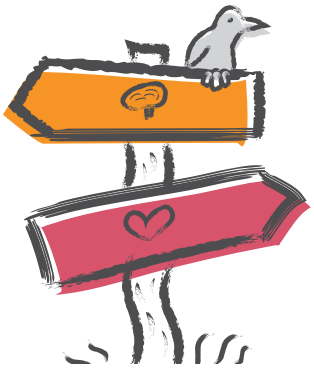
Odpowiadaj na globalne wyzwania

EMOCJE JAKO TWOJE SUPERMOCE!

Przewodnik po emocjach na (nie)zwyczajne czasy

CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ

WITAJ!



Oddajemy w Twoje ręce *Przewodnik*, który – mamy nadzieję – zachęci Cię do przyjrzenia się swoim emocjom i do pracy z nimi w taki sposób, abyś mogła/mógł je wykorzystać w działaniu na rzecz tego, co dla Ciebie ważne.

Zapewne zdajesz sobie sprawę, że dzisiejszy świat stawia przed nami wiele wyzwań. Obserwujemy zmianę klimatu i zanikanie rożnorodności biologicznej na Ziemi. Dowiadujemy się o masowych migracjach, rosnących nierównościach społecznych i ekonomicznych, ubóstwie ludzi w wielu regionach świata. Te wszystkie wyzwania mogą wywoływać w nas wiele emocji, których często nie chcemy odczuwać lub które są dla nas trudne, np. gniew na niesprawiedliwość, strach przed migrantami i migrantkami, smutek z powodu wysychania jezior lub blaknięcia raf koralowych. Te emocje mogą się w nas pojawiać, nie tylko kiedy sami doświadczamy danego zjawiska, ale też wtedy, gdy się o nim dowiadujemy np. w szkole podczas programu edukacyjnego, w którym rozmawiamy o globalnych problemach, z mediów społecznościowych, filmów albo od koleżanek lub kolegów.

Być może o niektórych z tych wyzwań myślisz często, martwią Cię one lub złoszczą. Być może zadajesz sobie pytania, o co chodzi z tym światem, jaki jest sens życia i po co to wszystko. Być może odczuwasz emocje, których nie rozumiesz, bądź nie wiesz, jak sobie z nimi poradzić.

Ten *Przewodnik* powstał po to, aby odpowiedzieć na Twoje wątpliwości i pokazać Ci, że w porządku jest zadawać pytania i że odczuwanie różnych emocji w związku z tym, co dzieje się na świecie jest zupełnie naturalne. Pozwalają nam one na określenie tego, co jest dla nas ważne, i podjęcie walki, by zmienić świat na lepsze. Często widzimy potrzebę zmiany właśnie dlatego, że odczuwamy gniew lub smutek.

To, co czujesz, może być zatem Twoim drogowskazem. Możesz się nauczyć przyglądać sobie z życzliwością i czerpać z mądrości własnych emocji.

Taka umiejętność powoduje, że emocje stają się naszą supermocą, którą możemy wykorzystać do działania na rzecz lepszego świata.

Zapraszamy Cię zatem do przygody – odkrywania mocy swoich emocji. W tym *Przewodniku* proponujemy Ci wskazówki, jak możesz to robić.

Dzięki korzystaniu z tego *Przewodnika*:

- nauczysz się rozróżniać emocje, które czujesz, kiedy dowiadujesz się o różnych wydarzeniach i zjawiskach globalnych,
- zobaczysz, że emocje mogą Ci pomóc odkryć, co jest dla Ciebie ważne,
- nauczysz się korzystać z mocy emocji w podejmowaniu działań na rzecz lepszego świata,
- odkryjesz, że warto wyrażać swoje emocje i że są one nam wszystkim potrzebne.

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA?

W tekście znajdziesz wiele informacji bazujących na współczesnej psychologii, które wyjaśniają, jak działają emocje. Możesz potraktować je jako zaproszenie do patrzenia na to, co przeżywasz, w bardziej przyjazny dla siebie sposób – jako wskazówki.

Pierwsza część *Przewodnika* dotyczy emocji: ich natury i sposobów, w jakie je postrzegamy. Znajdziesz w niej przykłady ćwiczeń, które możesz wykonać sama/sam lub w grupie. Na końcu tej części znajdziesz scenariusz lekcji lub zajęć, które możesz przeprowadzić w szkole lub poza nią. Zachęcamy, aby z jego pomocą porozmawiać o emocjach na godzinie wychowawczej. Zaproponuj swojej nauczycielce lub nauczycielowi, że poprowadzisz lekcję na temat emocji.

W drugiej części znajdziesz wskazówki, gdzie szukać wsparcia, kiedy emocje Cię przytłaczają.

Obserwacje i Eksperymenty

W *Przewodniku* znajdziesz propozycje Obserwacji (obserwowania z uważnością) i Eksperymentów (ćwiczeń). Dzięki nim nauczysz się rozpoznawać swoje emocje i wykorzystywać ich potencjał.

Notes emocji

Aby wynieść jak najwięcej z pracy ze swoimi emocjami, warto przygotować sobie Notes emocji – mały notesik, który będziesz mogła/mógł nosić zawsze ze sobą. Warto w nim prowadzić zapiski z Obserwacji i Eksperymentów. Pozwoli Ci to na śledzenie Twoich emocji oraz procesu, w którym uczysz się czerpać z nich siłę. W ten sposób staniesz się swoim własnym ekspertem/ekspertką od emocji!

Zamiast notesiku możesz korzystać np. z telefonu, by tam zapisywać własne refleksje i doświadczenia.

CZĘŚĆ PIERWSZA

CO POTRZEBUJESZ WIEDZIEĆ O EMOCJACH

Ludzie są istotami, które nieustannie doświadczają jakichś emocji. Jest to dla nas naturalne jak oddychanie. Przeżywamy emocje od samego początku naszego życia, są częścią nas. Emocje pojawiają się znienacka, trwają przez jakiś czas i jeśli zostaną wyrażone, najczęściej mijają.

EMOCJE

Emocje pojawiają się głównie w odpowiedzi na konkretny bodziec. Najczęściej wiążą się z jakąś sytuacją, przez co mogą pojawiać się nagle i znikać po chwili. Towarzyszą im reakcje somatyczne, czyli fizjologiczne, które w większości odczuwamy fizycznie, np. kołatanie serca, wzmożona potliwość, ucisk w klatce piersiowej, drżenie rąk. Emocje są nam potrzebne do przeżycia, informują o naszej reakcji na dziejące się w świecie wydarzenia, dając nam sygnał o tym, czy coś jest dla nas przyjemne, przykre, przerażające bądź przekracza nasze granice. Przykładowe emocje to strach lub gniew.

UCZUCIA

Uczucie to pojęcie różnie rozumiane w psychologii. Według niektórych psychologów i psycholożek uczucie to synonim emocji, a dla innych może oznaczać jedynie część emocji lub wręcz przeciwnie, coś silniejszego, większego i trwającego dłużej od emocji. Nie ma zatem jednej definicji tego, czym jest uczucie.

NASTRÓJ

Nastrój to stan emocjonalny o spokojnym, mało intensywnym zabarwieniu i łagodnym przebiegu. Może trwać kilka godzin, dni, tygodni – np. przygnębienie, zadowolenie.

W psychologii istnieje wiele teorii na temat emocji. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat najpopularniejsze stały się te opracowane przez amerykańskich psychologów Paula Ekmana i Roberta Plutchika. Obydwie teorie wyróżniają tzw. emocje podstawowe, które według badaczy są wspólne dla wszystkich ludzi na świecie, i emocje pochodne, które są bardziej skomplikowane, gdyż są mieszanką emocji podstawowych.

Paul Ekman badał emocje na podstawie mowy ciała i ekspresji mimicznej. Analizował przede wszystkim to, w jaki sposób osoby z różnych kultur świata wyrażają swoje emocje mimiką. W ten sposób odkrył, że istnieją pewne emocje, które wyrażamy twarzą w taki sam sposób niezależnie od kultury, z której się wywodzimy. Ekman wyróżnił sześć takich emocji, które nazwał podstawowymi: złość, zaskoczenie, wstręt, strach, radość i smutek. Na dalszym etapie badań Ekman zauważył, że istnieje jeszcze siódma emocja: pogarda[1].

Z kolei teoria Pluchtnika zakłada, że rozwój emocji był związany z ewolucją, a ich celem jest pomoc w przetrwaniu, np. wstręt pozwolił człowiekowi określić, które rośliny są dla niego trujące, a dzięki strachowi człowiek umie unikać niebezpieczeństw. Model Plutchnika wyróżnia osiem emocji podstawowych: radość, zaufanie, zaskoczenie, oczekiwanie, smutek, strach, wstręt i złość[2].

W naszym *Przewodniku* przyjmujemy model zaproponowany przez Valerie Lankford[3]. Proponuje ona Mapę Czterech Emocji (złości, smutku, radości i strachu), którą można w łatwy sposób wykorzystać do przeanalizowania naszego spojrzenia na emocje i zbadania, w jaki sposób zrozumienie naszych emocji może nam pomóc w dbaniu o nasz dobrostan i podjęciu działania na rzecz ludzi, zwierząt i planety.

---

[1] Więcej na temat sześciu emocji podstawowych wyróżnionych przez Paula Ekmana możesz przeczytać w książce *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012), a o rozwiniętej teorii siedmiu emocji w książce *Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie* (Wydawnictwo Helion, 2011). Jeśli mówisz po angielsku, możesz również skorzystać z materiałów dostępnych na stronie https://www.paulekman.com. Polecamy Ci również film *W głowie się nie mieści*, przy tworzeniu którego pracował Paul Ekman.

[2] Robert Plutchik opisał swoją teorię w książce *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis* (Harper&Row, 1980), która nie została przetłumaczona na język polski. Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o jego teorii, możesz zajrzeć do artykułu Agnieszki Czoski *8 emocji podstawowych. Po co badamy ich aż tyle?* (sentimenti.pl, 2019).

[3] Model został opisany przez Valerie Lankford w książce *Four Feelings and What to do with Them* (1981). Istnienie czterech podstawowych emocji sugerują również badania przeprowadzone przez Uniwersytet w Glasgow, o czym możesz przeczytać w anglojęzycznym artykule *Written all over your face: humans express four basic emotions rather than six, says new study* (2014). Model ten jest rozwijany m.in. przez Clintona Callahana, twórcę Possibility Management (https://possibilitymanagement.org) w postaci tzw. Nowej Mapy Emocji.

Dla ciekawych

Wiele stanów emocjonalnych to zmieszane emocje podstawowe w różnym nasileniu. Gniew, smutek, strach, radość możesz odczuwać w postaci czystej lub „zmiksowanej" (połączenie dwóch, trzech lub czterech emocji). Kiedy doświadczasz:

- melancholii, jest to smutek zmieszany z radością,
- pogardy, jest to złość zmieszana ze wstrętem.

Jak już zostało wspomniane, według klasycznych definicji każda emocja powoduje jakąś reakcję fizjologiczną, czyli fizyczną. Nie zawsze musimy ją czuć, np. nie czujemy, kiedy rozszerzają się nam źrenice. Za reakcje fizjologiczne odpowiadają skomplikowane procesy zachodzące w mózgu podczas odczuwania emocji. Uderzenie gorąca lub chłodu, gęsia skórka, napięcie, mrowienie, ucisk w klatce piersiowej, szloch, drżenie, doznanie motyli w brzuchu, rumieńce, zawroty głowy, przyspieszenia/spowolnienia oddechu – to tylko niektóre oznaki tego, że doświadczasz emocji.

Emocje pozwalają Ci zrozumieć, jak oceniasz to, co się wokół Ciebie dzieje, i na to reagować. Dzięki doświadczaniu emocji i ich wyrażaniu nawiązujesz relacje ze sobą, innymi osobami zwierzętami i roślinami, czyli całym

światem wokół Ciebie. Dzięki uważności i umiejętności odczytywania doznań w ciele, możesz się dowiedzieć, jaką emocję w danym momencie przeżywasz, a to pozwoli Ci zareagować na daną sytuację w bardziej świadomy i dobry dla Ciebie sposób.

Odczuwanie emocji jest ważne: są one w pierwszej kolejności sygnałem dla Ciebie, że coś się dzieje, w drugiej – źródłem informacji, w trzeciej – mobilizacją organizmu do działania.

Emocja = sygnał + informacja + energia do działania

Obserwacja „Uważność"

Cel: rozwinięcie umiejętności zwracania uwagi na to, co się w Tobie dzieje

Znajdź w ciągu dnia chwilę dla siebie. Usiądź wygodnie w spokojnym miejscu, zamknij oczy. Wyobraź sobie, że Twoja uwaga to wewnętrzne oczy, którymi obserwujesz, co się dzieje. Najpierw przekieruj uwagę na to, jak siedzisz. Co odczuwasz w ciele? Zwróć uwagę na napięcia mięśni, nacisk stóp na podłogę, pleców na oparcie. Powoli zbadaj, jakie doznania fizyczne Ci towarzyszą. Następnie przenieś uwagę na oddech: zobacz, jaką drogę pokonuje powietrze, wchodząc i wychodząc z płuc. Jakie doznania się przy tym pojawiają? Pozwalaj myślom przepływać i świadomie nie podążaj za nimi. Raz za razem powracaj uwagą do ciała. Poświęć tej spokojnej obserwacji siebie kilka minut dziennie.

Dla ciekawych

Powyższe ćwiczenie należy do praktyki mindfulness, która polega na skupieniu uwagi na tym, co się dzieje tu i teraz. W Internecie możesz znaleźć wiele podcastów z medytacjami mindfulness prowadzonymi przez przewodnika lub przewodniczkę, czyli osobę, która pokieruje Twoją uwagą. Możesz przykładowo skorzystać z praktyk opublikowanych na profilu *Chodź na słówko* na portalu YouTube. Znajdziesz tam przykłady medytacji i praktyk z oddechem.

