

Rozpoznawanie emocji

Opracowanie: Iwona Supronowicz

Czym są emocje?



Emocja to silne uczucie (stan psychiczny)
wywołane jakąś sytuacją.





Dlaczego rozpoznawanie emocji jest
ważną umiejętnością każdego człowieka?



Fragment z książki Romy Ligockiej *Dziewczynka w czerwonym płaszczyku*:

„Biorę kapsułkę i zaciskam ją w mojej wilgotnej, małej piąstce. Mam wrażenie, że mnie piecze jak ogień.

Mama trzyma w ręce własną kapsułkę. Szeroko otwartymi oczyma wpatruje się w półmrok strychu. Słucha i wsłuchuje się, żaden jednak dźwięk do nas nie dochodzi. Nie wiemy, czy w pewnej chwili drzwi się nie otworzą i nie staną przed nami Niemcy.

(...)

W rozpaczy zaczynam płakać. Po policzkach spływają mi wielkie łzy.

Mama wychodzi niemal z siebie ze strachu. Przytula mnie, próbuje swoim płaszczem zdławić moje łkanie, głaszcze mnie po głowie, chce mnie uspokoić i pocieszyć, a jednocześnie jednym uchem wsłuchuje się w odgłosy za drzwiami.

- Ciii.... Bądź cichutko...

Jednak bicie jej serca pod płaszczem jest tak głośnie i szybkie, że nie jestem w stanie się uspokoić. Płaczę cicho tak długo, aż mi brakuje łez. Ściskam kapsułkę z cyjankiem. Wreszcie zapada ciemność i następuje całkowita cisza.”

Fragment z książki Romy Ligockiej *Dziewczynka w czerwonym płaszczyku*:

„W noc poprzedzającą urodziny mamy niemal nie mogę spać, bo po raz pierwszy w życiu mam dla kogoś prezent. Moje podniecenie rośnie z każdą minutą, ale mama nie chce i nie chce się obudzić. W końcu nie wytrzymuję i budzę ją.

- Mamo, mamusiu, mamo! – szepczę bez tchu. – Wszystkiego najlepszego z okazji urodzin, mamusiu! Popatrz tylko! Ma dla ciebie prezent...

Mama uśmiecha się, siada na brzegu łóżka, bierze srebrną paczuszkę i rozwija ją. Wypada z niej pierścionek i toczy się po podłodze wprost do jej stóp. Mama momentalnie kamienieje. Jej twarz jest jak z białego marmuru i bardzo, bardzo zła.

- Skąd to masz? – pyta lodowatym tonem i podnosi pierścionek.

- To niespodzianka – piszczę. Nagle staje się dla mnie jasne, że chyba popełniłam straszny błąd.

- To prezent urodzinowy. Dla ciebie...

Posąg wydaje z siebie dziwne parsknięcie, mieszankę westchnienia i tłumionego płaczu.

- Roma... - syczy – gdzieś ty to ukradła?!

Fragment z książki Pawła Baręsewicza *Kiedy chodziłem z Julką Maj*

„Julka popatrzyła tym razem na mnie. (...) To w końcu ja prosiłem ją o rozmowę i ja musiałem teraz podjąć decyzję. Byłem o krok od wpadnięcia w panikę. Czułem, że wszystko się wali. Grunt usuwał mi się spod nóg, a łzy wściekłości napływały do oczu... (...) Nagle, zupełnie nie wiadomo skąd, spłynęła na mnie fala samobójczej odwagi. Banzai! – wrzasnąłem w duchu i jak japoński kamikaze runąłem w otchłań, śmiejąc się śmierci prosto w twarz.

- Sorry, dziewczyny! – powiedziałem z lodowatym spokojem. – Mam sprawę do Julki. Musimy pogadać na osobności. Zobaczymy się jutro w szkole.

Efekt był piorunujący. Ewelina z Kryską nawet nie pisnęły. Najpierw je zatkało, a kiedy już odzyskały oddech, zmyły się w ułamku sekundy. Zostałem sam na sam z Julką i wiedziałem, że nie ma odwrotu.”

