

MÓW JĘZYKIEM 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.

coś, czego trzeba się wstydzić,
stereotypy i uprzedzenia
dotyczące pomocy psychologa
działają przeciwko tobie,
nie daj się im przekonać

słabość, która bardzo częsta
jest przypisywana osobom
korzystającym ze wsparcia lub
wyrażającym trudne emocje, to
nie jest łatwe je wyrażać, więc
to nie może być słabość

to nie jest

WSPARCIE

to jest

odwaga i siła,
opowiadaniem innym o tym co
dla nas trudne wymaga wiele
otwartości, a znalezienie jej nie
zawsze jest łatwe

czułość i opieka nad
samą/samym sobą,
sięganie po pomoc to
najwyższa forma self-care'u

SZUKASZ WSPARCIA?

Zadzwoń! Bezpłatnie, anonimowo, całą dobę,
7 dni w tygodniu. Możesz też napisać na czacie.