Dzięki lepszemu zrozumieniu swoich emocji:

- lepiej poznasz samą/samego siebie,
- zrozumiesz, co jest dla Ciebie ważne,
- łatwiej będzie Ci podejmować decyzje i działania,
- będziesz lepiej rozumieć, co mogą czuć inne osoby, dzięki czemu pogłębisz swoją umiejętność empatii.

CZY EMOCJE MOGĄ BYĆ DOBRE LUB ZŁE?

Od dzieciństwa obserwujemy, w jaki sposób ludzie reagują, kiedy okazujemy emocje lub kiedy robią to np. bohaterowie i bohaterki filmów lub książek. Na podstawie tych obserwacji uczymy się postrzegać niektóre emocje jako „dobre" (np. radość), a inne jako „złe" (np. gniew lub smutek).

Możemy mieć wrażenie, że należy wyrażać jedynie pozytywne emocje, a nawet przykrywać nimi te, które są uznane za negatywne. W Internecie znajdują się setki stron na temat pozytywnego myślenia, które podają łatwe przepisy na to, jak zacząć żyć pozytywnie i bez trosk. Czytając je, możemy pomyśleć, że smutek lub złość to coś, co stoi nam na drodze do spokojnego i szczęśliwego życia, i należy się takich emocji pozbyć. Jeśli odczuwamy inne emocje niż radość, taki przekaz może doprowadzić nas nawet do poczucia winy – skoro tak łatwo jest włączyć pozytywne myślenie, to dlaczego ja nie mogę? Czy coś jest ze mną nie tak?

Warto zwrócić uwagę, że taki sposób pozytywnego myślenia jest nazywany selektywnym, ponieważ każe nam się skupiać wyłącznie na dobrych stronach naszego życia i rzeczywistości, pomijając trudne tematy i zjawiska, które są nieodłącznym elementem świata. Tymczasem jeśli chcemy działać na rzecz zmiany, sprawiedliwego, zrównoważonego i równego świata, musimy najpierw dostrzec istnienie tych negatywnych zjawisk i nauczyć się, jak możemy sobie radzić z emocjami, które w nas wywołują.

Dodatkowo może nam się wydawać, że istnieją emocje, które bardziej pasują do dziewczyn, i takie, które są bardziej „męskie". Społeczne przyzwolenie na wyrażanie emocji zależy bowiem od płci i uwarunkowań kulturowych, np. w naszej kulturze dziewczynkom i kobietom „nie wypada" okazywać gniewu, a chłopcom i mężczyznom smutku. Nasze emocje nie mają jednak płci. Odczuwamy je wszystkie niezależnie od tego, jaka jest nasza płeć, i mamy taką samą potrzebę ich wyrażania.

Jak dowiedziałaś/dowiedziałeś się z poprzednich stron, emocje są naszą reakcją na otaczający nas świat i to, co się w nim dzieje. Są dla nas pewnego rodzaju drogowskazem, który pozwala nam np. określić, co jest dla nas ważne (np. kiedy czujemy gniew, ponieważ chcą wyciąć drzewa z miejskiego placu) lub dobre (np. kiedy czujemy radość podczas spotkania z przyjaciółmi). Dlatego też nie ma „dobrych" i „złych" lub „żeńskich" i „męskich" emocji – wszystkie mogą być odczuwane przez każdego i wszystkie są ważne, ponieważ każda z nich mówi nam coś o nas samych i naszych potrzebach. Wszystkie emocje są potrzebne, gdyż pełnią ważną rolę w naszym życiu, odczuwanie poszczególnych emocji może być jednak bardziej lub mniej przyjemne. Przykładowo odczuwanie radości jest bardziej przyjemne niż odczuwanie smutku, obie te emocje są jednak tak samo ważne i mogą nam dać wiele dobrego – o tym dowiesz się w dalszej części *Przewodnika*.

Ćwiczenie w grupie

5–12 osób

„Wasza Nowa Mapa Emocji"

Przygotujcie dwie duże kartki papieru. Jeśli przeprowadzacie ćwiczenie w formie online, możecie wykorzystać narzędzie internetowe, które działa jak flipchart, np. Jamboard lub Conceptboard. Podzielcie każdą z kartek na cztery części, z których każda poświęcona będzie innej podstawowej emocji: gniewowi, strachowi, smutkowi i radości. Niech będą to dla Was Mapy Emocji: Stara i Nowa. Zacznijcie od przygotowania Starej Mapy Emocji: zadajcie sobie pytanie, jak zazwyczaj postrzegamy cztery podstawowe emocje. Z czym się nam kojarzą? Przejdźcie przez każdą z emocji z osobna. Zbierzcie wszystkie skojarzenia, szczególnie te negatywne, związane z każdą z emocji (np. gniew – agresja, radość – beztroska). Następnie zastanówcie się, co czujecie, gdy patrzycie na taką mapę. Czy emocje można postrzegać tylko w taki sposób?

Kolejny krok to stworzenie Nowej Mapy Emocji. Zastanówcie się, co mogą dać Wam poszczególne emocje, i zapiszcie odpowiedzi (np. gniew – siła do działania, smutek – poczucie empatii). Z każdej z tych emocji możemy czerpać coś, co pozwoli nam działać, otaczać opieką innych, zauważyć problem – na tym właśnie polega inteligencja emocji. Postarajcie się następnie pomyśleć, jak to, co dają Wam emocje, można wykorzystać w działaniu.

Po wykonaniu ćwiczenia możecie zobaczyć przykład Nowej Mapy Emocji na s. 28. Nową Mapę Emocji zawieście w widocznym miejscu lub zachowajcie ją w swoich komputerach. Możecie ją również wydrukować i powiesić na ścianie pokoju w formie plakatu.

CZĘSTO NIE POZWALAMY SOBIE CZUĆ

Problematyczne jest nie tylko samo postrzeganie emocji, ale również ich wyrażanie. Już w dzieciństwie często gani się nas za okazywanie smutku, gniewu lub entuzjastycznej radości, więc uczymy się je blokować. Tłumienie emocji i chowanie ich tylko dla siebie nie wychodzi nikomu na dobre. Prowadzi nie tylko do problemów ze snem i koncentracją, ale również do poważnych chorób nazywanych chorobami psychosomatycznymi. Są to choroby fizyczne, których przyczyną są w dużym stopniu czynniki psychiczne. Należą do nich m.in. choroba wrzodowa, nadciśnienie i atopowe zapalenie skóry. Tłumienie emocji przez wiele lat może również doprowadzić do zawału. Nie uczymy się o wpływie emocji na nasze samopoczucie, więc nie wiemy, co się z nami dzieje. Możemy doświadczać nieokreślonych lęków, stanów depresyjnych, zniechęcenia, frustracji.

Jeśli działasz na rzecz ważnej dla Ciebie sprawy, np. ochrony okolicznego parku lub praw człowieka, możesz spotkać osoby, które będą przeciwne Twoim działaniom. Np. jeśli założysz fanpage, gdzie będziesz opisywać zauważony problem, pod Twoimi wpisami mogą się pojawić negatywne komentarze, również takie, które będą się odnosić do Twojej osoby, a nie do Twojego przekazu. Te reakcje innych osób na Twoje działania mogą wzbudzać w Tobie różne emocje. Ich tłumienie może powodować zniechęcenie i apatię.

Drogą wyjścia z takich stanów jest czucie i wyrażanie emocji.

Niektóre oznaki tłumienia emocji:

- czujesz zniechęcenie, brak energii, zmęczenie,
- masz poczucie bezradności, beznadziei,
- nie wiesz, czego chcesz,
- czujesz, że sprawy, które były dla Ciebie ważne, przestają mieć znaczenie,
- nie możesz podjąć decyzji,
- ciężko jest Ci zmobilizować się do działania,
- masz problem ze stawianiem granic i wyrażaniem własnej opinii,
- tkwisz w relacjach, które są dla Ciebie szkodliwe,
- podejmujesz ryzykowne zachowania, np. zaczynasz stosować agresję lub autoagresję,
- wycofujesz się, izolujesz,
- doświadczasz natłoku emocji,
- czujesz się rozdrażniona/ rozdrażniony,
- pojawiają się symptomy fizyczne, np. ból głowy, pobudzenie, ucisk w klatce piersiowej, napięcie mięśni, bezsenność.

Obserwacja „Okazywanie emocji”

Przez jeden dzień obserwuj i zapisuj w swoim notesie:

- Jak osoby z Twojego otoczenia wyrażają emocje? (Np. czy mówią bezpośrednio, co czują? czy raczej się tego domyślasz poprzez gesty, mimikę, jakieś szczególne zachowanie, sposób mówienia?).
- Jakie są Twoje sposoby na wyrażenie emocji i jak osoby z Twojego otoczenia na nie reagują? (Np. czy czują się z tym swobodnie? Czy pozwalają Ci na wyrażanie emocji? Czy chętnie angażują się w rozmowę z Tobą?).

[4] O konsekwencjach tłumienia emocji możesz się dowiedzieć, słuchając rozmowy psycholożki Joanny Gutral z psychoterapuetką Joanną Gruhn-Devantier *Jak radzić sobie z trudnymi emocjami? - przewodnik dla młodzieży*.

Warto pamiętać, że te same informacje, wydarzenia lub sytuacje mogą w nas wzbudzać inne emocje w różnych momentach naszego życia. Przykładowo kiedy uczymy się o migracjach, w jednym momencie możemy czuć złość na to, że niektóre osoby są zmuszone do opuszczenia swojego domu. Innym razem to zjawisko może wzbudzić w nas smutek, np. kiedy poznamy historię konkretnej rodziny, która musiała zostawić rodzinną miejscowość i uciekać przed wojną, dyskryminacją lub skutkami zmiany klimatu. Jeszcze innym razem zjawisko migracji może u nas wywołać strach o bezpieczeństwo nasze lub naszych bliskich, zwłaszcza w kontekście masowych migracji, które mogą mieć miejsce z powodu skutków zmiany klimatu. To normalne, że nasze emocje się zmieniają.

Ta sama informacja może również wywołać różne emocje u Ciebie i u Twojego kolegi lub koleżanki. To, co w Tobie budzi smutek, u innej osoby może spowodować gniew lub strach. Różnice w reakcji na to samo zjawisko mogą czasami wzbudzać w nas niechęć lub brak zrozumienia. Warto jednak pamiętać, że nasze reakcje emocjonalne zależą od wielu czynników, np. naszych życiowych doświadczeń. Na zagadnienie migracji możemy reagować w różny sposób np. w zależności od tego, czy znamy osobiście migrantów lub migrantki i jakiego zachowania doświadczyliśmy z ich strony.

Nie oceniaj zatem emocji innych osób ani nie próbuj ich przekonać, że powinny odczuwać coś innego. Zamiast tego możesz się zastanowić, dlaczego dana osoba reaguje w określony sposób. Może to być pole do dialogu między Wami i rozmowy o tym, jak ta sama sytuacja może wywoływać u Was różne emocje. Zajrzyj do przewodnika *Punkty widzenia - Klub dobrej rozmowy*, w którym znajdziesz m.in. porady, jak rozmawiać na tematy, które mogą Was dzielić i wzbudzać różne emocje.

Emocje są istotne w komunikacji – komunikaty, które je wzbudzają, skuteczniej przyciągają naszą uwagę. Wykorzystują to twórcy fake newsów i treści dezinformacyjnych, które są opracowane w taki sposób, aby wzbudzać w nas silne emocje. Dlatego często podajemy je dalej bez uprzedniej weryfikacji ich źródła oraz treści. Umiejętność pracy z własnymi emocjami pozwala nam lepiej rozumieć, co i dlaczego czujemy, kiedy widzimy daną informację, dzięki czemu trudniej nami manipulować.
W kontekście treści, które możemy znaleźć na portalach internetowych i w mediach społecznościowych, równie istotna jest umiejętność krytycznego myślenia, dlatego warto ją rozwijać. W tym celu zajrzyj do publikacji *Ćwiczenia z myślenia*.

Eksperyment „Odkrywam emocje”

Przywołaj w myśli sytuację lub informację, która w ostatnim czasie Cię w jakiś sposób poruszyła. Być może na samą myśl o niej pojawia się w Tobie jakaś konkretna emocja. Przenieś na chwilę uwagę na oddech i następnie powiedz w myślach lub na głos:

- Czuję gniew, ponieważ... (np. w mojej okolicy wycięli drzewa),
- Czuję strach, ponieważ.... (np. nie wiem, jak zmiana klimatu wpłynie na życie mojej rodziny),
- Czuję smutek, ponieważ... (np. na świecie nadal jest dużo osób, które nie mają dostępu do żywności),
- Czuję radość, ponieważ... (np. odważyłem się poruszyć ważny dla mnie temat na forum klasy).

Spróbuj przypomnieć sobie sytuacje lub informacje, które wywołały u Ciebie poszczególne emocje, i dokończ zdania dotyczące każdej z nich. Co zauważasz? Zanotuj w notesie swoje refleksje.

Ten eksperyment warto często powtarzać jako ćwiczenie. Dzięki temu nauczysz się świadomie odczuwać i wyrażać emocje.

Do eksperymentu możesz zaprosić zaufaną osobę. Wówczas każde z Was powinno mieć co najmniej 3 minuty na mówienie o każdej emocji. Podczas gdy jedna osoba mówi, druga jej uważnie słucha, bez przerywania.

Ważne jest rozróżnienie emocji na emocje z przeszłości (stłumione, wyparte) i na emocje z tu i teraz. Jeśli nie wyrazimy emocji, często pozostają one w nas, głęboko schowane. Takie emocje z przeszłości raz po raz dochodzą do głosu w niespodziewanych momentach, np. reagujemy wybuchem gniewu przy błahostce. Emocje z przeszłości mogą się długo utrzymywać: dniami, tygodniami, latami. Warto wówczas porozmawiać z kimś zaufanym z Twojego otoczenia (w części drugiej znajdziesz informacje, jak możesz to zrobić).

Emocje z tu i teraz mogą być naszymi supermocami.

Część 1 - Co potrzebujesz wiedzieć o emocjach?

