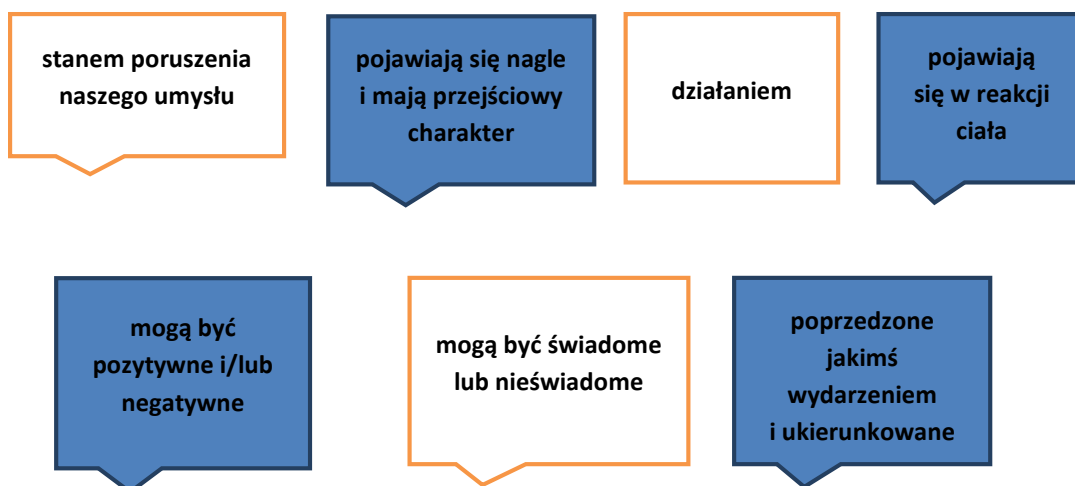


Nasza emocjonalność jest jak drogowskaz wskazujący kierunek, w którym się poruszamy. To właśnie one pokazują nam w jaki sposób postrzegamy otaczający nas świat i życie. To właśnie owa emocjonalność wyróżnia nas od maszyn. Tego nie da się nauczyć. Możliwe jest jednak jej poznanie i zrozumienie. Wielu psychologów w swoich pracach przybliży nam tematykę emocji, uczuć. Pokazują jaki mają wpływ na to jak żyjemy. O emocjach wie każdy, ale nie każdy potrafi je zdefiniować. Często zamiennie stosujemy emocje z uczuciami, co nie jest do końca poprawne. Zauważyć również można, że z łatwością wymieniamy podstawowe emocje. Zapytani o pozostałe czy rozróżnienie nie jest już tak oczywiste.

Emocje - czym są i co je wyróżnia?



Emocje pozytywne nacechowane są skłonnością do podtrzymywania aktywności lub kontaktu z bodźcem je wywołującym. Emocje negatywne mają za zadanie zniechęcenie lub przerwanie działań które stały się przyczyną ich powstania. Czasami emocje negatywne mogą mieć pozytywny wpływ. Mogą być motywacją do działania. Jeną z takich emocji można powiedzieć, że jest strach(nie mylić z lękiem).

Gdy się czegoś wystraszymy wyzwala się w nas na skutek podwyższenia poziomu adrenaliny zwiększona wola działania. Nasz umysł podpowiada dwa rozwiązania: walczyć i/lub uciekać. Obie reakcje bez wątplenia są działaniem. Wg Paula Ekmana wyróżniamy 6 podstawowych emocji.

