmieniać ani korygować (to zresztą bywa trudne i czasem jest zupełnie niepotrzebne). Emocje mają to do siebie, że płyną i się zmieniają, czasem bardzo szybko, informując nas także o zmiennych stanach naszego organizmu.



Ćwiczenie dla Ciebie

Przez najbliższy tydzień spróbuj każdego dnia znaleźć 5 minut dla siebie. Może to być zaraz po przebudzeniu, w przerwie w pracy, przed zaśnięciem lub w dowolnym innym momencie. Weź kilka głębokich oddechów i zadaj sobie pytanie: „Jak się masz?”. Zbadaj, jak na to pytanie odpowiada Twoje ciało. Nazwij uczucie albo odczucie płynące z ciała. Następnie spójrz na listę potrzeb i zastanów się, z jaką potrzebą może mieć związek to uczucie.

Możesz też prowadzić dzienniczek uczuć i potrzeb. Po pewnym czasie zauważysz, jakie uczucia przeważały np. w danym tygodniu lub jakie w ogóle się nie pojawiły.



Emocje a dezinformacja

Uczucia informują nas nie tylko o tym, jak nam się żyje, lecz także są naszą reakcją na to, co dzieje się wokół nas: na to, co widzimy, słyszymy lub czytamy. Wiele treści, z którymi się stykamy, np. w internecie, wywołuje w nas emocje: czujemy radość i rozluźnienie, kiedy oglądamy śmieszne memy, wzruszamy się, gdy oglądamy filmiki ze zwierzętami, lub boimy się, kiedy docierają do nas trudne wieści o wojnach na świecie.

Niektóre treści, które napotykamy w sieci, wzbudzają więcej emocji, ponieważ specjalnie zostały skonstruowane tak, by wywołać w nas reakcję emocjonalną. W internecie toczy się walka o naszą uwagę, a tę najłatwiej uzyskać poprzez wzbudzenie w nas właśnie silnych uczuć. Treści dezinformacyjne często wykorzystują ten mechanizm i stawiają na wywołanie reakcji emocjonalnej, kosztem prawdziwości lub rzetelności informacji.