DLACZEGO EMOCJE SĄ WAŻNE W DZISIEJSZYM ŚWIECIE?

Ważne, żeby rozumieć, że nasze emocje działają jak czujnik – nasza emocjonalna reakcja na to, co się dzieje w świecie, jest dowodem, że nasz organizm umie ocenić sytuację i na nią reagować. Kiedy blokujemy emocje, możemy przeoczyć coś, co jest dla nas ważne, np. kiedy tłumimy smutek, który wywołuje w nas wycinka lasów na Borneo będących domem dla wielu zwierząt, nie podejmiemy działania, które mogłoby chociaż trochę pomóc zmienić ten stan rzeczy. Jeśli pozwolimy sobie odczuć emocje i nauczymy się czerpać z nich moc, pomoże nam to podjąć działania, których wymaga dana sytuacja i które są odpowiednie dla nas samych.

Emocje umożliwiają nam też odczuwanie empatii wobec tych, którzy już teraz mierzą się z różnymi wyzwaniami, np. są ofiarami katastrof spowodowanych zmianą klimatu, są więźniami sumienia bądź żyją w ubóstwie. Nawet jeśli żyją w innej części świata i nigdy ich nie poznamy, jest ważne, abyśmy umieli i umiały się z nimi solidaryzować i podejmować działania, które pozwolą im żyć godnie. Działacze i działaczki na rzecz praw człowieka, aktywistki i aktywiści walczący o ochronę klimatu – nawet jeśli mieszkają tysiące kilometrów od nas – dbają o nasze wspólne dobro, działają dla nas wszystkich.

Pełne odczuwanie emocji jest nam potrzebne, by być w kontakcie ze sobą, innymi ludźmi i rzeczywistością dookoła. Potrzebujemy ich do troski o siebie, o inne osoby i inne istoty. Kiedy lepiej rozumiemy, co się z nami dzieje, lepiej się czujemy we własnym ciele, a także potrafimy lepiej reagować na różne sytuacje.

PAMIĘTAJ!

- Nie ma złych emocji – wszystkie są nam potrzebne.
- Potrzebujemy wyrażać emocje – jest to niezbędne nie tylko dla naszego zdrowia psychicznego, ale i fizycznego.
- Emocje są nieodłączną i ważną częścią naszego doświadczania siebie, innych i świata.
- To samo wydarzenie lub informacja może wzbudzać różne emocje w Tobie i w innych osobach.
- Emocje niosą informację o tym, co jest dla Ciebie ważne.
- Emocje mogą być Twoją supermocą!

EMOCJE JAKO TWOJE SUPERMOCE

Kiedy umiemy zmapować nasze emocje, możemy je wykorzystać do działania na rzecz bardziej sprawiedliwego i równego świata dla wszystkich ludzi i innych istot. Jak już wiesz, każda z emocji może nam dać coś innego, dlatego teraz przyjrzymy się każdej z czterech podstawowych emocji z osobna. Zachęcamy Cię do wykonywania Obserwacji i Eksperymentów oraz zapisywania swoich odkryć w Notesie emocji. W ten sposób możesz praktykować świadome odczuwanie emocji oraz korzystać z ich mądrości. Pozwoli Ci to podejmować właściwe dla Ciebie działania, zgodne z tym, co czujesz i czego potrzebujesz.

Złość

Złość jest emocją, którą możesz kojarzyć z dużą ilością energii. Może przejawiać się falą gorąca przechodzącą przez ciało. Może pojawić się w Tobie chęć do wykonania ruchu, tupnięcia, zamknięcia pięści, krzyku – to energia chcąca się wydostać na zewnątrz. Złość niesie ze sobą energię do działania, wykonania kroku naprzód.

Być może Twoje otoczenie nie akceptuje wyrażania złości. Dlaczego tak jest? Wielu z nas ma głębokie przeświadczenie, że złość jest niebezpieczna, niegrzeczna i burzy spokój. Jeśli tak myślimy, to powstrzymujemy się przed jej czuciem i wyrażaniem. Często taka nieakceptowana złość przeradza się w agresję lub przemoc psychiczną i fizyczną. Nie uczymy się korzystać z niej w sposób konstruktywny. Kiedy tłumimy złość, to po jakimś czasie wybuchamy przy byle okazji lub zaczynamy chorować.

Eksperyment „Oswajanie złości”

Kiedy coś Cię złości lub denerwuje:

1. Zauważ, jakie fizyczne doznania pojawiają się w Twoim ciele. Może doświadczasz mrowienia, pieczenia, napięcia? Co chcą robić ręce, nogi? Co pojawia się w klatce piersiowej? Czy jest Ci zimno, czy gorąco?
2. Powiedz do siebie: To, co czuję, to złość.
3. Zobacz, co Cię złości: Czuję złość na...

ZŁOŚĆ JAKO TWOJA SUPERMOC!

Możesz zacząć inaczej postrzegać złość. Jak każda emocja nie jest ona ani dobra, ani zła. To pewna określona energia w ciele, która się pojawia, gdy jesteś w kontakcie z innymi osobami i doświadczasz różnych sytuacji.

Co mówi Twoja złość?

- Gdzie są Twoje granice, pozwala Ci określić, na co się godzisz, a na co nie (Twoje tak/Twoje nie).
- Czego chcesz, a czego nie chcesz.
- Czego potrzebujesz.
- Co jest dla Ciebie ważne i za czym chcesz stanąć.

Złość jest też potrzebna do tworzenia relacji i dbania o nie. Wyobraź sobie sytuację, w której bliscy sobie ludzie nie wiedzą, gdzie są ich granice, nie komunikują, czego chcą i potrzebują, wyciszają lub wypierają emocje. Czy w takiej relacji można liczyć na wsparcie?

Najważniejsze to pozwolić sobie czuć złość. W porządku jest ją czuć.

Eksperyment

Wypisz na kartce sprawy, sytuacje, osoby, które Cię złoszczą. Weź pod uwagę zarówno to, co Cię złości w codziennym życiu (np. za mało prywatności w domu), jak i sytuacje na świecie (np. dyskryminacja osób z doświadczeniem migrancji). Z każdej grupy wybierz po dwa najważniejsze dla Ciebie aktualnie punkty. Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne w tej sprawie/sytuacji/relacji.

Być może uda Ci się określić, jaka Twoja potrzeba nie jest spełniona, jaka granica zostaje naruszona, czego Ci brakuje, czego nie chcesz, a czego chcesz. Następnie zaplanuj, co z tym zrobisz, np.:

- złości Cię, że nie masz dla siebie przestrzeni w domu – możesz porozmawiać z rodzicami o tym, dlaczego potrzebujesz takiej przestrzeni,
- złości Cię, że tak dużo osób musi opuścić swój dom ze względu na zmianę klimatu – razem z kolegami i koleżankami możecie przygotować kampanię informacyjną na temat zmiany klimatu, podczas której będziecie zachęcać lokalną społeczność do podjęcia działań w celu ochrony klimatu.

SUPERMOC WOJOWNICZEK I WOJOWNIKÓW

Złość to źródło mocy wojowniczek i wojowników. To osoby, które wiedzą, jakie mają wartości i cele, co jest dla nich ważne. Współcześnie wojowniczki i wojownicy walczą o prawa człowieka, demokrację, sprawiedliwość i ochronę środowiska naturalnego. Nie godzą się na to, w jaki sposób traktujemy inne osoby, np. mniejszości społeczne, i naszą planetę. Nie zamykają oczu na ogrom cierpienia i zniszczeń, a energię gniewu wykorzystują, aby robić to, co konieczne.

Wojowników i wojowniczki możesz spotkać m.in. w ruchach obywatelskiego nieposłuszeństwa (np. Extinction Rebellion, Obóz dla Klimatu). Wspaniałymi przykładami wojowniczek i wojowników są:

- Malala Yousafzai – pakistańska aktywistka na rzecz prawa do edukacji oraz praw dzieci i kobiet[5],
- Maya Ozbayoglu – młoda aktywistka klimatyczna z Torunia, która razem z czterema innymi osobami pozwała Skarb Państwa za bezczynność w sprawie kryzysu klimatycznego[6],
- Anna Alboth – polska dziennikarka, która aktywnie działa na rzecz praw migrantów i migrantek, organizatorka Marszu dla Aleppo[7].

[5] Więcej o Malali Yousafzai przeczytasz m.in. na stronie Parlamentu Europejskiego. Zachęcamy Cię też do obejrzenia filmiku animowanego *Malala: wprowadzenie do Celów Zrównoważonego Rozwoju*.

[6] Więcej o początkach aktywizmu Mayi Ozbayoglu możesz przeczytać w na stronie Generacja Zmian. Maya jest również autorka listu otwartego na temat aktywizmu: *Maya Ozbayoglu: aktywizm to obowiązek każdej istoty moralnej*.

[7] Możesz zajrzeć na jej prywatnego bloga: Rodzina bez granic.

ZŁOŚĆ A WYZWANIA GLOBALNE

Złość to emocja, która jest motorem działania w świecie. Często czujemy złość, kiedy jest atakowane to, co dla nas ważne, i chcemy tego bronić. Złość daje do tego energię. Ważne, by wykorzystywać ją pozytywnie, czyli broniąc, a nie atakując. Wojowniczki i wojownicy używają złości z miłością, w sposób konstruktywny dla siebie i innych. Korzystają z niej, by zmieniać świat, a zmianę tę zaczynają od siebie.

Co jest do zrobienia w Twoim otoczeniu? Świat potrzebuje czujących i działających ludzi praktycznie wszędzie: potrzeba ich w rodzinach, lokalnych społecznościach, organizacjach, instytucjach. Jest wiele do zrobienia – rozejrzyj się, jak wygląda świat dookoła. Złość może Ci w tym pomóc!

Ćwiczenie w grupie

(Zapoznaj się ze wskazówkami „Wspólne przeżywanie emocji” ze s. 29)

Rozmawiając na zajęciach o wyzwaniach globalnych (zmiana klimatu, migracje, ubóstwo, nadkonsumpcja), pozwólcie sobie poczuć gniew. Zastanówcie się wspólnie, co Was złości w tej sprawie lub sytuacji. Być może jest to czyjeś nieetyczne, niesprawiedliwe działanie, niszczenie środowiska naturalnego, brak empatii. Zapiszcie te elementy sprawy lub sytuacji, które wzbudzają w Was najwięcej złości?

Możecie również poprosić swoją nauczycielkę lub nauczyciela, aby ćwiczenie przeprowadzić na godzinie wychowawczej.

STRACH

W powszechnej opinii strach to przykra emocja. Często boimy się czuć strach! Kryje się on pod stresem, tremą, zdenerwowaniem, niepokojem. Choć go nie lubimy, to bardzo często go odczuwamy przed wystąpieniami, ważną rozmową, sprawdzianem czy egzaminem. Obecnie wiele osób czuje również strach przed tym, co niesie przyszłość. To naturalne, że gdy obserwujemy różne wydarzenia i zjawiska, jak choćby skutki pandemii COVID-19, czujemy się, jakbyśmy tracili grunt pod nogami, i boimy się tego, co może nadejść.

Jeśli uważasz strach za zagrożenie, postrzegasz jako coś, co odbiera ci siłę, pewność siebie i wiarę w swoje możliwości, to warto zmienić do niego podejście. Pozwoli Ci to skorzystać z jego mocy.

Obserwacja

Jeśli doświadczasz dużo strachu, to zbadaj dwie rzeczy:

- Czy możesz zmienić sytuację, w której jesteś? Jak możesz to zrobić?

Jeśli sytuacja, która wywołuje w Tobie ciągłe napięcie, jest niezależna od Ciebie (np. strach przed skutkami zmiany klimatu lub masowymi migracjami osób z innych części świata), to poproś dorosłych o pomoc w zmianie sytuacji i wsparcie (więcej dowiesz się w części drugiej *Przewodnika*).

- Jakie myśli towarzyszą Ci w tej sytuacji?

Sprawdź, jakie myśli do Ciebie powracają. Może są to natrętne myśli w rodzaju: „Nie mam na to wpływu", „Moje działanie się nie liczy", „Nie uda mi się przekonać innych do działania", „Nie dam rady", „Zawiodę innych"? Wypisz te myśli w swoim Notesie. Zastanów się, co jest ich podstawą – dlaczego uważasz, że coś Ci się nie uda. Pozwoli Ci to rozpoznać, na co masz wpływ (np. możesz popracować nad kompetencjami publicznego wypowiadania się lub pisania petycji), a na co nie (np. poglądy osób, z którymi chcesz rozmawiać na ważny dla Ciebie temat). Dzięki takiemu rozróżnieniu możesz uniknąć frustracji spowodowanej próbą zmiany czegoś, na co nie masz wpływu.

INTELIGENCJA STRACHU

Strach, jak każda z czterech głównych emocji, w najbardziej podstawowym wymiarze to określona energia w ciele. Nawet jeśli Ci się wydaje, że strach Cię paraliżuje, jest on w rzeczywistości Twoim sojusznikiem – alarmuje Cię, że coś się dzieje, a Twoje ciało zaczyna się mobilizować. Można powiedzieć, że strach wspiera Cię w danej sytuacji. Naucz się zauważać oznaki strachu w ciele – możesz wówczas zapytać samą/samego siebie, czego dotyczy Twój strach, z jakiej sytuacji bądź informacji wynika. Umiejętność rozpoznania strachu sprawi, że będzie Cię on chronił, ostrzegał, mówił, że dzieje się coś ważnego. I że czas podjąć jakieś działanie!

Co daje Ci Twój strach?

- Pozwala Ci wykrywać niebezpieczeństwa i oceniać ryzyko.
- Wskazuje Ci, co warto zrobić (np. wycofać się, pójść dalej).
- Pobudza koncentrację i uważność.
- Chroni przed niepowodzeniami.
- Wspiera precyzyjne działanie.
- Powoduje wydzielanie adrenaliny, która zwiększa naszą skuteczność fizyczną i psychiczną.

