

Porozmawiajmy o emocjach 7

Jak ćwiczyć umiejętność pozbywania się swoich zmartwień ?

Zmartwienia rodzą się wtedy, gdy dzieje się coś smutnego lub strasznego lub dowiadujemy się, że coś strasznego lub smutnego może się wydarzyć. Takie sytuacje przytrafiają się każdemu z nas. Kiedy dzieje się coś złego wielu z nas czuje się źle tylko przez krótką chwilę, ponieważ szybko zaczynają myśleć o czymś, co doda im otuchy. Czasem by poczuć się lepiej rozmawiają z bliską im osobą. Niestety niektórym dzieciom to nie pomaga i nadal czymś się martwią.

Gdzie mieszkają twoje zmartwienia ?

Zmartwienia mogą sprawić, że poczujesz je całe twoje ciało – możesz być osłabiony, może boleć cię głowa i żołądek, możesz się pocić, serce może bić szybciej, możemy mieć zawroty głowy i wrażenie, że za chwilę zasłabniesz czy nawet zwymiotujesz. Wiele dzieci nawet nie wie, że powodem ich złego samopoczucia są właśnie zmartwienia.

Nikt nie chce ciągle się martwić, zmartwienia nie są zabawne i sprawiają, że nasze ciało czuje się źle. Zmartwienia mogą przysporzyć nam innych problemów, np. dzieci nie chcą uczestniczyć w wydarzeniach, które inne dzieci uważają za świetną zabawę, czasem dorośli złością się na nie.

Polecenie : Czy zdarzyło ci się kiedyś, by twoje zmartwienia rozzłościły kogoś ?

Narysuj osobę, która rozzłościła się na ciebie z powodu twoich zmartwień.