



Caietul meu VITTOZ

GESTIONAREA EMOȚIILOR

Conceput de
Suzanne Archawski și Margot Dugenet
Terapeuți specializați în metoda Vittoz

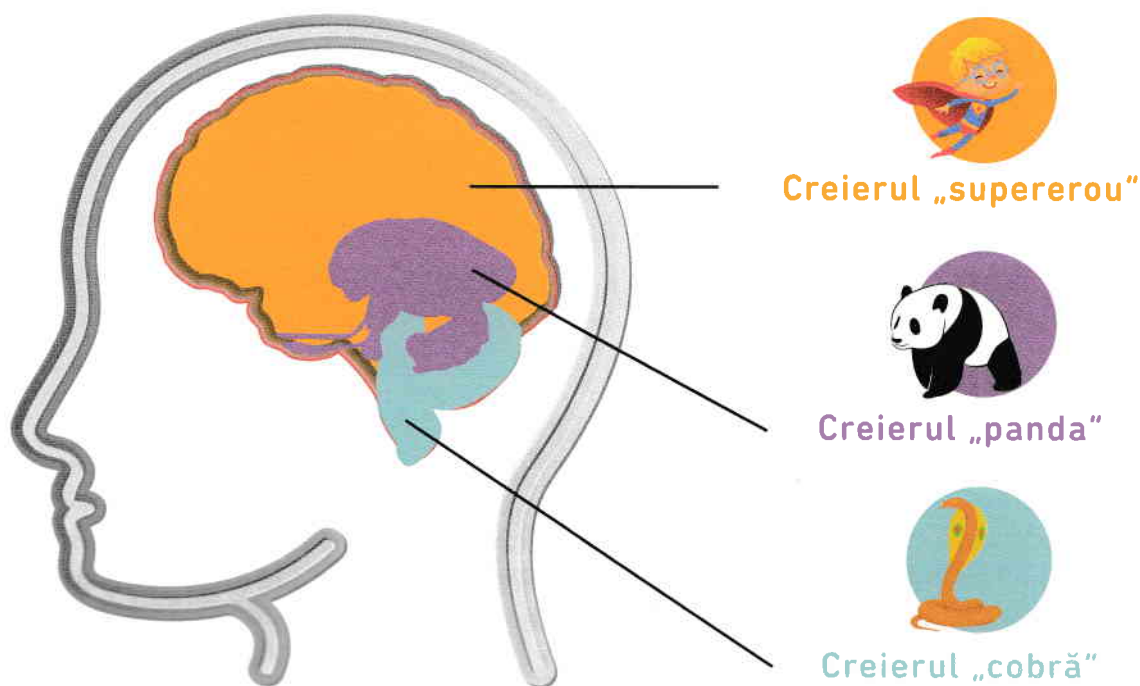
Metoda Vittoz	4	Frica	30
Ce este o emoție?	5	Furia	32
Metoda Vittoz și gestionarea emoțiilor	6	Tristețea	34
Metoda Vittoz și parentingul	7	Vina și rușinea	36
		Plictiseala	38
		Mintea mea, în slujba corpului și a sufletului	40
		De la teamă la încredere în mine ..	42
		Semnul infinitului	44
SĂ SIMȚI ÎNSEAMNĂ SĂ PRIMEȘTI		STAREA DE BINE	
Din cap până-n picioare	8	Blazonul meu Vittoz	46
Nemișcat	10	Mă simt bine	48
Mișcări și senzații	12		
Corpul meu, centrul senzațiilor mele	14		
SĂ GÂNDEȘTI ÎNSEAMNĂ SĂ EMIȚI			
Ne gândim, numim, ne concentrăm ...	16		
Grafismele atente	18		
Emisivitate și receptivitate	20		
SIMȚE CU CORPUL ȘI NUMEȘTE CU MINTEA			
Ce este o emoție?	22		
Emoții, senzații și nevoi	24		
Cele trei creiere	26		
Care creier ia deciziile?	28		

