

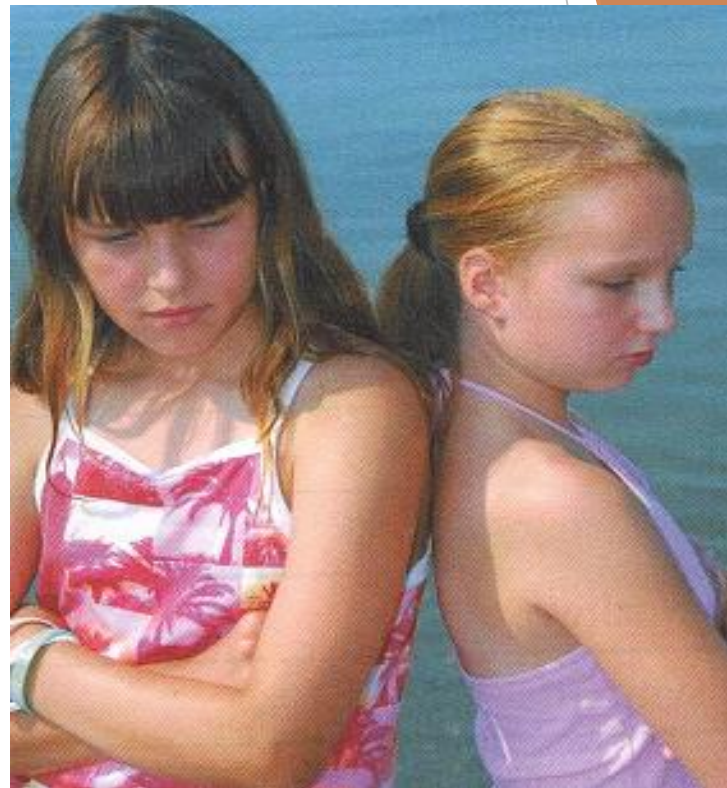
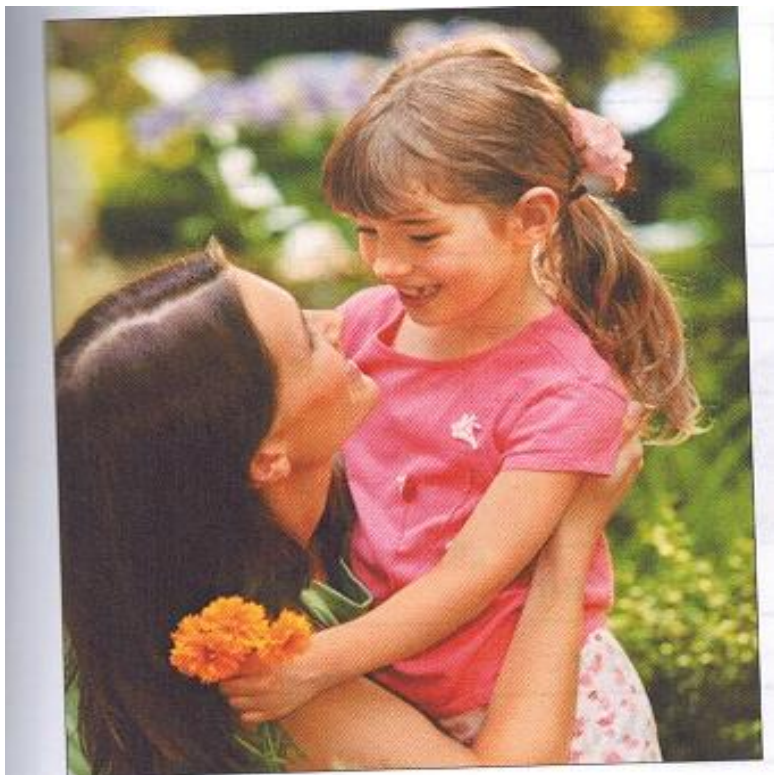
Uczucia i emocje

Uczymy się rozpoznawać swoje uczucia



Opracowanie:
Karolina Mach

Co to są uczucia i emocje?