Emocje podstawowe

ZŁOŚĆ/GNIEW
Opuszczone i ściągnięte brwi;
Pionowe zmarszczki pomiędzy brwiami;
Napięte powieki i przymrużone oczy;
Ściągnięte wargi;
Rozchylone nozdrza

STRACH
Podniesione brwi;
Zmarszczki w centrum czoła;
Uniesione górne powieki;
Otwarte usta;
Wargi ściągnięte w tył

WSTRĘT
Lekko uniesiona górna warga;
Uniesiona i wysunięta dolna warga;
Zmarszczony nos;
Uniesione policzki;
Zmarszczki poniżej dolnych powiek;
Brwi uniesione lub zbliżone do siebie



ZASKOCZENIE/ZDZIWIENIE
Uniesione brwi;
Długie poziome zmarszczki przez całą szerokość czoła;
Szeroko otwarte oczy;
Opuszczona żuchwa

SZCZĘŚCIE/RADOŚĆ
Uniesione kąciki ust, możliwe pokazanie zębów;
Zmarszczki od skrzydełek nosa do kącików ust;
"Kurze łapki" w okolicach oczu;
Udawana ekspresja radości jest asymetryczna

SMUTEK
Uniesione wewnętrzne końce brwi;
Trójkątne zmarszczki poniżej powiek;
Opadnięte kąciki ust;
możliwe drżenie warg

Uczucia - czym są i co je wyróżnia?

ustosunkowanie się człowieka do określonych otaczających nas zdarzeń

czujemy coś do kogoś lub do czegoś

stanowi interpretację emocji, której podłoże tkwi np. w doświadczeniach czy wzorcach kulturowych

dane uczucie może być indywidualnie interpretowane

Przykład

Miłość to zdecydowanie uczucie. Jak każde uczucie zawiera składowe: emocje połączone zakodowaną interpretacją kulturową

Po przyjrzeniu się temu uczuciu możemy zauważyć reakcje naszego organizmu na bodźce

- wzrost poziomu adrenaliny
- przyspieszone tętno
- pobudzenie układu nerwowego (limbiczny)

Taka reakcja organizmu może towarzyszyć uczuciom pozytywnym, ale również uczuciom negatywnym np. lękwii.

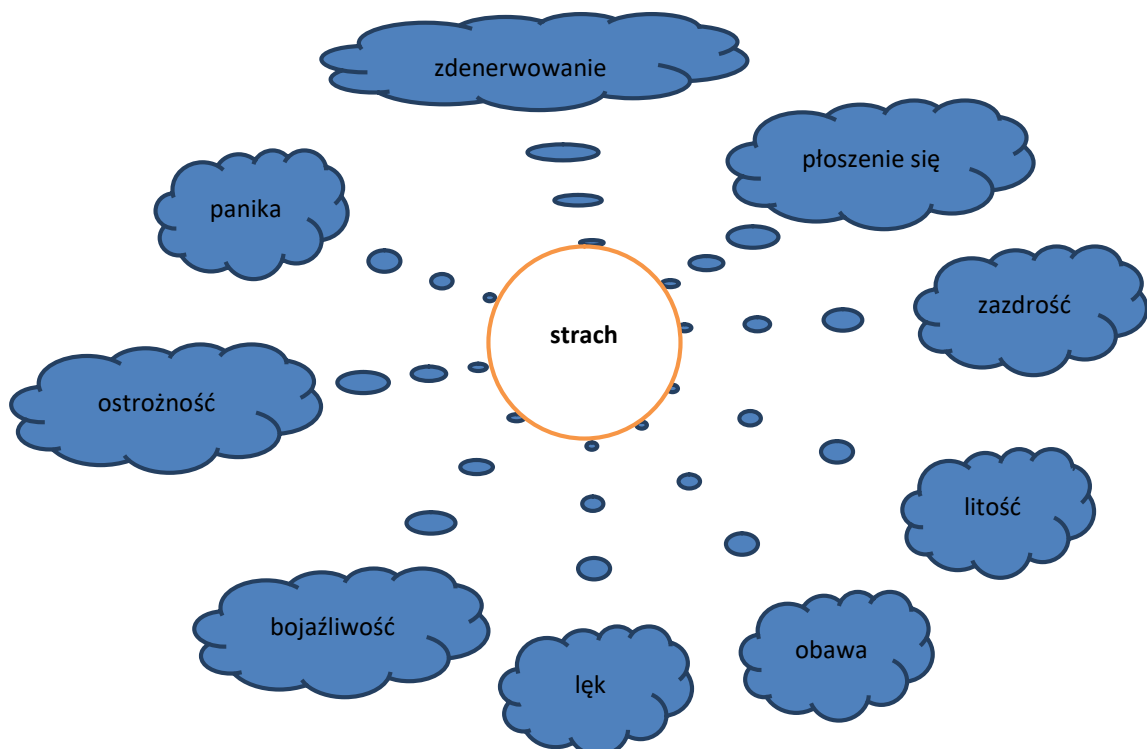
Dlatego uświadczenie/nadanie emocji kulturowego znaczenia ma wpływ na określenie czym jest naprawdę.

