

Gotowi na emocje, czyli o sygnałach z ciała

Umiejętność odczytywania mowy ciała drugiego człowieka to kompetencja, którą można nieustannie szlifować. Czy umiemy identyfikować komunikaty płynące z własnego ciała? Jak nauczyć tego dzieci?

Ekspresja podstawowych emocji jest na stałe wpisana w człowieka. W mózgu zachodzą neurochemiczne reakcje, które są odpowiedzialne za zmienne odczucia w ciele. Pojawienie się danej emocji wyraża się w mimice, poczynając od tzw. mikroekspresji – pełnej ekspresji mimicznej trwającej ułamek sekundy. Ta reakcja w postaci ekspresji pojawia się automatycznie, w pierwszej chwili zupełnie poza naszą kontrolą. Dopiero później możemy zacząć świadomie kontrolować mimikę, która nie musi wyrażać prawdziwych emocji i może być rodzajem maski.

Bycie uważnym na reakcje naszego ciała i mimiki na pojawiające się emocje jest niezwykle ważne, ponieważ adekwatna ekspresja emocji jest konieczna, by właściwie komunikować swój stan. Nazwanie emocji, choćby tylko w myślach, pomaga zmniejszyć poziom jej intensywności – jest to pierwszy krok w rozwijaniu umiejętności regulowania i oswojania emocji, kiedy nas „dopadną” z dużym natężeniem.

Aby regulować czy uspokajać swoje emocje, trzeba dobrze znać swoje ciało, jego doznania i reakcje. Odczuwanie emocji w ciele „jak przez mgłę”, brak umiejętności umiejscowienia emocji w ciele to tematy, którymi warto się zająć, by poznać swoje ciało i jednocześnie móc zdiagnozować odczuwaną emocję. Jeśli sama nie zadbam o regulację moich emocji, nie będę słuchać sygnałów z mojego ciała – wówczas jest duże prawdopodobieństwo, że mogę nie być zdolna wspierać osoby ze swojego otoczenia. Co więcej, będę bardziej narażona na „złanie się” z ich stanem emocjonalnym, które nie ma nic wspólnego z empatycznym współodczuwaniem.

Czytając książkę, „czytaj” też dziecko

Kiedy jesteśmy świadomi swoich reakcji i sygnałów wysyłanych przez nasze ciało, mamy gotowość na odczytywanie sygnałów wysyłanych przez drugiego człowieka. Dorosli, co zrozumiałe, mają dużo wyższe kompetencje zarządzania swoją ekspresją, jednak świadomy rodzic czy opiekun może wyczytać z pozawerbalnych reakcji dziecka naprawdę wiele cennych informacji. Sama twarz dziecka to mapa emocji: komunikat może być zawarty w ruchu brwi, oczu, powiek, ust, szczęki, w wyglądzie (np. zmiana koloru) uszu.

Zwracając uwagę na reakcje dziecka podczas czytania, warto wziąć pod uwagę następujące sygnały i porozmawiać z nim o tym, co jest lub co może być ich przyczyną:

- zaczerwienienia na szyi oraz dekolcie,
- zaczerwienienia na policzkach,
- zaczerwienienie się uszu,
- zaciskanie szczęki,
- obgryzanie skórek przy paznokciach lub też samych paznokci,
- zaciskanie piąstek,
- przyspieszony oddech,
- kompulsywne robienie palcem „dziury” w jednym miejscu – w kołdrze lub w jakiejś części swojego ciała, np. w nodze, ręce,
- drapanie się po ciele,
- „odpływanie myślami”, widoczny brak obecności mentalnej dziecka podczas czytania,
- trzęsące się wargi,
- zagryzanie warg,

RELACJA

- wiercenie się,
- unikanie kontaktu wzrokowego,
- nerwowy chichot, nieadekwatny do czytanej treści.

Podczas warsztatów z bajkoterapii prowadzonych przez Fundację Zaczytani.org podkreślamy naszym przyszłym wolontariuszom, jak ważny jest kontakt wzrokowy z podopiecznym oraz uważność na gesty jego ciała oraz mimikę. Niektóre dzieci uczestniczące w procesie bajkoterapii są na tyle małe, że nie będą w stanie dać nam komunikatu werbalnego o tym, co się z nimi dzieje lub czego potrzebują, będąc z nami w kontakcie. Dlatego uważne towarzyszenie dzieciom oraz czujność na wszelkie sygnały z ciała bardzo pomagają adekwatnie zareagować na potrzebę dziecka w danej chwili. Bywa, że dziecko po prostu nie wie, jak powiedzieć o tym, co czuje lub myśli w danej chwili, albo wstydzi się powiedzieć – w takiej sytuacji umiejętność dostrzegania gestów ciała, wyrazu twarzy, może bardzo

ułatwić zdiagnozowanie stanu, w jakim jest dziecko, jego emocji czy myśli. Warto nazwać to, co widzimy, i o tym porozmawiać. Taka rozmowa może być początkiem procesu edukacyjnego w obszarze rozpoznawania emocji, nazywania ich, a tym samym kształtowania umiejętności regulowania i oswojania emocji, gdy ich temperatura wzrasta.

Czytane treści mogą w dziecku uruchamiać różne emocje, które będą się osadzały w ciele – każdy z nas ma historie i przeżycia, które powracają podczas czytanych treści. Wspominamy je, oglądając jeszcze raz w naszej głowie i poprzez takie działanie uruchamiamy emocje. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i osób dorosłych.

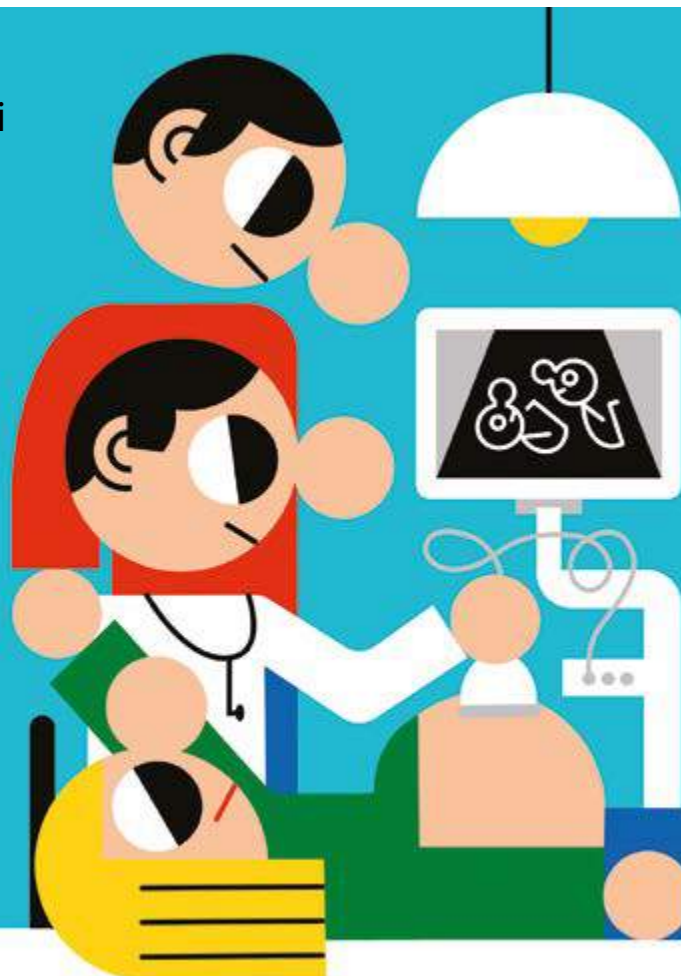
W zależności od tego, jak nam się kojarzy dana historia, przeżycie, będziemy uruchamiać łatwiejsze lub trudniejsze w przeżywaniu emocje. Warto uważnie przyglądać się sygnałom, które wysyła ciało dziecka i które jednocześnie

REKLAMA

Jak powstają bliźnięta? Dlaczego czasami są identyczne, a czasami zupełnie różne? Czy to prawda, że potrafią czytać w swoich myślach?



Wyjątkowa
książka
o bliźniętach
napisana przez
bliźniaków!



Znajdziesz na www.adamada.pl

towarzyszą pojawiającej się emocji. W ten sposób uczymy się reakcji naszego podopiecznego, które są dla niego swoiste. Są gesty czy wyrazy mimiczne charakterystyczne dla danej emocji, np. uśmiech zazwyczaj towarzyszy radości, ale łzy mogą występować zarówno, gdy czujemy smutek, strach, jak i wzruszenie, które jest stanem pochodnym od radości. Podczas rozmowy w trakcie procesu bajkoterapii zachęcamy dzieci, by pokazywały różne perspektywy pojawiających się emocji oraz umiejscowienia ich w ciele: *Kiedy jest ci smutno, to co się dzieje z twoim ciałem? Kiedy się boisz, to jak to czujesz? Gdzie w ciele najbardziej odczuwasz strach?* – takie pytania uruchamiają umiejętność „skanowania” własnego ciała, pozwalają ćwiczyć uważność na nie i sygnały z niego płynące.

Zacznij od siebie

Aby nauczyć się uważności na drugą osobę, trzeba zacząć od uważności na siebie. To wgląd we własne emocje, umiejętność ich zdiagnozowania, nazwania, regulowania pomaga nam w późniejszym procesie edukacji dziecka w temacie rozumienia emocji, a co za tym idzie – budowania relacji. Jeśli człowiek sam w sobie zbuduje nawyk bycia czujnym na pojawiające się emocje i sygnały z ciała, to również w kontakcie z drugą osobą będzie na to czujny – będzie potrafił to dostrzec i o to zapytać.

Praca nad ekspresją ciała to proces. Warto w pierwszej kolejności odpowiedzieć sobie na pytanie: na co jestem gotowa/gotowy w pracy ze swoim ciałem? Metody mogą być różne. Począwszy od oddychania i tzw. skanowania ciała za pomocą wpuszczania powietrza do różnych części ciała, poprzez pracę z głosem, taniec i różne formy ruchowe mające miejsce w odmiennych warunkach przestrzennych. Taką pracę z ciałem proponuję też rodzicom i dzieciom. W zależności od ich gotowości oraz znajomości własnego ciała i jego zakresów zachęcam do tego, żeby –

rozmawiając o emocjach – umiejscawiać je również w ciele, pokazywać w ruchu, za pomocą metafor, obrazów. Takie ćwiczenia mogą być częścią trzeciego etapu procesu bajkoterapii, którym są właśnie ćwiczenia.

Bajkoedukatorzy Fundacji Zacztyani.org wykorzystują różne formy pracy z treścią bajki, aby zachęcić dzieci do wyrażania emocji poprzez ekspresję ciała. Zapraszają do skakania, tańczenia, śpiewania, aby pokazać różne możliwości wyrażania emocji. Poprzez taką zabawę dzieci biorą udział w procesie edukacji emocjonalnej, ale również relacyjnej, ponieważ zdolność wyrażania oraz rozpoznawania emocji jest jedną z najważniejszych umiejętności wspierających budowanie trwałych, dojrzałych relacji. 🌀

