

MÓW JEZYKIEM EMOCJI

Co robić, gdy uczucia cię przytłaczają?

Metoda 5-4-3-2-1

Pomaga się zatrzymać i wrócić do tu i teraz.

Nazwij:

- 5 rzeczy, które widzisz
- 4 rzeczy, które słyszysz
- 3 rzeczy, które czujesz dotykiem
- 2 które czujesz zapachem
- 1 którą czujesz w smaku

Schemat STOP

Działa szczególnie w sytuacjach impulsywnych.

- S** - Stop! Zatrzymaj się
- T** - Take a breath – oddychaj
- O** - Obserwuj, co czujesz i myślisz
- P** - Przejmij kontrolę – wybierz świadomą reakcję

Jak się dogadać, gdy aż gotujesz się ze złości?

Złość to silna emocja – może chronić, ale też łatwo niszczy kontakt z drugim człowiekiem.

Pokazuje, że coś jest dla Ciebie ważne, ale jeśli przejmie kontrolę, zamiast się porozumieć, łatwo można kogoś zranić. Gdy czujesz, że zaraz wybuchniesz, spróbuj tych trzech kroków:

Oddychaj, zanim odpowiesz

Weź 3 spokojne wdechy. Nic się nie stanie, jeśli odpowiesz po chwili. Dajesz sobie czas, żeby nie mówić „na emocjach”.

Powiedz, co czujesz, a nie kogo obwiniasz

Zamiast: „Bo ty zawsze...” Powiedz: „Jestem wkurzona, bo czuję się nieważna.” To pokazuje, co się z Tobą dzieje, zamiast atakować drugą osobę.

Zrób przerwę, jeśli trzeba

Czasem lepiej powiedzieć „Potrzebuję chwili, pogadamy za moment” – niż powiedzieć coś, czego potem będziesz żałować.

Emocje nie są przeszkodą w relacjach – mogą być drogą do lepszego zrozumienia siebie i innych. Nie musisz tłumić emocji, by się porozumieć – wystarczy, że nauczysz się je wyrażać z troską.

BOISZ SIĘ ZAGADAĆ?

TO NIE ZNACZY, ŻE NIE MOŻESZ!

Czym jest lęk?

Lęk to emocja, która pojawia się, kiedy czujemy, że coś nam zagraża – nawet jeśli ta „groźba” jest tylko w naszej głowie. Czasem lęk pomaga – np. gdy ostrzega przed prawdziwym niebezpieczeństwem. Ale bywa też, że włącza się za szybko lub za mocno.



UZNAJ, ŻE EMOCJE NIE MUSZĄ RZĄDZIĆ twoimi decyzjami

To, że czujesz lęk, nie znaczy, że musisz się wycofać. To, że czujesz wstyd, nie znaczy, że nie masz prawa się odezwać. Emocje to ważne sygnały, ale nie są sterownikami Twojego życia.

Możesz się bać – i mimo to działać zgodnie ze swoimi wartościami.

Nie chodzi o to, żeby przestać się bać, tylko o to, żeby nie pozwolić, by lęk decydował za Ciebie.

- Zatrzymaj się na chwilę i zauważ emocję: „Ok, czuję lęk. To jest lęk.”
- Przypomnij sobie, co dla Ciebie ważne. – np. chcesz nawiązywać relacje, mieć bliższe znajomości, być sobą.
- Zrób mały krok w stronę tego, co ważne – mimo emocji.

Nie musisz być
gotów_ na wszystko

WYSTARCZY, ŻE ZROBISZ COŚ MAŁEGO DZIŚ.

Nazwij
co czujesz!

Ćwiczenie

„Boję się, że jeśli powiem coś głupiego, inni mnie wyśmieją.”

zmień na

„To tylko myśl, nie fakt. Mam prawo się odezwać.”

Lęk to ogólne słowo. Czy boisz się oceny?

Odrzucenia? Im bardziej precyzyjnie nazwiesz emocję, tym łatwiej ją ośwoić.

SPRÓBUJ TEGO

dołącz zwołanie...

Lęk mówi mi, że bym... (np. milczała), ale ja wybieram... (np. przywitać się), bo ważne jest dla mnie... (np. bycie w kontakcie z innymi).

Zainicjuj rozmowę na czacie

Jeśli rozmowa na żywo to za dużo – zacznij od napisania online. Jedno zdanie wystarczy, by zacząć kontakt.

