

My i nasze emocje

Co takie stało się ostatnio, że ja i Ty, np. jesteśmy smutni/ lub radośni/ a może czego się boimy?



Źródło: <https://www.wikiart.org/en/honore-daumier/meeting-of-thirty-five-heads-of-expression>

Emocje, uczucia, nastroje, namiętności towarzyszą nam stale i przenikają życie psychiczne człowieka. W człowieku są obecne cztery podstawowe emocje: **radość, smutek, złość i strach**. Emocje definiują nas jako ludzi i czujemy, kiedy mamy emocje. Są w pewnym stopniu wyznacznikiem naszego życia: to czy czujemy się dobrze czy źle, jakie mamy samopoczucie, rzutuje na wszystko co robimy. Istnieje wiele definicji czym są emocje. Ze względu na wielostronność i wielofunkcyjność bardzo trudno o jednoznaczną definicję, ponieważ obejmują zarówno „stan psychiczny”, jak również „stan fizjologiczny”. Przez „stan psychiczny” rozumiemy np. wzruszenie, podniecenie, niepokój i gniew. Przez „stan fizjologiczny” rozumiemy powiązane odczucia fizyczne lub uczucia w naszym ciele. Na przykład przyspieszone bicie serca, wzrost poziomu adrenaliny, „motyle w żołądku” itp.

Jak rozpoznawać emocje?

Jak rozpoznać gniew/złość?

1. brwi złączone, opuszczone w dół
2. spojrzenie pełne wściekłości
3. zaciśnięte usta

Jak rozpoznać strach?

1. ściągnięte, uniesione brwi

2. podniesione górne powieki
3. napięte dolne powieki
4. lekko rozciągnięte usta

Jak rozpoznać odrazę/obrzydzenie?

1. zmarszczony nos
2. uniesiona górna warga

Jak rozpoznać zaskoczenie?

1. uniesione brwi
2. rozszerzone oczy
3. otwarte usta

Jak rozpoznać radość?

1. zmarszczki przy oczach (kurze łapki)
2. podniesione policzki
3. ruch mięśni okrężających oko

Jak rozpoznać smutek?

1. opuszczone górne powieki
2. utrata ostrości w oczach
3. lekko opuszczone kąciki ust

Funkcje emocji

1. Gniew – reakcja na krzywdę, frustrację, poczucie bycia atakowanym; reakcja odmowy, protestu; określa akceptowalną dla nas granicę; pozwala bronić swoich wartości; „usprawiedliwiony” wyraz odczuć na granicy wytrzymałości; zmusza drugą stronę do reakcji; niekontrolowany gniew prowadzi do agresji, nadmiernie kontrolowany do tłumienia, powstawania urazy.

Pożyteczny, gdy pozwala na afirmację siebie, obronę, wytyczanie granic..

2. Strach – z reguły boimy się kogoś lub czegoś, czasem strach pojawia się na długo przed wydarzeniem; czasem przybiera formę „irracjonalnych lęków”; ostrzega przed ryzykiem, niebezpieczeństwem; naturalna reakcja w obliczu nieznanego; pozwala przewidywać i przygotować się na wydarzenia; reakcją na strach może być ucieczka, walka, prośby o pomoc, chronienie się w jakiś sposób (np. zasłanianie ciała); tłumienie wyrażania strachu (płacz, drżenie, ucieczka) wynika z kultury, wychowania i odwraca uwagę osoby od stawienia czoła sytuacji – strach nie jest pożądaną w

świecie emocją. Umiejętność rozpoznania własnych lęków i próba poradzenia sobie z nimi jest pierwszym krokiem w pracy nad kontrolą emocjonalną.

Pożyteczny, gdy nas chroni, przygotowuje i pozwala przewidywać.

3. Smutek – wiąże się rozczarowaniem, stratą, porażką, poczuciem odrzucenia, brakiem miłości; pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania nowej rzeczywistości, zmian; często wyraża niezbędną żalobę, żal; ułatwia dostosowanie się do przeżywanej sytuacji (apatia, wycofanie); jest wyrazem silnego zaangażowania; zbyt długo przeżywany smutek może prowadzić do depresji.

Pożyteczny, gdy jest przejściowy, pozwala na akceptację nowej sytuacji, żaloby.

4. Radość – wywiera pozytywny wpływ na osobę jej doświadczającą oraz jej otoczenie (uśmiech jest zaraźliwy); powoduje odprężenie, „lekkość”; zwiększa wyrozumiałość wobec innych; zwiększa działania impulsywne, spontaniczne; często towarzyszą jej energiczne ruchy, żywiołowość; podnosi poziom optymizmu, wiary; ale uwaga - może powodować obniżenie czujności, krytycyzmu, zbytnią skłonność do ryzyka i brak wnikliwego logicznego myślenia.

Pożyteczna, gdy pozwala dzielić się z innymi, przeżywać intensywne relacje, dowartościowywać się.

„NIE MA CZEGOŚ TAKIEGO JAK ZŁE EMOCJE. KAŻDA EMOCJA JEST JAK ZNAK DROGOWY, KTÓRY NAS INFORMUJE. TO SĄ INFORMACJE”.

Powody, dla których odczuwamy emocje:

- Emocje pomagają nam zmotywować się do działania
- Emocje pomagają nam komunikować się z ludźmi
- Emocje przekazują nam informacje o tym co lubimy, a czego nie lubimy

„EMOCJE SĄ JAK DZIKIE KONIE, TRZEBA JE W KOŃCU UWOLNIĆ”. – PAULO COELHO



Symbole emocji (Kreatywna Pedagogika)