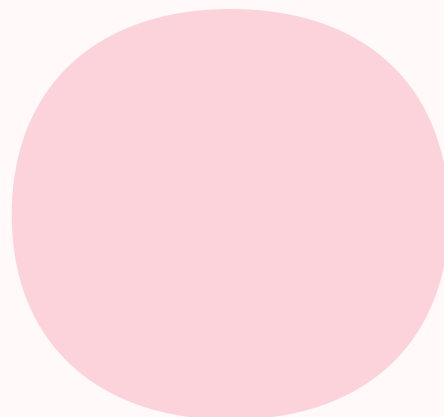


DO CZEGO  
SĄ NAM POTRZEBNE

*emocje*

*Psycholog szkolny  
Katarzyna Sito*



# UŁATWIAJĄ 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  
podpowiadałby nam, by uciekać lub walczyć.

Gdybyśmy mieli się nad tym dłużej  
zasntanawiać - zwyczajnie zajęłoby to więcej  
czasu.



# MOTYWUJĄ NAS DO DZIAŁANIA

To emocje sprawiają, że łatwiej nam podtrzymać motywację. Łatwiej kontynuować chodzenie na siłownię, kiedy efekty zaczynają być widoczne, odczuwamy wtedy **RADOŚĆ**.

**ZŁOŚĆ** podpowiada nam, że chcemy coś zmienić, że obecna sytuacja nam nieodpowiada.



# POMAGAJĄ W POEDJMOWANIU DECYZJI

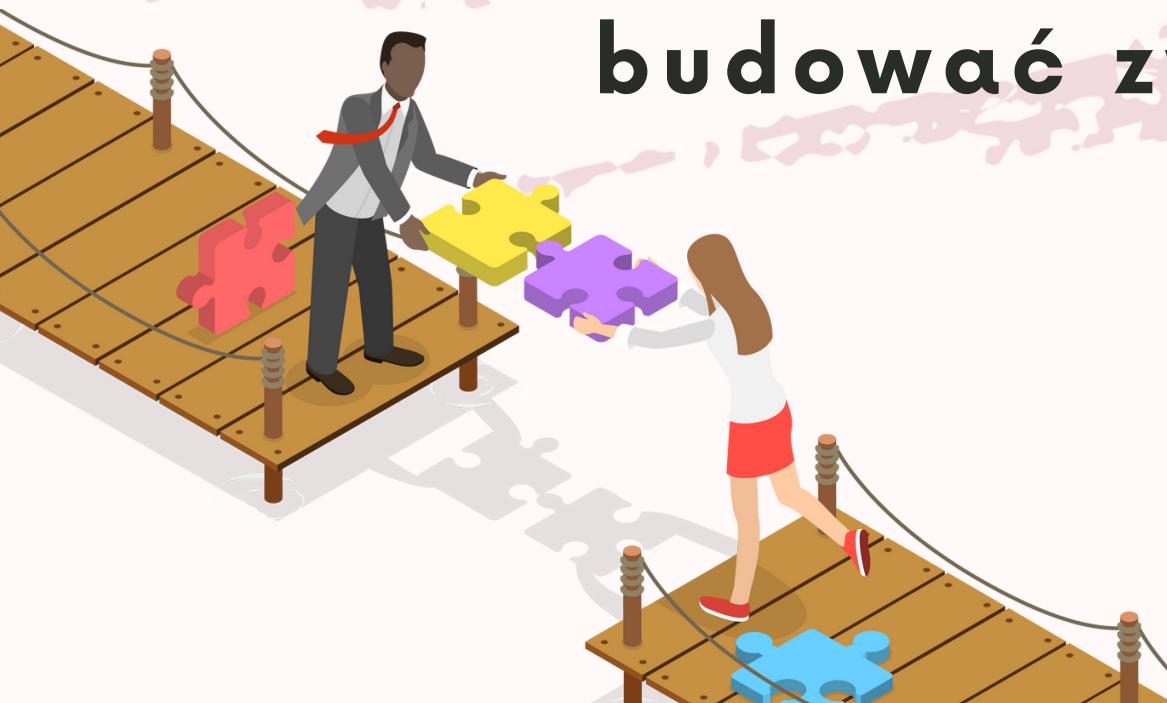
To dzięki emocjom podejmujemy  
deyzje.