Powiedz jedno zdanie

„Cześć”, „Masz może kartkę?”, „Też tak uważam” – to krótkie wypowiedzi, które pomagają przetłamać ciszę i ćwiczyć bycie słyszalnym.

Kontakt
niskiego ryzyka

Dlaczego warto?

- Lęk maleje, gdy robimy coś mimo niego
- Małe sukcesy budują pewność siebie
- Możesz się „rozgrzać” w bezpieczny sposób

Cel główny takiego kontaktu to budowanie odwagi społecznej krok po kroku i oswajanie lęku przez małe interakcje

PAMIĘTASZ O ŻYCIU POZA EKRANEM

Kontakt na żywo to coś, czego nie da się całkowicie zastąpić – poczuć się samotnie, nawet mając pełną skrzynkę wiadomości.

bać się twarzą w twarz

Masz kontakt z ludźmi też poza internetem. Spotykasz się czasem na żywo, rozmawiasz głosem, nie tylko piszesz.

Ćwiczysz „bycie razem” w realu. Wiesz, że budowanie relacji na żywo wymaga odwagi – ale też daje dużo więcej niż tylko emoji i reakcje.

Zauważasz, gdy ekran zaczyna Cię zamykać. Czasem warto odłożyć telefon i zobaczyć, kto jest naprawdę obok Ciebie.

TWOJA PRYWATNOŚĆ JEST BEZPIECZNA

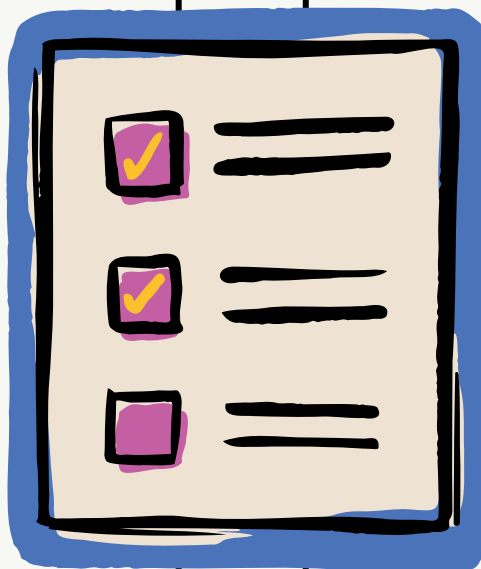
Masz prawo mieć swoje „nie chcę” i „nie teraz”. Nikt nie ma prawa zaburzać Twojego poczucia bezpieczeństwa.

typy bezpieczeństwa

Nikt nie naciska na coś, czego nie chcesz. Nie musisz wysyłać zdjęć, mówić o intymnych rzeczach czy zdradzać swojego dnia, jeśli tego nie chcesz.

Nikt Cię nie kontroluje. Druga osoba nie wypytuje z kim piszesz, nie sprawdza, kiedy był_ś aktywn_, nie wymusza raportów.

Masz prawo zniknąć, odpisać później, nie być dostępn_ 24/7.



CHECKLISTA CYBER-RELACJI

CZUJESZ SIĘ SOBĄ

Bez masek, bez udawania, po prostu Ty. W relacjach kluczem jest autentyczność.

co to znaczy być sobą

Masz przestrzeń na mówienie o sobie szczerze. Możesz podzielić się tym, co myślisz i czujesz – nawet jeśli to coś trudnego lub niewygodnego.

Nie boisz się „odpaść” za bycie sobą. Wiesz, że nie musisz być idealna/y, żeby być w tej relacji mile widziana/y.

MASZ PRAWO DO „NIE”

Twoje granice są ważne, w sieci też. Tam zachowanie ich też jest istotne.

co to oznacza, że masz granice

Nie ma presji, żeby zgadzać się na wszystko. Możesz odmówić zdjęcia, spotkania – i to jest w okej.

Twoje „nie” jest przyjmowane z szacunkiem. Druga osoba nie obraża się, nie naciska, nie grozi zerwaniem kontaktu.

KONTAKT CIĘ WSPIERA

Dobra relacja daje energię, nie zabiera jej. Masz prawo czuć się komfortowo.

wspierający, czyli jaki?

Nie jesteś ciągle spięt_ lub zestresowan_. Nie boisz się, że powiesz coś nie tak, nie czujesz się ocenian_.

Po rozmowie czujesz się lepiej, nie gorzej. Może być lżej na sercu, spokojniej albo po prostu milej.

