



4. ÉRZÉSEK és ÉRZELMEK

Háttér-információ

Célunk a nehézségekkel küzdő tinédzser lányok felkészítése az élet kihívásaival való megküzdésre és megtanítani őket a megoldási módszerekre. Fontos az érzéseink kommunikálása és megértése. Hogyan mutatjuk ki érzéseinket? Hogyan ismerjük fel az érzéseinket? Az érzelem az érzés kifejezése. A tinédzser évek során az érzelmek gyorsan változnak, és sokkal szélsőségesebbnek tűnnek, mint más életszakaszokban.

Információk a foglalkozás vezetőjének

Mi egészséges?

A nővé érés során a tini lányok hormonális problémákkal szembesülnek a hangulatváltozásokért felelős havi ciklus miatt. Ezek a hormonális változások nagyban befolyásolják az agyműködést is. És ha az agy változik, az a viselkedésen is érzékelhető. Sok tinédzser „bezárkózik”. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy: „FELÚJÍTÁS MIATT ZÁRVA”. A tinédzserkor végén pedig újra megnyílnak.

Az agy megváltozik:

Nézzük meg: <https://www.youtube.com/watch?v=dISmdb5zfiQ>

Alapvető, hogy a tinédzser agyának bizonyos részei jól fejlettek: az érzelmekért, a veszélyérzetért és a jutalomért felelős területek. Más területeknek - amelyek az előrelátásra, a fontossági sorrend felállítására, a logikus gondolkodásra és közösségi viselkedésünk kontrollálására készítetnek bennünket - még érniük, fejlődniük kell.

A tinédzserek tehát nagyon érzékenyek a jutalmazásra. Érzelemvezéreltek és láthatóan nagyobb kockázatokat vállalnak, mint későbbi életük során. Az előrelátás, a fontossági sorrend felállítása és a logikus gondolkodás olyasmik, amibe még bele kell nőniük. Ezeken a területeken van szükségük segítségre (például a szüleiktől). Hogyan szervezzék a házi feladatok megoldását, hogyan intézzék szobájuk takarítását, mit kell először elvégezni, mi a legfontosabb?

Egy holland professzor könyvet írt a tizenévesek agyáról. A TED talk oldalán megnézhetjük: <http://www.jellejolles.nl/tieners-sturen-en-inspireren/>

Lényege: - a tinédzserek agya folyamatosan változik

- a tinédzser agy nagyon érzékenyen reagál a környezeti hatásokra
- a tinédzser agy valódi izgalomba jön a kilátásba helyezett jutalom, az érzelmek és az élmények hatására

Angolul is elérhető:

<https://www.youtube.com/watch?v=LWUkW4s3XxY>



Önmagunk és mások megértéséről szól.
Ennek felfedezésére jó oktató módszer a fentiek játékos gyakorlása.

Miért fontosak az érzések?

Az érzések egyaránt zavarhatják, vagy elősegíthetik a (tanulási) tapasztalatokat. Ez az empátiáról szól. Ez a képesség teszi lehetővé, hogy megértsük mások nézőpontját és érzéseit is.

Az empátia elengedhetetlen a személyes kapcsolatokban és szoros kapcsolatban áll az erkölcsi viselkedéssel. Az emberek általában kedvesebbek, ha meg tudják érteni egymás nézőpontját és érzéseit. Természetesen a tizenévesek között is vannak különbségek, ami teljesen elfogadható. Minden ember megtanulhatja fejleszteni a mások és önmaga megértésének képességét.

Az empátia képessége az agy kognitív szerkezetének fejlődésével egyre növekszik.

A kisgyermek kettő és négyéves kor között kezdik felismerni saját érzelmeiket és érzéseiket. Öt és hétéves kor között fejlődik ki a gyerekek mások iránti együttérzése, és a többiek érzelmeinek felismerése. A képzelőerőt használó játék segít ennek megtanulásában. A fejlődés ezen állomásai alapozzák meg a gyermekek empatikus képességének kialakulását. Egyeseknél természetesen kialakul az empátia érzése, bár ez nem egy veleszületett hajlam, ami egyformán kialakulna minden gyermekben, tinédzserben.

A szülők és a tanárok segíthetnek a gyermekben kifejleszteni az empátiát. A gyerekek együttérzőbbé válhatnak a többiek felé, ha ösztönözzük az empátia gyakorlását.

Milyen is az empátia?

Érzelmi azonosulás: akkor fordul elő, ha rosszul érezzük magunkat, amikor valaki másnál kellemetlen érzéseket tapasztalunk.

Empatikus aggodás: egy ember azon indítékát, vagy vágyát jelenti, hogy gondoskodni szeretne a kiszolgáltatott, vagy bajba jutott társairól.

Beleérző képesség: ezzel a képességgel tudatosan egy másik személy helyzetébe képzeljük magunkat és megpróbáljuk megérteni, hogyan gondolkodik és érez.

