WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE EMOȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORI



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului BUNĂSTARE PENTRU TINERI & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, implementat de către Asociația Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană, din Cluj-Napoca, și este finanțat prin programul Corpul European de Solidaritate, al Comisiei Europene (www.suntsolidar.eu).

Acest proiect și toate comunicările și materialele din cadrul acestuia nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene. Proiectul de față reflectă numai punctul de vedere al organizatorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor comunicate.

Corpul European de Solidaritate urmărește să promoveze solidaritatea, una dintre valorile fundamentale ale Uniunii Europene, în principal prin voluntariat, pentru a spori implicarea tinerilor și organizațiilor în activități de solidaritate de calitate.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission

Cuprins

01 Înțelegerea emoțiilor

02 Gestionarea emoțiilor

03 Resurse

04 Bibliografie

05 Anexe

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate de către profesori, consilieri și alți facilitatori pentru desfășurarea de activități educaționale în domeniul sănătății emoționale. Materialul de față are scopul de a-i ajuta pe facilitatori să le transmită tinerilor informații susținute științific, dar și să faciliteze dobândirea de noi cunoștințe și abilități într-un mod interactiv și captivant, prin metode specifice educației nonformale. Activitățile pot fi derulate atât într-un cadru formal (la școală sau la facultate), cât și într-unul nonformal, extrașcolar.
Pentru simplitatea exprimării, am ales, în unele cazuri, să utilizăm doar varianta masculină sau feminină a unor termeni - cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că susținem egalitatea de gen și nu dorim promovarea stereotipurilor de gen.

Ce este sănătatea emoțională?

Emoțiile sunt o parte importantă a vieții fiecărui individ. Oricât de folositoare ar fi, emoțiile nu sunt întotdeauna plăcute sau ușor de gestionat. Lipsa cunoștințelor și abilităților emoționale duce la comportamente nesănătoase, cum ar fi ignorarea sau suprimarea emoțiilor. Aceste comportamente favorizează dezvoltarea problemelor psihice. Sănătatea emoțională poate lua multe forme și cuprinde comportamente și atitudini care facilitează conștientizarea, înțelegerea și gestionarea echilibrată a emoțiilor. Prin metode validate științific, facilitatorii vor putea încuraja dezvoltarea capacității de a face față eficient emoțiilor de zi cu zi, vor putea contribui la diminuarea riscului de dezvoltare a afecțiunilor emoționale și vor putea stimula deprinderea de abilități interpersonale. Astfel, ghidul de educație emoțională poate contribui la creșterea bunăstării generale.



Obiective de învățare

După parcurgerea acestui ghid, facilitatorii:

- vor putea promova o înțelegere mai profundă a emoțiilor și o atitudine realistă și echilibrată față de acestea;
- vor putea încuraja îmbunătățirea abilității de conștientizare și de numire a emoțiilor;
- vor putea facilita exersarea exprimării emoțiilor și comunicarea eficientă despre emoții, atât în rolul de transmițător, cat și de receptor;
- vor putea promova cultivarea unei atitudini detașate și non-evaluative față de emoții;
- vor putea îndruma găsirea de strategii individuale pentru a face față emoțiilor negative și pentru a le procesa în mod sănătos.



01 Înțelegerea emoțiilor

1. Introducere

Activitatea 0

Scop: stabilirea de comun acord a așteptărilor și a obiectivelor de învățare
Desfășurare: Facilitatorul prezintă participanților obiectivele de învățare (pe baza unei selecții din cele menționate mai sus). Așteptările participanților și ale facilitatorului sunt discutate. Participanții pot exprima ce așteptări au de la workshop și ce și-ar dori să învețe. Facilitatorul poate apoi să-și comunice propriile așteptări (de exemplu, participare activă, crearea unei atmosfere deschise și respectuoase). La final obiectivele de învățare și modul de lucru asupra căruia s-a convenit sunt notate ca un fel de contract și structură pentru toate activitățile viitoare.

Sugestie de desfășurare: ideile participanților pot fi notate pe bilețele, iar contractul final poate consta din bilețelele cu ideile la care s-a căzut de acord lipite pe un flipchart. Alternativ se poate folosi aplicația Padlet.

Activitatea 1

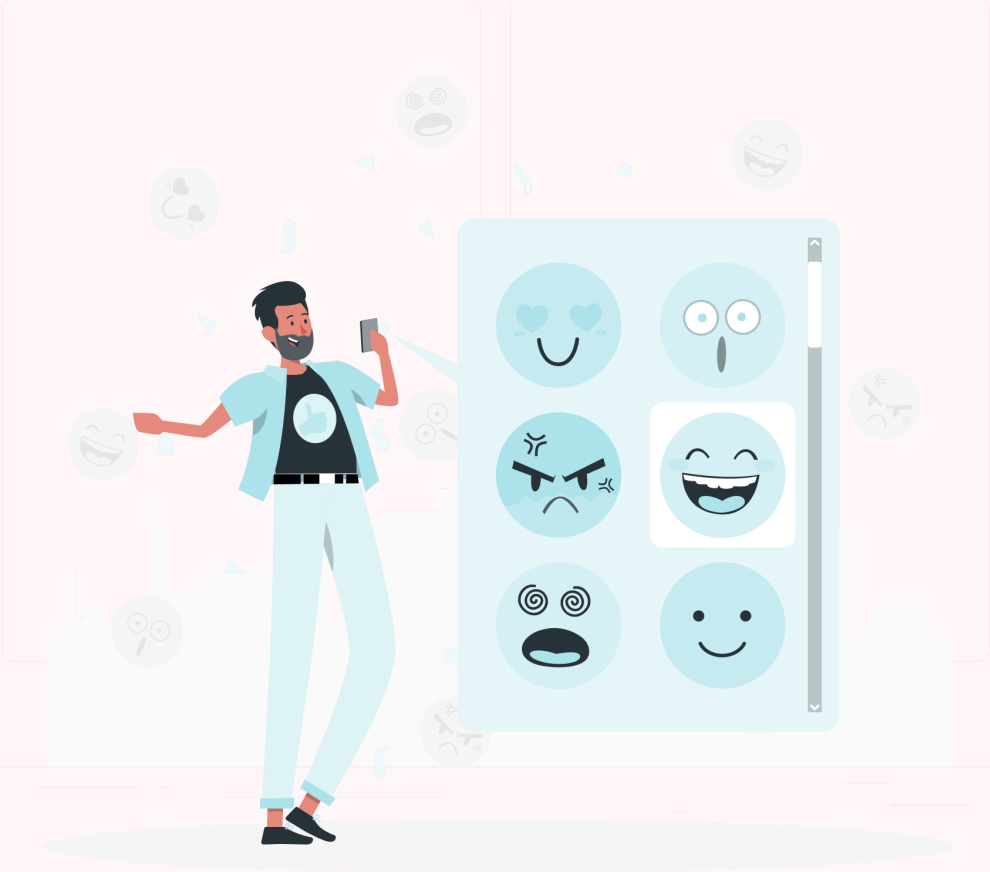
Scop: activarea participanților și introducerea în temă
Desfășurare: Runda introductiva in care fiecare participant își spune numele și alege o imagine (Anexa 1) care îi descrie starea emoțională curentă și, eventual, oferă o scurtă explicație pentru imaginea aleasă.

Sugestie de desfășurare:
Offline: unde se poate, imaginea este proiectată cu ajutorul unui calculator și proiector. Unde nu exista suportul tehnic, participanții sunt rugați sa își descrie starea în unul, doua cuvinte.
Online: imaginea este arată participanților cu ajutorul funcției screen share.

2. Raportarea la emoții

De multe ori, emoțiile (în special emoțiile puternice sau emoțiile negative) sunt văzute ca o inconvenientă, ceva ce trebuie controlat sau suprimat. Departe de-a fi doar o inconvenientă, emoțiile îndeplinesc funcții importante. Exprimarea emoțiilor, mersul la psiholog, întreruperea productivității de zi cu zi pentru a ne lăsa timp să ne procesăm emoțiile nu sunt semne de slăbiciune. Putem sa învățăm să ne controlăm emoțiile, dar e util mai întâi să ne întrebăm de ce apar și ce înseamnă.