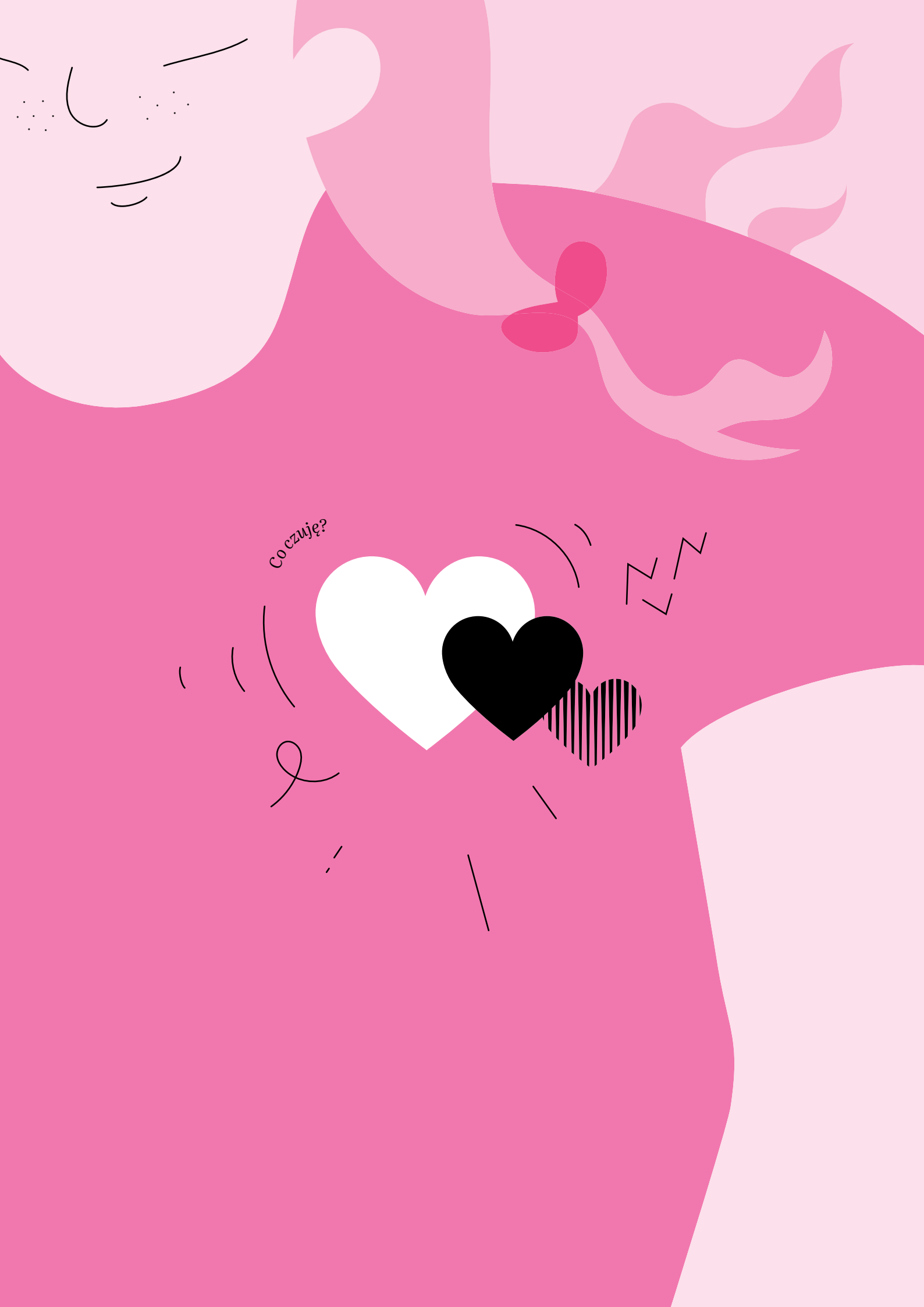


Dezinformacja to działanie na naszą szkodę polegające na celowym wprowadzaniu w błąd, na przekazywaniu wiedzy pozornej i przekonywaniu do podejmowania decyzji dla nas negatywnych. Użytecznym narzędziem do rozprzestrzenienia dezinformacji jest granie na emocjach. Istnieje zagrożenie, że jednostka straci swoje poglądy i stanie się częścią zmanipulowanej społeczności.

Kiedy odczuwamy silne emocje, zazwyczaj jesteśmy skłonni działać bez zastanowienia, czasem w sposób, który nam nie służy. Dlatego tak ważne jest, żeby umieć zauważać stany emocjonalne, które pojawiają się w nas w kontakcie z dezinformacją. Pozwoli to nam bardziej świadomie reagować i budować odporność na fałszywe treści.

Literatura:

- Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014.
- Ingrid Holler, *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*, Ingrid Holler, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014.
- Sarah Peyton, *Towarzyszę sobie z życzliwością. Ćwiczenia*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2022.
- Sarah Peyton, *Towarzyszę sobie z życzliwością*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2022.
- Antonio Damasio, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, Rebis, Warszawa 2011.



Co czuję?



Scenariusz 1

Uczucia, myśli i cechy charakteru



30 minut

10–12 lat
13–15 lat

do 20 osób



nazywanie emocji

Cele

Dzięki tej aktywności Twoi podopieczni

- pogłębią swoją wiedzę o emocjach i nauczą się odróżniać je od myśli czy cech charakteru.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- kartek i długopisów dla każdej z grup,
- tablicy lub dużej kartki,
- flipcharta i markera lub kredy.

Aktywność
w skrócie

1. Dzielisz swoich podopiecznych na grupy. Poproś, żeby każda grupa wypisała na kartce jak najwięcej nazw uczuć.
2. Na forum sprawdźcie, ile nazw emocji udało się wypisać. Pytasz uczestników, jak bardzo trudne było dla nich to ćwiczenie.
3. Wspólnie zastanówcie się, czy wymienione przez nich stany to uczucia, myśli, a może cechy charakteru albo jeszcze coś innego? Spróbujcie je skategoryzować.
4. Zastanówcie się, dlaczego w codziennym życiu może być ważne rozróżnianie uczuć od cech charakteru i od myśli.