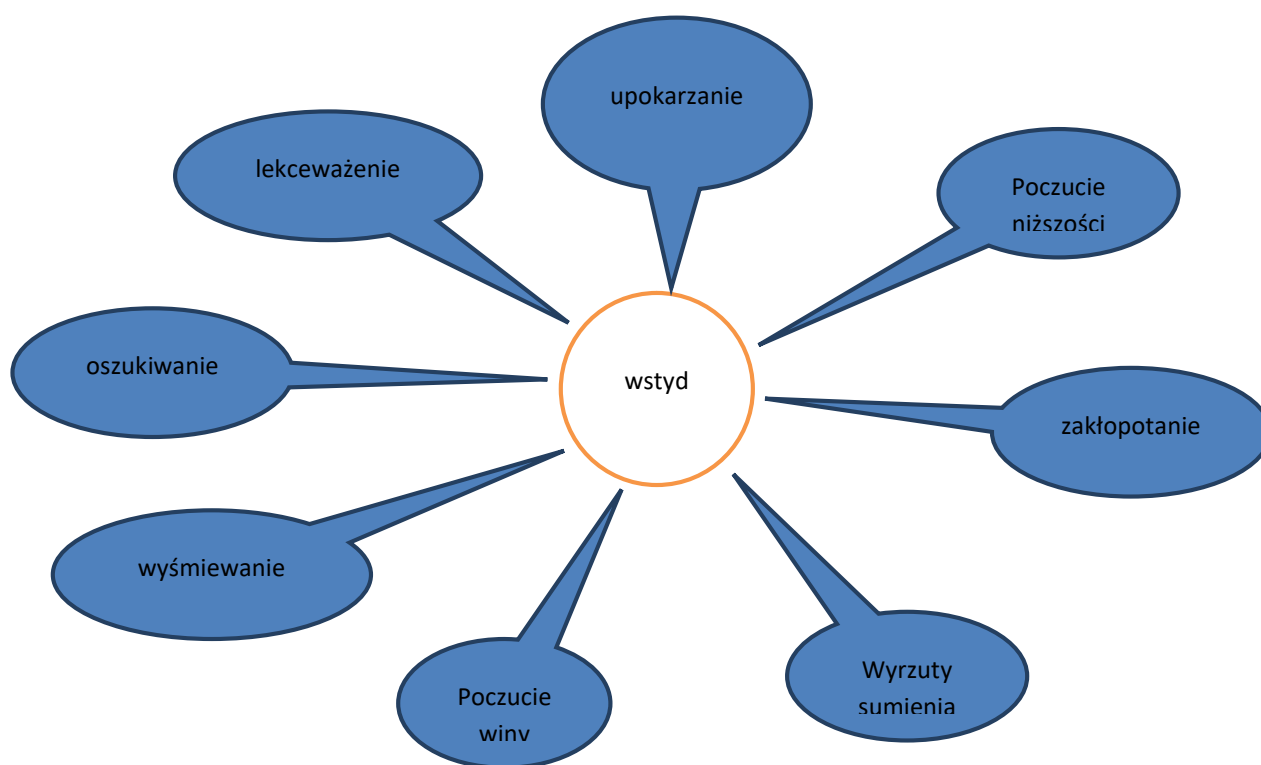