Ignorarea emoțiilor, sentimentul de rușine sau vinovăție față de emoțiile pe care le simțim și frica de a ne confrunta cu emoțiile negative sunt factori de risc pentru apariția problemelor psihologice. Într-adevăr, reglarea emoțională este o abilitate folositoare, dar pentru a face acest lucru în mod sustenabil și sănătos, trebuie să le oferim emoțiilor spațiu să fie simțite și manifestate. Ele trebuie conștientizate, înțelese și apreciate pentru rolul pe care-l joacă. În același timp, concentrarea excesivă și ruminarea (vezi 2 Reglarea emoțiilor) asupra emoțiilor nu sunt nici ele abordări utile. Pentru a deprinde strategii echilibrate, educația emoțională sau vizita la psiholog pot fi foarte folositoare.



Activitatea 2

Scop: conștientizarea modului în care sunt adesea percepute și tratate emoțiile în societate și identificarea modului în care noi ne raportăm la emoții
Desfășurare: Participanților le sunt prezentate următoarele afirmații:

- Există emoții bune și emoții rele.
- Emoțiile ne încurcă în viața de zi cu zi.
- Este bine sa arăți ce simți. Când da și când nu?
- Emoțiile ne fac vulnerabili.
- Dacă îmi permit să-mi simt emoțiile, acestea mă vor copleși.
- A fi în control înseamnă să poți să-ți stăpânești emoțiile.
- Dacă acord atenție emoțiilor mele, acestea se vor intensifica.
- Vizita la psiholog reflectă probleme psihice.

Participanții sunt întrebați în ce măsură consideră că afirmațiile sunt adevărate sau la ce cred că se referă acestea. O discuție despre aceste afirmații este moderată de facilitator.

Sugestie de desfășurare: Online - afirmațiile sunt citite și partajate pe ecran cu functia screen share, iar participanții folosesc funcția raise hand pentru a răspunde.

3. Modul de funcționare al emoțiilor

Cele mai importante caracteristici ale emoțiilor sunt prezentate pe scurt.



Sunt reacții automate la stimuli interni sau externi

Asta înseamnă că au o cauză, uneori vizibilă și din exterior, iar alteori doar o cauză internă - un gând sau o senzație. Putem schimba modul în care ne gestionăm emoțiile și acționăm, dar emoția inițială e mai mult sau mai puțin o reacție automată la un stimul.



Se bazează pe evaluarea noastră cognitivă

Cum evaluăm și interpretăm situațiile determină cum reacționăm. Diferiți oameni pot avea reacții diferite la aceeași situație, din cauză că evaluează situația diferit. Evaluările noastre sunt reflecții ale diferitelor experiențe pe care le-am avut și a diferitelor cunoștințe pe care le-am adunat.



Au o componentă biologică

Sunt asociate cu funcții cum ar fi contractarea mușchilor, transpirația, funcțiile inimii și funcțiile respiratorii; o componentă biologică este, de obicei, un semn că emoțiile au o funcție fundamentală și sunt necesare supraviețuirii.



Au o componentă expresivă

Mimica și gestica asociate cu emoțiile facilitează comunicarea cu ceilalți.



Ne motivează comportamentul

Fiecare emoție de bază are asociată o anumită acțiune spre care tindem. De exemplu, bucuria ne motivează să continuăm acțiunea curentă, iar frica sau tristețea ne motivează să ne retragem.



Sunt trecătoare

Au un început, o perioada de manifestare și un sfârșit.

Modelul ABC

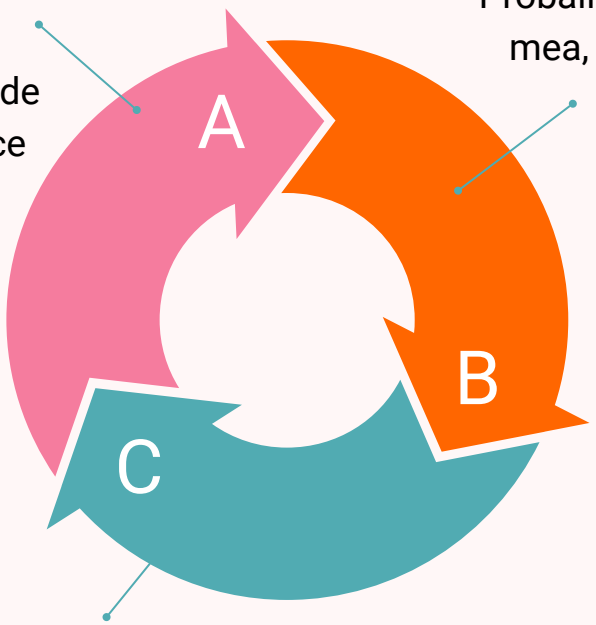
Acesta este un model folosit des pentru a înțelege modul în care apar emoțiile și pentru a identifica factorii care contribuie la apariția lor. Litera „A” se referă la evenimentul activator, litera „B” la convingerile noastre despre noi și despre mediul nostru, care sunt activate de evenimentul A și folosite pentru a-l interpreta, iar litera „C” se referă la consecințele emoționale și comportamentale pe care le au emoțiile. Astfel, modelul subliniază atât rolul unui eveniment intern sau extern în apariția unei emoții, cât și al modului în care îl interpretăm (Beck, 1976).

Eveniment activator

Un prieten nu răspunde la mesaj și nu își face timp pentru mine

Belief - credință

Probail nu îi place compania mea, nu sunt o persoană interesantă



Consecințe

Mă retrag, mă izolez, tristețe, singurătate

Dacă ar fi existat alte convingeri „**B**” (de exemplu, „Probabil prietenul este destul de ocupat, în general oamenii vor să petreacă timp cu mine”), emoția ar fi fost alta. De asemenea, dacă situația „**A**” ar fi fost diferită (de exemplu, prietenul a răspuns entuziasmat) emoția ar fi fost alta.

Activitatea 3

Scop: înțelegerea mai profundă a propriilor emoții
Desfășurare: Participanților le poate fi sugerat să țină un jurnal pe modelul ABC. De fiecare dată când simt o emoție intensă, participanții notează (imediat sau la sfârșitul zilei), într-un caiet dedicat acestui exercițiu, evenimentul și evaluarea evenimentului care au declanșat emoția, dar și consecințele emoționale și comportamentale pe care le-au observat. Astfel, aceștia pot să devină mai conștienți de emoțiile pe care le au moment cu moment și pot să înceapă să conștientizeze legăturile dintre diferite evenimente, gânduri și stări emoționale.



Sugestie de desfășurare: Un tabel pe modelul ABC poate fi desenat pe tablă sau pe un flipchart, iar participanții pot să-l copieze. Alternativ, Anexa 2 poate fi printată și împărțită participanților.