Doświadczam

1. Podziel podopiecznych na kilkusobowe grupy.
2. Każdej grupie daj kartkę i długopis.
3. Powiedz, że ich zadaniem jest w ciągu 5 minut wypisać jak najwięcej nazw uczuć. Żeby wprowadzić większą dynamikę, możesz wprowadzić elementy rywalizacji, np. ogłosić, że grupa, która wymyśli najwięcej nazw, wygrywa.

Wariant: Jeśli chcesz wywołać głębszą refleksję na temat (nie)obecności emocji w życiu, podziel uczestników na dwie równe grupy, by jedna grupa wypisała uczucia, a druga – cechy ludzi. Sprawdźcie, które zadanie było łatwiejsze. Zazwyczaj łatwiej radzimy sobie z wypisywaniem cech osobowych, ponieważ częściej oceniamy lub nazywamy zachowania innych niż uczucia i emocje. Możecie porozmawiać o tym, dlaczego tak jest, czy takie podejście pomaga nam budować relacje oraz w jakich sytuacjach warto się skupiać na emocjach, a w jakich – na cechach charakteru.

Poddaję
refleksji

Kiedy uczestnicy skończą zadanie, zapytaj ich, czy było ono dla nich trudne, a jeśli tak, to dlaczego. Możesz też zapytać, czy mieli jakieś wątpliwości w czasie jego wykonywania (np. czy dany stan jest uczuciem).

Zdobywam
wiedzę

Podsumujcie, ile uczuć udało się wyróżnić każdej z grup. Możesz zapytać podopiecznych, czy wiedzą, ile takich stanów mogą odczuwać. Powiedz, że chociaż niektórzy eksperci mówią o kilku uczuciach podstawowych, tak naprawdę ich lista jest nieskończona, chociażby dlatego, że niektóre uczucia występują w różnych odcieniach i mają różną intensywność.



Następnie podziel tablicę lub dużą kartę na trzy części. Na jednej z nich zapisz słowo UCZUCIA, na drugiej: MYŚLI, na trzeciej: CECHY CHARAKTERU. Poproś uczestników, żeby przyjrzeni się słowom na kartkach i sprawdzili, czy według nich wszystkie powinny trafić do kategorii UCZUCIA. Zapiszcie w każdej kategorii po kilka przykładów, np.:

- **UCZUCIA:** złość, radość, smutek, zaniepokojenie;
- **MYŚLI:** tu mogą pojawić się zdania, np. czuję, że jutro będzie miły dzień, czuję, że nie zdam egzaminu itp.;
- **CECHY CHARAKTERU:** pozytywna, optymistyczna, miła, introwertyczny, szalona itp.

Zapytaj podopiecznych, jakie różnice widzą między tymi trzema kategoriami. Zauważcie, że uczucia są najmniej trwałe i mogą się szybko zmieniać, cechy charakteru opisują zazwyczaj długotrwałe predyspozycje, a myśli to opinie, wrażenia, przewidywania lub wspomnienia, które pojawiają się w naszych głowach. Wszystkie trzy stany mogą się ze sobą wiązać, ale nie muszą. Cechy charakteru są zazwyczaj widoczne, natomiast myśli i uczucia mogą pozostawać w ukryciu i nie muszą wpływać na nasze zachowanie.

**Widzę związek
i buduję
odporność**

Na koniec zapytaj uczestników, czy według nich rozróżnianie myśli, uczuć i cech charakteru może im się jakoś przydać w codziennym życiu. Możesz zadać następujące pytanie:

- Co według was wpływa w większym stopniu na nasze zachowanie: uczucia, myśli czy cechy charakteru?