A vezető akkor is tanít, ha ennek nincsen tudatában: példaképként szolgál. A figyelmességével. Azzal, hogy hangosan kimondja a szavak nélkül kifejezett érzéseket. Példát mutat, amikor ítékezés nélkül elfogadja és elismeri a tinik érzéseit. Képzeljük el, hogy gond támad egy zokni miatt! Próbáljuk egyszerűen kijelenteni, amit látunk! Például ahelyett, hogy így szólánk: - „Egyre zaklatottabb



vagy egy zokni miatt, pedig ez igazán nem nagy ügy!”, mondjuk inkább ezt: - „Idegesnek látszol. Az a zokni frusztrál téged.”

Ezzel megmutathatjuk a tiniknek, hogyan kezeljék a frusztrációt. A saját érzelmeink kezelésével példát mutatunk nekik! Gyakorolhatjuk ezt a következő kérdésekkel is: - „Vajon mit gondol X erről?”, vagy: - „Mit éreztél, amikor...?” Így teszünk, amikor beleérzésre ösztönzünk, nem a különbségeket emeljük ki, hanem azt, ami közös bennünk másokkal. A kedvességet, az előzékenységet és az együttérzést támogatjuk minden élőlény irányt. Ez hozzájárulhat a végső cél eléréséhez.

Van általában valami egészségtelen az érzelmekben?

- Ha a lányok egyáltalán nem beszélnek az érzéseikről.
- Ha a tiniknek öngyilkos gondolataik vannak.
- Ha a tinédzserek kért tesznek magukban (öncsonkítás).
- Ha depressziósok.
- Ha félnek a közösségi helyzetektől.
- Ha szélsőségesen irigyek, vagy haragosak.

Segítségre van szükség, ha ezek alapvetően jellemzőek. Elmagyarázhatjuk a tininek, hogy mi hogyan kezeljük ezeket az érzéseket. Ha aggódunk érte, beszéljünk a lánnyal személyesen és tudjuk meg, szükséges-e, illetve kap-e már szakmai segítséget!

Az érzelmek manipulálhatnak is: pl. szomorúnak lenni személyes állapot, de ha ezt mondjuk: - „Miattad vagyok szomorú”, az manipulatív, és terhet ró a másik emberre. Tehát, az rendben van, ha ezt mondjuk: - „Szomorú vagyok.”, és ezt is mondhatjuk: - „Szeretném, ha ezt és ezt tennéd.”

Források:

Ez inkább kisgyermekről szól, de tinédzserekre is értelmezhetjük:

<https://childhood101.com/managing-big-emotions-best-resources-to-use-with-kids/>

Ebben sok jó gondolatot találunk az érzelmi intelligenciáról. Közülük kettőt mi is alkalmazni fogunk ma:

http://ong.ohio.gov/frg/FRGresources/emotional_intelligence_13-18.pdf

Itt pedig egy hasznos játékot találunk:

<https://hope4hurtingkids.com/emotions/understanding-emotions/emotions-candy-game/>

PROGRAM

Bemelegítés

Ma ... érzem magam.

Valaki menjen ki!

Érzéseim...



Játék az érzelmekről színes cukorkával
Naplóbejegyzés
Imádság

Bemelegítés

Alkossunk 6-8 fős csoportokat és kérjük meg a lányokat, hogy válaszoljanak a következő kérdésre:

Mit NE tegyünk, amikor mérgesek vagyunk?

Mi magunk válaszoljunk először!

Maérezem magam

Háttér-információ

Miről szól az érzelmi diagram:

- az érzésekről és érzelmekről
- érzelmeink megértésének módjáról
- mások érzelmeinek és érzéseinek felismeréséről és megértéséről

Az érzelem az érzések kifejeződése.

Saját érzelmeink felismerése lehetővé teszi, hogy megfelelő módon reagáljunk a a mindennapi társas érintkezés során. A jó és a rossz napunk közötti különbség azon múlik, hogy érzéseink felismerése által tudatosan dönthetünk a pozitív reagálás mellett. Igenis képesek vagyunk napunk irányítására!

Az első lépés érzéseink felismerése!

A második lépés a többiek érzéseinek, érzelmeinek felismerése.

Valaki menjen ki!

Ez egy szórakoztató játék a tinikkel, melynek célja, hogy jobban megértsék az érzelmeiket. A játék nagyon egyszerű. Kettesben is lehet játszani, de kis csoportban sokkal szórakoztatóbb.

Így kell játszani:

1. Küldjük ki egy személyt a teremből (ő lesz a találgató).
2. Válasszunk ki egy érzelmet és mondjuk el a bent maradó lányoknak is.
3. Magyarázzuk el, hogy bárki kifejezheti a bizonyos érzelem jellemzőit (akár némán, akár hangadással is, attól függően, hogyan állítjuk fel a szabályokat).
4. Hívjuk vissza a kiküldött tinit, akinek ki kell találnia, melyik érzelméről van szó.



