




Emocje

Promocja Zdrowia SOSW

CO TO SĄ EMOCJE?

to naturalne i potrzebne reakcje (odczucia) towarzyszące w każdej chwili

- informują o tym, co się w danej chwili dzieje się z osobą, czyli jak przeżywa i jakie ma dla niego znaczenie to, co obserwuje, słyszy, doświadcza,
- są źródłem informacji o otoczeniu,
- pokazują co jest ważne dla osoby,
- motywują lub modyfikują działania np. w trosce o odpoczynek lub ochronę dziecka,
- wspierają w podejmowaniu decyzji,
- pozwalają doświadczać relacji i komunikacji z innymi,
- są cennym katalizatorem potrzebnym w rozwoju osobowości.



Emocje są naturalną, wewnętrzną
odpowiedzią na to, co się dzieje w
otoczeniu osoby i tego jakie temu nadaje
znaczenie.

Nie są ani złe, ani dobre, po prostu są !!!

- Bodźce zewnętrzne pochodzące ze środowiska
- Nasz temperament
- Nasze myśli
- Oczekiwania
- Doświadczenie
- Nastrój
- Nasilenie ładunku emocjonalnego (silna ekspresja emocji, to silne zmiany fizjologiczne w organizmie)



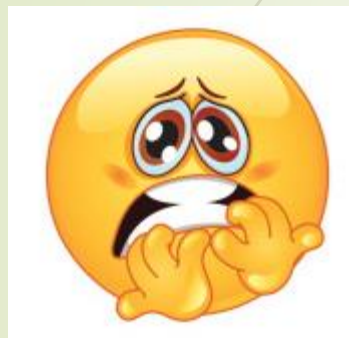
EMOCJE TO NIE MYŚLI – SĄ ONE ZAUWAŻALNE!

Pojawiająca się emocja ZAWSZE powoduje zmiany w wyglądzie twarzy, głosie, w procesie myślenia, impulsach popychających nas do działania.

Złość, strach/lęk, smutek, wstręt, pogarda, zdziwienie, wina, wstyd, to emocje rozpoznawalne przez WSZYSTKICH ludzi.



Potraktuj emocje jako sojusznika



Złość – informuje, że granice lub ważne potrzeby zostały lub mogą zostać przekroczone. Pomaga, bo daje energii do reakcji: ochrony swojego terytorium i swoich bliskich.

Smutek – jest impulsem do refleksji, okazją do zatrzymania i zatroszczenia się o siebie samego, ułatwia radzenie sobie ze stratą. Daje sygnał do szukania źródła problemu, jest też widoczny dla innych, którzy dostrzegając go, mogą o nas zadbać oraz nawiązać silniejszą więź.

Strach – informuje o zagrożeniu i motywuje do ucieczki, wzmaga czujność i zmysł obserwacji, aby uchronić przed niebezpieczeństwem.

Radość – daje gotowość do podejmowania wyzwań, poprawia nastrój, pomaga budować relacje poprzez zapraszanie innych do dzielenia tej radości.

Zdziwienie – motywuje do poszukiwania rozwiązań, odkrywania nowości i uczenia się.

Wstręt – informuje o fizycznych i psychologicznych truciznach.



ZŁOŚĆ	RADOŚĆ	SMUTEK	STRACH	EMOCJE ZŁOŻONE
Wzburzenie	Euforia	Zawód	Trwoga	Wstyd
Frustracja	Błogość	Gorycz	Niepokój	Poczucie winy
Nienawiść	Podniecenie	Rozpacz	Lęk	Zakłopotanie
Irytacja	Szczęście	Żal	Przerażenie	Wstręt
Wściekłość	Rozbawienie	Melancholia	Panika	Tęsknota
Wkurzenie	Entuzjazm	Zmartwienie	Obawa	Dyskomfort
Gniew	Zadowolenie	Przybicie	Niepewność	Rozczarowanie
Zdenerwowanie	Zachwył	Depresja	Bojaźliwość	Upokorzenie
Podrażnienie	Wdzięczność	Apatia	Nieśmiałość	Trauma
Zniecierpliwienie	Wesołość	Żałoba	Podejrzliwość	Poczucie bezpieczeństwa
Zacietrzewienie	Ekscytacja	Przygnębienie	Powściągliwość	Poczucie wartości
Oburzenie	Sympatia	Ból	Zagubienie	Poczucie niższości



Niechęć	Życzliwość	Zranienie	Wahanie	Poczucie straty
Pogarda	Satysfakcja	Przygaszenie	Podejrzliwość	Poczucie krzywdy
Mściwość	Odpężenie	Zniechęcenie	Popłoch	Obojętność
Desperacja	Ożywienie			Skrepowanie
Furia	Serdeczność			Zazdrość
Uraza	Czułość,			Bezsilność
Szał	Ulga			Bezradność
	Beztroska			Amok
	Spełnienie			Napięcie
	Docenienie			Współczucie
	Przyjemność			Zmęczenie
				Niezadowolenie
				Akceptacja
				Miłość
				Ufność
				Oszołomienie
				Zakłopotanie
				Pogarda
				Wyrzuty sumienia

naucz się nazywać i rozpoznawać emocje

Pytaj się często, nawet kilka razy dziennie, co czuję ja czy osoba w pobliżu?