Scenariusz 2

Mapa „emocjonalnej pogody”



20–30 minut

10–12 lat
13–15 lat

do 20 osób



koło emocji

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- dowiedzą się, jaki klimat emocjonalny panuje w grupie,
- zastanowią się, jak można wspierać osoby, które doświadczają trudnych emocji.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- wydruku koła emocji Plutchika (najlepiej w większym formacie),
- zmywalnych mazaków, znaczników lub małych karteczek dla każdej osoby uczestniczącej.

Aktywność
w skrócie

1. W widocznym miejscu w klasie wywieszasz koło emocji.
2. Prosisz, żeby każda osoba postawiła kropkę przy uczuciu, którego doznaje w danym momencie (można to przeprowadzić anonimowo). Rozmieszczenie kropek odzwierciedla klimat emocjonalny w grupie.
3. Wspólnie przeanalizujecie, jaki macie dziś klimat emocjonalny w grupie.
4. Jeśli pojawiają się kropki przy trudnych uczuciach, porozmawiajcie o tym, co może pomóc osobom, które je odczuwają, i co inne osoby w grupie mogą zrobić dla siebie nawzajem, kiedy ich kolega lub koleżanka odczuwa trudne emocje.

Doświadczam

Przed rozpoczęciem zajęć wywiesz w widocznym miejscu sali koło uczuć Plutchika. Kiedy podopieczni się zbiorą, poproś, żeby każda_y z nich zapisał_a swoje imię lub postawił_a kropkę (jeśli chce zachować anonimowość) przy uczuciu, którego doznaje akurat w tym momencie. Daj na to kilka minut, ale zaznacz, żeby nie myśleć nad tym zbyt długo.

Poddaję
refleksji

Kiedy uczestnicy skończą, zadaj im poniższe pytania i poproś, żeby podniosły rękę te osoby, które odpowiadają „tak”:

- Czy było Ci trudno znaleźć odpowiednie słowo na to, co czujesz?
- Czy czułaś_eś się skrępowana_y, gdy zaznaczałaś_eś przy wszystkich swoje uczucie?

Jeśli zauważysz, że przy którymś uczuciu pojawiło się więcej imion, a przy innym tylko jedno, możesz dopytać, jak czują się osoby, które wiedzą, że dzielą z innymi dane uczucie, a jak te, które są osamotnione w jego odczuwaniu.

Zdobywam
wiedzę

Zauważ, że dzięki poprzedniej aktywności w szybki sposób udało się Wam stworzyć mapę uczuciową grupy. Powiedz podopiecznym, że tę mapę mogą czytać podobnie, jak czyta się mapy jakiegoś terenu. Zapytaj, czego możemy się dowiedzieć na temat grupy dzięki temu ćwiczeniu. Wspólnie wyciągnijcie wnioski. Możecie również wspólnie poszukać metafory określającej klimat emocjonalny grupy w danym dniu. Zauważ, że mapa emocji różni się od mapy terenu tym, że ciągle się zmienia. W tym sensie bardziej przypomina prognozę pogody: Wasza mapa emocji już pod koniec zajęć może wyglądać zupełnie inaczej, ponieważ uczucia mają to do siebie, że mogą się zmienić nawet w ciągu kilku minut.



**Widzę związek
i buduję
odporność**

Powiedz podopiecznym, że podobnie jak w przyrodzie występuje naturalna zmienność pogody (np. po suszy przychodzi deszcz), tak samo dla ludzi jest naturalne, że czasem doświadczamy trudniejszych uczuć, takich jak smutek lub złość. Zastanówcie się wspólnie i wypiszcie sposoby, które pomagają osobom doświadczającym trudnych emocji. Jeśli chcesz, możesz tu użyć metafory parasola, którego używamy, gdy pada deszcz. Co może być naszym parasolem, kiedy czujemy się źle? Poszukajcie sposobów, które zastosujecie w Waszej grupie.

Jeśli Twoim podopiecznym spodoba się to ćwiczenie, możecie zaczynać od niego każde zajęcia, poświęcając 5 minut na narysowanie mapy „emocjonalnej pogody” w grupie.