- Metoda Vittoz a fost elaborată de un medic elvețian, **Roger Vittoz**, la începutul secolului trecut. Este o metodă foarte simplă de implementat și folosit, care acționează eficient asupra abilităților fizice și mentale. Se bazează pe **redescoperirea celor cinci simțuri ale noastre**, pentru a le reintegra în centrul existenței cotidiene. Fiindcă, dacă **primim** ceea ce ni se oferă, nouă și corpului nostru, fără să analizăm și fără să judecăm, ne **revigorăm** creierul.
- Metoda Vittoz poate fi aplicată în grup sau individual. Aria sa de folosire este largă, fiind în același timp:
 - o **pedagogie**, prin folosirea metodelor sale concrete;
 - o **artă de a trăi**, prin orientarea către o stare de bine zilnică;
 - o **terapie**, prin aprofundarea cunoașterii de sine.
- Dr. Roger Vittoz vorbea despre „**control cerebral**” pentru a descrie flexibilitatea acestui du-te-vino între cele două funcții specifice ale creierului: **RECEPTIVITATEA** și **EMISIVITATEA**.
- **Receptivitatea** ne permite să fim prezenți, atenți și conștienți de acțiunile și emoțiile noastre. Odată dezvoltată, ne putem antrena creierul să se concentreze cu ușurință, fără să obosească. Atenția, învățarea, memoria și imaginația sunt, astfel, stimulate și îmbunătățite. Aceste gesturi mentale intră în sfera **emisivității**. Simțim o mai mare satisfacție și avem mai multă încredere în abilitățile noastre, care devin surse de plăcere.
- Obiectivul acestui caiet este să-l ajute pe copil să înțeleagă **felul în care funcționează emoțiile** și să descopere **resurse** la care să apeleze când are dificultăți.

- Emoțiile sunt **manifestări psihologice vizibile** sau **detectabile** în corpul nostru. Cuvântul „emoție” vine din latinescul *moveo*, care înseamnă „a mișca”: acest lucru oglindește ideea că trupul nostru reacționează automat ca să ne asigure supraviețuirea.
- Emoția nu este nici bună, nici rea! Ea ne oferă **o informație despre o nevoie care nu a fost satisfăcută** și care apare în urma unui eveniment declanșator.
- Există șase familii de emoții de bază: **bucuria, furia, tristețea, frica, uimirea și dezgustul**. Fiecare familie de emoții include numeroase emoții secundare. De exemplu, rușinea, jena sau plictiseala sunt legate de frică sau furie.
- Emoția este ca o sarcină electrică, o **energie ce urcă în corp**: ca să ne reechilibrăm, este necesară o „descărcare”. Să respingi, să negi sau să judeci emoția nu face decât să o accentueze sau să o transfere în altă parte a corpului ori într-un alt comportament.
- Uneori, suntem copleșiți de reacțiile noastre emoționale și răbufnim. Deoarece creierul copilului este încă în dezvoltare, el se va lupta cu aceste reacții automate. Este important să îl ajutați să se obișnuiască să accepte emoția, să găsească metoda cea mai potrivită de a se descărca, pentru a fi apoi dispus să înțeleagă ce se întâmplă și ce nevoie i se manifestă. Astfel, va reuși să-și ajusteze reacțiile automate, astfel încât trăirile sufletești să nu mai fie atât de intense.



- Emoțiile noastre sunt gestionate de mai multe structuri din creier. Dar, pentru a-l ajuta pe copil, îi vom prezenta trei creiere*, care s-au dezvoltat de-a lungul timpului: **creierul reptilian primitiv („cobra”)**, legat de supraviețuirea noastră (*in utero*), **creierul limbic („panda”)**, capabil să clasifice emoțiile pe baza experiențelor noastre (de la 2 luni), și **creierul neocortex sau frontal („supereroul”)**, care analizează aceste experiențe (de la 5 ani).



- Datorită **conștientizării senzațiilor** din corpul nostru, putem **să ne „ascultăm” pe deplin emoția**, descărcându-ne și simțindu-ne gesturile (lacrimile, pumnii care se încheștează, țipetele): aceasta este **receptivitatea**! Acest lucru ne induce un **sentiment de siguranță** care diminuează emoția și ne readuce unitatea în corp, minte și inimă. În plus, exersarea **receptivității** după metoda Vittor ne permite să acționăm asupra sistemului nervos autonom, ca să ne reglăm respirația și să secretăm **dopamină**, hormonul care calmează stresul.

*După modelul lui Paul MacLean.

- Vă invităm să vă însoțiți copilul în această călătorie, respectând ordinea din caiet:
- **Îmi dezvolt capacitatea de receptivitate:** „Receptivitatea este totul”.
- **Simt, îmi accept corpul și tot ce mă înconjoară.** Cele cinci simțuri îmi permit să înțeleg cum funcționez, cum să-mi odihnesc creierul, cum să mă simt puternic, relaxat și în siguranță, pentru a putea să-mi controlez mai bine mintea și corpul. Faptul că simt îmi permite să mă concentrez mai bine, să gândesc, să înțeleg și să numesc emoția, să înțeleg nevoia și să o comunic.
- **Am încredere în mine și mă exprim.**
- **Învăț**, în cele din urmă, **să-mi folosesc creierul ca să-mi creez propriile emoții și o stare de bine.** Spre deosebire de animale, noi avem capacitatea de a ne crea propriile emoții. Gândurile ne influențează sentimentele și stările, ele stabilesc cum reacționează corpul nostru.
- Apoi, vom putea **să denumim emoția** și să conștientizăm nu doar ce a declanșat-o, ci și nevoia noastră neascultată care se exprimă – aceasta este **emisivitatea!** Apoi, vom putea **hotărî** ce ne-ar face bine în această situație și să acționăm în consecință.
- Dincolo de emoție există, adesea, un gând: copilul care nu are încredere în el și-a fabricat inconștient un gând de tipul „e prea greu”, „ceilalți vor râde de mine” etc. **Gândul** conștient sau inconștient care ne-a produs **emoția** dă naștere unui sentiment de lipsă de încredere.
- Dar, în același timp, noi putem crea în mod conștient **emoții pozitive.** La nivelul creierului, **gândirea înseamnă acțiune.** Când ne gândim la ceva care ne dă o stare de calm, de liniște sau de bucurie, creierul nostru folosește aceleași circuite.