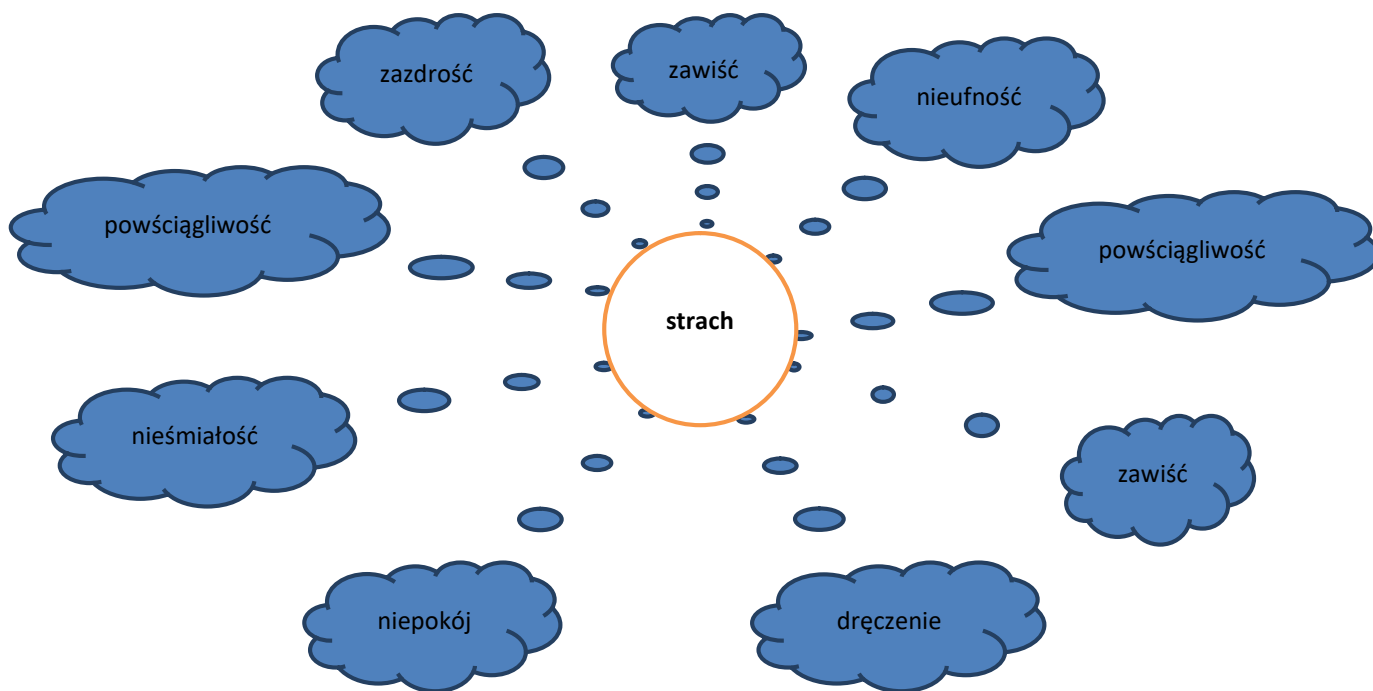
Wśród uczuć możemy wyróżnić:

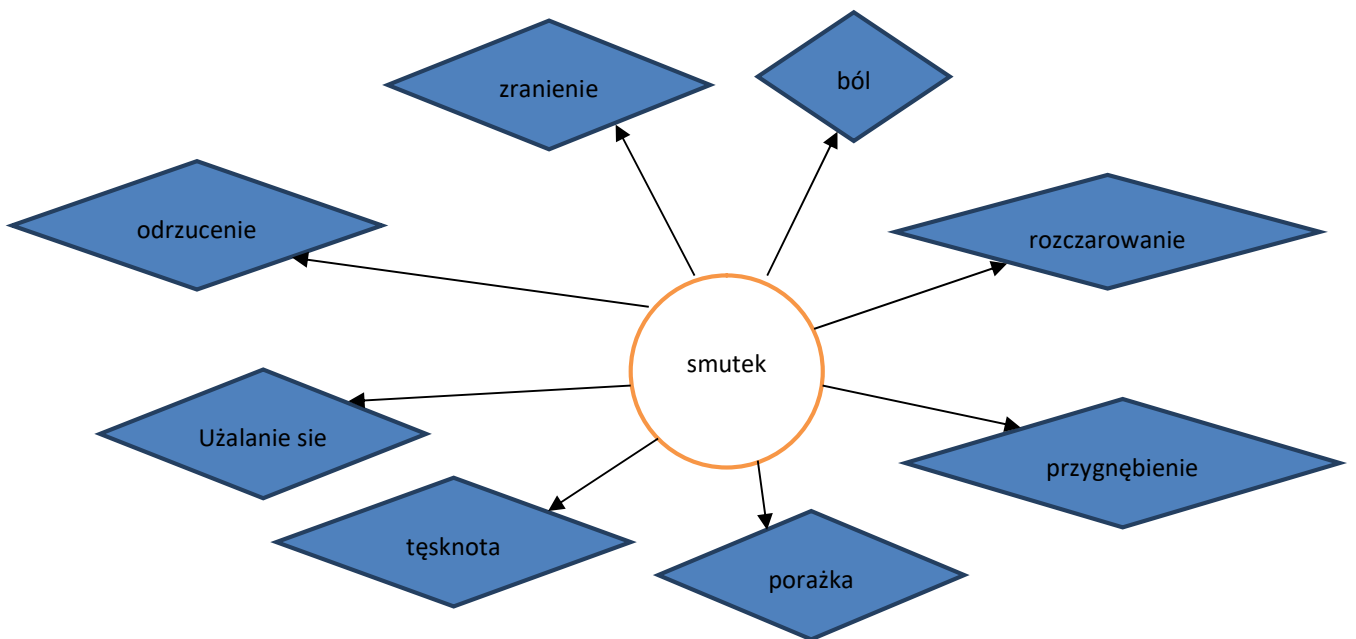
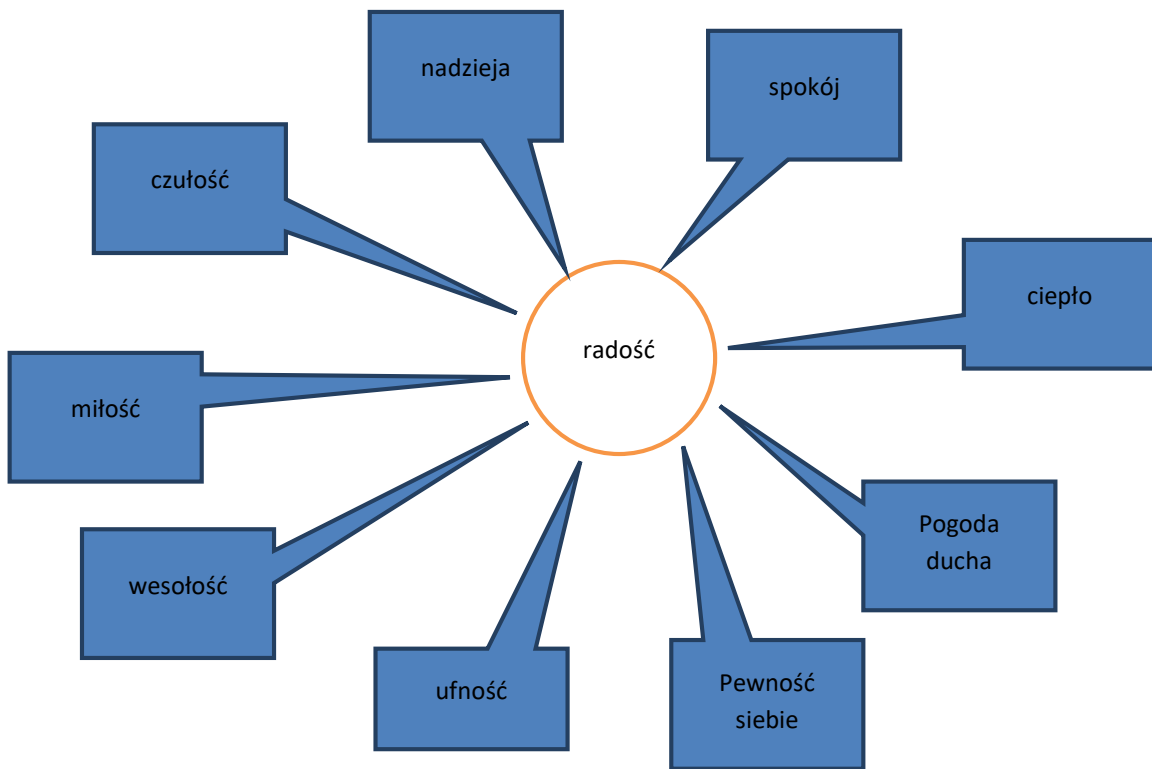