SUPERMOC OPIEKUNÓW I OPIEKUNEK

Strach to źródło mocy osób, które otaczają troską. Aktywiści i aktywistki na rzecz ochrony innych osób lub środowiska naturalnego często podejmują pierwsze działania z powodu strachu o przyszłość, życie, zdrowie swoje lub bliskich, a czasem i dalekich im osób.

Przykładem może być Filip Springer, polski reportażysta, który swoje działania na rzecz informowania o zmianie klimatu zaczął od listu do swojego syna[8]. Dziennikarz niejednokrotnie wspominał o tym, że troska o dziecko była tym, co popchnęło go do działania.

Eksperyment „Oswajanie strachu”

Pomyśl o temacie, który wzbudza w Tobie strach lub niepokój. Być może przeczytałeś lub przeczytałaś ostatnio informacje, o tym, jak będzie wyglądał świat, jeśli nie powstrzymamy zmiany, i boisz się, co stanie się z Twoją rodziną i bliskimi Ci osobami w takiej sytuacji. Spójrz na swój strach i zacznij o nim mówić. Jest duża

[8] List Filipa Springera możesz przeczytać na stronie magazynu Pismo: *Synu, jak mam Ci o tym wszystkim opowiedzieć?* Springer publikuje kolejne artykuły w cyklu *Zmiana klimatu już tu jest* i jest zaangażowany w szkołę reportażu Szkoła Ekopoetyki.

szansa, że wokół siebie masz osoby, które też go odczuwają. Możecie razem pomyśleć, co zrobić, aby zmniejszyć ryzyko sytuacji, której się obawiasz. Możesz również zainicjować krąg wsparcia dla osób, które boją się różnych globalnych i lokalnych zjawisk i ich konsekwencji.

STRACH A WYZWANIA GLOBALNE

Dopuszczenie do siebie odczuwania strachu jest niezwykle ważne w dzisiejszym świecie. Jeśli nie chcemy go czuć, to nie potrafimy również odpowiednio zadbać o nasze życie, ludzi w potrzebie, następne pokolenia oraz dobro planety. Tracimy cenny czas, a moglibyśmy np. szybciej ograniczyć emisję gazów cieplarnianych i podejmować działania, które są ważne tu i teraz. Uzbrojeni w strach możemy też spojrzeć w nieznaną przyszłość. Nie wiemy, jaka ona będzie, co nas czeka – i właśnie z tego miejsca, miejsca nie-wiedzy możemy odważnie tworzyć. Do tego potrzebujemy dostrzec w strachu naszego sojusznika.

Twój strach może być łącznikiem między Tobą i osobami, do których chcesz dotrzeć ze swoim przekazem. Dzieląc się swoim niepokojem o przyszłość, pokazujesz innym, że Twoje działanie wynika z troski o przyszłość, o Twoją rodzinę i bliskich. Pozwoli to innym osobom zrozumieć Twoje decyzje i empatyzować z nimi, gdyż każda i każdy z nas chce dla swoich bliskich jak najlepiej. Dzięki znalezieniu wspólnych wartości i motywacji łatwiej będzie Ci przekonać odbiorcę lub odbiorczynię Twojego przekazu, by do Ciebie dołączyli. Pokazujesz zarazem, że pomimo strachu warto działać.

Ćwiczenie w grupie

(Zapoznajcie się ze wskazówkami „Wspólne przeżywanie emocji” ze s. 29)

Rozmawiając na zajęciach o wyzwaniach globalnych (zmiana klimatu, migracje, ubóstwo, nadkonsumpcja), pozwólcie sobie poczuć strach. Co wywołuje w Was strach w związku z tą sprawą/sytuacją? Np. możesz czuć strach, że będą się nasilać susze, że topnienie lodowców i wieloletnich zmarzlin spowoduje uwolnienie wirusów, które wywołają kolejne pandemie. Co Wam mówi Wasz strach? Czy jest coś, co możecie zrobić dla tej sprawy?

SMUTEK

Obecnie na świecie dzieje się wiele rzeczy, które mogą wywołać w nas smutek. Wymieranie różnych gatunków zwierząt i roślin, głód i ubóstwo milionów osób, konflikty zbrojne – jedną z naszych reakcji na te zjawiska może być smutek.

W naszej kulturze smutek jest odbierany jako coś negatywnego. Smutne osoby wydają nam się mało interesujące, nie inspirują nas do działania.

Kiedy się smucimy, mamy ochotę się zatrzymać, zwolnić tempo, schować się. Gaśnie chęć do działania. Możesz mieć poczucie, że coś kieruje Twoją uwagę do wewnątrz, że rzeczywistość Cię przytłacza i wiele spraw jest zbyt trudnych. Stajesz się wrażliwsza/wrażliwszy na bodźce ze świata, łatwo o wzruszenie, pojawiają się łzy. Smutkowi, tak jak każdej emocji, towarzyszą myśli, często takie, które oceniają Ciebie lub świat wokół. Takie myśli bardzo łatwo się intensyfikują i tworzą błędne koło: im więcej poświęcisz im uwagi, tym bardziej mogą Cię przytłoczyć.

Sekret czerpania ze smutku, tak jak z każdej emocji, polega na tym, by zatrzymać falę myśli, które są ukierunkowane na ocenianie (np. „Nie uda mi się, bo jestem beznadziejna/beznadziejny"). Zamiast tego warto przekierować uwagę na doznania w ciele. Myślom pozwalamy być i płynąć, a uwagę koncentrujemy na tu i teraz, czyli na tym, co się dzieje w ciele, oraz na powodzie smutku. Aby tak kierować uwagę, potrzebujesz praktyki. W tym celu możesz wykonywać prostą medytację uważności (Eksperyment „Uważność" ze s. 7).

Obserwacja

Przyjrzyj się, w jaki sposób doświadczasz smutku w ciele. Jakie doznania fizyczne się pojawiają? Czego i w której części ciała doświadczasz? Czy w Twoich myślach pojawia się jakaś ocena tego, czego doświadczasz? Zanotuj swoje obserwacje w Notesie emocji.

INTELIGENCJA SMUTKU

Jak już zapewne się domyślasz, można zmienić opinię o smutku i docenić jego wartość.

Co daje Ci Twój smutek?

- Kieruje Twoją uwagę do wewnątrz, pozwala Ci dotknąć w sobie najwrażliwszych miejsc i odkryć swoje potrzeby – dzięki temu możesz o siebie zadbać i nabrać sił do działania.
- Wycisza i spowalnia.
- Przynosi ukojenie.
- Pozwala opłakać stratę.
- Pozwala pożegnać kogoś lub coś.
- Pomaga podzielić się czymś ważnym.
- Pomaga prosić o pomoc i wsparcie.
- Zachęca do otwarcia się na drugiego człowieka.
- Buduje intymność i bliskość.
- Daje poczucie połączenia z innymi osobami i innymi istotami.
- Wzmacnia empatię i solidarność.

Smutek pozwala Ci rozwinąć empatię wobec innych, również nieznanych Ci osób – tych, które już dzisiaj mierzą się z wyzwaniami, przed którymi stawia ich zmiana klimatu, ubóstwo, wojna, brak dostępu do edukacji lub nierówność płci. Dzięki odczuwaniu smutku możesz podjąć decyzję, że chcesz zacząć działać, że chcesz zmienić świat na bardziej sprawiedliwy.

Eksperyment „Oswajanie smutku”

Przy najbliższej okazji kiedy dostrzeżesz, że pojawia się w Tobie smutek, zadaj pytanie: „Co chcesz mi powiedzieć, mój smutku?”. Możesz położyć przy tym rękę na sercu. Wsłuchaj się w smutek z życzliwością dla siebie. Następnie, kiedy usłyszysz, czego dotyczy Twój smutek (np. jest Ci smutno, ponieważ nie umiesz sobie z czymś poradzić lub ktoś Ci nie poświęca uwagi), pomyśl, co możesz dla siebie zrobić (np. poprosić kogoś o pomoc, poprosić o uwagę, zrobić dla siebie coś miłego).

SUPERMOC OSÓB, KTÓRE ŁĄCZĄ

Moc smutku wykorzystują często osoby, które pracują na rzecz innych: osób dotkniętych ubóstwem lub konfliktem zbrojnym, uchodźców i uchodźczyń, ochrony środowiska. Ich głęboka empatia, współczucie i zrozumienie dają im moc działania, a zarazem sprawiają, że działanie to nie wynika z litości, a raczej z umiejętności postawienia się na miejscu innej osoby. Takie osoby potrafią łączyć innych ponad podziałami, pilnują domowego ogniska, dbają o każdą osobę w rodzinie czy grupie.

Przykładem osób, które swój smutek przekształciły w działanie, są aktywiiści i aktywistki z Inicjatywy Dzikie Karpaty. Jest to społeczność, która walczy o ochronę Puszczy Karpackiej. Ze względu na swoje działania osoby zaangażowane w Inicjatywę odczuwają różne emocje, ale łączy je smutek spowodowany wycinką starych lasów na terenie naszego państwa. Starają się dotrzeć do jak największej liczby osób poprzez budowanie empatii wobec środowiska naturalnego, zamieszkujących go istot i przyszłych pokoleń[9].

SMUTEK A WYZWANIA GLOBALNE

Kiedy pozwolimy sobie czuć ten smutek, możemy wiele zmienić, bo uświadomimy sobie, jak cenne jest to, co tracimy, i jak ważni są inni ludzie i inne istoty. Potrzebujemy czuć smutek, bo on pokazuje nam, o co warto walczyć. Rozwijamy też w sobie empatię i chęć pomocy innym – również tym, których nigdy nie poznamy. Smutek to również emocja, która łączy ludzi ponad granicami. Powoduje, że wygasają konflikty, niweluje różnice.

Ćwiczenie w grupie

(Zapoznajcie się ze wskazówkami „Wspólne przeżywanie emocji” ze s. 29)

Rozmawiając na zajęciach lub lekcjach o wyzwaniach globalnych (zmiana klimatu, migracje, ubóstwo, nadkonsumpcja), pozwólcie sobie poczuć smutek. Co wywołuje w Was smutek w związku z tą sprawą/sytuacją? Np. możesz czuć smutek, ponieważ wiele ludzi żyje na obszarach, gdzie panują konflikty, że codziennie tracimy wiele gatunków roślin i zwierząt, że nie umiemy jako cywilizacja poradzić sobie z odpadami. Zastanówcie się, co jest dla Was ważnego w tej sprawie/sytuacji (np. pokój, harmonia, dobro, współpraca, życie). Porozmawiajcie o Waszych osobistych wartościach (Co jest dla mnie ważne w moim życiu? Co sprawia, że czuję się lepiej? Co lub kto daje mi wsparcie?).

[9] Więcej o Inicjatywie Dzikie Karpaty możesz się dowiedzieć z ich strony: https://dzikiekarpaty.org/.

RADOŚĆ

Radość wydaje się emocją najprzyjemniejszą i najłatwiejszą do przeżywania. Kiedy się pojawia, energia może przepełniać całe ciało. Chce Ci się ruszać, skakać, tańczyć, czujesz duży przypływ żywotności w ciele. Niemniej z radością też nie jest nam łatwo. Pomyśl tylko, jak często wyrażasz radość w sposób spontaniczny? Co Cię blokuje?

Być może zauważasz, że czasami się wstydzimy lub obawiamy pokazywać radość, by nie sprawić komuś przykrości, by czegoś nie zapeszyć, by się nie chwalić. Czasami w chwili radości przypominamy sobie, że na świecie istnieje wiele nierozwiązanych problemów, i przez to nie chcemy dać sobie prawa do radości. Niektóre osoby wręcz czują się egoistami/egoistkami, kiedy odczuwają radość, prowadzi je to do poczucia winy. To wszystko sprawia, że tłumimy radość jako tę emocję, która jest może i przyjemna, ale nie zawsze można i warto ją pokazywać.

Pamiętaj, że w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji możemy czuć także stany pozytywne, takie jak poczucie wspólnoty i bliskości, radość z chwili obecnej, satysfakcja z działania, nadzieja. Odczuwanie i wyrażanie radości jest w porządku, nawet jeśli się wydaje, że wokół nas dzieją się same przykre rzeczy.

Istotą radości jest świętowanie życia i każdej chwili. To coś innego niż poczucie humoru.

Radość, podobnie jak pozostałe trzy podstawowe emocje, zawiera komponent informacji (co jest dla Ciebie ważne, co Cię porusza, ożywia) oraz energię, rozumianą jako mobilizację ciała do działania (taniec z radości!).

SUPERMOC PŁYNĄCA Z RADOŚCI

Twoja radość daje Ci:

- entuzjazm płynący z robienia rzeczy,
- lekkość,
- poczucie żywotności w ciele,
- umiejętność zabawy,
- chęć dzielenia się,
- świętowanie chwil wyjątkowych i tych codziennych,
- połączenie z innymi,
- kreatywność, inspiracje i twórcze wizje,
- mobilizację do działania,
- chęć szukania rozwiązań problemów,
- nadzieję na lepszy świat,
- umiejętność odpoczynku i relaksu - to również ważne!

Nie musisz mieć wielkich powodów do radości. Możesz praktykować cieszenie się drobnymi rzeczami, sytuacjami, chwilami dnia codziennego. Nasze wyobrażenie o tym, jakie rzeczy mogą nam przynieść radość, pochodzi często z zewnętrznych przekazów, których jesteśmy odbiorcami i odbiorczyniami. Niejednokrotnie słyszymy od innych, czego potrzebujemy, by poczuć radość, np. nowej rzeczy, dalekiej podróży lub wyjścia do kina. W tym wszystkim trudno nam dostrzec, jak wiele radości może dać spacer do lasu, rozmowa z przyjaciółką lub przyjacielem czy po prostu chwila spokoju, z której możemy skorzystać w wybrany przez nas sposób. Możesz się nauczyć świadomie dostrzegać w świecie więcej powodów do radości.