- Ridică-te în picioare și reprodu următoarele mișcări, fiind atent la ce simți în corp.

- 1 Leagănă-te din față în spate, apoi de la dreapta la stânga.
- 2 Întinde brațele în lateral cât de mult poți.
- 3 Ridică brațele sus, deasupra capului.
- 4 Atinge-ți picioarele cu mâinile.
- 5 Revino în poziția inițială și rămâi nemișcat.



Nu ezitați să vă alăturați copilului, arătându-i asupra căror părți ale corpului să se concentreze.

● Bifează ce ai simțit după ce ai făcut mișcările.

Mi-am simțit...

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| tălpile. | <input type="checkbox"/> | degetele de la mâna dreaptă. | <input type="checkbox"/> |
| coloana vertebrală. | <input type="checkbox"/> | degetele de la mâna stângă. | <input type="checkbox"/> |
| omoplații. | <input type="checkbox"/> | fesele. | <input type="checkbox"/> |
| degetele de la piciorul drept. | <input type="checkbox"/> | umărul drept. | <input type="checkbox"/> |
| degetele de la piciorul stâng. | <input type="checkbox"/> | umărul stâng. | <input type="checkbox"/> |
| câlcâiul drept. | <input type="checkbox"/> | | |
| câlcâiul stâng. | <input type="checkbox"/> | | |
| brațul drept. | <input type="checkbox"/> | | |
| brațul stâng. | <input type="checkbox"/> | | |
| gura. | <input type="checkbox"/> | | |
| părul pe față. | <input type="checkbox"/> | | |
| aerul pe piele. | <input type="checkbox"/> | | |
| aerul în nări. | <input type="checkbox"/> | | |
| stomacul. | <input type="checkbox"/> | | |
| piciorul drept. | <input type="checkbox"/> | | |
| piciorul stâng. | <input type="checkbox"/> | | |
| plămânii umplându-se cu aer. | <input type="checkbox"/> | | |

Ai simțit și altceva?

.....

.....



Câte senzații ai bifat?

- Între **1** și **5**: reia exercițiul și îndreaptă-ți atenția asupra senzațiilor pe care nu le-ai bifat.
- Între **6** și **10**: este bine, ești capabil să simți multe lucruri! Continuă să explorezi senzațiile corpului tău.
- Între **11** și **22**: bravo! Ești campionul senzațiilor. Poți relua exercițiul, fiind mereu atent la corpul tău.

- Ridică-te în picioare, cu brațele întinse, fără să te miști. Acum, conștientizează toate senzațiile pe care le simți în corp.



● Bifează ce ai simțit cât ai stat nemișcat.

Mi-am simțit...

tălpile.

coloana vertebrală.

omoplații.

degetele de la piciorul drept.

degetele de la piciorul stâng.

călcâiul drept.

călcâiul stâng.

brațul drept.

brațul stâng.

gura.

părul pe față.

aerul pe piele.

aerul în nări.

stomacul.

piciorul drept.

piciorul stâng.

plămâni umplându-se.

degetele de la mâna dreaptă.

degetele de la mâna stângă.

fesele.

umărul drept.

umărul stâng.

Ai simțit și altceva?

.....

.....



Câte senzații ai întâlnit?

- Între **1** și **5**: reia exercițiul și îndreaptă-ți atenția către senzațiile pe care nu le-ai bifat.
- Între **6** și **10**: este bine, ești capabil să simți multe lucruri! Continuă să explorezi senzațiile corpului tău.
- Între **11** și **22**: bravo! Ești campionul senzațiilor. Poți relua exercițiul, fiind mereu atent la corpul tău.

- E rândul tău să faci experimente! Mergi pe gresie și pe covor, mergi în ciorapi și desculț, mergi în patru labe, dansează, sari, așază-te, spală-te pe mâini. Apoi completează tabelul.



ACȚIUNI	SENZAȚII
Am urcat scările desculț.	Picioarele mele goale, răceala de sub tălpi, mâna pe balustradă, mușchii coapselor mele...