Annaliza zysków i strat zajęłaby  
dużo więcej czasu,  
emocje informują nas szybko  
o tym co zrobić.



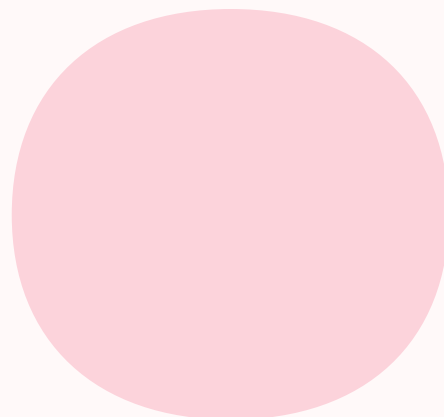
# UŁATWIAJĄ KOMUNIKACJĘ I BUDOWANIE RELACJI Z INNYMI

**Kiedy ktoś dzieli się z drugą osobą swoimi emocjami- smutkiem, radością- łatwiej jest mu się zbliżyć do drugiej osoby i nawiązać przyjaźń bądź budować związek.**



JAK DĄŻYĆ  
DO RÓWNOWAGI

*emocjonalnej*



**Zdarza się, że emocje przejmują nad nami kontrolę i robimy rzeczy, których później żałujemy. Innym razem wręcz przeciwnie, kontrolujemy je tak bardzo, że przestajemy odczuwać.**

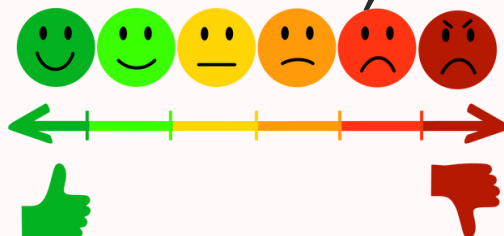
**Wprawdzie nie czujemy się wtedy źle, ale nie potrafimy czuć się dobrze, gdyż wszystkie emocje stają się mniej wyraźne.**

**Aby lepiej sobie z nimi radzić i móc korzystać z informacji jakich nam dostarczają, trzeba zacząć od ich prawidłowego rozpoznawania i zrozumienia.**



# Emocje i uczucia, jakich możesz doświadczać:

- **związane ze złością:** bezradność, frustracja, wrogość, zazdrość, irytacja, wściekłość, rozdrażnienie, oburzenie...
- **związane ze strachem:** lęk, niepokój, zagubienie, przerażenie, wstyd, obawa, niepewność...
- **związane z radością:** spokój, euforia, duma, nadzieja, podniecenie, zachwyty, podziw, przyjemność, ulga, entuzjazm, sympatia, zaufanie, ulga, szczęście...
- **związane ze smutkiem:** tęsknota, przykrość, osamotnienie, rozczarowanie, rozpacz, przygnębienie, żal, wstyd, poczucie winy, rozczarowanie, rozgoryczenie...





## Pytania, które warto sobie zadać, by rozpoznać emocje

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



# EMOCJA TO INFORMACJA. RÓŻNE UCZUCIA OZNACZAJĄ CO INNEGO I INACZEJ OBJAWIAJĄ SIĘ W CIELE.

## **ZŁOŚĆ może oznaczać:**

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

## **Rakcja 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

## **Rakcja CIAŁA**

- szybkie bicie serca
- duszności, uczucie dławienia, ściśnięte gardło
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe
- pobudzenie, 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

## **Rakcja CIAŁA**

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

