

Wielkie emocje



Autorka: Anna Kowalska

Psycholożka - CRP: 04/47440

Czym są EMOCJE?

Emocje to wewnętrzne stany charakterystyczne dla człowieka. Są związane z odczuciami, myślami, zachowaniami i subiektywnymi reakcjami.

Emocje są siłami, które nas motywują i przygotowują do działania.

Są spontanicznymi i biologicznymi procesami - reakcjami organizmu.

Obejmują trzy rodzaje odpowiedzi: mentalną (np. pobudzenie lub przygnębienie), wewnętrzną reakcję ciała (przy złości szybciej bije serce i przyspiesza oddech) oraz reakcję zachowania (zbliżenie się albo odsunięcie).

Poznajemy EMOCJE

Każdy z nas odczuwa pięć podstawowych emocji. Zobaczmy, jakie to emocje:





SMUTEK

Ta emocja wiąże się ze spadkiem energii oraz wyraźnym obniżeniem poziomu aktywności myślenia i zachowania. Choć smutek często ma złą opinię, pełni funkcje równie ważne jak pozostałe podstawowe emocje.

Smutek pojawia się w sytuacjach, w których człowiek czuje się bezradny albo nie może od razu rozwiązać tego, co sprawia mu ból, na przykład po śmierci bliskiej osoby. Dlatego obniża poziom aktywności, pomaga oszczędzać siły i chroni przed niepotrzebnym wysiłkiem.

SMUTEK

Bardzo ważne jest rozpoznawanie wyrazu twarzy każdej emocji.



SMUTNE OCZY



SMUTNE USTA

A także siłę, z jaką ją odczuwamy.

Jak duży jest mój smutek?



bardzo
silny



silny



średni



słaby

bardzo
słaby



SMUTEK

Teraz, gdy znasz już wyrazy twarzy wskazujące na SMUTEK,
pokoloruj emoji.
Pokoloruj tylko to emoji, które przedstawia SMUTEK.



SMUTEK



Poćwiczmy!

Przypomnij sobie chwilę, kiedy było Ci smutno...

Co wtedy czułeś/czułaś? Pamiętasz, jak to było?

Co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby smutek minął?

Pomyślmy o kilku sposobach radzenia sobie ze SMUTKIEM.

Kiedy jestem smutny/smutna, mogę:

An angry cartoon character with a flame-like head, wearing a white shirt and tie, is shown inside a large red circle. The circle is surrounded by a dashed red line and several small red plus signs and dots. The entire scene is framed by a thick, colorful border made of blue, yellow, and red brushstrokes.

ZŁOŚĆ

Złość to uczucie, które pojawia się wtedy, gdy człowiek doświadcza frustracji albo znajduje się w sytuacji odbieranej jako wroga. Przeżywanie tej emocji bywa nieprzyjemne i łączy się z napięciem, które mobilizuje nas do działania.

ZŁOŚĆ

Rozpoznawanie wyrazu twarzy przy ZŁOŚCI



Wyrażanie złości

można

nie można

ZŁOŚĆ

Pokolorujemy?

Pokoloruj poniższy rysunek swoimi ulubionymi kolorami.



ZŁOŚĆ

Moje karty RADZENIA SOBIE

Mogę się
uspokoić



Oddycham
głęboko

Mogę się
uspokoić



Liczę
do 10

Mogę się
uspokoić



Zatrzymuję
ręce i nogi

Mogę się
uspokoić



Myślę, co
powiedzieć



WSTRĘT

Wstręt wiąże się z poczuciem odrazy lub chęcią uniknięcia czegoś, co może być - realnie albo w naszej wyobraźni - szkodliwe, zanieczyszczone lub niebezpieczne do spożycia. Subiektywnie odczuwamy wtedy silną niechęć do bodźca, który wywołał tę reakcję.