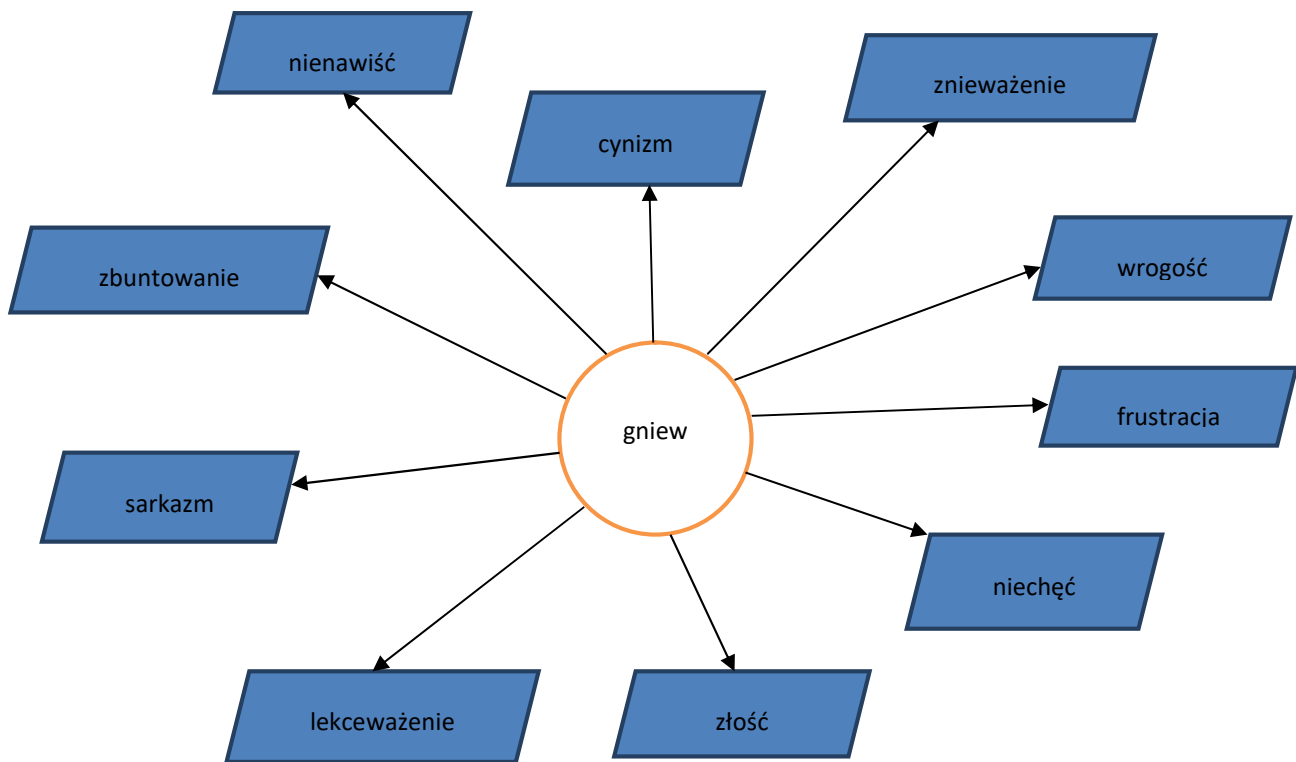
Określenie uczucia wykorzystywane jest przy określaniu emocji, nastroju, czy sentymentu. Jedno uczucie może być przypisane do wielu emocji.

