

Opis

Stres czy przebodźcowanie mogą powodować poczucie przytłoczenia. Czasem sytuacja jest tak poważna, że mamy wrażenie, że emocje nas zalewają. To prawie jak „burza” – jakbyśmy nie mieli już kontroli nad sytuacją. Aby pomóc uczestnikom zapanować nad silnym pobudzeniem układu nerwowego, wykorzystaj metaforę łodzi, która targana jest przez deszcz i silne porywy wiatru. Aby wyjść cało z sytuacji, potrzeba zarzucić kotwicę, co pozwoli przetrwać najgorszą nawałnicę.

Ćwiczenie można wykonać w sytuacji, w której zauważysz, że w grupie pojawiły się silne emocje, między członkami grupy jest konflikt lub uczestnicy wydają się być rozregulowani (np. zaniepokojeni warsztatem lub roztrzęsieni jakąś zewnętrzną sytuacją).

Przeprowadź uczestników przez ćwiczenie, które składa się z kilku kroków.

1. Jeśli czujesz, że jesteś teraz pod wpływem silnych emocji, a w głowie kłębią się różne myśli, z którymi trudno Ci jest sobie poradzić, spróbuj porównać ten stan do bycia na łodzi w czasie gwałtownej burzy. Nie masz wpływu na burzę, ale możesz zrobić coś, co pozwoli Ci ją przetrwać. Możesz opuścić kotwicę.

2. Na początku postaraj się **ZAUWAŻYĆ SWOJE EMOCJE**. Spróbuj je nazwać i zaakceptować to, że się pojawiły. Możesz w swoich myślach wypowiedzieć przykładowe stwierdzenia:

- Przynajmniej, że teraz czuję... (np. złość);

- Akceptuję, że czuję... (np. lęk);

- Przyjmuję to, że teraz jestem... (np. zdenerwowany/a, wkurzony);

3. Teraz spróbuj poczuć, **GDZIE TE EMOCJE ZNAJDUJĄ SIĘ W TWOIM CIELE** – czy są one w brzuchu, gardle, klatce piersiowej, kończynach, głowie, czy jeszcze gdzieś indziej. Skontaktuj się ze swoim ciałem i spróbuj zrobić jakiś ruch, np. wstań, poruszaj się, rozciągnij się, zmień pozycję w trakcie siedzenia.

4. Na koniec spróbuj **NAWIAZAĆ KONTAKT Z OTOCZENIEM**, z tym, co Cię otacza w tym momencie. Rozejrzyj się i poczuj swoimi zmysłami tę rzeczywistość. Spróbuj usłyszeć dźwięki, sprawdź, co widzisz, czy czujesz jakiś zapach, czy możesz zauważyć obecność przedmiotów, które można dotknąć. Pomyśl świadomie o tym, gdzie jesteś, co robisz, co dzieje się wokół Ciebie.

5. Kotwica została zarzucona. Jesteś bezpieczny/a, choć burza wcale się nie skończyła. Dzięki kotwicy, czyli akceptacji emocji, byciu w kontakcie ze swoim ciałem i tym, co otacza Cię tu i teraz – możesz przetrwać trudne momenty.