4. Rolul emoțiilor

Există așa-numitele emoții de bază (fericire, tristețe, furie, frică, surpriza și dezgust), emoții universale observate la oameni și la unele primate. Acestea au expresii asemănătoare în diferite culturi și specii și sunt, de aceea, considerate a avea un fundament biologic care promovează supraviețuirea (Ekman, 1994). Emoțiile sunt, astfel, foarte importante:

3 mari funcții pe care emoțiile le îndeplinesc sunt:

- ne ajută să comunicăm cu alții
- ne oferă informații despre noi și despre mediul nostru înconjurător
- ne motivează acțiunile

Emoțiile au corelate biologice care activează corpul și îl pregătesc pentru situațiile în care ne aflăm. Frica este declanșată de situații evaluate ca fiind periculoase și ea, la rândul ei, declanșează în corp diferite procese care ne pregătesc să luptăm sau să evadăm. Mimica facială și limbajul corporal ne ajută să fim înțeleși de alții și să îi înțelegem pe ceilalți. Arătând tristețe, cei din jur pot să înțeleagă că avem nevoie de grijă; percepând furie în cei din jur, putem înțelege că subiectul curent e relevant și că, din punctul lor de vedere, s-a comis o nedreptate împotriva căreia sunt pregătiți să lupte. Bucuria ne arată că activitatea pe care o facem este una plăcută și are ca urmare repetarea activității pentru a maximiza starea de bine. De asemenea, emoțiile aduc oamenii împreună. În grupuri în care oamenii trec prin aceleași emoții, membrii grupului se simt mai apropiați unii de ceilalți, iar grupul este mai coeziv, indiferent că emoția împărtășită este bucuria sau tristețea (Niedenthal, Krauth-Gruber, & Ric, 2006).

Activitatea 4

Scop: Identificarea funcțiilor pe care emoțiile le îndeplinesc și conștientizarea importanței lor

Desfășurare: Participanții sunt împărțiți în grupe de 3-4. Fiecare grupă primește o emoție (în funcție de câți participanți sunt: fericire, tristețe, frică, furie, rușine, vinovăție, dezgust, surpriză, mândrie, regret). Participanții sunt rugați sa identifice în ce fel este emoția grupei lor folositoare, ce rol joacă și de ce este util să o simțim.

Întrebări ajutătoare pentru participanți:

- **De ce avem emoții? La ce ne folosesc?**
- Gândiți-vă la situații concrete! Care a fost ultima dată când ați simțit emoția respectivă sau când ați observat că altcineva a simțit emoția respectivă?
- Ce se întâmplă când simțim această emoție? Ce se întâmplă când exprimăm această emoție? Ce se întâmplă când observăm emoția aceasta la altcineva?
- În ce context simțim emoția respectivă?
- Ce urmări are emoția respectivă la nivel fizic, psihic, cognitiv?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu am mai simți emoția respectivă?
- Considerați emoția la nivel individual, în interacțiunea între doua persoane (prieteni vs. context profesional), în interacțiunea în grup (diferențe culturale).

Sugestie de desfășurare:

Offline: participanții se așează uni lângă alții pentru a forma grupe. Pe tablă sau pe un flipchart, facilitatorul lipește un post-it pentru fiecare emoție. Participanții primesc niște post-ituri goale pe care scriu răspunsurile și pe care le lipesc sub post-itul cu emoția grupei lor.

Online: participanții sunt împărțiți în Breakout Rooms. Se poate folosi platforma Padlet în care facilitatorul a pregătit un post-it pentru fiecare emoție. Participanții pot scrie răspunsurile în padlet în rubrică aferentă emoției grupei lor.

Facilitatoarea revizuiește informațiile de la fiecare grupa și adaugă ce nu a fost menționat.

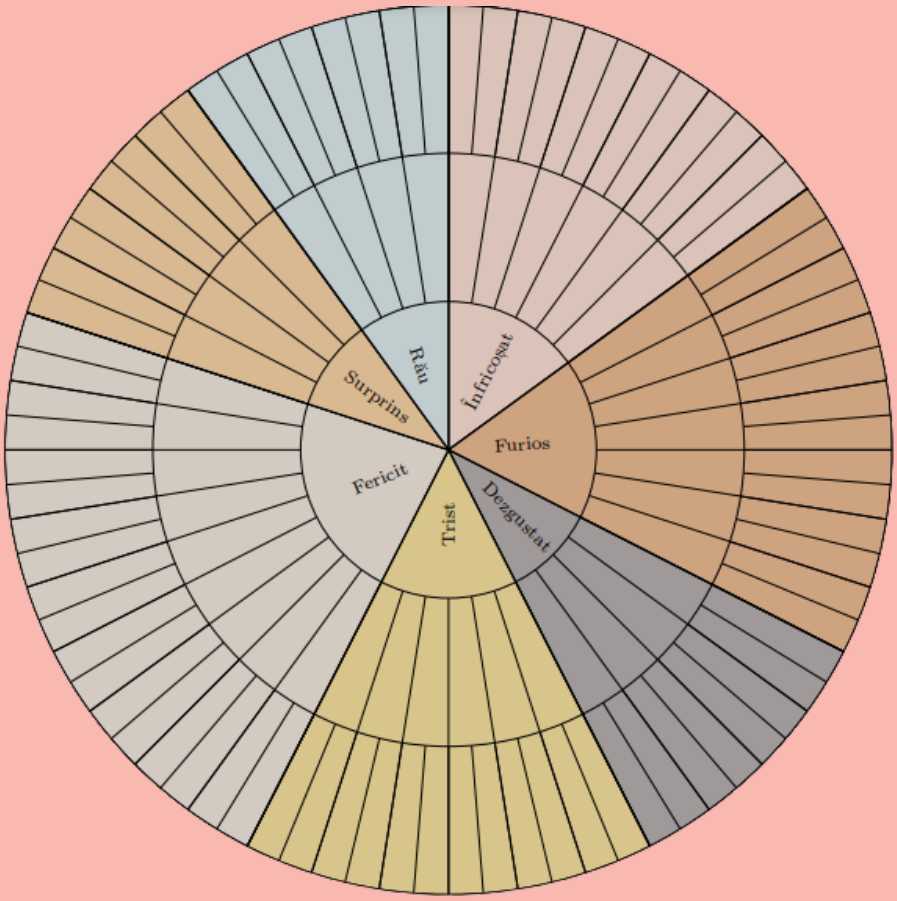
03 Gestionarea emoțiilor

1. Identificarea emoțiilor

Primul pas spre a avea o experiență emoțională mai plăcută și spre a gestiona emoțiile într-o manieră utilă este să știm identifica și numi emoțiile.

Activitatea 4

Scop: exersarea numirii emoțiilor
Desfășurare: Participanților le este arătat doar cercul interior din roata emoțiilor. Acest cerc conține cuvinte generale care descriu emoțiile. Participanții sunt împărțiți în 7 grupe. Fiecare grupă primește o emoție. În grupă, participanții sunt rugați să discute situații în care au simțit emoția pe care grupa lor a primit-o și să găsească termeni mai specifici care să descrie experiența. După 10 minute, grupele sunt întrebate ce cuvinte noi au găsit. Pe rând, al doilea și al treilea cerc sunt arătate (cercul complet în Anexa 8)



2. Reglarea emoțiilor

Oricât de utile ar fi emoțiile, este folositor să dezvoltăm strategii prin care putem să reglăm emoțiile și să nu le lăsăm să preia controlul asupra noastră. Există strategii utile și mai puțin utile de reglare a emoțiilor:



Reprimarea emoțiilor





Exprimarea emoțiilor

Duce la intensificarea emoțiilor și nu ajută la identificarea și adresarea cauzei emoției, astfel încât aceasta reapare în alte situații și sub alte forme

Se poate realiza în multe forme: în scris, într-un mesaj pentru un prieten, într-o scrisoare (adresată nouă, adresată unei persoane imaginare foarte înțelepte, intelegătoare sau atotputernice), un text în jurnal, într-un mesaj vocal; poate fi o exprimare artistică, fără cuvinte - prin culori sau muzică; ne putem uita la roata emoțiilor și numi emoția sau putem numi nevoia pe care o avem.



Ruminare





Acceptarea emoțiilor

Un mod contra-productiv de a reflecta asupra unei situații trecute, caracterizat de gânduri excesive și circulare în legătură cu comportamentul nostru în situația respectivă și evaluarea acestuia (adesea însoțită de gândul că ar fi trebuit să ne comportăm diferit). Facilitează apariția emoțiilor secundare (furie în legătură cu faptul că ne-am înfuriat) și împiedică procesarea și detașarea de emoții

Ne putem întreba cum am trata un prieten în situația asta; ne putem aminti de ce avem emoții și întreba ce rol joacă emoția respectivă în situația de față; se poate încerca meditația



Spirala negativă





Distragerea pozitivă

Când suntem triști, tindem să vedem lucrurile mai negativ, ne retragem și suntem reticenți, astfel încât starea negativă este perpetuată. Evităm oameni și situații care ne-ar putea ajuta să ne simțim mai bine. Această spirală negativă ne adâncește în emoții negative și, cu cât cădem mai adânc, cu atât este mai greu să schimbăm cursul emoțiilor noastre.