Eksperyment „Oswajanie radości”

Zacznij tydzień z postanowieniem, że każdego dnia będziesz świadomie kierować swoją uwagę na wydarzenia i chwile, które są dla Ciebie przyjemne i wywołują Twoją radość. Na koniec każdego dnia zanotuj w swoim Notesie emocji przynajmniej jedno takie wydarzenie. Takie zapiski pozwolą Ci czuć wdzięczność, a to pomoże Ci w znalezieniu motywacji do działania.

RADOŚĆ W WALCE O LEPSZY ŚWIAT

Radość to wielka moc, dzięki której możemy czuć wdzięczność i nadzieję. Osoby, które odczuwają radość, mogą się dzielić z innymi swoją energią i siłą. Dzięki kreatywności, tworząc wizję przyszłości, mogą przyciągnąć do ważnej dla siebie sprawy wiele osób, które do tej pory nie były zaangażowane[10].

RADOŚĆ A WYZWANIA GLOBALNE

Czasami wydaje się nam że ludzie, którzy walczą o bardziej sprawiedliwy świat, muszą być nieustannie rozgoryczeni lub bez przerwy czuć gniew – w końcu takie osoby są wystawione na wiele złych wiadomości, ciągłą walkę i krytykę z różnych stron. Kiedy sami podejmujemy działania na rzecz ważnej dla nas sprawy – np. ochrony klimatu, praw człowieka, sprawiedliwości społecznej, praw zwierząt – mamy wrażenie, że to nie w porządku czuć radość. „Przecież na świecie jest tyle zła, jak mogę odczuwać radość?” – ganimy siebie w myślach.

Nasz świat potrzebuje jednak radości, wdzięczności i nadziei na lepszą przyszłość. Radość daje nam siłę i motywację. Jeśli zbyt długo ją tłumimy i skupiamy się na tym, co negatywne, możemy wprowa-

[10] Joanna Macy, aktywistka środowiskowa związana ze szkołą Głębokiej Ekologii, uznaje wdzięczność za pierwszy krok w stronę aktywizmu. Bycie wdzięcznym za to, co nas otacza, daje nam siłę walki o prawa innych osób i planety. Więcej o wdzięczności możesz przeczytać na polskiej stronie poświęconej naukom Joanny Macy. Znajdziesz tam również ćwiczenia, które pomogą Ci rozwinąć poczucie wdzięczności. Być może strona wyda Ci się zbyt trudna, możesz wówczas do niej wrócić za jakiś czas.

dzić się w stan wypalenia, który charakteryzuje się apatią i zniechęceniem.

Dlatego ważne jest świętowanie mniejszych i większych osiągnięć. Jeśli działasz w grupie, która stara się zmieniać świat na lepsze, po każdym małym sukcesie pozwólcie sobie na celebrację: może to być luźne spotkanie na ciasto, wspólny spacer, wycieczka do innej miejscowości. Świętowanie pomaga w odbudowaniu nadziei i nabraniu sił na kolejne działania. Sprawia też, że czujemy się docenione/docenieni, a to uczucie działa jak motor napędowy – mamy ochotę robić więcej!

Ćwiczenie w grupie

(Zapoznajcie się ze wskazówkami „Wspólne przeżywanie emocji" ze s. 29)

Podczas zajęć na temat różnych wyzwań globalnych łatwo jest poczuć smutek lub złość. Postarajcie się znaleźć również przestrzeń na radość. Po omówieniu trudnego tematu dajcie sobie chwilę. Niech każda osoba zapisze na kartce, co sprawia jej radość. Może to być taniec, rysunek, spacer po lesie, spotkania z przyjaciółmi. Następnie zastanówcie się, jak czynności, które dają Wam radość, można wykorzystać w działaniu na rzecz ważnej dla Was sprawy, np. osoba, która lubi malować, może przygotować plakat lub grafikę informacyjną; osoba, która lubi spotykać się z ludźmi, może organizować warsztaty lub otwarte spotkania na ważny dla Was temat; osoba, której radość sprawia czytanie, może zbierać informacje, których będziecie udzielać innym.

PODSUMOWANIE CZĘŚCI PIERWSZEJ

W tym punkcie kończymy część pierwszą *Przewodnika*. Zbierzmy to, czego mogłaś/mogłeś się z niej dowiedzieć. Oto Twoja Nowa Mapa Emocji. W tym momencie możesz podjąć decyzję, że od teraz zaczniesz postrzegać emocje jako swoich sojuszników. By sprawdzało się to w Twoim życiu, potrzebujesz praktyki:

1. świadomie zwracaj uwagę na to, co czujesz,
2. nazywaj, co czujesz, i śmiało wyrażaj emocje w komunikacji z innymi,
3. podejmuj działania w oparciu o informacje i energię płynące z Twoich emocji.

Świat bardzo potrzebuje osób, które świadomie korzystają ze swojego:

- gniewu, aby domagać się głębokiej zmiany naszego funkcjonowania na Ziemi,
- smutku, aby kontaktować się z najważniejszymi dla nas wartościami i wspierać poczucie połączenia i współpracę między ludźmi,
- strachu, aby kreować inną, lepszą przyszłość dla nas i następnych pokoleń,
- radości, aby celebrować wyjątkowość życia na naszej planecie.

Myśląc i działając w ten sposób, nie jesteś sama/sam. Wszędzie na świecie działają osoby, które głęboko rozumieją, że potrzebujemy zmiany w świecie, i sięgają po wewnętrzny potencjał, który ma każdy i każda z nas. Tworzą ekologiczne inicjatywy, działają na rzecz innych osób, pracują nad skutecznymi metodami, które zbliżają ludzi do współpracy i odczuwania połączenia z innymi i przyrodą. Możesz dołączyć do takich inicjatyw lub tworzyć własne.

Zaproś do tej przygody przyjaciółki i przyjaciół. Ważne, abyśmy działali wspólnie. Razem możemy zdziałać tak wiele!

NOWA MAPA EMOCJI

Gniew pozwala Ci:
postawić granice, mówić tak/nie, mówić co jest dla Ciebie ważne, zakończyć coś starego, zacząć coś nowego, żyć swoim powołaniem, stanąć za czymś ważnym, zadbać o swoje potrzeby

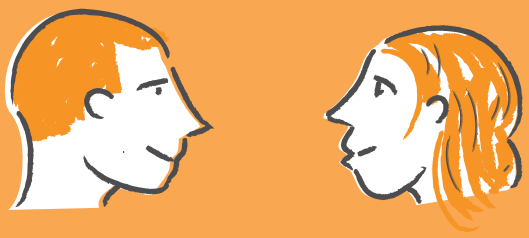
Smutek pozwala Ci:
kierować uwagę do wewnątrz, zadbać o siebie i innych, wyciszyć się, uspokoić się, opłakać stratę, pożegnać kogoś lub coś, otworzyć się na głębsze uczucia swoje i innych osób, podzielić się czymś ważnym, prosić o pomoc i wsparcie, pogłębić poczucie empatii i solidarności

Strach pozwala Ci:
wykryć niebezpieczeństwo, ocenić ryzyko i podjąć decyzję, co zrobić, być skoncentrowanym, uchronić się przed niepowodzeniami, precyzyjnie działać, zadawać trudne pytania, improwizować, zaciekawić się przyszłością, popełniać błędy

Radość pozwala Ci:
czuć lekkość, być autentycznym/ą, czuć entuzjazm, odczuwać żywotność w ciele, podejmować wyzwania, dostrzegać możliwości, zaakceptować niewygodę, bawić się, być wspaniałomyślną/ym, celebrować chwile, połączyć się z innymi, eksperymentować, relaksować się

WSPÓLNE PRZEŻYWANIE EMOCJI

ĆWICZENIA



Już wiesz, jak ważne jest, by pozwolić sobie na czucie, nazywanie i wyrażanie emocji. W ten sposób korzystasz z ich mocy w codziennym życiu. Możesz też oswajać przeżywanie emocji z innymi. Ze względu na to, że w naszej kulturze emocje okazuje się powściągliwie, czasami może nam się wydawać, że jesteśmy jedynymi osobami, które ich doświadczają. Powoduje to poczucie osamotnienia i zagubienia, a nawet może wywołać niechęć do spotykania się z innymi osobami, ponieważ czujemy się niezrozumiani.

Czasami jednak wystarczy stworzyć bezpieczną przestrzeń do rozmowy i dzielenia się emocjami, by się przekonać, że wiele osób również je odczuwa – być może nawet takie same jak Ty. O wiele łatwiej jest pozwolić sobie na odczuwanie i wyrażanie emocji, kiedy widzisz, że inni mają podobnie. Przeżywanie i wyrażanie emocji razem daje nam jeszcze jedno bardzo cenne doświadczenie: poczucie wspólnoty. Kiedy doświadczamy wspólnoty z innymi ludźmi, pojawia się w nas też nadzieja.

Poniżej znajdziesz propozycje kilku ćwiczeń, które pomogą Ci włączyć temat emocji na spotkaniach, warsztatach i lekcjach w szkole. Zaproś do tego swoich najbliższych, kolegów i koleżanki, ulubionych nauczycieli i nauczycielki. Wcześniej możesz im opowiedzieć o znaczeniu emocji, korzystając z tego *Przewodnika*. Jeśli spotkanie ma dotyczyć emocji związanych z konkretnym globalnym wyzwaniem (np. zmianą klimatu, migracjami, ubóstwem na świecie), dobrym pomysłem będzie przygotowanie prezentacji na temat tego wyzwania. Możesz też pokazać film o tej tematyce.

Zachęcamy Cię do skorzystania z gotowych materiałów, które są poświęcone tym zagadnieniom:

- Gra w Piotrusia poświęcona aktywistkom na rzecz ochrony klimatu i środowiska,
- Krótki film o elektrośmieciach,
- Krótki artykuł na temat produkcji oleju palmowego,
- Krótki film o historiach pięciu osób działających na rzecz zmiany świata,
- Krótki film *My jesteśmy zmianą*,
- Krótki artykuł o migracjach klimatycznych,
- Krótki materiał na temat mowy nienawiści wobec muzułmanów i muzułmanek.

Zapraszamy Cię także na naszą stronę http://globalna.ceo.org.pl/, gdzie znajdziesz jeszcze więcej ciekawych materiałów, które możecie wykorzystać na spotkaniu.

KRĄG EMOCJI

Wskazówki:

1. Usiądźcie w kręgu, tak by w środku była wolna przestrzeń.
2. Każde spotkanie związane z dzieleniem się emocjami zacznij od powiedzenia głośno: „To jest bezpieczna przestrzeń, w której jest w porządku czuć i mówić o emocjach". Następnie zaproponuj, żeby w kręgu panowały zasady dobrowolności (bierzesz w tym udział na tyle, na ile chcesz, mówisz, ile chcesz) oraz poufności (nie wynosimy tego, co mówimy, poza to spotkanie). Wszystkie osoby powinny się zgodzić na te zasady, gdyż stanowią one podstawę bezpiecznej przestrzeni.
3. Zaproponuj zasadę, że nie poprawiamy się wzajemnie, nie dajemy rad, nie pocieszamy się, nie spieramy się, kto ma rację, nie oceniamy wypowiedzi – każda jest ważna i tak samo wartościowa.
4. Kiedy jedna osoba mówi, pozostałe osoby uważnie słuchają.
5. Na początku możesz przedstawić Nową Mapę Emocji i zaproponować krótką wymianę myśli na ten temat.
6. Ustal, ile czasu każda osoba ma na wypowiedź (np. 2–3 minuty) i pilnuj czasu wypowiedzi.
7. Część poświęconą emocjom możesz rozpocząć od podzielenia się własnymi refleksjami. Okazanie zaufania pozwoli innym poczuć się bezpieczniej.
8. Pilnuj, by ta przestrzeń była bezpieczna, by uczestniczki i uczestnicy poważnie traktowali temat, by realizowali zasady kręgu, podążali za instrukcjami i byli uważni.

Dla ciekawych

Podczas kręgów emocji warto przypomnieć, czym jest aktywne słuchanie. Jest to słuchanie mówiącej osoby w taki sposób, aby okazać jej szacunek, akceptację, ciepło i wsparcie. Polega na skupieniu całej uwagi na mówiącej osobie, bez przerywania jej. Osoby słuchające partycypują w słuchaniu poprzez gesty i mimikę, które wskazują na to, że ich uwaga jest skoncentrowana na osobie mówiącej. Gdy osoba zakończy wypowiedź, można zadać jej pytania, jeśli coś jest niejasne. Najlepiej jest to zrobić, parafrazując słowa osoby i zadając do nich pytanie otwarte, np. „Z Twojej wypowiedzi zrozumiałam, że blaknięcie raf koralowych wzbudza w Tobie wiele emocji. Co dokładnie czujesz, kiedy czytasz lub słyszysz o tym zjawisku?". Ważne jest, aby w żadnym momencie nie oceniać wypowiedzi osoby mówiącej ani też nie dawać rad.

Krąg emocji możecie przeprowadzić bez żadnego ćwiczenia. Jest to wówczas przestrzeń, w której każda osoba może opowiedzieć o tym, co czuje, co ją złości, budzi w niej smutek lub radość, i zostanie wysłuchana. Zapraszamy Was również do przeprowadzenia ćwiczeń, które proponujemy poniżej.

Pamiętajcie, aby przed każdym ćwiczeniem przypomnieć zasady wzajemnego traktowania się. Warto też wskazać, że podczas ćwiczenia skupicie się na tym, co się dzieje na świecie i co wzbudza w Was emocje. Podkreślcie, że sytuacje z życia każdej osoby są równie ważne – to, że podczas ćwiczenia skupiacie się na wyzwaniach stojących przed ludzkością, nie oznacza, że prywatne problemy osób są nieistotne. To, że czujemy, że ważniejsza jest dla nas kłótnia z bratem niż wojna gdzieś daleko, jest całkowicie naturalne i nie świadczy o egoizmie lub braku solidarności. Musimy zadbać o siebie i swoją przestrzeń, aby móc działać dla innych. Na spotkaniu jednak tworzycie przestrzeń na inne tematy – te, które dotyczą naszego wspólnego świata.