Przykładowa mapa emocji i towarzyszących im uczuć. Mapa ma charakter pogładowy i może być pomocna w określeniu towarzyszących nam emocji oraz uczuć.









Ćwiczenie z pomocą mapy

Chciałbym zachęcić Ciebie do przyjrzenia się swojej emocjonalności i reakcji na emocje.

Gdy zdarzy Ci się coś, co czujesz bardziej, usiądź i przyjrzyj się temu co dzieje się w Twoich myślach i co czujesz w ciele. Spróbuj nazwać to co czujesz. Możesz posiłkować się mapą. Co daje to ćwiczenie? Pozwala zauważyć „te małe rzeczy”, lepiej poznać siebie i własne reakcje.

Umiejętność radzenia sobie z emocjami/ inteligencja emocjonalna

Umiejętność rozpoznawania oraz rozumienia stanów emocjonalnych własnych i innych jest indywidualna dla każdego człowieka. Każdy z nas ma własny poziom zdolności używania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych osób. Mimo, że dojrzałość emocjonalna nie jest gwarancją sukcesu i nie stanowi ochrony przed różnego rodzaju niepowodzeniami, może jednak znacząco ułatwiać kontakty międzyludzkie.

Przykład/ ćwiczenie:

Wyobraź sobie

Jedziesz samochodem dozwoloną prędkością. Nigdzie się nie śpieszysz, przecież doskonale znasz drogę. Planując uwzględniłeś/eś panujące warunki atmosferyczne, drogowe. Jesteś przecież perfekcjonistką/tą. Nagle za Tobą pojawia się inne auto, którego kierowca najwyczejniej okazuje się gdzieś bardzo śpieszyć i planowanie nie jest jego mocną stroną. Jedzie za Tobą bo nie ma możliwości wyprzedzenia. Jego emocje są na wysokości krawędzi skali czerwonej. Używa klaksonu, widzisz wymowne gestykulacje. Co dzieje się z Tobą? Jaka jest Twoja reakcja? Co czujesz w ciele?

Tutaj miejsce na odpowiedź (**Jeśli masz ochotę porozmawiać z psychologiem na temat przeżywanych emocji, zgłoś taką potrzebę pod numerem 796 – 291 – 091 Magdalena Buczkowska**)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Masz wiele możliwości.

Co zrobiłaby osoba o wysokiej dojrzałości emocjonalnej?

Z uwagi na to, że potrafi rozpoznawać i zarządzać emocjami własnymi oraz innych osób, nie pozwoli się sprowokować. Po prostu nie zważając na zachowania sfrustrowanego i agresywnego kierowcy pojedzie dalej tak jak miała to zaplanowane. Inteligencja emocjonalna to umiejętność wyboru „ w której wojnie bierzesz udział” tak żebyś ty nie ucierpiał/a/ł.

Według Daniela Golemana na inteligencję emocjonalną składa się:



Ćwiczenie/ Test Dojrzałości Emocjonalnej. Rozwiązany test do wiadomości zwrotnej.

(Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak dobrze znasz swoje emocje oraz czy umiesz nimi zarządzać w sposób dojrzały – wypełnij test, podpisz i przekaż do rąk własnych Pani Magdalenie Buczkowskiej lub wypełnij i odeślij na adres e-mail: [magdalena.buczkowska@zakonmaltanski.pl](mailto:magdalenabuczkowska@zakonmaltanski.pl), a w odpowiedzi otrzymasz komentarz psychologa do uzyskanych wyników.)

