

O czym mówią emocje?

W naszym życiu często olbrzymią wagę przypisujemy wykształceniu, zdolnościom intelektualnym. Zdobywamy kolejne szczeble edukacji, czytamy mądre książki. Dzieci w szkole uczymy, jak podnosić liczbę do potęgi i przekonujemy, że ta wiedza na pewno mu się w życiu przyda. Rzadko zaś uczymy tego, czym są nasze emocje i co mogą nam komunikować.

Tymczasem emocje są niezbędne do tego, aby zrozumieć, co się dzieje w naszym życiu:

- Kierują naszą uwagę na to, co jest dla nas ważne.
- Pozwalają kontynuować jedne działania i zakończyć inne.
- Wartościują rzeczy, zdarzenia na przyjemne i nieprzyjemne.
- Motywują nas do podejmowania pewnych aktywności i ostrzegają przed innymi.
- Komunikują nam, ale i naszemu otoczeniu, co się z nami dzieje i pozwalają dzięki temu podjąć działania ochraniające nas.

Stąd tak ważne jest nauczyć siebie i swoje dzieci tego, aby wsłuchiwać się w swoje emocje, rozpoznawać, co nam mówią. I przede wszystkim akceptować to, że są ważne w naszym życiu, nawet jeśli bywają trudne!

Przykłady informacji, które niosą pojawiające się emocje:

ZŁOŚĆ

Mobilizuje Cię do działania!

Mówi Ci co dla Ciebie jest ważne!

Informuje Cię, gdy ktoś przekroczy Twoje granice!

RADOŚĆ

Informuje Cię, że dana relacja czy zajęcie jest dla Ciebie dobre!

STRACH

Ostrzega Cię przed niebezpieczeństwem!

Pozwala Ci skoncentrować się na najważniejszym!

Pozwala Ci skupić się na tym, jak uniknąć niebezpieczeństwa czy nadmiernego ryzyka!

WSTRĘT

Pozwala uniknąć rzeczy szkodliwych np. zatrutego jedzenia!

POCZUCIE WINY

Skłania Cię do refleksji nad Twym postępowaniem, zachowaniem np. czy postąpiłeś właściwie!

WSTYD

Informuje Cię o tym, że obawiasz się oceny innych.

Hamuje Cię przed podejmowaniem niektórych zachowaniem, które mogą być nieakceptowane przez innych.