

Ćwiczenie grupowe

Emocje a jedzenie

Na podstawie książki „Emocje na talerzu. Jak odbudować zdrową relację z jedzeniem?” E. Lange

- **Przeczytaj notatkę z jednego dnia Ani.**

Godz. 6:20: pobudka i stres przed kolejnym dniem („O rany, dziś czeka mnie ciężki dzień, nie dam rady”)

Godz. 7:30 wychodzi do szkoły, odczuwa frustrację (wieczorem kładła się spać pełna bezsilności, ponieważ nie zdążyła przygotować całej prezentacji na dzisiejszą lekcję)

Godz. 7:45 jedzie autobusem do szkoły, który stoi w ogromnym korku - czuje się poirytowana

Godz. 8:15 spóźniona dociera na lekcje odczuwając poczucie winy

Godz. 12:30 czas coś zjeść - Ania łagodzi stres batonikiem i puszką napoju gazowanego

Godz. 14:00 nadchodzi czas lekcji, na której będą omawiane prezentacje. Ania swojej nie zdążyła dokończyć, czuje się zdenerwowana, pojawia się też uczucie zagrożenia

Godz. 16:00 czas powrotu do domu, Ania odczuwa kryzys po całym dniu, czuje się zmęczona, smutna i zła równocześnie („Wszyscy mieli gotowe prezentacje, jestem beznadziejna...”)

16:30 Ania jest w domu, pada na łóżko w swoim pokoju. Odczuwa ulgę, ale też pojawia się silny głód. („Zapomniałam dziś zjeść śniadanie w szkole)

17:00 wyprawa do sklepu, bezrefleksyjne zakupy - hot dog zjedzony w drodze powrotnej

17:30 Ania włącza telewizor, ogląda swój ulubiony serial nie myśląc o tym, jak się czuje. Podczas seansu zjada paczkę chipsów i pół tabliczki czekolady.

18:00 Ania wyłącza telewizor, czas na odrobienie zadań domowych. Odczuwa rozczarowanie całym dniem i tym, że zaczyna czuć przepełniony żołądek. Jest jej smutno i czuje zawód samą sobą.

- **Odpowiedz na pytania i przedyskutuj z grupą:**
 - Jakie emocje pojawiają się w ciągu dnia u Ani?
 - Jak Ania radzi sobie z emocjami?
 - Jakie potrzeby mogą kryć się za odczuwanymi emocjami?
 - Jak można wesprzeć Anię, aby zamiast jedzenia inaczej zarządzała swoimi emocjami? Zaproponuj kilka sposobów na poprawę nastroju, które pomagają Tobie a nie są związane z jedzeniem.