Rozgrzewka

Dobierzcie się w pary. Ustalcie, która osoba zaczyna. Kiedy jedna z osób mówi, druga tylko słucha (jest uważna i skupiona na osobie mówiącej).

1. Przez 3 minuty pierwsza osoba odpowiada na pytanie: Co sprawia mi w życiu radość? Następnie zamieniacie się rolami. Druga osoba odpowiada na to pytanie, a pierwsza słucha.
2. Wracacie do pierwszej osoby. Osoba przez 3 minuty odpowiada na pytanie: Co mnie martwi w świecie?

Następnie zmieniacie się rolami. Druga osoba odpowiada na to pytanie, a pierwsza słucha.

Na zakończenie podzielcie się swoimi doświadczeniami. Jak Wam było mówić o tym, co czujecie? Czy czujecie teraz ulgę, siłę, moc, wspólnotę? Zastanówcie się, czy i jak Wasze emocje możecie przekuć w działanie.

Stereotypy na temat emocji

Przeprowadźcie w grupie rozmowę o przekonaniach, jakie macie na temat emocji: jak zazwyczaj postrzegacie smutek, strach, gniew, radość?

Przedyskutujcie każdą z emocji z osobna. Zastanówcie się, co wynika z Waszych refleksji, zadając sobie pytania: Jak nasza kultura postrzega emocje? Czy w naszej kulturze jest w porządku czuć emocje? Czy emocje są dla Was ważne? W jakiej kulturze chcecie żyć – w takiej, w której ludzie wyrażają, co czują, czy w takiej, w której nie mówi się o emocjach? Dlaczego?

Moc wojowniczek i wojowników

Stwórzcie przestrzeń do wyrażenia złości. Pamiętajcie o ważnej zasadzie „Nie zrób krzywdy sobie i nikomu innemu". Stańcie w kręgu. Na początku się poruszajcie. Zacznijcie tupać nogami. Następnie możecie wszyscy naraz krzyknąć: „ha", a następnie: „nie", „dość", „tak", „stop". Dajcie sobie chwilę na poczucie energii przepływającej przez ciało.

Kiedy będziecie gotowi, zacznijcie mówić, co Was gniewa w świecie: „Czuję gniew, ponieważ…". Kto czuje, że chce coś powiedzieć, niech mówi. Zróbcie kilka rund po kręgu. Na zakończenie porozmawiajcie o swoim doświadczeniu i o tym, jak Wasz gniew możecie konstruktywnie wykorzystać w życiu.

EMOCJE POD LUPĄ!

Autorka: **Elżbieta Krawczyk**

KRÓTKI OPIS SCENARIUSZA:

Poniżej znajdziesz scenariusz, który możesz wykorzystać do przeprowadzenia zajęć dla swojej klasy (np. na godzinie wychowawczej) lub grupy (np. takiej, z którą realizujesz projekt w szkole). W ich trakcie będziecie mieli okazję do rozmowy o emocjach, ich roli w naszym codziennym życiu i możliwościach, jak je wykorzystać do działania na rzecz lepszego świata. Do przygotowania i prowadzenia zajęć wykorzystasz wiedzę zdobytą podczas lektury publikacji *Emocje jako Twoje supermoce!* i podzielisz się nią ze swoimi kolegami i koleżankami.

Celem scenariusza jest omówienie emocji, które różne wydarzenia na świecie mogą w nas wzbudzać. Dlatego zajęcia warto przeprowadzić, kiedy na lekcjach lub podczas realizowania projektu w szkole omawiacie jedno lub różne wyzwania globalne, z którymi mierzy się obecnie ludzkość. Mogą to być np. migracje, zmiana klimatu, zanik bioróżnorodności, niesprawiedliwość społeczna, ubóstwo lub głód. Takie tematy mogą w Was bowiem wywoływać różne emocje, o których warto rozmawiać.

Czas trwania: 45 min

Pytanie kluczowe: Jak czerpać energię i motywację z naszych emocji?

Cele zajęć:

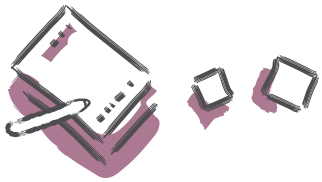
- zdobędziemy podstawowe informacje na temat emocji
- porozmawiamy w grupie i poddamy refleksji sposoby reagowania na emocje i przekuwania ich w działanie
- zapoznamy się z przewodnikiem o emocjach *Emocje jako Twoje supermoce!*
- ustalimy w grupie, czy chcemy dalej wspólnie pracować nad emocjami

Metody:

- ćwiczenie aktywizujące
- dyskusje w grupie
- pogadanka

Formy pracy:

- w grupie, w małych grupach
- indywidualna



Środki dydaktyczne i materiały:

- tablica lub kilka większych arkuszy papieru do notowania (po jednym arkuszu na pięć osób i arkusz na zapisanie zasad współpracy)
- karteczki samoprzylepne (post-it)
- mapa czterech emocji (do wydrukowania z załącznika nr 1, po jednym egzemplarzu na pięć osób)
- publikacja *Emocje jako Twoje supermoce! Przewodnik po emocjach na (nie)zwyczajne czasy* (Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2021)

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED PROWADZENIEM ZAJĘĆ?

- Zapoznaj się z publikacją *Emocje jako Twoje supermoce!*, w której znajdziesz wiele informacji na temat emocji i możliwości ich wykorzystania w działaniu.
- Zajęcia możesz przeprowadzić samodzielnie lub z innymi osobami. Jeśli poprowadzicie je w kilka osób, ważne jest, abyście dokładnie się podzielili zadaniami podczas przygotowań i prowadzenia. Możecie podzielić się np. prowadzeniem poszczególnych części lub prowadzić spotkanie wspólnie, wzajemnie się wspierając np. przy wprowadzaniu do danej aktywności, notowaniu lub podsumowywaniu. Jeśli pracujecie w mieszanej grupie, postarajcie się, żeby w prowadzenie były zaangażowane zarówno dziewczyny, jak i chłopcy, unikajcie stereotypowego przypisywania ról poszczególnym osobom.
- Z odpowiednim wyprzedzeniem poproś nauczycielkę lub nauczyciela o możliwość przeprowadzenia zajęć na lekcji. Przedstaw wówczas scenariusz i powiedz, dlaczego uważasz, że ten temat warto poruszyć. Zaproponuj nauczycielowi lub nauczycielce zapoznanie się z przewodnikiem *Emocje jako Twoje supermoce!*.
- Przygotuj materiały do poprowadzenia zajęć.

- Na dzień przed zajęciami możesz spotkać w grupie osób zaangażowanych w przygotowania i prowadzenie spotkania, aby się upewnić, że dobrze się czujecie, i zapewnić się o wzajemnym wsparciu.

ZASADY PODCZAS ZAJĘĆ

Podczas zajęć może się zdarzyć, że pojawią się w Was trudniejsze emocje lub w wypowiedziach wybrzmią kwestie, o których nie będziecie chcieli mówić przy wszystkich. To jest w porządku. Aby wszystkim dobrze się pracowało podczas zajęć, należy się umówić na kilka podstawowych zasad.

Przed zajęciami osoba prowadząca lub osoby prowadzące przygotowują arkusz papieru, na którym zapisują zasady:

- Poufność i dyskrecja. Nie wynosimy poza salę (lub inną przestrzeń, w której pracujemy) niczego, co zostanie powiedziane podczas zajęć.
- Szanujemy naszą różnorodność i to, że każdy może w inny sposób przeżywać i okazywać emocje, nie naruszając przy tym poczucia bezpieczeństwa i granic innych osób.
- Nie oceniamy słów innych osób, sposobów przeżywania lub wyrażania emocji (o ile nie są dyskryminujące lub krzywdzące dla innych), unikamy dawania porad, a raczej skupiamy się na aktywnym słuchaniu. Możemy zadawać pytania osobie, która się wypowiada, jeśli coś jest dla nas niejasne.
- Możemy powiedzieć „stop", jeśli nie czujemy się dobrze w danej aktywności lub nie chcemy zabierać w danym momencie głosu. Jednocześnie ta zasada nie zwalnia nas z aktywnego uczestnictwa w zajęciach, bo przy zaangażowanej postawie całej grupy zajęcia mają największą wartość i mamy możliwość się od siebie uczyć.

PO ZAJĘCIACH: CZAS NA CELEBRACJĘ!

Prowadzenie zajęć dla klasy lub grupy projektowej to dodatkowe działanie, które wymagało od Was czasu i energii. Spotkajcie się po zajęciach, aby podziękować sobie za wspólną pracę i poświętować: możecie pójść na ciastko lub do kina, zorganizować krąg, w którym opowiecie o swoich emocjach związanych z przeprowadzonymi zajęciami, odwiedzić interesujące Was wszystkich miejsce – po prostu zróbcie coś, na co macie ochotę!

Po celebracji warto również zorganizować oddzielne spotkanie podsumowujące, podczas którego odpowiecie sobie na pytania: co się udało? czy coś mogło pójść lepiej? czego się nauczyliście podczas przygotowań i prowadzenia zajęć?

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

ĆWICZENIE OTWIERAJĄCE *KTO TAK JAK JA...?* (10 MIN)

W grupie, która się nie zna lub w której jest część nowych osób, można poprosić wszystkie osoby, żeby wypowiedziały na głos swoje imię lub żeby się przedstawiły tak, jak chcą, by inne osoby się do nich zwracały.

Jeśli na lekcji lub w ramach projektu, który realizujecie w szkole, omawialiście temat, który wzbudził w Was emocje, np. nierówności na świecie, możecie wspomnieć o nim we wstępie do zajęć, aby wprowadzić klasę lub grupę w rozważania nad zagadnieniami globalnymi.

1. Przeprowadźcie ćwiczenie pod tytułem Kto tak jak ja...?, które pozwoli Wam stopniowo się zanurzyć w temacie emocji, a jednocześnie nawiązać ze sobą kontakt, jeśli pracujecie w grupie, w której się nie znacie albo rzadko się ze sobą widujecie. Stańcie w kręgu zwróceni do siebie twarzami. Ćwiczenie polega na tym, że jedna osoba wchodzi do kręgu i zadaje pytanie zaczynające się od słów: „Kto tak jak ja...", które dotyczy emocji wywoływanych przez określone zjawiska lub czynniki (np. „Kto tak jak ja cieszy się z zieleni za oknem?"), a następnie osoby, które czują podobnie, również wchodzą do kręgu. Warto, by emocje dotyczyły tematów dyskutowanych wcześniej na lekcjach dotyczących wyzwań, przed którymi stoi ludzkość (np. „Kto tak jak ja martwi się o przyszłość planety?", „Kto tak jak ja się smuci, że niektóre dzieci nie mają dostępu do edukacji?").
2. Następnie wracacie do kręgu i kolejna osoba przejmuje inicjatywę, zadając pytanie, a pozostałe osoby reagują na nie poprzez wejście do środka kręgu lub pozostanie na swoich miejscach, jeśli nie odczuwają podobnych emocji. W kilkuosobowej grupie warto dać możliwość wypowiedzenia się każdemu, w większej można zaprosić do zadania pytania tylko część osób, informując o tym na początku aktywności. Spróbujcie zadawać pytania, które będą dotyczyły różnych emocji, np. radości, smutku.
3. Po zakończeniu każdej części, zanim wszyscy wrócą na swoje miejsca, by usłyszeć następne pytanie, osoby, które są w kręgu, mogą okazać reakcję – każda na swój sposób, np. przy wspomnianej wyżej radości z zieleni za oknem można okazać emocje poprzez taniec, wzniesienie rąk w górę, uśmiech, klaskanie itp. Dzięki temu zobaczycie, że choć odczuwacie podobne emocje, możecie je przeżywać lub okazywać na różne sposoby – i każdy z nich jest dobry (o ile nie jest agresywny)!
4. Ćwiczenie kończy się po kilku rundach. Możecie je zwieńczyć wspólnym ruchem, by symbolicznie zrzucić z siebie emocje, które wybrzmiały podczas aktywności. Możecie

podskoczyć wysoko w górę i ciężko opaść w dół wraz z wydechem powietrza, pozostawiając emocje na ziemi; możecie sobie wyobrazić, że płyniecie w morzu i wraz z każdym kolejnym ruchem rąk pozostawiać je coraz dalej za sobą. Wybierzcie jeden sposób i zakończcie tak ćwiczenie, które omówicie w kolejnej części zajęć.

KRÓTKO O ZASADACH WSPÓŁPRACY (3 MIN)

5. Przedstawcie arkusz z zapisanymi zasadami, które będą obowiązywać podczas zajęć, i upewnijcie się, że wszystkie osoby je akceptują. Jeśli nie, postarajcie się wypracować wspólne zasady. W trakcie zajęć możecie się do nich odwoływać, jeśli będzie potrzeba. Jeśli zdecydujecie się kontynuować spotkania przy wykorzystaniu publikacji *Emocje jako Twoje supermoce*, będziecie mogli korzystać z tych zasad i w miarę potrzeb je uzupełniać.

WULKAN EMOCJI (15 MIN)

Podczas ćwiczenia otwierającego „Kto tak jak ja…?" dzieliliście się emocjami i mieliście okazję obserwować różne reakcje z nimi związane, okazywane przez poszczególne osoby. W tej części zajęć wspólnie stworzycie wulkan emocji, czyli zbierzecie Wasze wnioski i refleksje z wykonanego ćwiczenia oraz najważniejsze informacje o emocjach, jakimi dysponujecie w grupie.

6. Dobierzcie się w grupy okołopięcioosobowe. Każda grupa otrzymuje jeden arkusz papieru, na którym rysuje kontury wulkanu, i odpowiada na pytania zamieszczone poniżej (wersja do wydrukowania w załączniku nr 2). Możecie notować bezpośrednio na arkuszu papieru, jeśli rozmawiacie wspólnie, lub dać sobie 2–3 minuty na pracę indywidualną i notować odpowiedzi na karteczkach samoprzylepnych, a następnie wrócić do rozmowy na forum Waszej grupy.

