Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

SORINA CORNEANU

GHID DE DEZVOLTARE EMOŢIONALĂ

CULEGERE DE JOCURI PENTRU EDUCAREA COPILULUI PRIN EXERCIŢII DE ARTĂ TEATRALĂ

ROVIMED PUBLISHERS

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Capitolul I. Emoţiile 7
Capitolul II. Cele mai subtile şi mai puternice emoţii negative 11
Capitolul III. Noi construim lumea pe care o deplângem 18
Capitolul IV. Emoţiile şi arta. Arta în dezvoltarea personală 30
Capitolul V. Importanţa frumosului în educaţia noastră..... 38
Capitolul VI. Exerciţii de atenţie 48
Capitolul VII. Exerciţii de improvizaţie 57
Capitolul VIII. Exerciţii de creativitate şi imaginaţie 63
Capitolul IX. Exerciţii de coordonare.....72
Capitolul X. Exerciţii verbale dar şi non verbale pentru copiii care încă nu vorbesc sau care au deficienţe logopedice sau motrice 74
Capitolul XI. Exerciţii de deschidere şi socializare 80
Capitolul XII. Exerciţii de oratorie 87
Capitolul XIII. Jocuri terapeutice..... 92

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul I. Emoţiile

Este esenţial să te iubeşti. Ca om, cred că ai, cu adevărat, o singură datorie morală: să te iubeşti. Iubindu-te pentru ceea ce eşti înseamnă că ai parcurs deja etapele premergătoare importante în procesul iubirii de sine: conştientizarea şi acceptarea ta, exact aşa cum eşti, lipsindu-te de încercarea de a purta o mască mult mai convenabilă pentru societate.

Din păcate, această convienţuire fericită cu sinele nu este o normalitate..ci un act excepţional. Pentru că numărul celor care trăiesc împăcaţi cu viaţa lor e foarte mic. Care s-au căutat, s-au cercetat, şi-au acordat timp şi analiză şi au decis să traiască aşa cum sunt ei, cu adevărat? Foarte puţini.

Ei sunt cei privilegiaţi. Prin faptul că nu se judecă, nu se autopedepsesc şi învinovăţesc pentru ceea ce fac, sunt şi li se întâmplă. Pentru că ei sunt conştienţi, atunci când nu le e bine cu o alegere, că au avut mai multe posibilităţi dintre care au ales-o pe aceasta pentru că aceasta i-a reprezentat şi îi defineşte.

Siguranţa este pe un plan superior în viaţa omului. Iar în virtutea ei omul face alegeri. Alegeri care, mai devreme sau mai târziu, se dovedesc a-l face nefericit. Dar un nefericit sigur. Pentru a avea ”siguranţă” oamenii îşi trec în plan secund dorinţele reale şi aduc în prim plan alegerile pe care le consideră ”corecte”. De

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

cele mai multe ori, nevoile oamenilor nu coincid cu dorinţele lor. Aici intervine problema alegerii.

Foarte mulţi oameni se tem să lase ce au în momentul prezent (deşi nu sunt mulţumiţi) pentru a urma ce îşi doresc, din cauza nesiguranţei.

Mulţi conştientizează că starea lor degradată se datorează supunerii unui stil de viaţă pe care îl detestă dar foarte puţini iau măsuri. Teama ne împiedică atunci când vine vorba de dorinţa

Teama este emoţia cea mai nocivă. Ea dă anxietate, ameţeală, sentimentul „inimii care iese din piept", agitaţie, stare generală proastă.

Pe măsura trecerii timpului omul devine mai slab, nu mai puternic. Deşi circulă tot felul de citate, clişee şi variante care susţin contrariul, realitatea e că, la o analiză mai profundă, cele mai multe date susţin slăbiciunea omului în timp - şi nu o forţă nemaipomenită. Concret, atunci când ne naştem suntem de o mie de ori mai puternici decât vom fi cinci ani mai târziu, zece ani mai târziu sau pe la patruzeci de ani. Mai puternici, nu fizic, deşi şi acest aspect rămâne de discutat, dar fără îndoială mai puternici psihic.

Deşi suntem, categoric, tentaţi să spunem că devenim tot mai puternici, în realitate devenim tot mai slabi emoţional iar lucrurile care nu ne doboară şi ne fac mai puternici, ne fac, poate, mai tari în faţa obstacolelor şi a

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

modului în care le tratăm. Ceea ce nu e totuna cu emoţiile noastre, cu ceea ce simţim faţă de aceste situaţii. Cercetând, se poate demonstra cu uşurinţă că un copil are o capacitate uluitor mai mare de a depăşi o situaţie dureroasă de viaţă decât are un adult. Copilul se "regenerează" emoţional şi psihic mult mai repede decât o face adolescentul şi, mai apoi, adultul.

