

# Emocje i samoregulacja

Autor: Tvrtko Noa Pater

## TEMAT

---

Wprowadzenie do odkrywania związku między naszymi myślami i emocjami oraz do koncepcji samoregulacji i uważności.

## KONTEKST

---

To ćwiczenie bada związek między naszymi emocjami a naszymi myślami, podnosząc świadomość tego, co dzieje się w naszych mózgach, gdy doświadczamy emocji. Dyskusja w klasie obraca się wokół wyjaśnienia sposobu, w jaki emocje mogą czasami "przejąć" nasze racjonalne myślenie i podnieść świadomość na temat naszej zdolności do zarządzania emocjami za pomocą świadomego myślenia. Opierając się na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej (więcej informacji w źródłach poniżej), możemy stać się bardziej świadomi współzależnej roli, jaką odgrywają nasze myśli, uczucia i działania.

## CELE

---

- Wprowadzenie osób uczestniczących w koncepcje uczenia się społeczno-emocjonalnego - zarządzanie sobą, samoświadomość, świadomość społeczną,
- Podnoszenie świadomości na temat sposobu, w jaki myśli i emocje wpływają na siebie nawzajem,
- Budowanie świadomości osób uczestniczących na temat uważności i samoregulacji emocjonalnej,

## EFEKTY KSZTAŁCENIA

---

- Osoby uczestniczące są w stanie zidentyfikować i wyrazić różne negatywne myśli oraz rodzaj emocji, które generują.
- Osoby uczestniczące są w stanie zidentyfikować i omówić różne metody samoregulacji emocjonalnej.

## METODY

---

- Dyskusja grupowa
- Praca w małych grupach i prezentacje

## POTRZEBNE MATERIAŁY I SPRZĘT

---

Projektor i komputer, Internet; zestaw kart "Historia propagandy i dezinformacji" (wydrukowany/na twardym papierze)

# Przebieg zajęć (proces)

**Czas trwania: 45 minut**

---

## **Burza mózgów w grupie: 10 minut**

Osoba prowadząca rozpoczyna lekcję od kilku krótkich pytań:

1. Co jest pierwsze, myśli czy emocje? (pytanie o jajko kurze)
2. Czym są emocje?
3. Czy możemy kontrolować nasze emocje? (Jeśli tak - w jaki sposób? Jeśli nie - dlaczego nie? Uwaga: wszystkie odpowiedzi są "poprawne").
4. Kiedy emocje stają się problemem? (Uwaga: gdy są trudne dla nas, trwają przez dłuższy czas, powodując, że czujemy się źle i utknęliśmy w cyklu negatywności i pesymizmu).

## **Oglądanie krótkich filmów i dyskusje: 15 minut**

Zaleca się, aby osoba prowadząca zapoznała się z poniższymi krótkimi filmami i wybrała jeden z dwóch, które najlepiej pasują do osób uczestniczących:

- Kanał AboutKidsHealth na YouTube, "Nie jesteś swoimi myślami", pod adresem: <https://youtu.be/0QXmmP4psbA> (2019, czas trwania: 4 minuty)
- Kanał YouTube Kids Want to Know, "Why Do We Lose Control of Our Emotions?", pod adresem: <https://youtu.be/3bKuoH8CkFc> (2017, czas trwania: 6:47 minut)
- Kanał Sentis YouTube, "Emotions and the Brain", pod adresem: <https://youtu.be/xNY0AAUtH3g> (2012, czas trwania: 2 minuty)
- Rys. 1 z kanału YouTube Uniwersytetu Kalifornijskiego, "Your brain is wired for negative thoughts. Here is how to change it.", pod adresem: <https://youtu.be/3ThUrVXz9j0> (2019, długość: 4 minuty)

Po obejrzeniu jednego lub dwóch krótkich filmów można wykorzystać następujące pytania do dyskusji, aby poprowadzić refleksję grupy:

- Czy coś Cię zaskoczyło po obejrzeniu tych krótkich filmów?
- Co odpowiedziałbyś teraz na pytanie: "Co jest najważniejsze, myśli czy emocje?".

## **Praca w grupach nad strategiami samoregulacji emocjonalnej i krótkie prezentacje: 20 minut**

Podziel klasę na mniejsze grupy (najlepiej 4-6 osób uczestniczących w każdej grupie). Daj grupom 10 minut na omówienie przydzielonego im tematu i przygotowanie krótkiej prezentacji.

Grupa 1: Uwaga - co to jest? Jakie są najlepsze sposoby jej praktykowania lub uczenia się? Jakie są korzyści płynące z uwagi?

Grupa 2: Kontrola emocjonalna - co to jest? Jakie są najlepsze sposoby praktykowania emocjonalnej kontroli i jak możemy to zrobić? Jakie są korzyści z robienia emocjonalnych check-inów?

Grupa 3: Jaką historię sobie opowiadasz? - Czym jest "wewnętrzny narrator", "wewnętrzny krytyk" lub "własna historia"? Jakie są najlepsze sposoby na zakwestionowanie tych historii?

Grupa 4: Pozytywne mówienie do siebie i afirmacje? - Co to jest? Jakie są najlepsze sposoby praktykowania pozytywnego mówienia o sobie i afirmacji, jak możemy to zrobić? Jakie są korzyści z pozytywnego mówienia o sobie?

Grupa 5: Obecnie istnieje wiele aplikacji, które promują samoregulację emocjonalną, uwagę i medytację. Szybko sprawdź, jakie aplikacje istnieją w Twoim kraju (lub na arenie międzynarodowej) i zaprezentuj swoje odkrycia klasie.

**Ułatw prezentację wyników każdej grupy w kolejności numerycznej (2 minuty na grupę).**

## OPCJE EWALUACJI

---

Biorąc pod uwagę temat tego planu aktywności, zaleca się, aby nie przeprowadzać ewaluacji.

## IMPLEMENTACJA ONLINE

---

Zajęcia można w pełni dostosować do wdrożenia online, ponieważ krótkie filmy animowane, a także dyskusja grupowa mogą odbywać się na sesji plenarnej z udziałem wszystkich osób uczestniczących.

## ŹRÓDŁA

---

- Mental Health Center Kids to doskonałe źródło materiałów edukacyjnych na temat zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków, dostępne pod adresem: <https://mentalhealthcenterkids.com/> / <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/cbt-triangle>.
- Lauren Brukner, "Emotional Regulation Activities for Teens and Tweens", Edutopia (2021), pod adresem: [www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/](http://www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/)
- Mindful Schools, patrz: [www.mindfulschools.org](http://www.mindfulschools.org)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Treść tego materiału nie odzwierciedla oficjalnej opinii Unii Europejskiej.  
Odpowiedzialność za informacje i poglądy wyrażone w tym materiale spoczywa wyłącznie na autorze (autorach).