Wulkan emocji – pytania:

- Jakie emocje pojawiały się w pytaniach zadawanych w ćwiczeniu otwierającym? Czy jakaś emocja się nie pojawiła? Zanotujcie nazwy wszystkich emocji, jakie znacie. (Zapiszcie ich nazwy w środkowej części wulkanu, tam, gdzie się mieści komora wulkaniczna).
- W jaki sposób uwalniają się i przejawiają emocje? Co widzimy? Z jakimi reakcjami się wiążą, jak reaguje na nie ciało? Odwołajcie się do gestów i zachowań, które pojawiły się podczas wykonywania ćwiczenia lub które znacie z innych doświadczeń, np. „Kiedy czuję radość, podskakuję". (Wypiszcie je na górze, w miejscu krateru).
- Jakie emocje mogą być w nas uśpione i dlaczego? Co może drzemać wewnątrz nas i co się dzieje, jeśli emocje nie są uwalniane? (Wypiszcie emocje na dole rysunku).

7. Zawieście arkusze papieru z Waszymi wulkanami emocji na ścianie lub tablicy i obejrzyjcie prace pozostałych grup. Jeśli macie do dyspozycji więcej czasu, możecie się wymienić uwagami i porozmawiać na ich temat na forum, ale nie jest to konieczne. Usiądźcie w kręgu i patrząc na Wasze wulkany, posłuchajcie krótkiego wprowadzenia o emocjach, które zaprezentuje jedna z osób prowadzących.

BIERZEMY EMOCJE POD LUPĘ! (10 MIN)

8. Zaprezentujcie krótko podstawowe informacje na temat emocji. Wykorzystajcie do tego publikację *Emocje jako Twoje supermoce! Przewodnik po emocjach na (nie)zwyczajne czasy* – poniżej znajdziecie kilka fragmentów, które możecie przytoczyć. Postarajcie się nawiązywać także do informacji zanotowanych na plakatach grup. Cztery główne emocje, o których mowa w przewodniku, to: ZŁOŚĆ, SMUTEK, RADOŚĆ, STRACH. O czym warto powiedzieć?

Emocje pojawiają się głównie w odpowiedzi na konkretny bodziec. Najczęściejwiążą się z jakąś sytuacją, przez co mogą pojawiać się nagle i znikać po ch wili. Towarzyszą im reakcje somatyczne, czyli fizjologiczne, które w większości odczuwamy fizycznie, np. kołatanie serca, wzmożona potliwość, ucisk w klatce piersiowej,drżenie rąk. Emocje są nam potrzebne do przeżycia, informują o naszej reakcji na dziejące się w świecie wydarzenia, dając nam sygnał o tym, czy coś jestdla nas przyjemne, przykre, przerażające bądź przekracza nasze granice. (s. 4)

Pamiętaj!

- *nie ma złych emocji – wszystkie są nam potrzebne,*
- *potrzebujemy wyrażać emocje – jest to niezbędne nie tylko dla naszego zdrowia psychicznego, ale i fizycznego,*
- *emocje są nieodłączną i ważną częścią naszego doświadczania siebie, innych i świata,*
- *to samo wydarzenie lub informacja może wzbudzać różne emocje w Tobie i w innych osobach,*
- *emocje niosą informację o tym, co jest dla Ciebie ważne,*
- *emocje mogą być Twoją supermocą! (s. 14)*

9. Po krótkim omówieniu informacji o emocjach i podsumowaniu pracy nad wulkanami emocji zadajcie na głos pytanie kluczowe zajęć: **Jak z naszych emocji czerpać energię i motywację do działania na rzecz lepszego świata?** Po wcześniejszych ćwiczeniach i aktywnościach macie już zmapowane różne emocje, a teraz nadszedł czas, żeby się zastanowić, jak można je wykorzystać w działaniu. W tym celu skorzystajcie z mapy zamieszczonej w załączniku nr 1 (każda grupa otrzymuje po jednym egzemplarzu wy-

druku). W tych samych grupach, w których pracowaliście wcześniej, zanotujcie Wasze propozycje odpowiedzi na pytanie kluczowe, czyli: Jak czerpać energię i motywację z radości/ze smutku itp. Jak te emocje można wykorzystać do podejmowania różnych działań na rzecz ważnej dla Was sprawy? W zależności od tego, ile macie czasu, każda grupa może zaproponować swoje pomysły do każdej emocji albo wybrać jedną–dwie emocje i na nich się skupić.

10. Jeśli jesteście ciekawi, jakie jeszcze mogą być strategie wykorzystywania emocji do działania, zajrzyjcie na stronę 9 przewodnika *Emocje jako Twoje supermoce! Przewodnik po emocjach na (nie)zwyczajne czas*. Ćwiczenie, które wykonaliście przed chwilą, to rozgrzewka do stworzenia w grupie Nowej Mapy Emocji. Jeśli się na to zdecydujecie, przeczytajcie *Przewodnik* i na kolejnych zajęciach zrealizujcie wybrane przez siebie ćwiczenia.

DOMYKAMY ZAJĘCIA I CO DALEJ? (7 MIN)

11. Na zakończenie spotkania ponownie stańcie lub usiądźcie w kręgu i podzielcie się swoimi wrażeniami dotyczącymi zajęć: jak się czujecie? z jakimi emocjami kończycie zajęcia? Zadbajcie, żeby każda osoba miała możliwość zabrania głosu.

12. Zaproście wszystkich do zapoznania się z *Przewodnikiem*. Możecie przytoczyć przykładowe korzyści wynikające z rozumienia swoich emocji oraz z pracy z tą publikacją:

Dzięki lepszemu zrozumieniu swoich emocji:

- *lepiej poznasz samą/samego siebie,*
- *zrozumiesz, co jest dla Ciebie ważne,*
- *łatwiej będzie Ci podejmować decyzje i działania,*
- *będziesz lepiej rozumieć, co mogą czuć inne osoby, dzięki czemu pogłębisz swoją umiejętność empatii. (s. 8)*

Dzięki korzystaniu z tego Przewodnika:

- *nauczysz się rozróżniać emocje, które czujesz, kiedy dowiadujesz się o różnych wydarzeniach i zjawiskach globalnych,*
- *zobaczysz, że emocje mogą Ci pomóc odkryć, co jest dla Ciebie ważne,*
- *nauczysz się korzystać z mocy emocji w podejmowaniu działań na rzecz lepszego świata,*
- *odkryjesz, że warto wyrażać swoje emocje i że są one nam wszystkim potrzebne. (s. 3)*

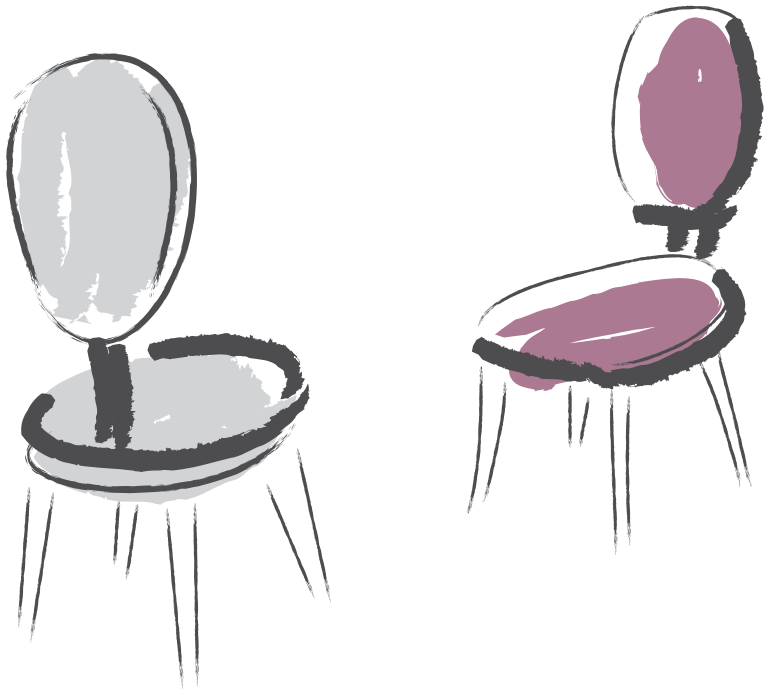
13. Sprawdźcie, czy w Waszym gronie są osoby, które chciałyby kontynuować pracę nad emocjami i spotykać się z myślą o rozwoju w tym zakresie. Jeśli tak, możecie ustalić termin kolejnego spotkania. Uzgodnijcie wówczas, czy zapoznacie się z przewodnikiem *Emocje jako Twoje supermoce* przed spotkaniem, czy też będziecie czytać go wspólnie i na bieżąco komentować. Możecie również zaproponować działania szkolne poświęcone wybranemu wyzwaniu globalnemu, które wzbudza w Was najwięcej emocji. Do takich działań może należeć prowadzenie tematycznej gazetki szkolnej lub klubu dyskusji, organizowanie dni tematycznych w szkole, prowadzenie warsztatów dla innych klas – możliwości jest wiele, zdecydujcie jako grupa, jakie działanie najbardziej Was interesuje.

14. Na koniec podziękujcie sobie za wspólnie spędzony czas i uporządkujcie przestrzeń (ustawcie krzesła, zbierzcie arkusze papieru itp.).

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik nr 1 – **Mapa czterech emocji**

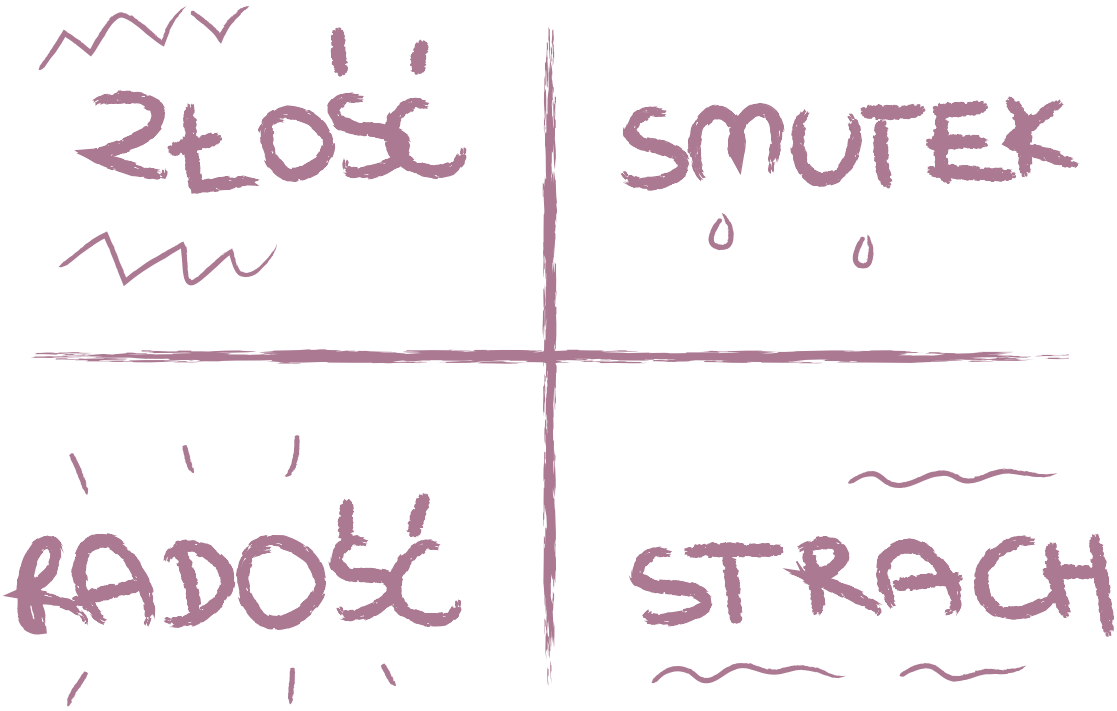
Załącznik nr 2 – **Wulkan emocji – pytania**



Załącznik nr 1 – **Mapa czterech emocji**

MAPA 4 EMOCJI

Odczuwanie emocji jest w porządku.
Emocje nie są pozytywne ani negatywne



World Copyleft 2017 by Clinton Callahan www.possibilitymanagement.org

Załącznik nr 2 – **Wulkan emocji – pytania**

WULKAN EMOCJI – PYTANIA:

- Jakie emocje pojawiały się w pytaniach zadawanych w ćwiczeniu otwierającym? Czy jakaś emocja się nie pojawiła? Zanotujcie nazwy wszystkich emocji, jakie znacie. (Zapiszcie ich nazwy w środkowej części wulkanu, tam, gdzie się mieści komora wulkaniczna).
- W jaki sposób uwalniają się i przejawiają emocje? Co widzimy? Z jakimi reakcjami się wiążą, jak reaguje na nie ciało? Odwołajcie się do gestów i zachowań, które pojawiły się podczas wykonywania ćwiczenia lub które znacie z innych doświadczeń, np. „Kiedy czuję radość, podskakuję". (Wypiszcie je na górze, w miejscu krateru).
- Jakie emocje mogą być w nas uśpione i dlaczego? Co może drzemać wewnątrz nas i co się dzieje, jeśli emocje nie są uwalniane? (Wypiszcie emocje na dole rysunku).

WULKAN EMOCJI – PYTANIA:

- Jakie emocje pojawiały się w pytaniach zadawanych w ćwiczeniu otwierającym? Czy jakaś emocja się nie pojawiła? Zanotujcie nazwy wszystkich emocji, jakie znacie. (Zapiszcie ich nazwy w środkowej części wulkanu, tam, gdzie się mieści komora wulkaniczna).
- W jaki sposób uwalniają się i przejawiają emocje? Co widzimy? Z jakimi reakcjami się wiążą, jak reaguje na nie ciało? Odwołajcie się do gestów i zachowań, które pojawiły się podczas wykonywania ćwiczenia lub które znacie z innych doświadczeń, np. „Kiedy czuję radość, podskakuję". (Wypiszcie je na górze, w miejscu krateru).
- Jakie emocje mogą być w nas uśpione i dlaczego? Co może drzemać wewnątrz nas i co się dzieje, jeśli emocje nie są uwalniane? (Wypiszcie emocje na dole rysunku).

