

ĆWICZENIA



Ćwiczenie 1



Zastanów się, co może myśleć ktoś, kto mówi: "Chciałbym być bardziej przebojowy". Co to osoba chce ci przekazać? Na czym może polegać jej problem? Wymyśl kilka zdań zaczynających się od słów: "Masz na myśli, że..." np. masz na myśli, że jesteś nieśmiały"

Ćwiczenie 2



Wyobraź sobie, że twoje cmoje wypełniają wiadro, które trzymasz w rękach. Kiedy jest ich bardzo dużo, wiadro wypełnia się po brzegi, tak, że każda kolejna emocja może doprowadzić do przelania. Odczuwasz napięcie, możesz drżeć na całym ciele. Czasem emocje zajmują połowę wiadra. A czasem ledwo zakrywają dno. Ile emocji znajduje się w twoim wiadrze? Jakie to emocje? Ile miejsca zajmuje każda z nich? Której jest najwięcej, a której najmniej? A jak to jest u twojego dziecka? Jakie emocje znajdują się w jego wiadrze i w jakich proporcjach?

Czasem sama rozmowa o przeżywanych emocjach pozwala je uspokoić. Najbardziej boimy się potworów, które czają się w mroku pod łóżkiem. Jeżeli wyciągniemy je na światło dzienne i obejrzymy, staną się trochę mniej przerażające. Podobnie jest z emocjami. Jeśli uda się je odkryć i odpowiednio nazwać, pomaga to je uspokoić.

Spróbuj zrozumieć motywy drugiej osoby, a przestaniesz go osądzać.