

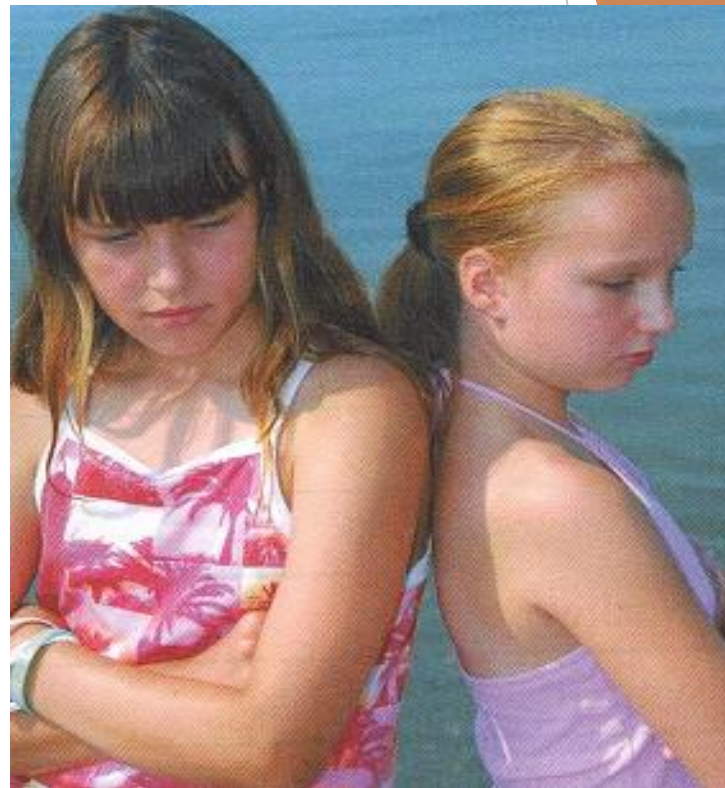
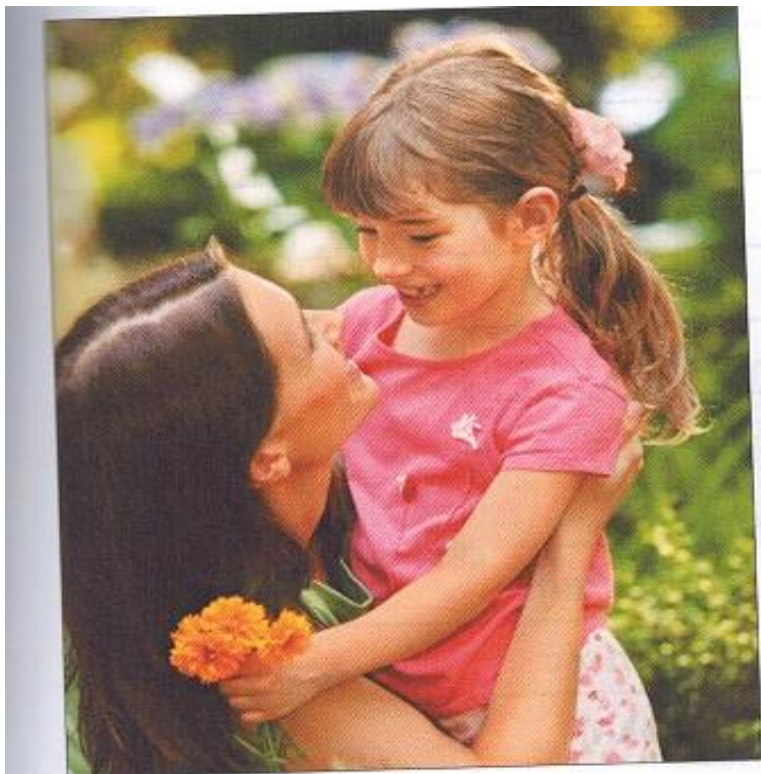
# Uczucia i emocje

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
zachwyty	wstyd
zadowolenie	gniew
czułość	złość
zakochanie	poczucie winy
spokój	zakłopotanie
pewność siebie	żal
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 zwięźnienie 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