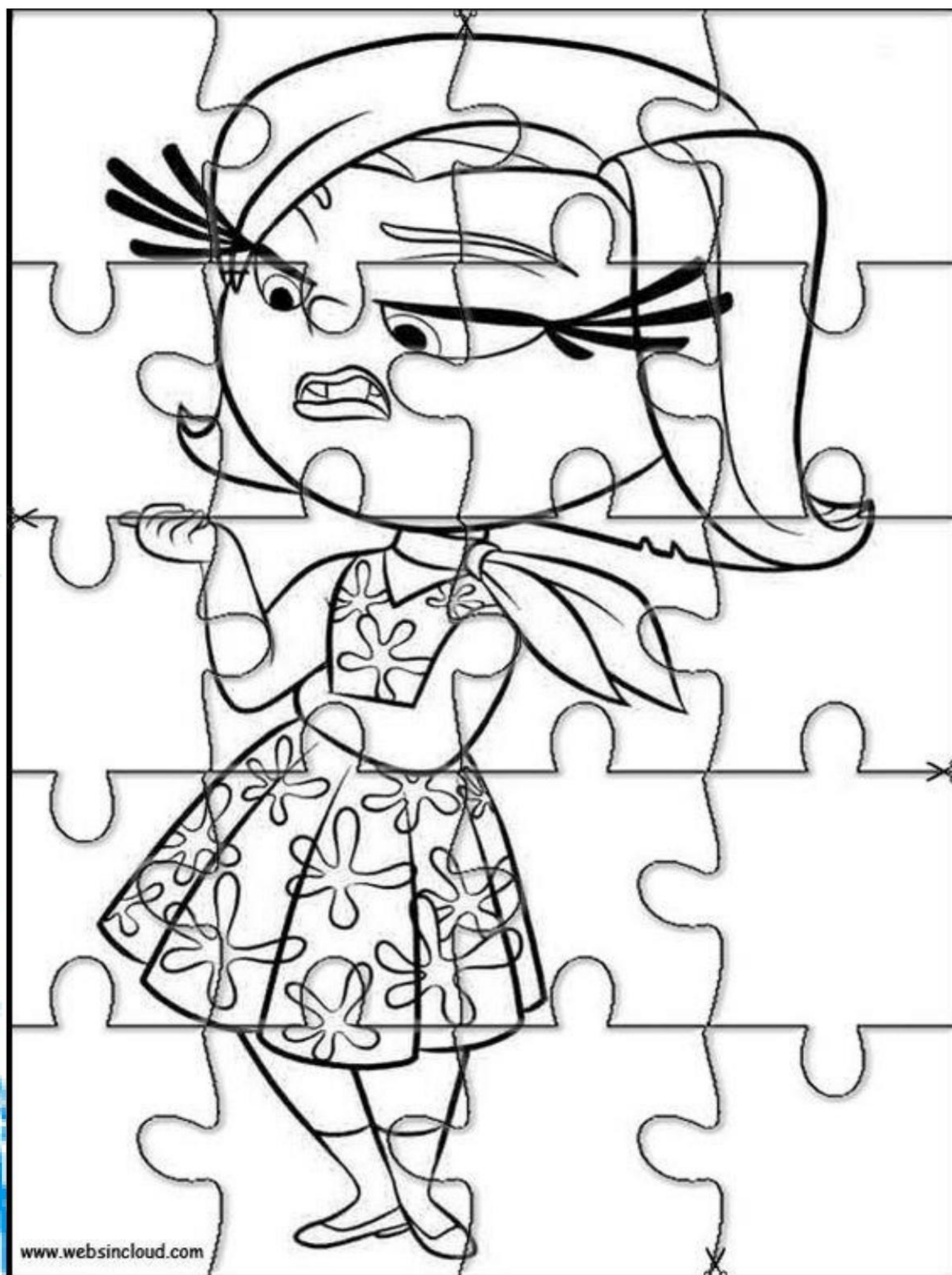
Adaptacyjna funkcja wstrętu polega na odrzucaniu bodźców, które mogłyby doprowadzić do zatrucia. Mdłości i złe samopoczucie pomagają uniknąć tego, co mogłoby zaszkodzić ciału.

WSTRĘT

Rozpoznawanie wyrazu twarzy przy WSTRĘCIE



WSTRĘT



WSTRĘT

WYZWANIE

Zrobimy zabawne wyzwanie?

Do tej aktywności przyda się pomoc mamy albo innej osoby, która może przygotować przedmioty i przeprowadzić ćwiczenie.

- Zawiąż oczy.
- Doświadczaj różnych wrażeń. Propozycje:

Węch: wybierz przedmioty lub produkty spożywcze i zbliż je do nosa dziecka, aby odgadło, co to jest.

Smak: wybierz produkty lub bezpieczne przedmioty i włóż je do ust dziecka, aby mogło poczuć smak i zgadnąć, co to jest. Jeśli nie rozpozna, może nazwać wrażenie: słodkie, kwaśne, gorzkie albo słone.

Dotyk: wybierz przedmioty, które dziecko spróbuje rozpoznać przez dotyk dłoni albo stóp.



STRACH

Ta emocja pomaga przygotować ciało do ucieczki albo zmierzenia się z bodźcami, które mogą być niebezpieczne.

Przeżywanie strachu wywołuje silne napięcie oraz troskę o własne bezpieczeństwo i zdrowie.

