**Dlaczego uczniowie nie radzą sobie ze swoimi emocjami?**

1. Okres dojrzewania

Okres dorastania wiąże się z intensywnymi zmianami biologicznymi, emocjonalnymi i społecznymi. Uczniowie często doświadczają nagłych zmian nastroju i trudności w regulacji emocji.

1. Presja rówieśnicza

Uczniowie często doświadczają presji społecznej i prób dostosowania się do oczekiwań rówieśników. To może prowadzić do ukrywania lub tłumienia emocji, aby pasować do grupy.

1. Presja szkolna

Wzrastające wymagania edukacyjne mogą sprawiać, że uczniowie odczuwają presję i stres związany z osiągnięciami szkolnymi. To może prowadzić do lęku i frustracji.

1. Wpływ mediów społecznościowych

Używanie mediów społecznościowych może wpływać na samopoczucie i emocje uczniów, szczególnie w kontekście porównywania się z innymi.

1. Brak doświadczenia życiowego

Uczniowie mają mniejsze doświadczenie w radzeniu sobie z życiowymi trudnościami, co może sprawić, że trudno jest im zrozumieć i przetwarzać emocje.

1. Problemy rodzinne

Trudności w rodzinie, takie jak rozwody, konflikty lub brak wsparcia rodziców, mogą wpływać na zdolność uczniów do radzenia sobie z emocjami.

1. Złe nawyki radzenia sobie z emocjami

Uczniowie mogą przyjmować zaczerpnięte z domu rodzinnego niezdrowe strategie radzenia sobie z emocjami, takie jak unikanie problemów, nadmierne korzystanie z substancji psychoaktywnych lub agresywne zachowania.

Warto, by nauczyciele podczas rozmów z uczniami uświadamiali ich o tym, że wszystkie emocje są nam potrzebne i nawet te nieprzyjemne pełnią ważną funkcję w naszym życiu!

**Jakie korzyści wynikają z odczuwania trudnych emocji?**

Bezsilność:

Skłania ona do poszukiwania pomocy i wsparcia od innych osób. Uczy nas też pokory i akceptacji tego, że nie nad wszystkim mamy kontrolę.

Stres:

Mobilizuje on naszą uwagę i zwiększa skupienie w sytuacjach wymagających reakcji. Stres może pomóc w osiąganiu wydajności i efektywności w pracy oraz skłonić do rozwoju zdolności radzenia sobie ze stresem.

Strach:

Jest on reakcją obronną organizmu, która pomaga chronić nas przed potencjalnym zagrożeniem lub niebezpieczeństwem. Strach mobilizuje naszą uwagę i energię w kierunku zachowań mających na celu nasze przetrwanie.

Smutek:

Pozwala nam wyrazić i przepracować emocje związane ze stratą lub rozczarowaniem. Smutek pomaga w procesie żałoby i gojenia ran emocjonalnych.

Złość:

Pomaga wyrazić niezadowolenie wobec sytuacji lub zachowań, które naruszają nasze granice lub wartości. Złość może motywować do działania w celu rozwiązania problemów.

Zazdrość:

Stanowi bodziec do refleksji nad własnymi celami i aspiracjami. Zazdrość może motywować nas do osiągnięcia tego, co inni już osiągnęli i czego im zazdrościmy.

Poczucie winy:

Pomaga nam rozróżniać zachowania właściwe od nieodpowiednich. Poczucie winy może skłaniać do działań naprawczych i budowania lepszych relacji.

Wstyd:

Uczy nas skromności i zrozumienia, że wszyscy popełniamy jakieś błędy. Skłania do refleksji nad własnych zachowaniem i pozwala przestrzegać normy społeczne.

**Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?**

1. Rozpoznanie i zaakceptowanie emocji

Pierwszym krokiem jest rozpoznanie i zaakceptowanie swoich emocji. Nie próbuj ich tłumić ani wyjaśniać. Po prostu zrozum, że są one częścią ludzkiego doświadczenia.

2. Zidentyfikowanie źródła emocji

Staraj się zrozumieć, co dokładnie wywołuje twoje trudne emocje. To może pomóc w zrozumieniu, dlaczego się pojawiają i co jest z nimi związane.

3. Praktykowanie świadomości emocjonalnej

Świadomość emocjonalna polega na byciu w kontakcie ze swoimi emocjami bez oceniania ich jako dobrych, czy złych. To umożliwia zdrowsze reagowanie na nie.

4. Znalezienie konstruktywnych sposobów wyrażania emocji

Znajdź zdrowe sposoby wyrażenia swoich emocji, takie jak pisanie w dzienniku, czy rozmowa z zaufaną osobą. Wyrażanie emocji może pomóc w ich przetwarzaniu.

5. Znalezienie wsparcia

Nie bój się prosić o wsparcie. Czasem rozmowa z kimś, kto jest empatyczny i rozumiejący, może pomóc w rozładowaniu trudnych emocji.

6. Rozwiązanie problemu

Jeśli trudne emocje wynikają z konkretnego problemu, skoncentruj się na jego rozwiązaniu. Tworzenie planu działania może pomóc w odzyskaniu poczucia kontroli.

7. Ruch i aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna może pomóc w rozładowaniu napięcia emocjonalnego i poprawieniu samopoczucia.

8. Zdrowa dieta i sen

Dbaj o zdrową dietę i regularny sen, ponieważ brak odpowiedniego odżywiania i snu może wpływać na nasze emocje.

9. Zrozumienie swoich wartości

Uzyskaj jasność co do swoich osobistych wartości i przekonań. Pomoże ci to w podejmowaniu decyzji zgodnych z własnymi przekonaniami, co może redukować wewnętrzne konflikty.

10. Nauka asertywności

Ucz się być asertywnym w komunikacji z innymi. Umiejętność wyrażania swoich potrzeb i uczuć w sposób szanujący zarówno siebie, jak i innych, może zmniejszyć frustrację i złość.

11. Skupianie się na teraźniejszości

Uważność pomaga utrzymać emocjonalną równowagę. Staraj się żyć w chwili obecnej i unikać skupiania się na przeszłości lub przyszłości.

12. Akceptacja braku kontroli

Czasem trudne emocje wynikają z sytuacji, na które nie mamy wpływu. Ucz się akceptować to, że nie zawsze możesz kontrolować rzeczywistość.

13. Ustalanie celów i priorytetów

Pomaga ono w skoncentrowaniu się na tym, co naprawdę ma znaczenie w życiu i ograniczeniu trudnych emocji związanych z rzeczami, które są mniej istotne.

14. Samoregulacja

Włącz regularną samoregulację do swojego życia. Czas na odpoczynek, relaks, hobby i dbanie o siebie pomaga w radzeniu sobie z emocjami.

15. Rozwijanie duchowości

Dla niektórych praktyka duchowa, taka jak medytacja czy modlitwa, może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i znalezieniu sensu w życiu.

16. Samoakceptacja

Bądź delikatny i empatyczny wobec siebie. Samokrytyka może nasilać trudne emocje, więc pracuj nad adekwatną samooceną i poczuciem własnej wartości.

Pamiętaj, że radzenie sobie z trudnymi emocjami to proces, który rozwija się wraz z czasem i praktyką !

*Opracowanie:*

*mgr Kornelia Czerwonka – psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Łańcucie*

*Opracowano na podstawie autorskich materiałów Arkadiusza Nepelskiego – pedagoga, trenera, doradcy zawodowego, właściciela firmy „Brakujące lekcje”.*