

## ***Bun găsit, dragi elevi!***

Pentru această săptămână vă propun să dezbatem tema ***echilibrului emoțional***: ce anume îl influențează, și cum îl putem restabili, de cele mai multe ori, printr-o tehnică simplă.

Echilibrul emoțional ține de cât de bine ne îndeplinim sau ne sunt îndeplinite de către cei dragi, **3 nevoi psihologice de bază**:

- ❖ **nevoia de conectare** (de a iubi, a se simți iubit, a fi unic etc.),
- ❖ **nevoia de competență** (de a învăța, de a experimenta lucrurile și a înțelege)
- ❖ **nevoia de control sau autonomie** (de a face lucrurile singur, de a lua decizii etc.)

Neîmplinirea acestor nevoi cauzează multe conflicte, în plan interior, care vor ajunge să se exprime fără îndoială și în comunicarea cu cei din jur, în relaționare. De aceea, avem mare nevoie să cunoaștem cum ne putem restabili echilibrul emoțional, în așa fel încât să putem depăși o stare temporară de disconfort. Tehnica **ZONA VERDE** este extrem de simplă și de eficientă în acest scop.

Echilibrul emoțional și ZONA VERDE

Ce este **ZONA VERDE**? Este starea în care noi toți ne simțim în siguranță, relaxați, cu o stare de bine, mulțumiți de tot ceea ce trăim. Altfel spus, viața precum un cer senin care nu are niciun nor. Este starea în care oricine poate coopera, în care cele trei nevoi psihologice de bază îi sunt împlinite. Un om care trăiește în **zona verde** este un om fericit, echilibrat și în armonie cu el și cu toți cei din jur.

Știm însă cu toții că această zonă verde este extrem de greu de obținut, iar când este obținută se menține cu greu. Acest lucru este și mai provocator pentru copii decât pentru adulți. Orice factor exterior sau interior care atentează la starea noastră de bine ne scoate în afara zonei verzi.

Copilul care trăiește în zona verde se comportă bine, ia decizii corecte și își menține echilibrul și controlul emoțiilor și al acțiunilor sale. Rămâne deschis la interacțiunea cu lumea din jur într-un mod sănătos și semnificativ și este foarte receptiv la învățare.

Pe lângă zona verde, mai există încă două zone emoționale, extreme: **zona roșie** și **zona albastră**. Pentru a putea obține echilibru și pentru a petrece mai mult timp în zona verde este necesar să cunoaște câteva detalii și despre celelalte două zone.

### **Echilibrul emoțional și ZONA ROȘIE**

Zona roșie este acea zonă emoțională în care sistemul nostru nervos scanează realitatea, pericolul și emite două soluții posibile: **lupta** sau **fuga**. Această decizie este luată de către creierul emoțional și nu implică rațiunea, cel puțin nu în primele secunde. Știm cu toții, în fața pericolului cât de importantă este fiecare secundă.

**Zona roșie** se caracterizează prin: nervozitate, fugă, luptă, energia este concentrată în mușchi, crește capacitatea plămânilor și a inimii, însă se oprește digestia și sistemul imunitar (de exemplu), deoarece nu sunt vitale în procesul de luptă sau fugă.

### **Echilibrul emoțional și copiii în ZONA ROȘIE**

Un copil accesează zona roșie atunci când se supără pentru că nu primește ceea ce își dorește, nu este ascultat sau nu este lăsat să facă acele lucruri pe care le vrea (dă

semnale că nevoile lui psihologice de bază nu sunt împlinite). Mai mult de atât, el se poate înfuria, poate să lovească, să muște, să urle, să folosească anumite cuvinte urâte, să arunce cu jucării sau alte lucruri, să spargă obiectele din jurul său.

De asemenea, copilul intrat în zona roșie poate să plângă foarte mult și foarte tare sau, la polul opus, să aibă un râs nervos. Emoțiile îl copleșesc. Acest lucru se vede și din punct de vedere fizic, nu doar emoțional: copilul se înroșește la față, ritmul cardiac crește, ochii se pot mări sau îngusta, dinții se încleștează, își strânge pumnii, mușchii se încoardă, temperatura corpului crește etc.

### Echilibrul emoțional și ZONA ALBASTRĂ

Este o altă extremă a zonei verzi. Este locul și starea emoțională în care copilul alege să se ascundă, să nege ceea ce simte și pleacă, nu exteriorizează nimic din ceea ce simte sau gândește, ci se retrage într-un colț.

### Echilibrul emoțional și copiii în ZONA ALBASTRĂ

Zona albastră este la fel de nocivă pentru spiritul și echilibrul emoțional al copilului. Este adevărat, nu produce atât de multe daune ca furia unui copil în zona roșie, însă **doar pentru faptul că un om nu se exteriorizează, nu înseamnă că el nu trăiește un adevărat război emoțional interior.**

În **zona albastră**, strategiile nu intră în spectrul **luptă-fugi**, ci sunt mai degrabă asemănătoare celor de încremenire. Copilul nu răspunde la o situație negativă prin manifestări exterioare, care se văd, ci prin închidere, ei negând ceea ce trăiesc. Această soluție este de moment, pentru că orice reprimare are nevoie la un moment dat de o descărcare, iar dacă ea nu se produce exterior, se poate produce tot interior, iar asta poate cauza probleme de sănătate (cele legate de inimă, sistemul digestiv sau chiar probleme de natură psihiatrică). Iată de ce este atât de important să găsim echilibrul.

Unii copii, în zona albastră, se retrag emoțional, devin tăcuți și lasă pe toată lumea pe dinafară, nepermițând să fie ajutați de către nimeni. Alții pur și simplu se retrag fizic dintr-o situație (cum sunt preșcolarii sau școlarii mici care se ascund în spatele băncilor, sub catedră sau în spatele unui adult).

În plan fizic zona albastră se resimte astfel: ritm cardiac și tensiune arterială scăzute, respirație lentă, mușchi și postură flască și **evitarea contactului vizual**. Cuvântul des auzit într-o astfel de zonă este: „*lasă-măăă!*”

Cred că v-ați conturat deja ideea importanței găsirii unei metode de a ieși din zona roșie sau albastră, și a reveni în zona verde.

### TEHNICA ZONA VERDE pentru obținerea echilibrului emoțional

Iată strategia cea mai simplă pe care o puteți folosi ori de câte ori sunteți supărați și vă doriți să ajungeți în zona verde: **tot ce trebuie să faceți este să țineți o mână pe piept și una pe stomac**. Puteți încerca acum această metodă: așezați mâna dreaptă pe piept, iar mâna stânga pe stomac și respirați profund. Repetați acest exercițiu de câteva ori. Cu ușurință veți fi capabili să simțiți o detensionare musculară, o liniștire a gândurilor și o relaxare a spiritului. Acum sunteți în zona verde. Acum s-a restabilit echilibrul emoțional.

Pentru ca această tehnică să reușească, este nevoie să fie **învățată** în momentele de relaxare. Cea mai simplă aplicare a tehnicii pentru a o deprinde este **seara, înainte de culcare**, chiar și sub formă de joc sau de experiment, la început. Veți observa cât de calmi vă va face să vă simțiți.

Vă doresc mult succes!

prof. psiholog, Voicu Edita