

## SCENARIUSZ LEKCJI

### Jedzenie emocjonalne

Materiał merytoryczny

#### 1. Wykład nauczyciela

Na lekcji o mądrości ciała człowieka dowiedziałeś się jak działa system głodu i sytości. Wówczas mówiliśmy o głodzie fizjologicznym, który pojawia się, kiedy w naszym ciele spada poziom energii i powoduje, że sięgamy po jedzenie, aby uzupełnić zapasy. Dzisiaj przyjrzymy się innemu rodzajowi głodu. Głód emocjonalny.

Czy znasz takie pojęcie? Jeśli nie - to z czym się tobie kojarzy?

Głód emocjonalny nazywany jest też fałszywym. Niestety w dzisiejszych czasach granica między głodem emocjonalnym, a fizjologicznym zaciera się, ponieważ od najmłodszych lat używamy jedzenia do rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami.

Na naszych lekcjach uczymy się dbania o zdrowie i w tej kwestii warto nauczyć się rozróżniać głód fizjologiczny od fałszywego. Spójrz na grafikę - przedstawia ona jakie możemy wyróżnić między nimi różnice!

<b>Głód fizjologiczny</b>	<b>Głód emocjonalny</b>
Narasta stopniowo	Pojawia się nagle
Jednym z objawów jest burczenie w brzuchu	Odczuwany głównie w buzi - mówimy wtedy często, że mamy apetyt na coś, np. na lody
Mija, kiedy się najemy. Całkowicie zanika po około 15-20 minutach po posiłku	Nie mija mimo zjedzenia czegoś innego i odczuwania sytości
Możliwe jest wytrwanie w nim przez pewien czas	Trudno odmówić sobie jedzenia, trudno nam kontrolować silne pragnienie
Pojawia się zwykle kilka godzin od ostatniego posiłku	Nie ma znaczenia, kiedy ostatnio jedliśmy
Jesteśmy w stanie zjeść ze smakiem różne potrawy, jakie mamy do wyboru	Mamy ochotę zjeść jeden konkretny rodzaj jedzenia, zwykle coś słodkiego/słonego/tłustego
Po zaspokojeniu tego głodu czujemy się zadowoleni, syci	Po zjedzeniu odczuwamy wstyd, krzywdę złościmy się na siebie i mamy poczucie winy

Skoro wiesz już, że sięganie po czekoladki nie jest najlepszym sposobem na radzenie sobie z emocjami to porozmawiajmy trochę na temat emocji.

Zanim przejdziemy do „obsługi emocji” zastanów się - czy znasz przykłady potrzeb człowieka?

Potrzeby to wartości wspólne dla wszystkich ludzi na świecie. Wśród nich możemy wymienić m.in. potrzebę snu, sensu, zrozumienia, łatwości, rozwoju, pomocy, kontaktu z innymi, akceptacji, zdrowia, dzielenia się, spokoju, odpoczynku itd.

Emocje jakie odczuwamy mówią nam o tym, czy nasze potrzeby są zaspokojone. Jeśli odczuwamy emocje przyjemne, takie jak radość, spokój, błogość, satysfakcję - oznacza to, że nasze potrzeby są zaspokojone. Natomiast przeżywając złość, niepokój, frustrację, zmęczenie, lęk - możemy uznać, że nasze potrzeby w danym momencie nie są zaspokojone.

Wszystkie emocje są nam potrzebne. Tak jak nie mówimy osobie z bólem zęba, że jego ból jest czymś nie na miejscu, tak samo nawet w przypadku odczuwania bardzo trudnych emocji nie powinno się ich unikać czy na siłę wypierać. Warto nauczyć się „czytać” informacje, jakie mówią nam o nas samych przeżywane emocje.

Jeśli w jakimś momencie jesteśmy źli, bo np. pokłóciliśmy się z najlepszym przyjacielem, być może mamy niezaspokojone potrzeby wsparcia, bycia zrozumianym czy relacji. A teraz zastanówmy się, zostając przy przykładzie konfliktu z przyjacielem, jak można poradzić sobie z odczuwaną złością i innymi trudnymi emocjami w takiej sytuacji? Jak ty radzisz sobie w takich momentach?

## 2. Teraz przejdźmy do zadania.

W załączniku znajdziesz tekst do przeczytania i pytania, na które warto odpowiedzieć po lekturze.

## 3. Podsumowanie

Z dzisiejszych zajęć wiesz, że radzenie sobie z emocjami może być trudne, jeśli mamy problem z ich rozpoznawaniem. Sprawa komplikuje się, kiedy na wszelkie emocje z pomocą przychodzi ulubione jedzenie. Warto zatem uczyć się:

- identyfikować emocje,
- rozumieć, o jakiej potrzebie mówi nam ta emocja,
- pozwolić sobie na jej przeżywanie,
- szukać rozwiązań na przeżywanie emocji, które nam odpowiadają, poprawiają nastrój i nie są związane z jedzeniem. Waszym zadaniem domowym będzie praca z własnymi emocjami.