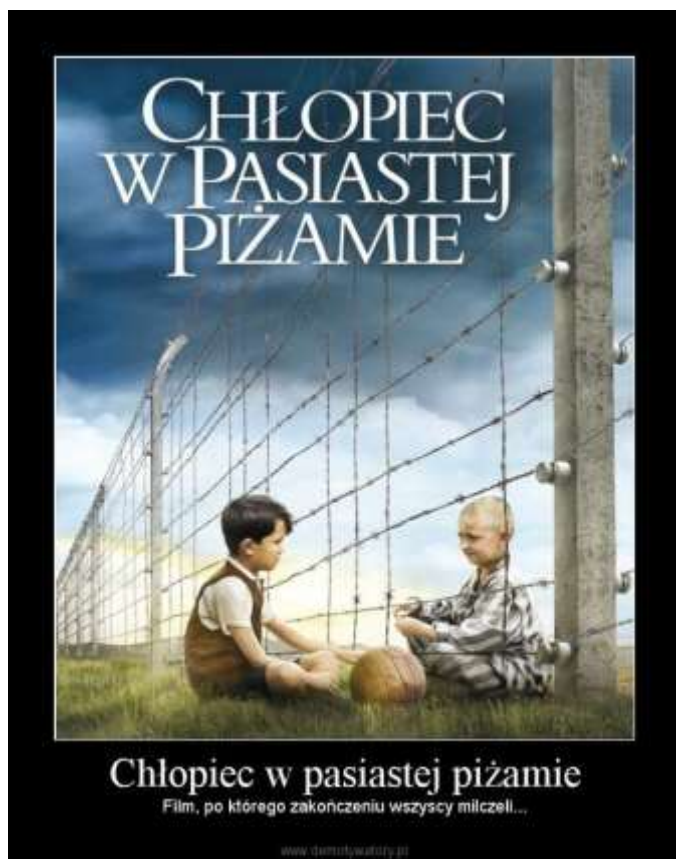
Fragment z książki Pawła Baręsewicza *Kiedy chodziłem z Julką Maj*

„Odchrząknąłem i wyrecytowałem bez błędu:

- Chodzi o to, że bardzo mi się podobasz i chciałbym, żebyś została moją dziewczyną.

Księżyc nadal świecił jak dawniej. Ptaki najwyraźniej miały w nosie moje podobanie, bo dały się jak gdyby nigdy nic.(...) Czułem się, jakbym właśnie wykonał skok na bungee. Najpierw olbrzymia ulga, a potem dzikie, niewypowiedziane szczęście. Miałem ochotę tańczyć i śpiewać, i śmiechem zagłuszyć te wszystkie ptaszyska.”

Fragment filmu *Chłopiec w pasiastej piżamie*



Grupa 1: emocje babci,
Grupa 2: emocje obojga dzieci,
Grupa 3: emocje ojca – oficera SS,
Grupa 4: emocje zebranych gości.

Fragment filmu w przedziale czasowym 5:51 – 7:58

Adres filmu do obejrzenia online:

<http://www.cda.pl/video/66536fc/Chlopiec-w-pasiastej-pizamie-online-caly-film-lektor-PL-HD>

Fragment filmu *Chłopiec w pasiastej piżamie*



Chłopiec w pasiastej piżamie

Film, po którego zakończeniu wszyscy milczeli...

www.demotywatory.pl

Fragment filmu w przedziale czasowym 87:57 – 88:40

Adres filmu do obejrzenia online:

<http://www.cda.pl/video/66536fc/Chlopiec-w-pasiastej-pizamie-online-caly-film-lektor-PL-HD>



Fragment filmu *Dziewczynka w trampkach*

Fragment filmu w przedziale
czasowym 6:22 – 7:15

Adres filmu do obejrzenia online:

<http://www.cda.pl/video/1133451b/Dziewczynka-w-trampkach-online-2012-Lektor-PL>



Fragment filmu *Dziewczynka w trampkach*

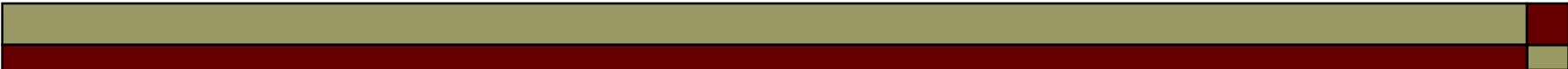
Fragment filmu w przedziale
czasowym 12:40 -13:15

Adres filmu do obejrzenia online:

<http://www.cda.pl/video/1133451b/Dziewczynka-w-trampkach-online-2012-Lektor-PL>



O czym mówią emocje nasze
i emocje innych ludzi?



