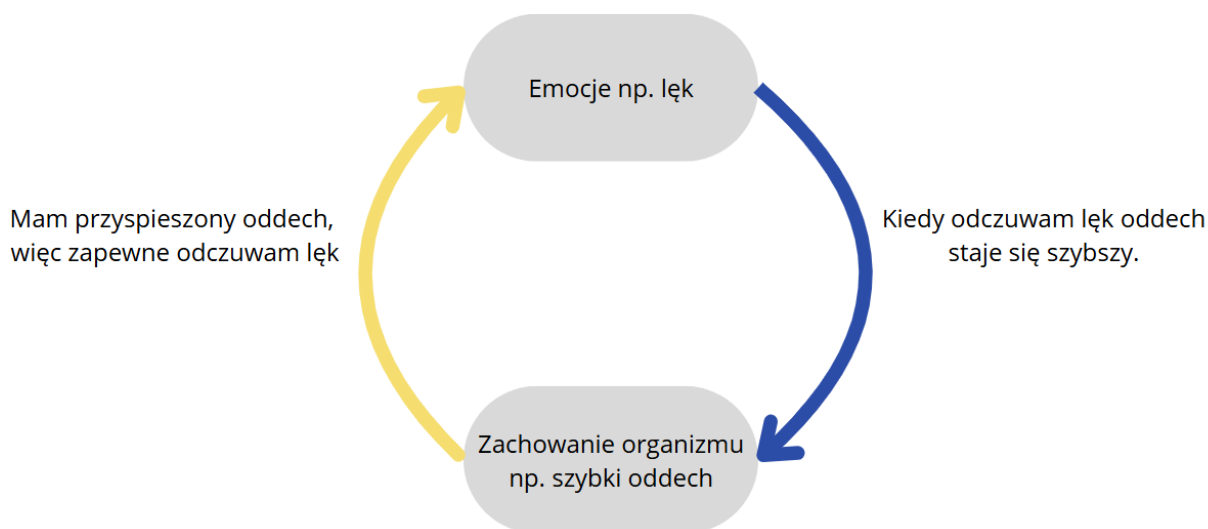


Karty zabaw wspierające regulację emocji – wskazówki wykorzystania

Karty są wydane tak, żeby zachęcić do ich używania osoby pracujące z małymi dziećmi, nie mniej sposoby, które opisują są uniwersalne, niezależnie od wieku. Jako harcerze często korzystamy z zadań energetyzujących bądź przetamujących lody np. płasów. Czasem jednak jest potrzebne wyciszenie grupy, tak by łatwiej było się skupić jej członkom, do czego formy wymienione wcześniej nie do końca się nadają. Inną sytuacją, w której warto skorzystać z odpowiedniego rodzaju ćwiczeń, są sytuacje wywołujące emocje. Można w ten sposób wesprzeć osobę, bądź grupę w uregulowaniu emocji na tyle, by były w stanie dokończyć zadanie bądź wyciszyć je po jego zakończeniu.

Rodzaje kart:

- **Niebieskie:** regulacja emocji przy pomocy oddechu. Ćwiczenie z tej puli warto wybrać gdy emocje są na tyle silne, że utrudniają działanie np. Silny lęk, początek ataku paniki. Kluczowo ważne w ich realizacji jest spowolnienie oddechu, ponieważ jego szybkość nie tylko wzrasta w sytuacji lękowej, lecz także może ją nasilać.



- **Żółte:** regulacja emocji poprzez progresywną relaksację, bądź gry ruchowe. Najlepiej sprawdzą się, kiedy osoba bądź grupa “czuje się spięta”, deklaruje napięcie mięśni, albo instruktor obserwuje zachowania w grupie wskazujące na wysoki poziom napięcia. Relaksacja mięśni działa podobnie jak regulacja oddechu, jednak daje delikatniejszy efekt: skoro mam zrelaksowane mięśnie, jestem zrelaksowany.
- **Zielone:** regulacja emocji w oparciu o techniki uważnościowe. Sprawdzają się w szczególności w sytuacjach, gdy osobie bądź grupie jest trudno skupić się na tym, co się dzieje tu i teraz np. Ze względu na wielokrotne przeżywanie ponownie trudnej sytuacji.

Na co warto zwrócić uwagę w pracy z kartami (bądź podobnymi ćwiczeniami)

- Czy emocje, które próbujemy uregulować są adekwatne do sytuacji. Jeżeli są, pierwszeństwo ma reakcja na sytuację, która je spowodowała. Np. Jeżeli ktoś odczuwa gniew, ponieważ zginął mu portfel, odczuwa silne emocje, które jednak nie uniemożliwiają mu działania, pierwszeństwo ma wsparcie w jego szukaniu, zgłoszeniu sprawy na policję, podpowiedź, co jeszcze trzeba zrobić. Jeżeli po wszystkich poziomach emocji nadal będzie wysoki, można skorzystać z ćwiczeń.
- Czy osoba/ osoby pozostające pod wpływem emocji są w stanie działać. Jeżeli ze względu na nasilenie tych emocji nie są w stanie działać można użyć niebieskich kart, albo wykorzystać odliczanie oddechów.

Żeby to wykonać Ty oraz osoba w potrzebie powinniście usiąść tak, żeby nie uciskać brzucha i przepony, ramiona wyprostowane. Poproś o liczenie razem z Tobą od 1 do 10, a następnie od 10 do 1 i dostosowanie oddechu do szybkości odliczania. Zaczynaj liczyć odrobinę wolniej niż oddycha potrzebujący i powtarzaj stopniowo zwalniając tempo, aż do normalizacji oddechu. Ważne, by wszyscy uczestnicy liczyli na głos, ponieważ pomaga im to oderwać uwagę od przedmiotu emocji i skupić się na oddechu.

- Czy uczestnicy czują się komfortowo z wybraną formą. W szczególności, gdy uczestnicy są starsi i nie korzystali wcześniej z takich działań, ćwiczenia mogą być poza strefą ich komfortu. W takiej sytuacji szczególnie warto wyjaśnić im jak działają poszczególne ćwiczenia, a także wybrać takie, które dla nich będzie akceptowalne.

Uwaga: karty otrzymały Gromady Zuchowe oraz Drużyny Harcerskie, więc można poprosić ich kadre o wypożyczenie.