

A B C EMOCJI

czyli jak właściwie rozpoznawać i kontrolować uczucia

Czym są uczucia?

UCZUCIA są bardzo ważną i potrzebną częścią naszego życia. Są **naturalną reakcją** na sytuacje, których codziennie doświadczamy. Nadają znaczenie temu, co nas spotyka. Mówią nam o naszych potrzebach, dają energię do działania, ostrzegają. Wywołują **przyjemne lub nieprzyjemne reakcje w ciele**. Kiedy kontrolujemy nasze uczucia, wszystko działa idealnie. Problem jest wtedy, gdy:

- pojawiają się one w nieodpowiedniej chwili,
- kiedy są bardzo intensywne,
- trwają zbyt długo.

Wyobraź sobie życie bez emocji...

Skąd wiedziałbyś/wiedziałybyś, że ktoś lub coś jest dla ciebie ważne, że grozi ci niebezpieczeństwo, że spotyka cię coś niesamowitego, że coś ci się podoba lub nie podoba?

To właśnie emocje nadają twojemu życiu barw!!!! Bez nich wszystko byłoby czarno-białe, szaro-bure i bez znaczenia.

Poznaj swoje emocje i naucz się je kontrolować. Dzięki temu lepiej zrozumiesz siebie oraz świat, który cię otacza, ludzi dookoła...

Jak powstają emocje? Co je wywołuje?

1.Sytuacja:

Czasem coś może się wydarzyć w naszym otoczeniu, np. w szkole, w domu, w parku... (np. czekamy w domu na telefon od koleżanki a ona nie dzwoni).

2.Interpretacja:

Nadajemy znaczenie sytuacji, której właśnie doświadczamy (np. „Lekceważy mnie”, „Zapomniała. Nie jestem dla niej ważny/ważna”).

3.Uczucie:

Interpretacja sytuacji wywołuje w nas pewne emocje (np. złość, smutek) → odczuwamy zmianę nastroju → zauważamy zmiany w ciele np. szybsze bicie serca, przyśpieszony oddech.

4.Zachowanie:

To wszystko sprawia, że zachowujemy się w określony sposób (np. obrażamy się na koleżankę, przestajemy z nią rozmawiać, nie odbieramy spóźnionego telefonu).

Powyższy schemat pokazuje, że wzbudzanie emocji to złożony proces. Zawsze jest jakaś sytuacja, która na nas oddziałuje (sytuacja = to, czego doświadczamy, pewien realny fakt z naszego życia, na który nie mamy wpływu).

Znaczenie ma nasza interpretacja - czyli to, co my myślimy w danej sytuacji, co sobie wyobrażamy, jakie nadajemy znaczenie temu, co nas spotkało. Od naszej interpretacji zależy jakie uczucia się pojawią i jakie reakcje będą im towarzyszyć - przyjemne lub nieprzyjemne.

sytuacja → interpretacja = myśli → emocje → nasze zachowanie

Aby kontrolować uczucia należy najpierw zrozumieć mechanizm ich powstawania, następnie poznać emocje, aby właściwie je rozpoznawać (o tym będę pisać w kolejnych częściach poradnika). Pomocne będą też zaprezentowane później wskazówki dotyczące metod i technik umożliwiających zmniejszanie natężenia mniej przyjemnych, problematycznych emocji.

Zapraszam do dalszej podróży!

Kolejna część już wkrótce!

Pozdrawiam psycholog szkolny Agnieszka Kabala



Opracowane na podstawie:

Isren S. (2016). „Uczuciometr Inspektora Krokodyla”. Warszawa: Wydawnictwo Juka-91 Sp. z o.o.

Kołoszko W. (2018). „Garść radości, szczypta złości”. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.