Emoţiile fac parte din viaţă noastră şi sunt generate de minte –şi nu de suflet, aşa cum am fi tentaţi să credem – şi guvernate de noi; sunt, pe scurt, reacţiile corpului la ceea ce „naşte" mintea. În funcţie de capacitatea noastră de a menţine un anumit grad de luciditate, ele pot fi controlate, nu reprimate, ci exprimate corect, astfel încât să aducă nu tensiune şi consum interior, ci eliberare.

Cele mai puternice emoţii negative apar în situaţii de care ne temem şi pe care habar nu avem cum să le gestionăm. De la o proastă gestionare a situaţiilor care simţim că ne depăşesc, apare şi o proastă gestionare a emoţiilor care ne copleşesc. Deşi aparent emoţiile sunt mai puternice decât noi şi avem tendinţa de a spune "nu pot să controlez ce simt", în realitate totul ţine de luciditatea şi buna gestionare a situaţiilor în care ne aflăm, de cum ştim, sau nu ştim, să relaţionăm cu emoţiile noastre. Şi nu prea ştim. Dar ne suntem datori, nouă, să învăţăm. Pentru că o facem pentru noi, nu pentru ceilalţi, iar rezultatul va conduce, automat, la relaţii mai bune şi cu ceilalţi.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Emoţiile sunt ustensilele psihice de mare intensitate care, presupun manifestări expresive, fiziologice şi subiective tipice cu care lucrăm în fiecare clipă şi care ne conturează starea de spirit şi de sănătate. Fără să ştim, singuri decidem, de multe ori, asupra felului în care ne simţim. De aceea este important să învăţăm să fim deschişi emoţiilor pozitive şi să ştim să gestionăm emoţiile negative.

Esenţial este să ne păstrăm calmul atunci când discernem sentimentele care ne încearcă. În felul acesta vom putea înţelege exact ce simţim, care este cauza, ce ar putea rezolva aceste stări nocive şi ce stă în puterea noastră să facem. De cele mai multe ori, schimbarea chiar depinde de noi! Iar atunci când nu este aşa, învăţăm acceptarea şi căutăm pârghii care să ne arate că bucuria şi starea noastră de bine nu rămâne cantonată într-un lucru sau într-o situaţie ideală.

Fiecare emoţie trebuie înţeleasă şi trăită. Ascunderea ei, trimterea ei în subconştient, nu face decât să o accentueze şi să iasă la suprafaţă, şi mai puternică, atunci când te aştepţi mai puţin. Întotdeauna, soluţia constă în descoperirea a ce simţim, înţelegerea a ce simţim, trăirea a ce simţim – şi nu ascunderea "gunoiului sub preş" iar în final, gestionarea emoţiilor, a situaţiilor şi liberarea.

Acceptarea e o unealtă esenţială iar ea trebuie să fie automat urmată de împăcarea cu sinele, iar acest lucru e

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

simplu în teorie, în practică intervin frustrarea şi neputinţă. Atunci e nevoie să existe cu adevărat voinţă şi luciditate pentru că doar ele vor aduce după sine această acceptare şi, mai departe, trăire în linişte. Altfel, toate durerile, frustrările şi „de ce" - urile vor rămâne mereu vii şi nu va întârzia să apară nici somatizarea (emoţiile transformate în boli fizice: stres care generează dureri de stomac, goluri în stomac,ulcer, griji şi neînţelegeri care se revarsă asupra sistemului cerebral, pancreasului şi ficatului şi aşa mai departe)

Oricât am încerca să negăm legătura între emoţii şi bolile fizice, aceasta există şi, dacă nu vom învăţa şi începe să lucrăm cu emoţiile noastre, o vom simţi pe propria piele.

Capitolul II. Cele mai subtile şi mai puternice emoţii negative

Resentimentul

Resentimentul este prima emoţie de care trebuie să scapi. Provenit din franceză, rancœur-ranchiună, resentimentul se defineşte ca un sentiment, o emoţie care a fermentat, a stat mult prea mult ascunsă undeva, în interior şi iese, când şi când la iveală sub forma atacului, răzbunării, agresivitaţii verbale, aruncarea pisicii moarte în curtea celuilalt. Privit ca amintirea