Emocje wyrażają stosunek człowieka do tego co się dzieje zarówno w nim samym, jak i w jego otoczeniu.

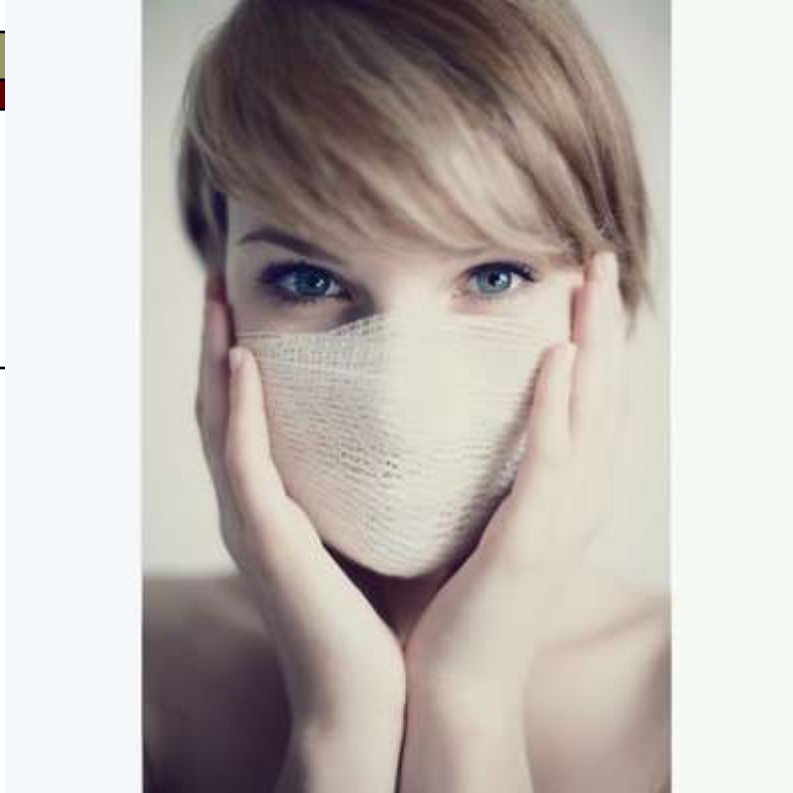
Emocje pojawiające się w nas są wynikiem zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzeb.

- Emocje przyjemne (np. radość, spokój, duma), które przeżywamy mówią o tym, że jakaś nasza potrzeba została zaspokojona.
- Natomiast emocje nieprzyjemne (np. złość, zazdrość, smutek) świadczą o tym, że któraś z naszych potrzeb nie została zaspokojona.





Emocje pomagają rozpoznawać naruszanie granic.



Tłumienie emocji i zaprzeczanie im nie służy naszym relacjom,
bo ukrywanie przed drugą osobą, co się z nami dzieje,
jest oszukiwaniem jej.



Musimy się nauczyć akceptacji emocji swoich i innych ludzi.

Nie zawsze jednak możemy tolerować zachowania związane z emocjami.

Dlaczego rozpoznawanie emocji jest ważną umiejętnością każdego człowieka?

Jeśli człowiek potrafi rozpoznać emocje swoje i innych ludzi, to:

- + łatwiej jest mu budować dobre relacje z innymi ludźmi,
- + potrafi kontrolować swoje emocje, by unikać nieakceptowanych społecznie zachowań,
- + zdaje sobie sprawę ze swoich potrzeb – zaspokojonych i nie zaspokojonych.



Dziękuję za uwagę.

