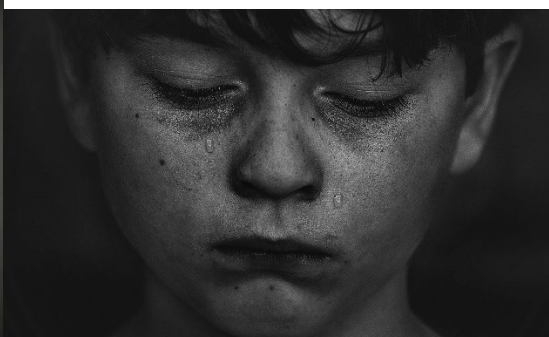


Projekt Szkoła promująca zdrowie

Prowadzący: psycholog Dorota Baranowska

JA I MÓJ ŚWIAT



PO CO NAM EMOCJE?

Skłonni jesteśmy zakładać, że wszyscy ludzie podobnie doświadczają emocji. Czasami trudno jest nam zrozumieć, dlaczego ktoś boi się pajaków, skoro my nie. Ciężko uwierzyć, że dany wyraz twarzy Zosi wyraża zamyślenie, a nie złość, bo w naszym wypadku wyraża on złość i tylko złość. Emocja jest subiektywnym stanem, któremu towarzyszą również doznania cielesne i reakcje mimiczne oraz myśli i zachowania. Niektóre z emocji bywają przyjemne, inne wręcz przeciwnie, warto jednak pamiętać, że emocje mają to do siebie, że są przejściowe, mijają.

Do czego są nam potrzebne emocje?

Ułatwiają nam przetrwanie

Emocje powstały na drodze ewolucji i służyły nam po to, by przetrwać. Emocje mają to do siebie, że szybko przesyłają nam informację. Przy spotkaniu z niedźwiedziem strach podpowiadał nam, aby uciekać bądź walczyć. Gdybyśmy mieli się nad tym zastanawiać i myśleć-zwyczajnie zajęłoby to dłużej więcej czasu.

Informują nas o tym, że dzieje się coś ważnego

Emocje nie pojawiają się bez powodu. Często informują nas o tym, co dla nas ważne i istotne. Jeśli odczuwam radość, to jest to informacja, że jest mi dobrze i chcę powtarzać dane zachowanie. Złość może informować nas, że dzieje się coś, co nam nie odpowiada, że ktoś przekroczył naszą granicę.

Motywuja nas do działania

To emocje sprawiają, że łatwiej podtrzymać nam motywację. Łatwiej kontynuować chodzenie na siłownię, kiedy widoczne są efekty i odczuwa się radość. Złość podpowiada nam, że chcemy coś zmienić, że obecna sytuacja nam nie odpowiada.

Pomagają w podejmowaniu decyzji

To dzięki emocjom łatwiej podejmujemy decyzje. Analiza zysków i strat zajęłaby dużo więcej czasu, emocje informują nas szybko o tym, co zrobić. Choćby w przypadku wyboru partnera życiowego- dużą rolę odgrywają tu emocje.

Ułatwiają komunikację i budowanie relacji z innymi

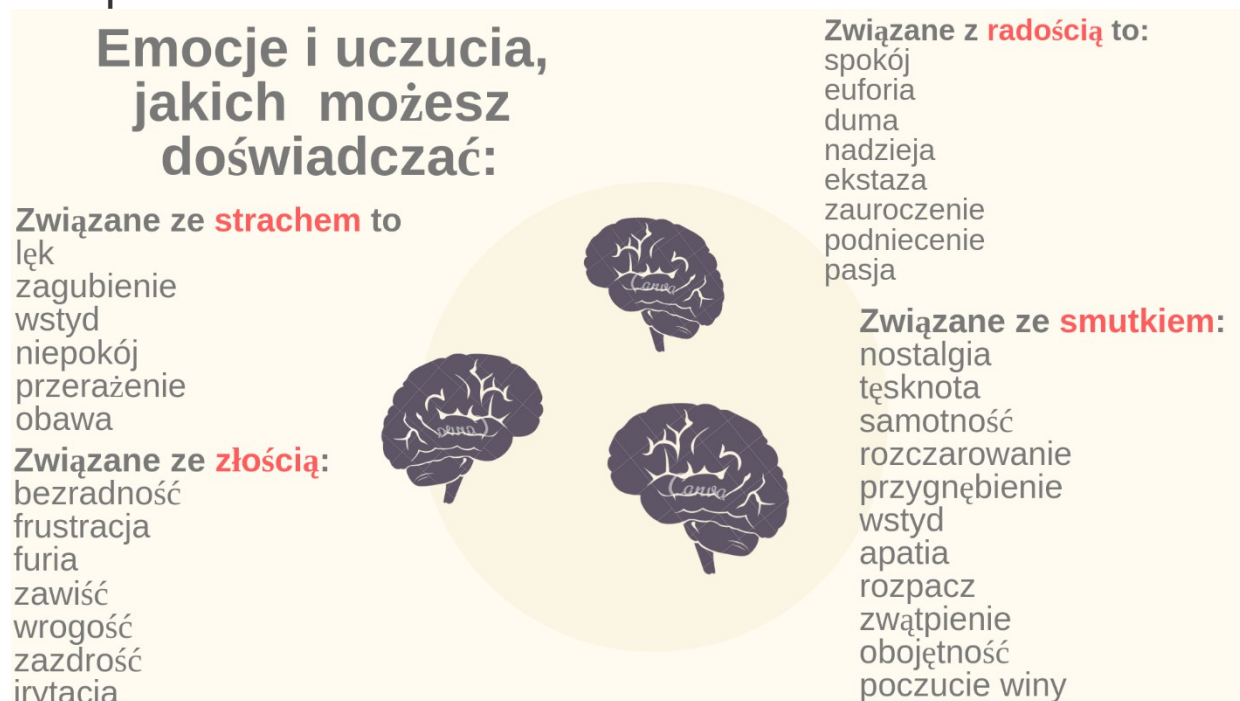
Kiedy ktoś dzieli się z drugą osobą swoimi emocjami smutkiem, radością, łatwiej mu zbliżyć się do drugiej osoby i nawiązać przyjaźń bądź budować związek. Zasmucone spojrzenie mówi czasem więcej niż słowa.