Jakie to uczucie?

Co teraz przeżywa ?

O czym mnie informuje ta emocja?

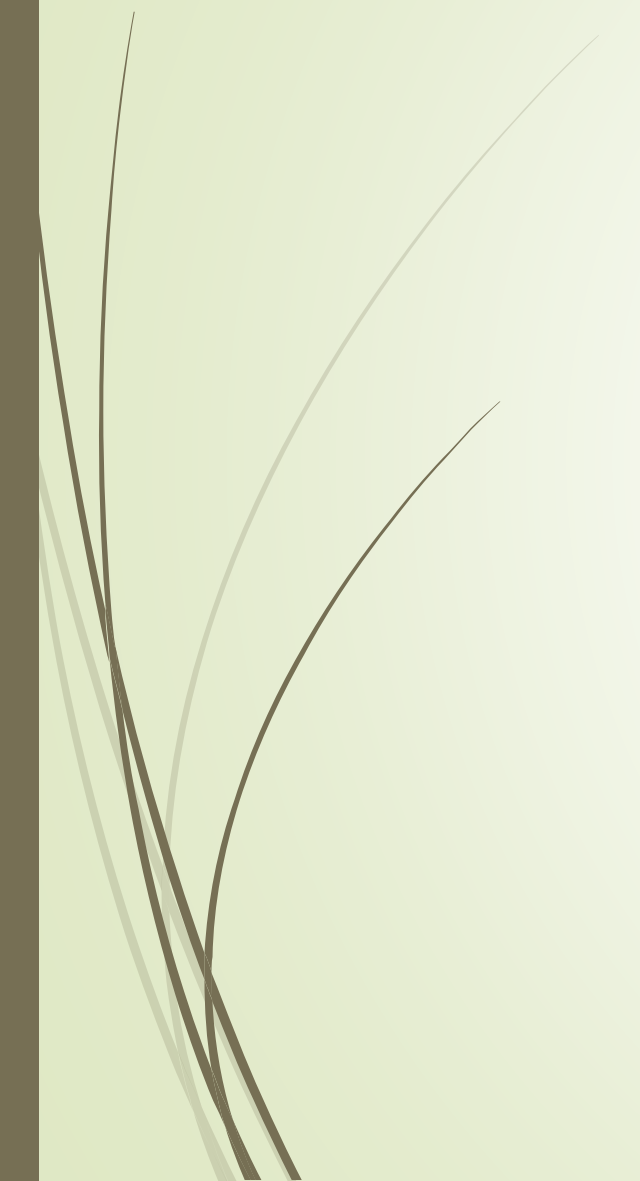

Dociekaj skąd się bierze: co tak zezłościło?

Dlaczego się zasmuci?

Czego się teraz boi?

JAK SOBIE RADZIĆ Z EMOCJAMI?

Jako dorośli często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć. To samo robimy z dziećmi i często zaprzeczamy ich uczuciom. Często bywa, że chłopcom nie pozwalamy na okazywanie smutku, bo przecież „chłopaki nie płaczą”. Starszym dzieciom obojga płci również mówi się czasem „Taka duża dziewczynka/ chłopiec- a płacze (albo-boi się)”. A przecież płacz oczyszcza, płacząc również odreagowujemy emocje - czasem dobrze jest sobie popłakać. Często nie pozwalamy dziecku na przeżywanie złości - zaprzeczamy istnieniu tego uczucia: „nie wolno, nie wypada się złościć!”. Dorośli bardzo często tłumią u dzieci napady wściekłości. Gdy malec rzuca się na ziemię i wierzga nogami krzyczą: „Jak się nie uspokoisz, to inaczej pogadamy!”. A dziecko nie rozumie, dlaczego nie wolno mu okazywać złości, skoro ją czuje. Nie wie również, jak radzić sobie z takim uczuciem. I tego właśnie powinni nauczyć je rodzice.



PODSUMOWUJĄC... Kiedy miotają nami silne uczucia, obojętnie czy jesteśmy dziećmi, czy też osobami dorosłymi, przede wszystkim pragniemy zrozumienia przez drugą osobę. Dziecku rodzicielskie rady są potrzebne, owszem, ale dopiero wtedy, kiedy emocje opadną. W chwilach przeżywania silnych uczuć filozoficzne rady drażnią i często człowiek - mały i duży, czuje się jeszcze gorzej. Użalanie się wpędza w frustrację, a zaprzeczanie uczuciom budzi złość. Często bywa również tak, że dziecko potrafi sobie samo pomóc i rozwiązać swój problem, jeżeli tylko zostało wysłuchane, zrozumiane i jeżeli otrzymało wsparcie emocjonalne.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

DOMINIKA BARAŃSKA