Nasze uczucia

*Radość, miłość, zadowolenie, a także smutek,
lęk, złość, gniew, poczucie winy, zazdrość to
uczucia, które mają duży wpływ na nasze
samopoczucie, zachowanie, uczenie się
i porozumiewanie z innymi.*

Nasze uczucia

Każdy z nas jest inny, ma inne poczucie humoru, inne zdolności, umiejętności i każdy inaczej zachowuje się w różnych sytuacjach.

Gdy czujemy radość, zadowolenie, miłość i nic nas nie boli, to jesteśmy pogodni i uśmiechnięci, a świat wydaje się przyjazny i piękny.



Nasze uczucia

Gdy odczuwamy smutek, lęk, złość, gniew, zazdrość czy ból, to nie mamy humoru, a wszystko wokół nas wydaje się trudne i nieprzyjemne. Nie mamy wtedy ochoty na uśmiech, ani na żarty.



Co to są emocje?

- ▶ Emocje towarzyszą nam przez całe życie, ich źródłem jest wszystko to, co nas otacza, czyli nasza rzeczywistość. My - uczestnicząc w tej rzeczywistości - martwimy się, cieszymy, smucimy i gniewamy. W ten sposób przeżywamy stosunek do samego siebie i świata. Tak więc emocje po prostu są i człowiek może z nimi zrobić to, co zechce.



Emocje...

- ▶ **Wszyscy ludzie powinni się nauczyć nazywać swoje emocje i poznać sposoby ich wyrażania tak, aby nie czynić krzywdy sobie i innym ludziom. Emocje przeżywają również niektóre zwierzęta, ale tylko człowiek umie nad nimi panować i przewidzieć ich skutki.**



Nasze uczucia

Uczucia	
przyjemne ☺	nieprzyjemne ☹
radość	smutek
szczęście	ból
miłość	tęsknota
zachwyt	wstyd
zadowolenie	gniew
czułość	złość
zakochanie	poczucie winy
spokój	zakłopotanie
pewność siebie	żał
ufność	zazdrość
nadzieja	lęk
życzliwość	upokorzenie
sympatia	samotność
serdeczność	niepokój

Nasze uczucia

To, jak się czujesz i zachowujesz, w dużym stopniu może zależeć od ciebie, masz na to duży wpływ.

Staraj się, aby twoim zachowaniem nie kierowały nieprzyjemne uczucia, bo w przyjemnej atmosferze łatwiej jest rozmawiać i rozwiązywać problemy.



Złość

- ① brwi opuszczone do siebie
- ② błysk w oku
- ③ zwężenie warg



Nasze uczucia

- I. Co przeżywa osoba przedstawiona na rysunkach? Skorzystaj z wyrazów w ramce.

strach • zadowolenie • smutek • gniew • radość • zdziwienie



A _ _ _ _



D _ _ _ _ _



T _ _ _ _



N _ _ _



_ _ _ O _ _ _ _



M _ _ _

Jakie są nasze zachowania?

Ludzie różnie się zachowują - jedni krzyczą i się złością, gdy mają trudności, a inni wtedy smucą się lub płaczą. Jedni są na co dzień spokojni, życzliwi, uśmiechnięci, a inni krzykliwi i gniewni.



Zachowania ludzi mogą być:

- ▶ Zbyt uległe i nieśmiałe,
- ▶ Spokojne i odważne - czyli asertywne.
- ▶ Agresywne.

Zachowanie uległe i nieśmiałe

Osoba zbyt uległa i nieśmiała

- zwykle słucha innych i zgadza się na wszystko,
- nie prosi o to, czego pragnie,
- osiąga gorsze wyniki w nauce, bo: nie zgłasza się do odpowiedzi, nie prosi o wyjaśnienie tego, czego nie rozumie.