Uneori, ajută să faci o pauză, asta nu înseamnă că uiți problema, ci doar că te refaci și te întorci la ea când ai mai multe resurse. Poți face asta printr-un duș rece, un somn liniștitor, schimbarea mediului, mișcare, folosindu-ți toate simțurile (muzică, mirosuri, gătit, masaj, plimbat desculț pe afară).



Auto-învinovățire / a da vina pe alții





Focusul nou

Sentimentul de vinovăție (spre deosebire de cel de responsabilitate!) ne descurajează și ne face să ne îndoim de abilitatea noastră de a îndrepta o greșeală. Învinovățind pe altcineva, atribuim acelei persoane nu doar vina, ci și responsabilitatea și puterea de a întreprinde ceva în privința greșelii comise; noi pierdem controlul.

Fă ceva la care te pricepi, ceva care îți face plăcere. Doar pentru că un lucru nu merge bine nu înseamnă că nimic nu merge bine, deși așa pare în momentele acelea. Ca să poți schimba perspectiva mai ușor atunci când nu ai resursele necesare și tinzi să vezi paharul pe jumătate gol, poți să ai pregătită o listă cu lucruri la care ești bun, lucruri pe care le apreciezi la tine. Poți crea chiar tu această listă sau poți să rogi diferiți prieteni să-ți dea feedback; alternativ, poți crea un album cu poze care îți amintesc de momente plăcute în care te-ai simțit puternic și capabil.

Izolare → **Contactul social pozitiv**

În momentele în care ne simțim vulnerabili și nesiguri, tindem să ne retragem pentru a nu risca să fim criticați de ceilalți, dar exact în aceste momente avem cel mai mult nevoie de susținerea și blândețea celor în care avem încredere.

De multe ori, ce ne consolează cel mai mult când nu ne merge bine este să auzim că nici interlocutorului nostru nu îi merge bine sau nu i-a mers bine când a trecut printr-o situație asemănătoare, în special dacă acesta este o persoană pe care o simpatizăm sau o admirăm. Această destăinuire a vulnerabilității celeilalte persoane ne normalizează suferința, ne face să ne simțim înțeleși și creează o anumită legătură și intimitate. Astfel, relațiile autentice și sincere în care atât succesele cât și eșecurile sunt împărtășite pot fi un mare ajutor în gestionarea emoțiilor.



Activitatea 6

Scop: crearea unui toolkit personal cu resurse pentru gestionarea emoțiilor
Desfășurare: Participanții primesc tabelul de mai jos, în care sunt rugați să completeze cele 5-6 emoții neplăcute pe care le simt cel mai des și să încerce să găsească strategii personale de a le gestiona. Activitatea poate să fie parcursă prima dată individual, iar apoi, după prezentarea strategiilor productive și contraproductive, participanții pot fi împărțiți în grupe și rugați să încerce să găsească metode concrete, realizabile pentru ei, pentru a implementa strategiile prezentate și să le adauge în tabelul personal. Astfel, la final, vor avea un toolkit cu strategii eficiente și personalizate pe care îl pot consulta în momentele în care au emoții neplăcute.
Bonus: se mai poate adăuga coloana „Efectivitate" cu o scală de la 1 („deloc efectiv") la 10 („foarte efectiv"). În acea coloană, după implementarea strategiei în viața de zi cu zi, se poate reflecta dacă strategia a avut efectul intenționat în situația în care a fost implementată.

Emoție	Strategii/Resurse	Efectivitate 1-10

Sugestie de desfășurare: Un tabel precum cel de mai jos poate fi desenat pe tablă sau pe un flipchart, iar participanții pot să-l copieze. Alternativ, Anexa 3 poate fi printată și împărțită participanților.

Activitatea 7

Scop: descoperirea unei strategii de reducere a stresului care poate fi inclusă, la nevoie, în repertoriul de strategii personale

Desfășurare: Facilitatorul explică modul în care funcționează strategia. Aceasta poate fi parcursă de către participanți în mod individual, în cadrul activității, sau poate fi lăsată ca temă de casă:

Scrie o lista cu toate lucrurile pe care trebuie să le faci și care te preocupă. Împarte toate activitățile de pe lista ta în 4 categorii în funcție de cât de urgente și importante sunt:

	urgent	**poate fi amânat**
important	**Activități urgente și importante:** completează-le imediat	**Activități non-urgente și importante:** plănuiește-le pentru o altă zi și uită-le pentru moment
neimportant	**Activități urgente și neimportante:** lasă-le în grija altcuiva sau completează-le la sfârșitul zilei, dacă mai ai timp	**Activități non-urgente și neimportante:** taie-le de pe listă sau scrie-le pe o listă de care te vei ocupa atunci când vei avea timp și nu vei avea altceva de făcut.

Dacă ești stresat pentru că ai prea multe de făcut, poți să folosești strategia aceasta pentru a te organiza, a te liniști și a realiza care sunt prioritățile tale, pe ce trebuie să te concentrezi și ce poți să uiți.

Sugestie de desfășurare: Un tabel pe structura listei to-do poate fi desenat pe tablă sau pe un flipchart, iar participanții pot să-l copieze. Alternativ, Anexa 4 poate fi printată și împărțită participanților.

Activitatea 8

Scop: procesarea emoțiilor în scris
Desfășurare: Pentru mulți, ținerea unui jurnal nu este ceva ce vine firesc. Aici sunt câteva sugestii concrete de teme sau formate cu ajutorul cărora putem procesa emoțiile în scris.

- Setează un cronometru pentru 5 minute. De la începutul până la sfârșitul timpului, încearcă să scrii neîntrerupt. Nu contează ce scrii; dacă nu îți mai vine nimic în minte, poți să scrii și doar „blablabla”, dar nu ai voie să ridici creionul de pe hârtie. Asta ajută la început să ne dezinhibăm, să nu devenim perfecționiști cu ce scriem și să nu judecăm gândurile care apar.



- Alege un loc în care nu ești deranjat, pe care îl dedici în special acestui exercițiu și care nu are deja altă funcție (deci nu la birou sau în pat). În acest loc poți să mergi de fiecare dată când observi că ai un gând care persistă și pe care simți nevoia să-l întorci pe toate părțile (așa-numita ruminare, de mai sus). Ia-ți jurnalul sau altceva de scris și scrie toate gândurile și emoțiile care îți trec prin cap, scrie tot ce îți trece prin minte pe tema aceasta, până când nu mai rămâne nici un aspect negândit, nicio grijă nescrisă sau nicio posibilitate neanalizată. Când hotărăști că nu a mai rămas nimic care te preocupă, părăsește locul ales și lasă acolo jurnalul. Încearcă să faci în așa fel încât locul acesta să devină locul unde ruminezi. Astfel, vei reduce ruminarea necontrolată sau în momente nepotrivite, cum ar fi înainte de culcare.

Activitățile pot fi parcurse de către participanți individual în timpul workshopului, iar apoi se poate discuta în subgrupe despre cum a mers (dacă au fost dificultăți, dacă au observat ceva, dacă se simt diferit după exercițiu față de înaintea exercițiului). Alternativ, activitatea poate fi sugerată ca temă de casă.

3. Modificarea emoțiilor

În acest subcapitol, sunt prezentate două concepte care contribuie în moduri diferite la modificarea emoțiilor. Schemele cognitive ghidează convingerile pe care le avem, cum interpretăm situațiile, cum ne raportăm la ceilalți (litera „**B**” în modelul ABC) și, astfel, ne influențează emoțiile și acțiunile. Sporirea emoțiilor pozitive este o metodă de a contracara emoțiile negative prin creșterea rezilienței și dezvoltarea de resurse personale.