- 1) Jaka jest Twoja reakcja na sytuację w której ktoś próbuje cię sprowokować
 - a) Ulegam emocjom
 - b) Zachowuje spokój i nie daje się sprowokować
 - c) Na początku reaguję, ale po przemyśleniu odpuszczam

- 2) Dostaję trudne zadanie do wykonania i mam obawy czy podołam
 - a) Jestem opanowana/y staram się postępować racjonalnie
 - b) Działam impulsywnie, poddaje się emocjom
 - c) Mam obawy, ale staram się ułożyć plan działania

- 3) Zaskoczona/y sytuacją mało dla Ciebie komfortową co robisz?
 - a) Siadam i układam plan działania
 - b) Podejmuje działania przecież nie mogę się przyznać, że sytuacja jest dla mnie niekomfortowa
 - c) Czuję dyskomfort, ale podejmuję działania

- 4) Koleżanka wyraźnie próbuje wykorzystać fakt, że może na ciebie liczyć. Nie bacząc na Twoje zajęcia przychodzi i oczekuje pomocy w swoim zadaniu, które odkładała. Ty masz dużo pracy.
 - a) Grzecznie odmawiam, muszę zająć się swoimi obowiązkami
 - b) Zostawiam swoją pracę i pomagam koleżance. Przecież może na mnie zawsze liczyć
 - c) Pomagam, dzieląc czas na swoje i koleżanki obowiązki

- 5) Jeden z Twoich znajomych mówi źle o innym zupełnie bezpodstawnie. Od Ciebie oczekuje lojalności i współdziałania. Co robisz?
 - a) Lojalność nie polega na robieniu tego co ode mnie oczekuje. Zawsze kieruje się prawdą
 - b) Jestem lojalny i sam/a mówię o nim źle, chociaż wcale tak nie uważam
 - c) Tłumaczę znajomemu, że chcę utrzymać znajomość

- 6) Czy zdarza Ci się opisywać to co czujesz i jak czujesz?
 - a) Tak
 - b) Nie
 - c) Czasami

- 7) Czy otoczenie, miejsce, ludzie z którymi się spotykasz budzą Twoje zainteresowanie
 - a) Tak
 - b) Nie
 - c) Raczej tak

- 8) Czy potrafisz cieszyć się z tzw. małych rzeczy
 - a) Tak
 - b) Nie
 - c) Nie zawsze dostrzegam te „małe rzeczy”

- 9) Czy myślisz o sobie?
- a) Myślę o sobie dobrze, doceniam siebie
 - b) Myślę o sobie źle, mam niską samoocenę
 - c) Czasem wątpię w siebie
- 10) Jesteś narażona na ciągłe zmiany. Jak sobie z tym radzisz?
- a) Dobrze, jestem osoba która radzi sobie w zmiennych sytuacjach
 - b) Źle, nie lubię zmian i źle je znoszę
 - c) Nie lubię zmian, ale je akceptuje
- 11) Czy uważasz, że zmiany w twoim życiu są powodem do obaw?
- a) Absolutnie nie, zmiany zapobiegają stagnacji
 - b) Tak, zawsze obawiam się, że zmiany mogą być niekorzystne dla mnie
 - c) Czasami, pomyślę może te zmiany nie są dla mnie korzystne
- 12) Czasem ktoś powie o tobie lub do ciebie coś co może Ci się nie podobać
- a) Trudno, każdy może mieć inne zdanie lub widzieć coś inaczej. Nie musi być tak jak ja chce
 - b) Jest mi przykro, wole unikać tej osoby czy tematu
 - c) Czasami jest mi przykro, ale wiem że nie zawsze ma być tak jak ja chcę
- 13) Popełniłaś/eś błąd, jakie jest do tego Twoje podejście
- a) Każdy może popełnić błąd. Nie myślę o tym
 - b) Źle się z tym czuje, mam potrzebę o tym mówić. Rozpamiętuję
 - c) Trochę o tym myślę, nie lubię popełniać błędów