- ▶ Postawa zachowujących się ulegle wobec innych ludzi
 - ja się nie liczę - możesz mnie wykorzystywać
 - moje uczucia nie są ważne - tylko twoje się liczą
 - moje myśli są nieistotne - tylko twoje godne są wysłuchania
 - ja jestem niczym - ty jesteś najważniejszy.
 - ty jesteś w porządku - ja łatwo mogę nie być w porządku.



Dlaczego ludzie (dzieci, młodzież) zachowują się ulegle?

- boją się utraty aprobaty u innych ludzi
- boją się odrzucenia przez innych ludzi
- chcą za wszelką cenę uniknąć konfliktów z innymi
- uważają, że jest to poprawne, grzeczne zachowanie

Jakie ryzyko wiąże się z zachowaniem uległymi?

- inni ludzie coraz mniej liczą się z osobą która zachowuje się ulegle
- przeżywa one poczucie krzywdy, złości
- traci poczucie własnej wartości
- może dojść do wybuchu agresji spowodowanej kumulowaniem się zranień, urazów.



Zachowanie Spokojne i odważne

Osoba spokojna i odważna

- prosi o to, czego pragnie,
- słucha innych, ale przedstawia też swoje propozycje,
- mówi o tym, gdy zachowanie innych jej się nie podoba,
- osiąga lepsze wyniki w nauce, bo: prosi o pomoc i wyjaśnienie, nie wstydzi się zgłaszać do odpowiedzi.



Zachowanie agresywne

Osoba agresywna

- żąda tego, czego chce,
- używa przemocy, krzyczy i dokucza innym,
- nie słucha innych i nie liczy się z ich zdaniem,
- osiąga gorsze wyniki w nauce, bo: trudno jej się skupić, złości się, gdy czegoś nie umie albo nie rozumie.



Postawa zachowujących się agresywnie wobec innych ludzi

- oto moje uczucia - twoje się nie liczą
- oto, czego ja chcę - twoje pragnienia nie są ważne
- oto, co uważam - jesteś głupi sądząc inaczej
- ja jestem w porządku - ale wiem, że ty nie jesteś

Dlaczego ludzie (dzieci, młodzież) zachowują się agresywnie?

- nie wierzą w samych siebie
- boją się, że zachowując się inaczej, nie dostają tego na czym im zależy
- doświadczyli, że takie zachowania okazują się skutecznie
- chcą zwrócić na siebie uwagę
- chcą zademonstrować swoją władzę
- chcą wyładować złość
- chcą manipulować innymi

Jakie ryzyko niesie za sobą zachowanie agresywne?

- konflikty w stosunkach z innymi ludźmi
- utrata szacunku dla samego siebie
- utrata szacunku dla innych
- samotność
- może dojść do przemocy



Jak się zachować?

Zapamiętaj

Nie warto być ani zbyt uległym, ani agresywnym. Zachowuj się spokojnie, nie obrażaj innych, żyj w zgodzie z innymi, mów o tym, czego pragniesz, a co ci przeszkadza.

Powiedz NIE, na przykład wtedy, gdy inni namawiają cię do złych zachowań lub do czegoś, czego nie chcesz zrobić.

Zadanie

2. Na rysunkach przedstawiono trzy różne zachowania chłopca kupującego kwiaty. Sprzedawczyni pakuje mu stare, brzydkie kwiaty, których on nie chce kupić. Połącz strzałkami opisy w ramkach z odpowiednimi rysunkami.

Chłopiec zachowuje się agresywnie – złości się, krzyczy na sprzedawczynię i używa wulgarnych słów

Chłopiec zachowuje się zbyt ulegle i nieśmiało – wstydzi się odmówić, zgadza się zapłacić za stare i brzydkie kwiaty, choć czuje się oszukany i pokrzywdzony

Chłopiec zachowuje się spokojnie i odważnie – spokojnie odmawia zakupu takich kwiatów i prosi o inne

Najbardziej podoba mi się zachowanie chłopca przedstawione na rysunku

1



2



3