1. Scheme cognitive

- O modalitate de organizare a cunoștințelor și a experiențelor astfel încât acestea să fie ușor de găsit și utilizat în situații asemănătoare.
- De exemplu: pe parcursul anilor, trec prin mai multe veri, iar din experiența mea și informațiile pe care le adun se construiește schema cognitivă despre vară. Anul acesta, când vine vara, schema e activată și știu la ce să mă aștept, cu ce să mă îmbrac și ce e tipic pentru acest anotimp.

Pro:

- organizează informația astfel încât să fie ușor de găsit
- ne ajută să ne orientăm rapid în lume

Contra:

- duc, uneori, la reacții nepotrivite, nediferențiate și cu caracter de stereotipuri

Schemele cognitive în psihologie:

În terapia bazată pe scheme, se pornește de la ideea că diferite scheme dezadaptative se formează în copilărie din interacțiunea temperamentului copilului cu mediul. Astfel, din anumite nevoi fundamentale neîmplinite și în funcție de temperamentul copilului, acesta învață anumite scheme care persistă și influențează, mai mult sau mai puțin conștient, comportamentul acestuia ca adult.

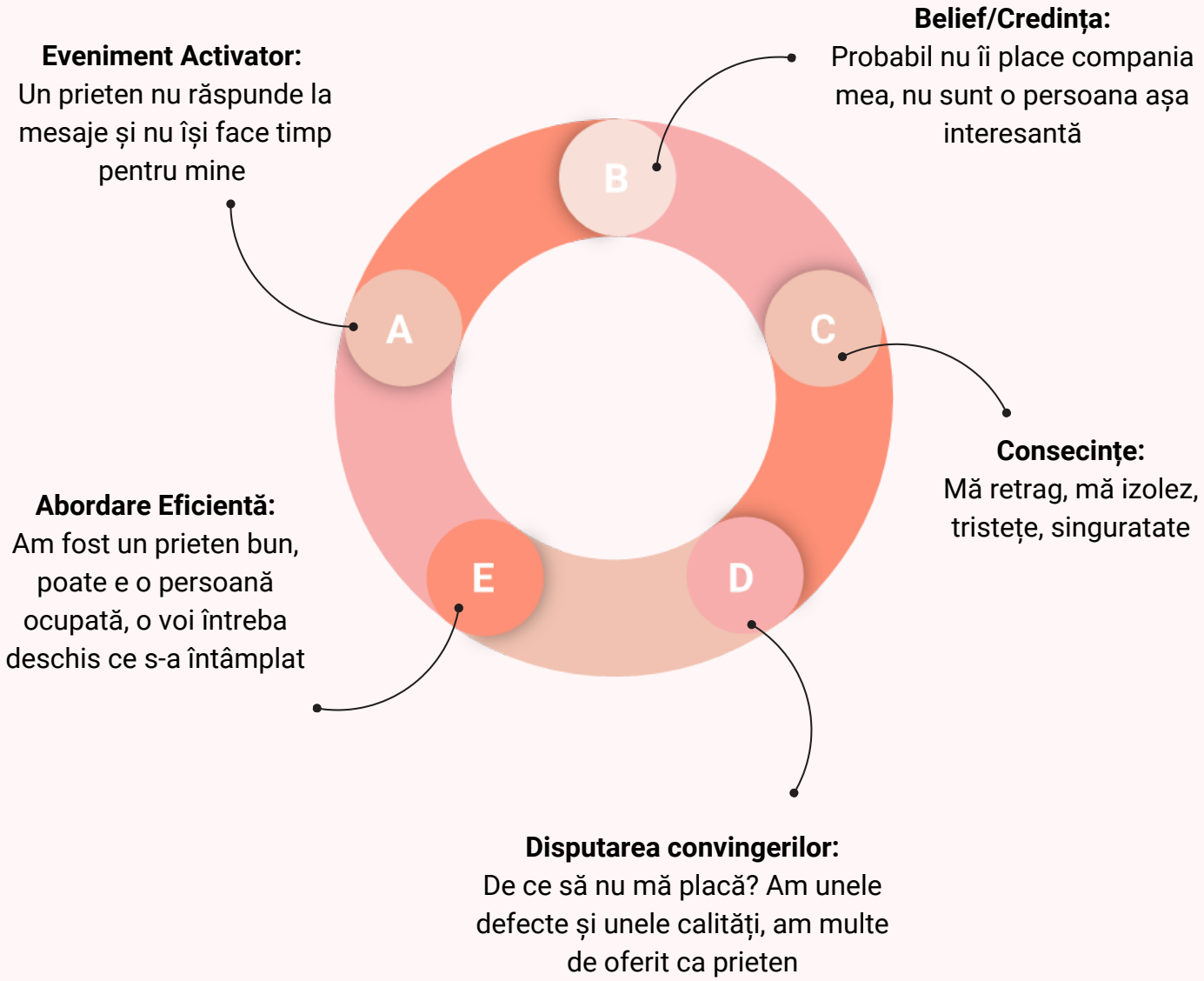
De exemplu, dacă nevoile copilului nu sunt luate în serios, nu sunt o prioritate, iar părinții sunt prea ocupați cu propriile nevoi, copilul învață schema auto-sacrificiului. Acesta învață că nevoile celorlalți sunt mai importante și, ca adult, nu reușește să își exprime și să își îndeplinească propriile nevoi; e concentrat doar pe ceilalți și pe satisfacerea nevoilor lor.
Concret, poate un părinte obosit îi spune des copilului care e supărat din cauza unui „lucru mic" - din cauză că nu poate avea jucăria altui copil, că, dacă va continua să plângă, părintele va pleca, iar copilul va rămâne singur în parc. Astfel, copilul poate învăța că nu este în regulă să exprime emoții negative, chiar dacă le simte, și că asta îi alungă pe cei dragi. În acea situație este adaptiv să ai schema asta pentru a evita să fii lăsat singur în parc.



Ca adult, schema poate persista inconștient și poate influența comunicarea emoțiilor și relațiile cu ceilalți. Ca adult însă schema posibil să nu mai fie adecvată sau realistă, pentru că nu mai depindem în aceeași măsură de alții, pentru că avem mai multe posibilități de a avea grijă de noi și de a ne îndeplini nevoile. Poate acum adevărul este că cei din jurul nostru pot tolera un anumit grad de instabilitate emoțională din partea noastră, iar dacă unii totuși hotărăsc să plece putem să facem față mai bine decât în copilărie.
Astfel ca adult, această schemă de focusare exclusiv asupra nevoilor altora pentru a nu-i pierde nu mai e adaptivă și necesită o revizuire.

Modelul ABCDE

Modelul ABC, pe care l-am introdus mai sus, poate fi extins și implementat pentru a modifica schemele sau convingerile disfuncționale pe care le avem. Modelul extins ABCDE propune doua noi etape: litera „D” se referă la disputarea convingerilor, deci întreruperea și reevaluarea reacției automate bazate pe scheme și „E” se referă la abordarea eficientă, deci la formarea unei noi evaluări a situației, mai echilibrată și mai realist raportată la situația curentă (Ellis, 1994).



Activitatea 9

Scop: găsirea de alternative noi de a interpreta situațiile și conștientizarea efectului pe care acestea le au asupra emoțiilor

Desfășurare: Participanților le este explicat modelul ABCDE. Aceștia sunt încurajați să găsească, pentru fiecare situație pe care au completat-o deja în tabelul ABC, o „întrerupere” și să speculeze care ar fi efectul sau urmarea acesteia. Dacă participanții nu reușesc să găsească un nou mod de a interpreta o situație pe cont propriu, pot fi ajutați de facilitator. Acesta nu sugerează de la sine o nouă interpretare, ci pune întrebări ajutătoare, în speranța că participanții vor descoperi singuri noi interpretări care să fie potrivite și credibile pentru ei.

