

EMOCJE

Ratunku! Co się ze mną dzieje?
Serce bije, ręce drżą i ciało drętwieje!
Jeśli nagle coś z Tobą dziać się zaczyna
To wiedz, że w emocjach tkwi tego przyczyna.
Emocje do pojęcia są naprawdę trudne,
A nauczyć się nad nimi panować to zadanie żmudne.
Jednak niczym się nie przejmuj, nie jesteś z tym sam.
Ja również, jak każdy inny człowiek emocje mam.
Aby z nimi żyć jakoś się dało
To najpierw je poznać by się przydało!



Dzień dobry ☺

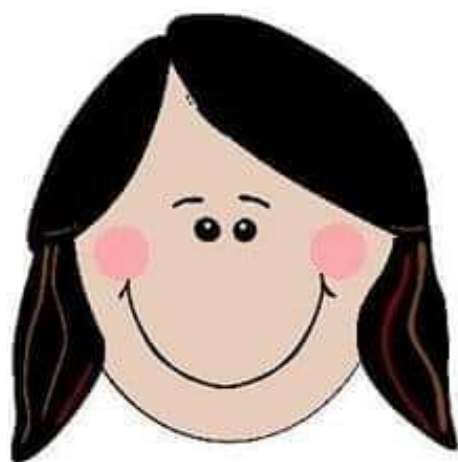
Moja propozycja na dziś to zapoznanie się z kilkoma emocjami nieco bliżej. Poniższe materiały powinny Ci w tym pomóc. Przyjemnej pracy.

W następnych materiałach przedstawię Ci jak sobie poradzić z takimi emocjami jak strach, smutek czy złość.

Pozdrawiam, Wojciech Chorzelski

RADOŚĆ

Gdy twarz nagle promienieje,
A świat w oczach pięknieje
To wszystko jest już jasne;
Czujesz radość właśnie!
Radość siły nam dodaje, do działania motywuje,
Każdy dobrze się z nią czuje.
Radość sprawia, że człowiek dobrze się czuje,
A czy wiesz co ją wywołuje?
Jak się czujesz, gdy prezent dostaniesz
Albo gdy wyspany wstajesz?
Czy uśmiechniesz się gdy na śniadanie
Dostaniesz swoje ulubione danie?
Co Ci ostatnio radość sprawiło?
Czy było Ci wtedy przyjemnie i miło?



SMUTEK

Po czym jeszcze poznać możemy,
Że to właśnie smutek czujemy?
W gardle coś drapie, do oczu łzy napływają,
Ramiona i ręce siły nie mają i opadają.
Nic Ci się nie chce, siły brakuje,
Całe ciało potwornie się czuje.



WSTYD

Nagle czujesz, że jest Ci gorąco, policzki robią się czerwone,
To znak, że Twoje ciało jest zawstydzone.

Wstyd to emocja dobrze znana,
Ale czy przez dorosłych i dzieci lubiana?

Chyba wstydzić nikt się nie lubi,
Ale brak tej emocji nas gubi.

Wyobrażasz sobie co by wyrabiano,
Gdyby wstyd nam nagle zabrano?

Nie wstydziłibyśmy się złego zachowania

I nic by nas nie powstrzymywało od jego powtarzania.



DUMA

Gdy uda Ci się wykonać zadanie trudne
To pewnie poczujesz się dumnie.
Duma to piękna emocja, którą czujemy,
Gdy zrobić coś nowego już umiemy.
Możesz ją poczuć jak słyszysz pochwały,
Wtedy prostują się plecy i kręgosłup cały!



STRACH

Jest jeszcze emocja z lękiem związana
Co strachem jest nazywana.
Czasem gdy bardzo się czegoś przestraszysz
To reakcję własnego organizmu zobaczysz.
Ciało się spina, nie można się ruszyć
Ani tym bardziej do uśmiechu zmusić.
Uniesione brwi, źrenice rozszerzone,
Szybko bijące serce i ciało spocone.
To są właśnie strachu oznaki,
Które dają organizmowi znaki.



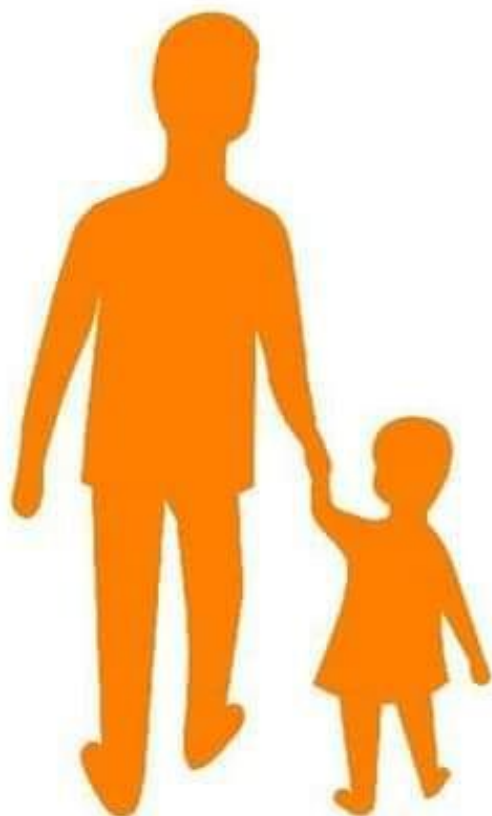
ZŁOŚĆ

Złość to emocja, którą każdy z nas dobrze zna,
Bo częściej lub rzadziej, ale kontakt z nią ma.
Złość zmusza nasze ciało do pewnego zachowania;
Szybszego oddechu i pięści zaciskania.
Kiedy się zezłościś mocniej bije serce,
Coś w nim kłuje i boli, czasem drżą ręce.
Złość nie jest łatwa do opanowania,
Ale przecież dla Ciebie to jest do wykonania!



ZAUFANIE

Gdy czujesz przy kimś, że nic Ci się nie stanie
To znak, że masz do niego ogromne zaufanie.
Zaufanie to niezwykle cenna emocja,
Nie zaferuje jej żaden sklep, żadna promocja.
Trzeba o nią dbać i ją pielęgnować,
Bo bardzo łatwo w ułamku chwili ją zrujnować.
Musisz pamiętać, aby bliskiej osoby nie kłamać
I danego jej słowa nigdy nie łamać.



WSTRĘT

Gdy czujesz wstręt to organizm znać Ci daje,
Że coś do jedzenia już się nie nadaje.
Czujesz nudności, wymiotować Ci się chce,
Dzięki wstrętowi nie zjesz i nie zatrujesz się.