Még szórakoztatóbb, ha például csak arckifejezésekkel mutathatják be azt a bizonyos érzést.

Használjuk az alább felsorolt érzelmeket:

Az érzelmek listája

meghökken	bolondos	békés
mérges	frusztrált	túlterhelt
bosszús	dühös	büszke
aggodalmas	gyászos	megkönnyebbült
szégyenlős	boldog	megbántódott
keserű	reményteljes	szomorú
unatkozom	sértett	elégedett
kényelmesen	nem megfelelő	rémült
zavarodott	bizonytalan	magabiztos
elégedett	ihletett	döbrent
depressziós	ingerült	ostoba
eltökélt	féltékeny	buta
megvető/lekicsinylő	vidám	gyanakvó
mohó	elvesztett	ijedt
feszélyezett	szerető	csapdába ejtett
energikus	nyomorult	kínos
irigy	motivált	nyugtalan
izgatott	ideges	hitvány/értéktelen

Én így érzek...ha...

Az érzelmi öntudatosság a saját érzelmeink felismerésének képessége. Egészítsük ki az alábbi mondatokat az érzéseink alapján! (*Adjunk minden tininek egy példányt a feladatlapból!*)

Akkor vagyok legboldogabb,
amikor _____.

Zavarban vagyok, amikor _____.

Roszkat gondolok magamról, amikor _____.

Így érzek, amikor _____.

Azt gondolom a _____-ről, amikor _____.

.....vagyok, amikor _____.

.....érezek, amikor _____.

.....vagyok, amikor _____.

.....érezek, amikor _____.

.....vagyok, amikor _____.

Fejezzük be az állítást: Szerintem a világnak.....-ra van szüksége.

Most már tudjuk tehát, hogy mik is azok az érzelmek. De hogyan kommunikáljuk őket?



Megosztás

Játék az érzelmekről színes cukorkával

Sokat segíthetünk a tinédzsereknek érzelmeik feldolgozásában és a továbblépésben, ha arra ösztönözzük őket, hogy beszéljenek róluk. Az teremtsz csak igazán nagyszerű helyzetet, ha mindezt még édességgel is kombináljuk.

Ez a cukorka és az érzések megosztásáról szól. Arra szólít, hogy megismerjük magunkat, egymást és a többieket is!



A játékhoz bármilyen kis csomag, többszínű cukorkát használhatunk (pl. M&M's, Dunakavics és Franciadrazsé kimérve is kapható a piacon), hogy rávegyük a fiatalokat, beszéljenek az érzelmeikről. Határozzuk meg, melyik szín, milyen érzelmet jelöl, és sorban mindenki vegyen egy szemet! A színe alapján mondja el, mi az, amitől olyan érzései támadnak. A cukorkát csak ezután szabad elfogyasztani.

Vegyél egy szemet, és mondj valamit, ami:

- **Piros:** boldoggá tesz
- **Barna:** amitől **szomorú** leszel
- **Zöld:** ami **felmérgesít**
- **Sárga:** amitől **izgatott** leszel
- **Kék:** Beszélj egy mai rossz döntésedről, valamiről, amit, másképp kellett volna tenned.
- **Narancs:** Oszd meg a többiekkel egy mai helyes döntésedet!

Az is jó még ebben a játékban, hogy a körülményekről függően megváltoztathatod, mi az, amit meg szeretnél osztani a többiekkel.



Naplóbejegyzés

Van egy csomag színes cukorkám. A színekkel kiértékelhetem a mai napomat.

Kérjük meg a lányokat, hogy írják be megállapításait a naplójukba (esetleg a megfelelő, különböző színű tollakkal)!

Imádság az érzelmekkel kapcsolatban

„Mindennek rendelt ideje van, és ideje van az ég alatt minden akaratnak..... Ideje van a sírásnak és ideje a nevetésnek; ideje a jajgatásnak és ideje a szökdelésnek.”

– Prédikátor könyve 3:1;4

Drága Atyám!

Elfogadom, hogy érzelmekkel alkottál meg engem,
amelyek erősítik vágyaimat és hitemet.

Add, hogy az érzéseim szorosabbra vonják a Veled való kapcsolatomat!

Érzéseim néha a legjobbat hozzák ki belőlem.

Segíts, kérlek, hogy az érzelmeim ne kerekedjenek felül rajtam!

Taníts, hogy igéd legyen életem vezetője.

Tudjuk, hogy a tettek hangosabban beszélnek, mint a szavak.

Szavainkat az érzelmeink vezérlik, az érzelmeinket pedig az érzéseink.

Ezért ma úgy döntünk, hogy csak olyan érzelmeket ápolunk, amelyek a Te hatalmas neved dicsőségére és tiszteletére válnak.

Kegyelmed erőt ad nehéz és rossz érzéseink kezelésében.

Kérlek, ne engedd, hogy az érzelmeim felülkerekedjenek, vagy elhatalmasodjanak rajtam!

Jézus nevében. Ámen