Posibile întrebări sunt:

- Cum ai interpreta situația asta dacă i s-ar fi întâmplat unui prieten?
- Cât de realista este interpretarea ta? Poți găsi argumente care o susțin și care o resping? Pentru care parte sunt mai multe argumente?
- Dacă ai prezenta situația unui prieten și l-ai întreba cum are interpreta situația pentru tine, ce ar răspunde? (poți verifica asumpția ta chiar întrebând un prieten)



Activitatea 10

Scop: schimbarea perspectivei și contestarea propriilor gânduri
Desfășurare: Această activitate are trei variații. Facilitatorul poate să aleagă care dintre acestea este cea mai potrivită pentru fiecare grupă de participanți:

- **Primul mod** se prelucrează individual de către participanți. Facilitatorul explică exercițiul și poate construi un exemplu fictiv, pe care îl parcurge cu participanții. Ulterior, aceștia parcurg exercițiul de unii singuri, în cadrul activității sau acasă, pe baza unei situații personale.

Explicația: *De fiecare dată când observi un gând negativ despre tine sau despre comportamentul tău, încearcă să îi testezi veridicitatea, imaginându-ți că ar fi un subiect de dezbatere și că ar trebui să aduci argumente pro și contra. Poți face asta într-un tabel, de exemplu:*

„Sunt incapabil să mă organizez: “

Pro	Contra
am uitat de o întâlnire importantă ieri	am reușit să aplic și să primesc un part time job
nu m-am pregătit pentru cursul de mâine	am reușit sa trec toate examenele de până acum
	îmi amintesc să le scriu prietenilor de zilele lor de naștere

- Instrucțiunile pentru **a doua variație** a exercițiului sunt următoarele:

Încearcă să îți faci un obicei de a-ți contesta gândurile: chiar e adevărat ce cred sau nu văd situația clar? Poți sa faci asta printr-un dialog cu tine însuți, de exemplu:



Facilitatorul poate demonstra tehnica aceasta. Un participant poate fi rugat să numească un astfel de gând care este scos „la dezbatere”, iar facilitatorul, împreună cu participanții, încearcă să găsească întrebări care pun în discuție veridicitatea gândului, ca în exemplul de mai sus.

- Instrucțiunile pentru **a treia variație** sunt următoarele:

Alege trei caracteristici de-ale tale pe care le displaci și încearcă să găsești un mod de a vedea aspectele pozitive ale caracteristicilor. Poate exista un context sau o situație în care acea caracteristică poate să fie utilă. Poate ceva sau cineva te-a influențat să vezi doar aspectele negative ale caracteristicii, dar, de fapt, această caracteristică nu trebuie să fie în sine negativă.



Ideea nu este de a încerca să găsești aspecte pozitive care nu au relevanță pentru tine, doar pentru a completa exercițiul, ci de a încerca sincer să schimbi perspectiva, să te întrebi dacă nu te-ai concentrat prea mult pe un aspect al caracteristicii și ai neglijat altele.

De exemplu:

Aspect negativ	**Aspect pozitiv**
sunt inflexibil	sunt hotărât și știu ce vreau
sunt prea naiv	văd tot timpul latura bună a oamenilor și sunt pregătit să le dau o a doua șansă
sunt prea scund	pot să stau comod într-un mijloc de transport care nu are așa de mult loc pentru picioare

Participanții completează tabelul individual, iar la sfârșit, dacă e nevoie, li se oferă șansa de a se ajuta reciproc să găsească aspecte pozitive pentru caracteristicile pentru care de unii singuri nu au găsit nimic.

Sugestie de desfășurare: Un tabel pe structura variației alese poate fi desenat pe tablă sau pe un flipchart, iar participanții pot să-l copieze. Alternativ, Anexele 5, 6 și 7 pot fi printate și împărțite participanților.

2. Promovarea emoțiilor pozitive

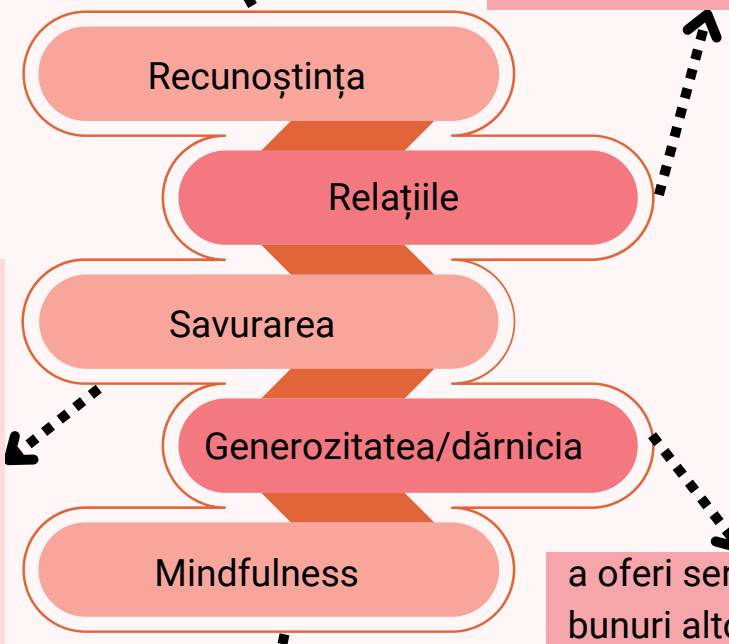
Teoria broaden and build spune că, atunci când ne simțim fericiți, mintea noastră înțelege că suntem într-o situație sigură, plăcută - vrea să maximizeze asta și simte că are resursele de care are nevoie, astfel încât explorarea, creativitatea, dorința de a învață lucruri noi și de a-ți asuma riscuri este binevenită (și bine primită, pentru că, într-adevăr, avem mai multe resurse, astfel încât nu e așa grav dacă eșuăm - acum mai mult decât oricând, suntem reziliențiși ne putem reveni după o înfrângere).
Consolidarea și sporirea emoțiilor pozitive este, astfel, și o metodă de a contracara emoțiile negative (Fredrickson, 2004).



Cinci factori au fost identificați ca elemente care au o contribuție majoră la fericirea noastră:

conștientizarea și aprecierea lucrurilor pentru care suntem recunoscători. Cu cât practicăm recunoștința mai mult, cu atât mai ușor și automat devine acest obicei și cu atât mai prezente devin lucrurile pozitive din viața noastră

cultivarea și întreținerea relațiilor sănătoase, bazate pe respect și grijă reciprocă, căldură și autenticitate oferă suportul emoțional și practic de care avem nevoie în situațiile dificile



oferind intenționat timp și atenție sentimentelor și senzațiilor plăcute (unei mese bune, unui duș cald, soarelui de seară), prelungim și „capitalizam” senzația de bine

a oferi servicii sau bunuri altora ne face să ne simțim utili, competenți și conectați cu ceilalți și comunitatea noastră

a fi atent la momentul prezent fără a-l evalua, ci doar pentru a-l observa, este o atitudine care se poate dezvolta prin meditație, dar care nu trebuie adoptată doar în meditație, ci spontan, în momentele de zi cu zi. Această atitudine ne permite să ne detașăm de gânduri și de sentimente, să le vedem doar ca stări trecătoare, produse de diferiți stimuli și nu ca fapte sau adevăruri universale. Mindfulnessul ne permite să rămânem în prezent și să nu rumegăm asupra trecutului sau să ne ingrijorăm în legătură cu viitorul (Kabat-Zinn, 2015).

Activitatea 11

Scop: implementarea strategiilor de sporire a emoțiilor pozitive în viața de zi cu zi

Desfășurare: Participanții sunt rugați să răspundă individual la următoarele întrebări:

- În ce fel implementați deja aceste cinci aspecte în viața voastră?
- Cum ați mai putea să le implementați/să le prioritizați?