STRACH

Najczęstsze lęki u dzieci

0-6 miesięcy

- utrata kontaktu z mamą
- głośne dźwięki

7-12 miesięcy

- obce osoby
- nowe sytuacje
- rozłąka
- wysokość

2-3 lata

- zwierzęta
- osoby w przebraniach

10-12 lat

- przyjaźnie i relacje
- lęki zależą od kontekstu i doświadczeń dziecka

6-10 lat

- urazy fizyczne
- niebezpieczeństwa
- szkoła
- choroby

3-6 lat

- ciemność
- burze
- potwory i duchy
- spanie samemu

+13 lat

- relacje z płcią przeciwną
- niezależność
- plany życiowe i przyszłość

A Ty czego się boisz?

STRACH

Rozpoznawanie wyrazu twarzy przy STRACHU



Rozpoznajemy STRACH

1 - Bałem/bałam się przechodzić przez ulicę, bo bałem/bałam się, że potrąci mnie samochód.

Ale nauczyłem/nauczyłam się przechodzić ostrożnie, patrzeć w obie strony, korzystać z przejścia dla pieszych i czekać na sygnał.

STRACH

Strach często pojawia się wtedy, gdy czegoś nie znamy.

Aby pokonać strach, warto poznać szczegóły - wtedy łatwiej zmierzyć się z nim z odwagą i mądrością.

Odkryjmy więcej.

Jakie są Twoje największe lęki?

Czy udało Ci się już któryś pokonać?

Co zrobiłeś/zrobiłaś, aby pokonać swój strach?

Ważne jest zachowanie równowagi, aby móc przezwyciężyć STRACH.





RADOŚĆ

Radość jest spośród podstawowych emocji prawdopodobnie najbardziej pozytywna: bezpośrednio łączy się z przyjemnością i poczuciem szczęścia.

Jest też jednym ze sposobów, dzięki którym ciało zachęca nas do działania. Działa jak nagroda za zachowania korzystne dla nas samych. Radość pojawia się, gdy osiągamy cel, a dzięki temu chętniej powtarzamy zachowanie, które pozwala znów doświadczyć przyjemności. To jeden z najbardziej naturalnych mechanizmów wzmacniania.

RADOŚĆ

Rozpoznawanie wyrazu twarzy przy RADOŚCI



Rozpoznajemy RADOŚĆ

Po czym poznajesz, że ktoś jest radosny?

Co sprawia Ci radość?

Narysuj coś, co przedstawia Twoją radość.



Teraz, gdy umiesz już rozpoznawać emocje, czas poćwiczyć!
Narysuj na twarzach znane Ci wyrazy emocji.

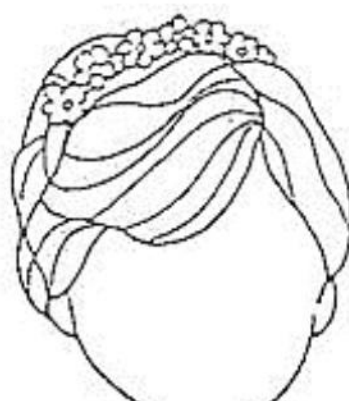
Wyrazy twarzy



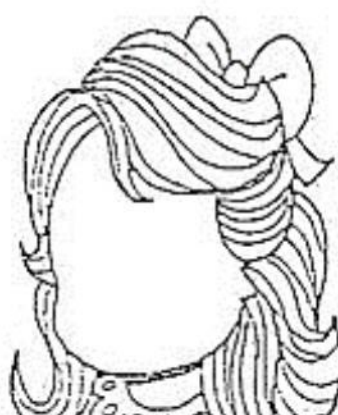
RADOŚĆ



SMUTEK



ZASKOCZENIE



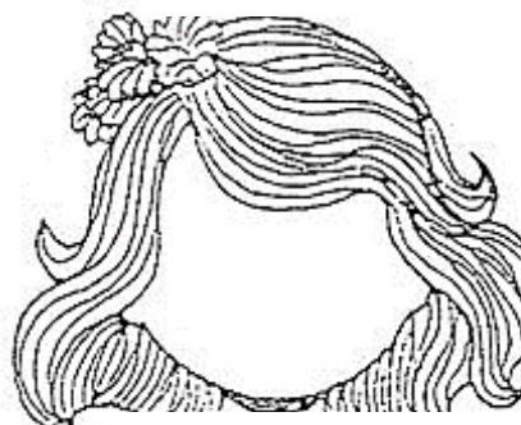
STRACH



PŁACZ



ZŁOŚĆ



POWAŻNA
MINA

**Mogę się
uspokoić**



**Oddycham
głęboko**

**Mogę się
uspokoić**



**Liczę
do 10**

**Mogę się
uspokoić**



**Zatrzymuję
ręce i nogi**

**Mogę się
uspokoić**



**Myślę, co
powiedzieć**

GRA W EMOCJE

JAK SIĘ CZUJESZ, GDY...

PRZEWRAĆASZ
SIĘ

DOSTAJESZ
PREZENT

JESZ
LODY

SPOTYKASZ
PRZYJACIELA

Pokolorujemy?

