

# KONTROLA EMOCJI

## Jakie przeżywamy emocje?

Emocje podstawowe, pojawiające się powszechnie w naszym życiu to radość, gniew, smutek, wstręt, strach i zaskoczenie. Ich rozmaite mieszanki tworzą różnorodność emocji pochodnych, zupełnie tak, jak mieszane kolory podstawowe kreują feerię barw i odcieni. Jakkolwiek emocje podstawowe są



uniwersalne dla kultur świata, ludzie, nawet blisko spokrewnieni i razem wychowani, różnią się od siebie swoją emocjonalnością; tym, w jakim stopniu ulegają i potrafią moderować swoje uczucia. Jakkolwiek akademickie sklasyfikowanie emocji jest proste, rozpoznanie stanów, które aktualnie nami targają wymaga wypracowanych kompetencji. Nie tylko dzieci mają problemy z opisem bardziej wnikliwym od uniwersalnego „jestem wściekły”, a towarzyszące silnym, lub długotrwałym emocjom zmiany fizjologiczne (ból brzucha, kręgosłupa, duszności, kołatanie serca) nie są często łączone ze swoją właściwą przyczyną. Im większa samoświadomość, tym łatwiej zbudować funkcjonalne techniki radzenia sobie z własną uczuciowością.

## Co je powoduje?

Emocje odczuwamy wtedy, gdy przeżywamy, lub spodziewamy się przeżyć coś, co wpływa/wpływie na nasz dobrostan. Wbrew pozorom, również negatywne emocje, jak gniew, czy strach, mają swoje, ewolucyjnie wykształcone, funkcje. Smutek wycisza i wywołuje reakcję

## Jakie je kontrolować?

Strategie radzenia sobie z emocjami to procesy **kontrolowania i korygowania** treści emocji i ich ekspresji, lecz również **przewidywanie** nadejścia zmiany stanu uczuciowego (w myśl zasady, że lepiej zapobiegać, niż leczyć). Strategie te mogą mieć charakter funkcjonalny lub przeciwnie - destruktywny, jak choćby „zajadanie” stresu, fizyczne wyładowywanie gniewu (również autoagresja), czy ignorowanie (unikanie) problemów. Korzystne dla funkcjonowania metody obejmują natomiast: nazywanie przeżywanych emocji, przeformułowanie poznawcze czynnika, który emocje wywołał (np. „w zasadzie to nie jest dla mnie aż taki wielki problem”, „to co powiedział wcale nie było takie niemiłe”), przekierowanie uwagi na inne, neutralne bodźce (np. wsłuchanie się w muzykę) lub na realizację zadania (np. zajęcie się czymś). Bardzo trudne, jednak użyteczne, jest też zahamowanie ekspresji emocji (malowniczo obrazując: to jak zmuszenie się do pewnego, spokojnego kroku na ścieżce nad urwiskiem. Trzęsące się jak galareta nogi i urywany oddech nie pozwoliłyby bezpiecznie przebyć trudnej drogi). Należy jednak pamiętać, że emocje warto przeżywać i pokazywać - kluczem jest robić to w sposób nieszkodliwy dla innych i nie powodujący efektu spirali, innymi słowy - „nakręcania się”.

u innych (skłania do pomocy), gniew - mobilizuje do działania, informuje nas i otoczenie, że dzieje się coś, na czym nam zależy. Unaocznienie, że każda emocja ma sens i pełni swą rolę jest pierwszym krokiem w wykształcaniu prawidłowych technik samoregulacji.

Emocje mogą pojawić się w ułamku sekundy, o czym wie każdy, kto ledwie uniknął wypadku, usłyszał nieoczekiwanie radosną wieść, czy został dotkliwie ubodzony obraźliwym słowem. Walką z tą **pierwotną reakcją na czynnik spustowy** jest walką z wiatrakami, nawet wtedy, gdy np. mamy świadomość, że nasz Podopieczny zareagował nieadekwatnie, zbyt mocno. Dalszy proces, **wtórna ocena sytuacji** - analiza możliwości działania, znaczenia sytuacji dla własnych potrzeb i aspiracji - jest już procesem dopuszczającym chłodniejszą ocenę. Niestety, silnie przeżywane emocje blokują dostęp do posiadanych informacji i zakrzywiają percepcję - rolą psychologa i rodzica jest pomóc przebić się przez burzę uczuć i naświetlić przyczynę, reakcję i dokładny charakter emocji najobiektywniej, jak to możliwe.

## Co to oznacza dla Ferajny?

Nie mogąc doczekać się wiosny nie zwalniamy tempa pracy i zabawy podczas ferajnowych treningów. Marzec chcemy poświęcić na oswojenie się i zapoznanie z naszymi emocjami. Będziemy zatem rozmawiać o kontroli emocji i radzeniu sobie ze stresem, ale także niepowodzeniem i porażką.

Dzięki analizie i nazywaniu stanów emocjonalnych, które pojawiają się u zawodników podczas ćwiczeń czy po meczu chcemy bliżej przyjrzeć się naszym sposobom opanowywania emocji. Mamy nadzieję, że pomoże to dzieciom lepiej zrozumieć co się z nimi dzieje, a już samo to może znacząco wpłynąć na obniżenie poczucia strachu, niepewności czy frustracji.

Wiemy, że porażka czy niepowodzenie nie jest obecne tylko na boisku, ale w życiu także, a im lepiej nasi zawodnicy będą radzili sobie z nimi na treningu, tym skuteczniejsi będą w szkole, domu czy na podwórku.

Zatem do dzieła!

## Polecana literatura:

Ekman, P. (2012). Emocje Ujawnione. Gliwice: Wydawnictwo Helion.

Soroko, E. (2007). Regulacja emocji w kontekście rozwoju osobowości. W: Kaczmarek, Ł., Słysz, A. (red.). Serce i umysł. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.