În grupe de câte doi, participanții creează un plan (individual, fiecare persoană scrie câte un plan) pentru următoarele două săptămâni, în care planifică implementarea concretă, cel puțin o dată, a fiecărei strategii. Partenerii care au parcurs exercițiul împreuna pot să se întâlnească sau să telefoneze la sfârșitul celor două săptămâni pentru a verifica dacă cealaltă persoană a realizat planul. Astfel, fiecare participant știe că are o responsabilitate și poate împărtăși și reflecta asupra procesului cu această persoană.



4. Acceptarea emoțiilor

A înțelege teoretic că emoțiile sunt utile și că au anumite cauze pe care nu le putem controla sau schimba peste noapte este un lucru, dar a trăi într-adevăr un sentiment de acceptare în legătură cu emoțiile noastre, oricare ar fi ele, este altul.
Pentru a începe să dezvoltăm sentimentul de acceptare față de emoții, putem parcurge următoarele reflecții sau meditații.



Atenție! Sentimentul de acceptare nu implica un sentiment de neajutorare și nu e sinonim cu „a te da bătut”. O persoană care acceptă ceva, simte că e capabilă să schimbe situația dacă vrea, și conștientizează că unele lucruri sunt problematice, dar poate, în același timp, să accepte că aceasta este situația curentă și să nu se judece pentru aceasta

Este important de comunicat participanților că nu toate emoțiile sau stările psihice trebuie acceptate. Există și psihopatologie, iar a realiza acest lucru și a cere ajutor e un semn de maturitate și curaj (pentru asistență psihologică, vezi secțiunea Resurse)

Activitatea 12

Scop: dezvoltarea unei atitudini mai înțelegătoare și empatice față de sine
Desfășurare: Facilitatorul poate ghida această meditație sau se poate asculta înregistrarea pe YouTube. Contextul trebuie ales astfel încât participanții să se poată relaxa și lăsa ghidați. În cazul în care contextul nu e potrivit pentru a medita, se poate face exercițiul sub formă de reflecție, cum este descris mai jos.

Prietenul înțelegător - Meditație ghidată



Ideea de la care pornește această reflecție este că, de multe ori, putem fi înțelegători, calzi și empatici cu un prieten care se află într-o situație dificilă, care a greșit, care nu s-a descurcat cu ceva, care a eșuat în ceva, dar nu reușim sa fim la fel de buni cu noi înșine. Pentru a învăța să cultivăm atitudinea aceasta față de noi înșine și să ne arătăm și nouă această înțelegere și empatie de care suntem capabili, se pot urma diferite variații ale acestui exercițiu.



Meditație: Participanții sunt rugați să își închidă ochii sau să privească relaxat un anumit punct. Sunt rugați să își găsească o poziție comodă, să aibă o postură relaxată și să înceapă să-și observe respirația. Sunt rugați să respire de câteva ori adânc, în ritmul lor. Aceștia încearcă să-și imagineze cum ar reacționa un prieten bun la situația în care se afla ei, un prieten înțelept, atotștiutor, cald și empatic. Pot să poarte o conversație cu acest prieten și să primească tot ce are de oferit acest prieten. Apoi, pot să reflecteze asupra faptului că vocea și prezenta prietenului este, de fapt, parte din ei și ceva ce pot cultiva și învață să utilizeze mai des.



Reflecție: Participanții se pot gândi la o situație dificilă din viața lor, la un moment în care s-au învinovățit pentru ceva sau au fost dezamăgiți sau supărați pe ei înșiși. Apoi, își pot imagina că un prieten bun ar fi trecut de fapt prin situația acesta, prietenul lor ar fi în situația în care sunt ei acum. Ce ar spune prietenului, pe ce ton, ce atitudine ar lua, cum li s-ar schimba părerea despre prieten? Participanții pot să observe ce diferențe există între cum își vorbesc lor și cum îi vorbesc prietenului și pot încerca să adopte și față de ei înșiși vocea mai empatică și mai înțelegătoare pe care o folosesc pentru un prieten bun.

Activitatea 13

Scop: adoptarea unei perspective mai tolerante față de propriile emoții
Desfășurare: Facilitatorul poate ghida această meditație sau, în cazul în care contextul nu este potrivit pentru o meditație, poate transforma exercițiul într-unul de reflexie, căutând similaritățile dintre emoții și vreme împreună cu participanții, într-o discuție.

Instrucțiunile pentru meditație sunt următoarele:

Un alt mod de a cultiva o atitudine mai detașată și tolerantă față de emoții este prin a încerca să le privim în același fel în care privim vremea. Fluctuațiile vremii sunt, de obicei, mult mai ușor de acceptat decât fluctuațiile emoționale, însă vremea și emoțiile se aseamănă în unele privințe. Ca emoțiile, fenomenele meteorologice au anumite cauze, o anumită ciclicitate și sunt trecătoare. Așa cum înțelegem ploaia ca urmare firească a unei zile călduroase în care apa s-a evaporat, formând nori, iar apoi s-a transformat în picuri grei de ploaie când a scăzut temperatura, așa putem înțelege o răbufnire emoțională ca o acumulare de evenimente stresante cărora, într-un moment de oboseală, nu le-am putut face față.



La fel cum ploaia se oprește când norii se golesc, așa se atenuează și emoțiile noastre atunci când cauza lor devine mai puțin acută sau prezentă. Nu e realist nici să ne așteptăm să avem doar zile însorite, nici să avem doar emoții plăcute. Așa cum învățăm să ne adaptăm vremii luând o umbrelă cu noi sau folosind cremă de soare, la fel putem să învățăm să ne adaptăm emoțiilor noastre și să știm când avem nevoie să ne îngăduim mai multă odihnă și când putem profita de productivitatea unei faze bune.



Exista, însă, și unele fenomene meteorologice, cum ar fi cutremurele puternice sau un tsunami, pe care le-am putea asemăna cu tulburările emoționale diagnosticabile, cu care nu ne putem aștepta să ne descurcăm singuri, care reprezintă pericole serioase și pentru care ajutorul experților este indispensabil.
Privind emoțiile astfel, relația noastră cu ele nu este o luptă între ce ne dorim să simțim și ce simțim, ci un parteneriat în care **înțelegerea și acceptarea emoțiilor ne îngăduie să fim flexibili și să ne adaptăm emoțiilor pe care nu le putem schimba.**

(Bineînțeles, această comparație are limitele ei și prezintă o versiune simplificată a fenomenelor meteorologice și a emoțiilor, având mai degrabă o valoare simbolică)

Activitatea 14

Scop: adoptarea unei atitudini mai obiective și detașate față de emoții
Desfășurare: Facilitatorul poate prezenta următoarea activitate pentru a fi parcursă individual de către participanți în timpul workshopului sau poate fi lăsată ca temă de casă:

În meditație sau în scris, încearcă să îți observi gândurile și emoțiile ca și cum ai fi un cercetător, iar gândurile și emoțiile tale ar fi fenomene pe care le cercetezi. Notează sau observă mental care exact este conținutul gândurilor sau al emoțiilor, cât durează, când apar, când dispar. Descrie-le cât mai obiectiv și empiric posibil, ca și cum nu ar fi ale tale, ci un fenomen complet nou la care tu doar ești martor. Ca un cercetător bun, nu încerca să vezi doar ce-ți dorești să vezi, ci ceea ce este în realitate. Nu încerca să formulezi teorii, ci doar să observi cu cât mai multă exactitate.
Acest lucru te poate ajuta să te detașezi de gândurile și emoțiile tale și să observi cât de trecătoare sunt. Tu nu ești fluctuațiile tale emoționale, ci cercetătorul care le observă și uneori nu poate și nici nu trebuie să facă mai mult de atât.



