

# EMOCJE

JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

## Słowo wstępu

W ciągu całego życia towarzyszą nam jakieś emocje.

Konieczna jest ich znajomość i świadomość, aby móc sobie z nimi radzić - zwłaszcza jeśli chodzi o te trudne emocje.

Kiedy dziecko reaguje złością, często nie uświadamia sobie tej złości, nie identyfikuje jej w danym momencie, nie odczuwa w ciele, ani nie nazywa. Szczególnie istotne jest, aby zauważać emocje w momencie ich powstawania, ponieważ łatwiej jest radzić sobie z nimi, gdy są mniej nasilone. Aby lepiej poradzić sobie z trudną emocją, dobrze jest również wiedzieć, jaka jest rola emocji, po co je w ogóle czujemy oraz znać konstruktywne metody poradzenia sobie w emocjonalnie obciążającej sytuacji.

## Po co nam emocje?

Emocje są naszym wewnętrznym wskaźnikiem tego, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy też nie. Złość, smutek pojawiają się, gdy nasze wymagania nie są spełnione. Natomiast spokój, radość wskazują, że mamy zaspokojone ważne dla nas w danym momencie potrzeby.

- ▶ Złość - informuje o tym, że ktoś przekracza nasze granice fizyczne lub psychiczne, że się z czymś nie zgadzamy; pozwala bronić naszych wartości; motywuje nas do działania.
- ▶ Strach - ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i ryzykiem; pozwala nam przygotować się na jakieś wydarzenie i przewidywać co może się wydarzyć.

- ▶ Smutek - pozwala nam przygotować się do zaakceptowania nowej, trudnej sytuacji; sprzyja refleksji i odnalezieniu źródła problemu.
- ▶ Radość - pomaga się zrelaksować; sprawia, że jesteśmy bardziej wyrozumiali wobec innych; pomaga nawiązywać relacje; dodaje wiary i odwagi.

Emocje są nam zatem bardzo potrzebne! Nie tylko te przyjemne, których chętnie doświadczamy, lecz także te trudne, z którymi jest nam nieprzyjemnie. Wszystkie emocje warto jest akceptować, ponieważ mówią nam o czymś ważnym, są dla nas drogowskazem. Natomiast nie wszystkie zachowania pod wpływem emocji (szczególnie złości) są możliwe do zaakceptowania.

Ważne jest zatem aby dzieci wiedziały czym są emocje oraz poznały rolę emocji i nabrały doświadczenia, w jaki sposób są one pomocne w zaspokajaniu własnych potrzeb, jak je okazywać i jak sobie z nimi radzić w sposób społecznie akceptowany.

W związku z powyższym w szkole prowadzone są zajęcia w klasach piątych, których zadaniem jest omówienie podstawowych emocji ale przede wszystkim przedyskutowanie oraz przepracowanie w trakcie konkretnych ćwiczeń różnych sytuacji budzących różne emocje. Aby dzieci umiały wymieniać podstawowe emocje, znały ich rolę w naszym życiu, rozumiały, że wszystkie emocje są potrzebne, umiały dostrzegać potrzeby własne i innych osób.