

## Emocje- nasi codzienni towarzysze



Emocji w naszym życiu doświadczamy nieustannie. Każdy wie, czym one są, jednak czy wszyscy zdają sobie sprawę z ich wpływu na nasze codzienne funkcjonowanie? Są to uczucia, stany znacząco powiązane z konkretnymi zdarzeniami, osobami, bądź myślami na dany temat, których doświadczamy przez określony czas. To właśnie emocje towarzyszą nam codziennie w przedszkolu, pracy, szkole, podczas oglądania filmów, słuchania muzyki czy sprzątanía.

Określone emocje mogą wpłynąć na nasz sposób zachowania, czy mowę ciała np. podczas stresującej sytuacji. Wówczas wystąpić może potliwość dłoni, zanik koncentracji i wzrost tętna, jednak to jedynie jeden z wielu przykładów wpływania emocji na nasz organizm.



Zdarza się również tak, że uczucia przysłaniają nasze postrzeganie świata. Nie ma bezpośredniego podziału na uczucia pozytywne i negatywne. Uważam, że w zależności od sytuacji, która je spowodowała, możemy odbierać je w niekonwencjonalny sposób. Każdą powinniśmy zaakceptować i traktować jako szansę do nauki i określania danych uczuć, które nam w tym momencie towarzyszą. Postarajmy się pomóc naszym dzieciom w postrzeganiu i rozumieniu emocji jakie im towarzyszą. Słuchajmy a nie oceniajmy. Aby przybliżyć sposób prawidłowego postępowania, reagowania w sytuacjach trudnych zachęcam do literatury książki A.Faber, E. Mazlish pt: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.

Beata Maciejewska