**Witam moich chłopców. Dwa tygodnie temu na zajęciach on-line omawialiśmy uczucia i emocje. Poniżej zamieszczam materiały, krótkie streszczenie tego co przerabialiśmy. Zachęcam do przeczytania.**

**,,Uczucia i emocje’’**

**Emocje**- teoretycznie każdy z nas wie, czym są, jednak gdyby poprosić poszczególne osoby o wymienienie jakichś przykładów **emocji**albo przez bardzo długi czas musiałyby się zastanawiać, albo byłyby w stanie wymienić zaledwie kilka z nich. Prawda jest z kolei taka, że **emocji** wyróżnia się wręcz setki – są nimi bowiem wszelkie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień. Jedne **emocje** bywają przelotne, inne z kolei towarzyszą nam przez zdecydowanie dłuższy czas.

Emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili. Czytając bardzo ciekawą książkę, możemy odczuwać zdziwienie, oglądając horror – [strach](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/strach-co-sprawia-ze-sie-boimy-rodzaje-strachu-i-metody-leczenia-aa-MwHN-gZen-1wek.html). Wtedy, gdy dostaniemy piątkę ze sprawdzianu, czujemy [radość](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/radosc-emocja-bardzo-zlozona-jak-czerpac-radosc-z-zycia-aa-pAiA-FE3y-nhBj.html), w sytuacji zaś, gdy zauważymy obok siebie pająka, pojawia się u nas [lęk](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/lek-skad-sie-bierze-lek-a-strach-aa-6c9X-EeQD-dAqS.html).

Charakterystyczną cechą uczuć i emocji 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. Można więc powiedzieć, że emocje są odpowiedziami na to, co spotykamy na swojej drodze.

**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](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/niepokoj-przyczyny-dlaczego-ciagle-odczuwam-wewnetrzny-niepokoj-i-jak-sobie-z-nim-radzic-aa-4M2y-49vu-zCZZ.html), przerażenie, onieśmielenie;

**- emocje związane z radością**: [szczęście](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/szczescie-to-umiejetnosc-czym-jest-szczescie-i-co-pomaga-je-osiagnac-aa-aCuB-erer-SEic.html), rozkosz, satysfakcja czy duma;

**- emocje związane z miłością**: akceptacja, ufność, uwielbienie;

**- emocje związane ze zdziwieniem**: zdumienie, oszołomienie;

**- emocje związane ze** [**wstydem**](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/wstyd-dlaczego-sie-wstydze-jak-radzic-sobie-ze-wstydem-aa-QuTR-Eank-Zjjd.html): zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;

**- emocje związane ze** [**smutkiem**](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/smutek-czyli-jedna-z-naszych-najwazniejszych-emocji-aa-qXCP-qQeV-zNpv.html): przygnębienie, żal;

**- emocje związane ze** [**złością**](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/zlosc-czym-jest-i-jak-sobie-z-nia-radzic-aa-bCk2-cUWJ-1mMC.html): [gniew](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/gniew-co-za-emocja-i-jak-sobie-z-nia-radzic-aa-B2n6-cZDn-KTi9.html), 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 czy szczęściem – a jednocześnie stara się negować te mniej przyjemne, takie jak smutek, rozgoryczenie czy onieśmielenie. Emocji jednak nie warto tłumić ani ukrywać, najkorzystniej jest postępować całkowicie odwrotnie, czyli dokładnie się im przyglądać.

Emocje mówią nam bowiem przede wszystkim o nas samych. Nie odczuwamy w końcu zawstydzenia, złości czy irytacji bez powodu – pojawia się jakiś czynnik, który prowokuje w nas takie uczucia. Warto się nad tym zastanowić, ponieważ mógł nas zirytować żart kolegi, który był absolutnie nie na miejscu, ale i irytacja mogła się u nas pojawić z powodu tego, że ktoś – kto wcale nie miał takiego obowiązku – nie wykonał czegoś zgodnie z naszymi założeniami. Uświadomienie sobie źródeł danej emocji tak naprawdę nas wzbogaca – mówi nam chociażby o tym, czy nasze reakcje były uzasadnione, czy może jednak wcale niekoniecznie.

Pozdrawiam

K. Falba