

Zajęcia społeczne

Doskonale wiecie, czym są emocje. Mimo to w wolnej chwili przeczytajcie poniższe informacje i zastanówcie się nad tym, jakie emocje odczuwacie w tej chwili, siedząc w domu, nie uczęszczając do szkoły. Pomyślcie też czego najbardziej się boicie. Jedni boją się chorób, starości, inni pajaków jeszcze inni węży. Ja na przykład mam lęk wysokości. Porozmawiamy o tym kiedy się znów zobaczymy. 😊 😊 😊

Emocje - są nimi zarówno radość, szczęście, jak i strach, gniew czy złość. Można stwierdzić, że emocje odgrywają bardzo ważną rolę w ludzkim życiu – wskazują nam choćby to, co jest dla nas dobre, a co już niekoniecznie.

Czym są emocje?

Emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili. Czytając bardzo ciekawą książkę, możemy odczuwać zaintrygowanie, oglądając horror – **strach**. Wtedy, gdy zdamy bardzo trudny egzamin, czujemy **radość**, w sytuacji zaś, gdy mamy **arachnofobię** i zauważymy obok siebie pająka, pojawia się u nas **lęk**.

Wszystkie wymienione są emocjami. Charakterystyczną ich cechą jest to, że pojawiają się nagle i są z czymś powiązane – tym czymś może być jakieś wydarzenie, ale i myśli skoncentrowane wokół jakiejś tematyki. Emocje wywołują w nas również otaczający nas ludzie.

Niektórzy porównują je do drogowskazów: w końcu gdy widzimy, że za oknem zbierają się burzowe chmury, pojawiać się może u nas strach skutkujący tym, że nie opuścimy domu – w takim przypadku emocja, którą jest właśnie strach, sugeruje nam bezpieczne rozwiązanie, którym jest unikanie przebywania na otwartej przestrzeni w czasie burzy. Emocje są również ważne w kontaktach z ludźmi. Zdarza się, że idziemy na randkę w ciemno i już po zaledwie pierwszych minutach takiego spotkania zaczynamy odczuwać niechęć do naszego towarzysza – emocje mówią nam, aby trzymać się od tej osoby z daleka.

Rodzaje emocji

Zakres możliwych emocji jest naprawdę duży – z tego względu najprościej będzie je wymienić, grupując je w pewne kategorie:

- **emocje związane ze strachem:** niepokój, przerażenie, onieśmienie;
- **emocje związane z radością:** szczęście, rozkosz, satysfakcja czy duma;
- **emocje związane z miłością:** akceptacja, ufność, uwielbienie;
- **emocje związane ze zdziwieniem:** zdumienie, oszołomienie;
- **emocje związane ze wstydem:** zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;
- **emocje związane ze smutkiem:** przygnębienie, żal;
- **emocje związane ze złością:** gniew, wściekłość, irytacja.

Jak emocje na nas wpływają?

Emocje, jak już wspomniano o tym wcześniej, są dla nas **wskazówkami** dotyczącymi tego, jak odbieramy świat. Wiele osób podąża za emocjami uznawanymi za pozytywne – radością, zadowoleniem – a jednocześnie stara się negować te mniej przyjemne, takie jak smutek, rozgoryczenie czy onieśmienie. Emocji jednak nie warto tłumić ani ukrywać, najkorzystniej jest postępować całkowicie odwrotnie, czyli dokładnie się im przyglądać.