WULKAN EMOCJI – PYTANIA:

- Jakie emocje pojawiały się w pytaniach zadawanych w ćwiczeniu otwierającym? Czy jakaś emocja się nie pojawiła? Zanotujcie nazwy wszystkich emocji, jakie znacie. (Zapiszcie ich nazwy w środkowej części wulkanu, tam, gdzie się mieści komora wulkaniczna).
- W jaki sposób uwalniają się i przejawiają emocje? Co widzimy? Z jakimi reakcjami się wiążą, jak reaguje na nie ciało? Odwołajcie się do gestów i zachowań, które pojawiły się podczas wykonywania ćwiczenia lub które znacie z innych doświadczeń, np. „Kiedy czuję radość, podskakuję". (Wypiszcie je na górze, w miejscu krateru).
- Jakie emocje mogą być w nas uśpione i dlaczego? Co może drzemać wewnątrz nas i co się dzieje, jeśli emocje nie są uwalniane? (Wypiszcie emocje na dole rysunku).

CZĘŚĆ DRUGA

GDZIE SZUKAĆ POMOCY, KIEDY EMOCJE NAS PRZYTŁACZAJĄ?

W części pierwszej zapoznałaś/zapoznałeś się z emocjami i dowiedziałaś/dowiedziałeś się, dlaczego ważne jest ich odczuwanie i wyrażanie. Zdajesz sobie sprawę, co może wzbudzać w Tobie strach lub złość, oraz wiesz, jak możesz wykorzystywać emocje w działaniu. Masz także świadomość, że wiele Twoich emocji może się wiązać nie tylko z Twoim życiem osobistym, ale także z różnymi wydarzeniami na świecie.

Czasem jednak jest tak, że nie potrafimy sobie poradzić z tym, co czujemy. Możemy się czuć przytłoczeni, popaść w apatię, stracić poczucie sensu lub nawet zachorować na depresję. Pamiętaj, że jeśli obserwujesz u siebie niepokojące objawy, nie możesz sobie poradzić z emocjami, nie jesteś sama/sam. Poszukaj wsparcia.

Ważne jest, abyś się nie zrażała/nie zrażał, jeśli pierwsza osoba, do której się zwrócisz o pomoc, nie do końca Cię zrozumie. Możliwe, że nie ma wiedzy ani świadomości na temat tego, co powoduje u Ciebie tak głęboki smutek, strach, złość. Być może boi się Twoich emocji lub nie wie, jak na nie zareagować. Jak zostało wspomniane w pierwszej części *Przewodnika*, od dzieciństwa uczymy się tłumić nasze emocje – i kiedy spotykamy kogoś, kto je wyraża, może to być dla nas zaskoczeniem. Nie nauczono nas, jak na nie reagować.

Zapewne masz w swoim otoczeniu kogoś bliskiego, z kim możesz porozmawiać o różnych sprawach – tych wesołych, ale też i tych trudnych. Może to ktoś z Twoich rówieśników, może ktoś z rodziny, a może jakiś nauczyciel lub nauczycielka, do których masz zaufanie? Nawet jeśli nie do końca podzielają Twoje pasje i zaangażowanie np. w kwestie ochrony klimatu być może będą potrafili Cię wesprzeć. Czasem już sama rozmowa o tym, co czujemy, i by-

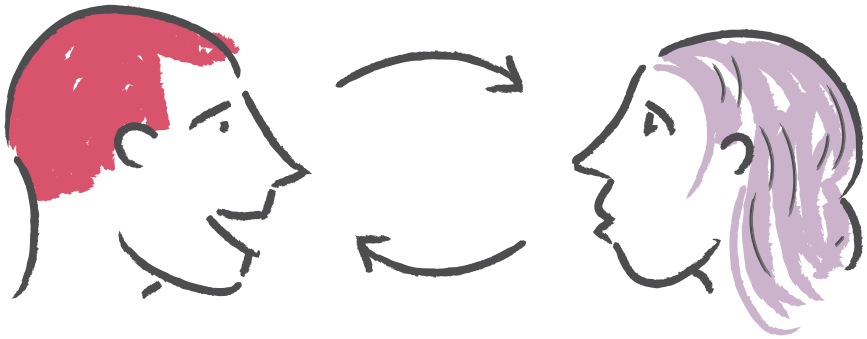
cie wysłuchanym w empatyczny i wspierający sposób pomaga.

Zdarza się jednak, że z jakiegoś powodu nie chcesz lub nie możesz porozmawiać o swoich emocjach z nikim, kogo znasz. Wówczas warto poszukać w swoim otoczeniu osób, które mogą być dla Ciebie wsparciem.
W Twojej szkole pracuje pedagog lub pedagożka, w niektórych placówkach jest zatrudniony także psycholog lub psycholożka. Twoja szkoła ma również przypasowaną placówkę psychologiczną, do której możesz się udać. Te osoby zajmują się nie tylko rozmowami o wagarach i nieodrobionych lekcjach? Sprawdź, gdzie mają gabinet, kiedy pracują, i spróbuj się umówić na rozmowę. Często są to doświadczone osoby, które nie tylko Cię wysłuchają, ale też pomogą. Pamiętaj, że psychologa obowiązuje tajemnica zawodowa, więc wszystko, co powiesz w gabinecie, zostanie pomiędzy Tobą i psychologiem.

Wsparcia możesz też poszukać w innych instytucjach. W Twoim mieście (gminie, powiecie) działają poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Wśród ich licznych zdań jest także udzielanie bezpośredniej pomocy dzieciom i młodzieży. Pracują w nich psychologowie i pedagożki, którzy specjalizują się we wspieraniu młodych osób. Listę poradni działających w Twojej okolicy oraz kontakt do nich znajdziesz w Internecie, np. na stronie urzędu miasta albo na stronach z informacjami dotyczącymi całej Polski, np. w Rejestrze Szkół i Placówek Oświatowych stworzonym w ramach Systemu Informacji Oświatowej[11].

Być może w Twoim mieście lub powiecie działają też inne ośrodki, gdzie warto poszukać pomocy. Sprawdź, czy możesz skorzystać ze wsparcia, jakie oferuje Ośrodek Interwencji Kryzysowej, oddział Polskiego Stowarzyszenia Psychologów Praktyków, przychodnia psychoterapii dla dzieci i młodzieży.

Pomoc znajdziesz także w Internecie.
W sieci działają rozmaite fundacje, poradnie, stowarzyszenia. Warto zerknąć na stronę Fundacji Instytutu Edukacji Pozytywnej (https://instytutep.pl). Na czas pandemii



[11] Możesz skorzystać ze strony Rejestru: https://rspo.men.gov.pl, na której znajduje się wyszukiwarka placówek. W rubryce Typ szkoły/placówki wybierz pozycję Poradnia psychologiczno-pedagogiczna, a potem określ województwo, aby zawęzić wyniki.

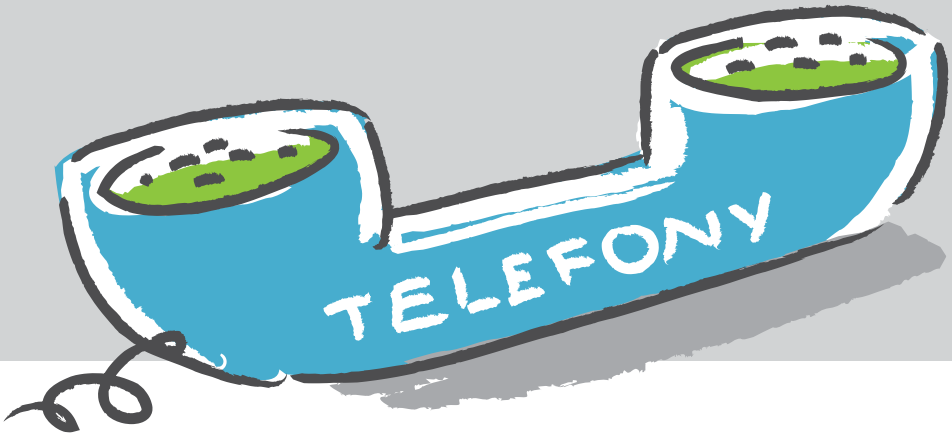
Fundacja uruchomiła wsparcie online m.in. dla dzieci i młodzieży. Konsultacje są prowadzone za pośrednictwem komunikatora dostępnego na stronie. Możesz tam napisać także poza godzinami, w których są dostępni specjalistki i specjaliści – jeśli zostawiasz im kontakt do siebie, na pewno do Ciebie odpiszą. Więcej na ten temat przeczytasz na stronie projektu: https://instytutep.pl/.

Inną formą pomocy – zapewniającą także anonimowość – są telefony zaufania dla dzieci i młodzieży. Dzwoniąc na bezpłatny numer telefonu, możesz porozmawiać o tym, co Cię gnębi, z czym sobie nie radzisz.

Najbardziej popularny jest **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**, który od 2008 roku prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje). Telefon ten obsługują psycholożki i psycholodzy wyspecjalizowani w pomocy osobom w Twoim wieku. W marcu 2020 roku telefon zaczął funkcjonować całą dobę. Jeśli z jakiegoś powodu nie chcesz rozmawiać, możesz tam też napisać, choć zdarza się, że na odpowiedź trzeba poczekać kilka dni. Szczegóły znajdziesz na stronie https://116111.pl.

Możesz też zadzwonić pod numer **800 12 12 12** – jest to **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**. Telefon jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Jeśli zadzwonisz tam poza tymi godzinami i zostawisz informację o sobie oraz swój numer telefonu, konsultantka lub konsultant do Ciebie oddzwoni. Korzystanie z tej formy pomocy jest bezpłatne.

W kontekście zmiany klimatu, coraz więcej mówi się o tym, jak to zjawisko i informacje, które do nas docierają, wpływają na nasze zdrowie psychiczne i nasz stan emocjonalny. W Internecie znajdziesz strony, profile w mediach społecznościowych oraz grupy, które zrzeszają osoby zaangażowane w sprawy związane z ochroną klimatu. Oddolny ruch Extinction Rebellion prowadzi grupy wsparcia emocjonalnego dla osób, które głęboko przeżywają obecny kryzys klimatyczny. Warto śledzić ich stronę na Facebooku, gdzie publikują informację o spotkaniach online. Takie spotkanie organizuje również Fundacja Klimat i Emocje. Dzięki poznawaniu innych osób, które martwi ten temat, unikniesz poczucia wyobcowania – zwłaszcza jeśli Twoje środowisko nie podziela Twoich zainteresowań czy obaw.



Poniżej znajdziesz listę numerów telefonów, pod którymi możesz szukać wsparcia, jeśli czujesz, że Twoje emocje Cię przytłaczają, a nie masz ochoty na rozmowę z osobami, które znasz, lub nie dały Ci one wsparcia, którego potrzebujesz.

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. **22 594 91 00** (czynny w każdą środę i czwartek 17.00–19.00) – koszt połączenia jak na numer stacjonarny według taryfy Twojego operatora telefonicznego

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. **116 111** (czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę) - telefon jest bezpłatny

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. **22 19288** (poniedziałek–piątek 15:00–19:00) lub **667 147 738**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

Znajdź ośrodek, który znajduje się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania: http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. **800 080 222** (czynne całodobowo)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

tel. **800 12 12 12** (poniedziałek–piątek 8.15–20.00)

Jesteś rodzicem, nauczycielem lub nauczycielką i zauważyłeś niepokojące objawy u znanego Ci nastolatka lub nastolatki? Możesz skontaktować się z Telefonem dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: tel. **800 100 100** (poniedziałek–piątek 12.00–15.00).

Publikacja powstała w ramach programów „1Planet4All – Razem dla klimatu!" oraz „I am European: Historie i fakty o migracjach na XXI wiek" realizowanych przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. Projekty są finansowane ze środków Unii Europejskiej. Treść wyraża wyłącznie poglądy autorów, autorek i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

ISBN 978-83-66150-85-0

1 PLANET 4 ALL

CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ

„1Planet4All – Razem dla klimatu!" oraz „I am European: Historie i fakty o migracjach na XXI wiek" są częścią programu DEAR (The European Commission's Development Education and Awareness Raising Programme), który wspiera projekty angażujące społeczeństwo Unii Europejskiej w globalne zagadnienia rozwoju społecznego, gospodarczego i środowiskowego. Poprzez finansowanie projektów takich jak „1Planet4All – Razem dla klimatu!" i „I am European: Historie i fakty o migracjach na XXI wiek", DEAR promuje uniwersalne wartości, m.in. wolność, demokrację, praworządność oraz umożliwia obywatelom i obywatelkom Europy włączenie się w globalny rozwój. Program DEAR finansuje około 30 programów w krajach członkowskich UE. Projekty te przyczyniają się do zwiększenia zrozumienia i zaangażowania Europejek i Europejczyków w kreowanie pozytywnych zmian społecznych zarówno na poziomie lokalnym, jak i międzynarodowym.

Działania DEAR wspierają również pracę UE na rzecz realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju.

Więcej informacji:
https://globalna.ceo.org.pl/

Wydawca:
Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10
00-666 Warszawa
tel. 22 825 05 50
www.ceo.org.pl

Publikacja w wersji elektronicznej jest dostępna na stronie: https://bit.ly/PrzewodnikPoEmocjach

Autorki: Emilia Ślimko, Joanna Humka, Sylwia Międzybrodzka, Elżbieta Krawczyk
Konsultacje: Małgorzata Pysiak, Julia Godorowska, Sylwia Międzybrodzka
Redakcja: Joanna Humka, Marta Jackowska Uwadizu
Korekta: Justyna Yiğitler
Opracowanie graficzne: Maciej Panas

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Centrum Edukacji Obywatelskiej. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw oraz o programie polskiej współpracy rozwojowej i Unii Europejskiej opatrzonych informacją o prawach autorskich (więcej o wolnych licencjach: http://creativecommons.pl).