03 Resurse

Educație emoțională:

- Happify este o resursă care oferă activități personalizate de promovare a bunăstării emoționale dezvoltate pe baza cercetării științifice
- Pentru videouri pe teme psihologie și educație emoțională, urmărește canalul de Youtube The School of Life.
- Pentru același conținut aprofundat, citește cărțile și articolele de la The School of Life.
- Mai multe meditații găsești în aplicația Headspace.
- Un curs de dezvoltare a compasiunii pentru sine poți să găsești aici.
- Emotional Wellness Checklist este o listă cu activități și obiceiuri care promovează bunăstarea emoțională.
- Podcastul Mind Architect pentru dezvoltare personală și educație emoțională (în limba română). Atragem atenția asupra faptului că podcastul prezintă unele informații care nu mai sunt actuale din punct de vedere științific, precum teoria creierului triun, însă oferă informații introductive utile și simplificate despre diferite concepte psihologice.

Asistență psihologică:

- Helpline-ul Deprehub
- Linia Antisuicid - Contact – Alianţa Română de Prevenţie a Suicidului

Didactice:

- Platformele colaborative Miro și Padlet pentru organizarea informațiilor în munca în grupe

05 Bibliografie

- Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin.
- Ekman, P. (1994). Are these basic emotions? In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.). The nature of emotions: Fundamental questions. Oxford, England: Oxford University Press.
- Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated. New York: Birch Lane.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1367-1377.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. Mindfulness, 6(6), 1481-1483.
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, R. (2006). Psychology of emotion. New York: Psychology Press.



05 Anexe

Anexa 1



Anexa 2

A - evenimentul activator Ce s-a întâmplat? Ce a declanșat emoția? (Poate fi un eveniment extern, un gând sau chiar o altă emoție)	**B - convingerile noastre** Cum ai interpretat situația? Ce gânduri ai avut despre tine, despre mediul tău?	**C - consecințe** Ce comportamente, gânduri și emoții au urmat?

Anexa 3

Emoție	Strategii/Resurse	Efectivitate 1-10

Anexa 4

	urgent	poate fi amânat
important		
neimportant		

Anexa 5

Convingerea: _____

Pro	Contra

Anexa 6

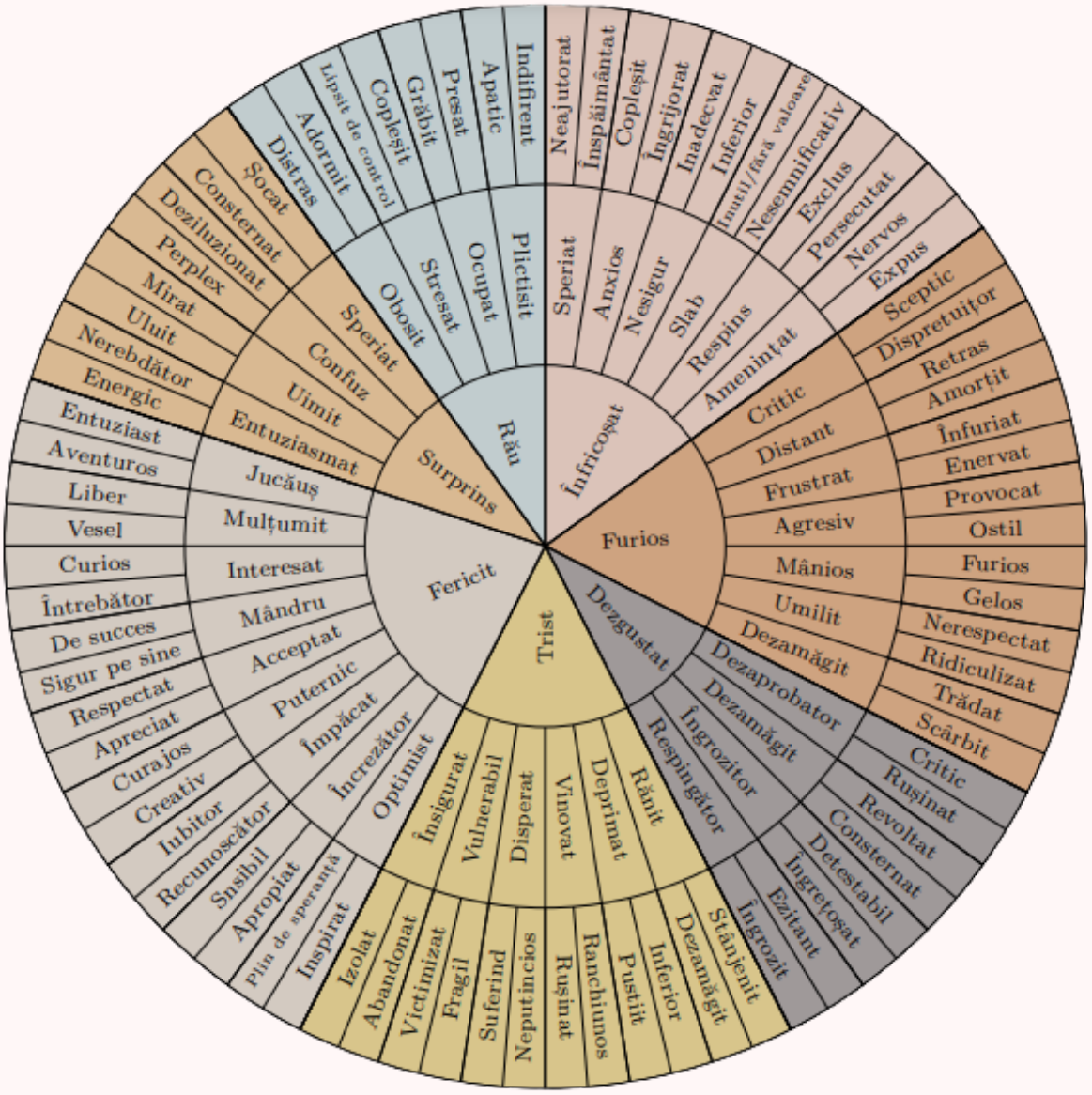


Anexa 7

Aspect negativ	Aspect pozitiv



Anexa 8


Indiferent
Apatic
Presat
Grăbit
Copleșit
Lipsit de control
Adormit
Distras
Șocat
Consternat
Deziluzionat
Perplex
Mirat
Uluit
Nerebdător
Energic
Entuziast
Aventuros
Liber
Vesel
Curios
Întrebător
De succes
Sigur pe sine
Respectat
Apreciat
Curajos
Creativ
Iubitor
Recunoscător
Sensibil
Apropiat
Plin de speranță
Inspirat
Izolat
Abandonat
Victimizat
Fragil
Suferind
Neputincios
Rușinat
Ranchiunos
Pustiit
Inferior
Dezamăgit
Stânjenit
Îngrozit
Ezitant
Îngrețoșat
Detestabil
Consternat
Revoltat
Rușinat
Critic
Scârbit
Trădat
Ridiculizat
Nerespectat
Gelos
Furios
Ostil
Provocat
Enervat
Înfuriat
Amorțit
Retras
Disprețuitor
Sceptic
Expus
Nervos
Persecutat
Exclus
Nesemnificativ
Inutil/fără valoare
Inferior
Inadecvat
Îngrijorat
Copleșit
Înspăimântat
Neajutorat
Amenințat
Respins
Slab
Nesigur
Anxios
Speriat
Plictisit
Ocupat
Stresat
Obosit
Speriat
Confuz
Uimit
Entuziasmat
Jucăuș
Mulțumit
Interesat
Mândru
Acceptat
Puternic
Împăcat
Încrezător
Optimist
Însigurat
Vulnerabil
Disperat
Vinovat
Deprimat
Rănit
Respingător
Îngrozitor
Dezamăgit
Dezaprobator
Dezgustat
Critic
Furios
Frustrat
Agresiv
Mânios
Umilit
Dezamăgit
Înfricoșat
Rău
Surprins
Fericit
Trist
Furios

WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE EMOȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU FACILITATORI

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission