



#SkautoMājās #GaidoMājās

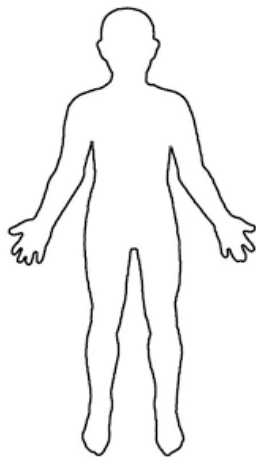
2021/02

EMOCIJAS

Emociju atpazīšanas un vadīšanas aktivitātes

Ikdienā mēs katrs varam saskarties ar daudz un dažādām emocijām, kas var būt no ārkārtīgi lielas sajūsmas un prieka līdz bailēm, dusmām, niknumam. Mācoties emocijas apzināties, nosaukt tās vārdā un saprast, kādas ir Tavas fiziskās sajūtas, var palīdzēt tikt galā ar “grūtajām” emocijām, kuras var eksplodēt. Šīs aktivitātes palīdzēs Tev atpazīt emocijas, mēģināt nosaukt tās vārdā, saprast, kā Tu jūties un pieņemt tās. Kad tas tiek izdarīts un ir saprotams, kā emocijas strādā un kas mēs esam, piedzīvojot emocijas ir iespējams apstāties, iepauzēt, nomierināties pirms reaģējam, nedarot pāri sev un apkārtējiem.

Emociju medības



Izmēģini vienu nedēļu vismaz reizi dienā “noķert” vismaz vienu savu spēcīgu emociju.

Spēcīgas emocijas, kā dusmas, prieku, skumjas, satraukumu ir viegli pamanīt. Pajautā sev:

- Kur ķermenī es šo emociju varu sajūst?
- Kāds attēls nāk prātā, kad jūtu šo emociju?

Katrai emocijai atrodi vietu ķermenī, iezīmē to ar simbolu, kas Tev ar to saistās. Piemēram, prieks galvā, zīmējums - saulaina puķu plāva, dusmas vēderā, zīmējums - viesulis. Ķermeņa zīmējuma parauga formu atradīsi pielikumā.

Mākoņu pamanīšana

Šai aktivitātei atvēli minūti vai sākumā 30 sekundes laika. Apsēdies vai apgulies ērti, klusā vietā. Iztēlojies savu prātu kā milzīgas, zilas debesis.

- Iedomājies, ka Tavas domas ir kā balti, pūkaini mākoņi, kas parādās, uzskatījies kādu brīdi un tad aizpeld projām.
- Katru reizi, kad šīs aktivitātes laikā kāda doma ienāk Tev prātā, kā jau ar domām notiek, ļauj tai dreifēt (lidot) un tad pazust, tāpat kā mākonim debesīs.
- Kā Tu jūties, kad ļāvi savām domām vienkārši plūst, cenšoties tām nepieķerties? Vai tagad Tu jūties savādāk, kad vari mēģināt ļaut tām plūst savu gaitu?



Ideju burciņa

Kad "grūtās" emocijas draud izlauzties uz āru un eksplodēt, apciemo savu **Ideju burciņu**. Kādi ir labākie veidi, lai nomierinātos un relaksētos? Kādam tie var būt fiziski vingrojumi vai izkustēšanās, kādam - zīmēšana, mierīga elpošana, dziedāšana.

Uzraksti savas idejas uz mazām lapiņām un ieliec tās burciņā. Kad ar emociju vadīšanu kļūst grūti, dodies pie Ideju burciņas un veic kādu no darbībām, izvelkot vienu no lapiņām, izpildot to, kas tur rakstīts.

Šai burciņai jābūt pildītai ar lapiņām, kur uzrakstīti īsi, nomierinoši uzdevumi. Turi burciņu mājās, klusā vietā, kur Tu vari arī atpūsties. Tad izvelc lapiņu ar aktivitāti un izpildi to. Šeit ir dažas idejas aktivitātēm:



- Apsēdies un 5 reizes dziļi un lēni ieelpo un izelpo
- Pagatavo krūzīti siltas tējas un izdzer to
- Izkrāso mandalu vai lapu krāsojamā grāmatā
- Izpildi koka jogas pozu (*Saliec labo kāju, virzot tās celi uz sāniem. Ar roku palīdzību novieto labās kājas pēdu virs kreisās kājas ceļa uz cirkšņa. Kreisā kāja jātur taisni - vienā līnijā ar ķermeni. Ieelpojot, pacel rokas uz augšu virs galvas, saliec plaukstas kopā, pēc iespējas mazāk izliecot elkoņus*)
- Atsauc atmiņā patīkamu notikumu
- Padomā par trīs lietām, par ko Tu esi pateicīgs

Viena rindiņa dienā

Bieži ir grūti aprakstīt vai paskaidrot, kāpēc Tu jūties tā, kā Tu jūties. Lai palīdzētu saprast, mēģini izpildīt šo aktivitāti.

Ievies blociņu vai kladi, kur katru dienu uzraksti tikai vienu rindiņu – teikumu par to, kā jūties. Iespējams, no sākumā būs grūtāk atpazīt visas savas emocijas, taču jo vairāk Tu tās apzināsies, jo labāk atpazīsi. Tu vari sākt ar to, ka uzraksti sarakstu ar tām emocijām, kuras Tu zini vai jebkad esi piedzīvojis - prieks, skumjas, bēdas, aizrautība, dusmas, bailes, aizkaitinājums u.c.

Lai būtu vienkāršāk, katru dienu teikumu vari sākt vienādi:

"Es jūtos _____, jo (tāpēc, ka) _____."

Teikuma otrā daļa ir svarīga, lai Tu sāktu apzināties un saprast, kāpēc Tu jūti šīs emocijas vai kas ir to iemesls. Šis var būt lielisks vakara rituāls, lai izvērtētu savu dienu.



Avots: Bergstrom C., *Ultimate mindfulness activity book*, 2018