Gdy emocji jest za dużo lub za mało... jak dążyć do równowagi emocjonalnej?

Zdarza się, że emocje przejmują nad nami kontrolę i robimy rzeczy, których później żałujemy. A czasem wręcz przeciwnie, kontrolujemy je tak bardzo, że przestajemy odczuwać. Wprawdzie nie czujemy się wtedy tak źle, ale nie potrafimy też czuć się dobrze, gdyż wszystkie emocje stają się mniej wyraźne. Aby lepiej radzić sobie z

emocjami i móc korzystać z informacji których nam dostarczają, trzeba zacząć od ich prawidłowego rozpoznawania i zrozumienia.

Rozpoznawanie uczuć



Pytania, które warto sobie zadać, by rozpoznać emocje

- I. Co się stało? Opisz sytuację. Może to, że się boisz nie jest takie dziwne? (np. Przede mną ważny egzamin, czuję lęk i niepokój).
- II. Jak poczułeś się w związku z sytuacją? Co poczułeś w ciele? Czasami łatwiej nam opisać to, co czujemy w ciele niż nazwać daną emocję. Odczucia z ciała, doznania fizyczne i emocje są ze sobą ściśle powiązane.
- III. Co chciałeś zrobić pod wpływem odczuwanych uczuć? Czasami łatwiej nam dojść do tego, co czujemy, kiedy spojrzymy na nasze zachowanie, to co zrobiliśmy lub co chcieliśmy zrobić.

Emocja to informacja, zobacz co oznaczają różne uczucia i jak objawiają się w ciele

Złość może oznaczać

- *niespełnienie naszych oczekiwań*
- *zablokowanie osiągnięcia ważnego celu*
- *to, że ktoś przekroczył jakąś naszą granicę*
- *przekonanie, że powinno być inaczej*

Reakcja ciała

- *zaciśnięte zęby, pięści*
- *napięcie mięśni*
- *rumieńce lub wypieki na twarzy*
- *poczucie jakbyśmy mieli zaraz wybuchnąć*

Strach może oznaczać

- *zagrożenie*
- *znalezienie się w nowej lub nieznanej sytuacji*
- *przekonanie, że możemy stracić kogoś lub coś ważnego*
- *przekonanie, że jesteśmy bezradni*

Reakcja ciała

- *szybkie bicie serca*
- *duszności, uczucie dławienia, ściśnięte gardło*
- *dolegliwości żołądkowo-jelitowe*
- *pobudzenie i chęć ucieczki lub unikania*

Smutek może oznaczać

- *utratę czegoś lub kogoś*
- *rozłąkę z kimś dla nas ważnym*
- *samotność, odrzucenie, dezaprobatę, wykluczenie*
- *myślenie o swoich stratach*
- *przekonanie, że jesteśmy bezwartościowi*

Reakcja ciała

- *uczucie zmęczenia, utraty energii*
- *ospałość, apatia*
- *uczucie pustki w klatce piersiowej*
- *płacz, uczucie ucisku w gardle*
- *płacz*

Poczucie winy może oznaczać

- *robienie czegoś lub myślenie o czymś, co w naszym przekonaniu jest złe*
- *niezrobienie czegoś, pomimo deklaracji*
- *wspominanie czegoś z przeszłości, co zrobiliśmy, a uważamy to za niegodziwe*

Reakcja ciała

- *rumieńce, wypieki na twarzy*
- *roztrzęsienie*
- *duszenie się*

Podsumowując, najważniejsze fakty na temat emocji

- I. Nie bez powodu przeżywamy emocje, potrzebujemy ich.
- II. Emocje motywują nasze zachowania, to dzięki nim mamy ochotę coś robić, działać.
- III. Emocje informują nas o tym, że dzieje się coś dla nas ważnego.
- IV. Nazywanie własnych emocji pomaga w ich kontrolowaniu.
- V. Emocje mają to do siebie, że są przejściowe, mijają.
- VI. Nie można nie odczuwać emocji, ale można nauczyć się je kontrolować i wyrażać w taki sposób, jakbyśmy chcieli.