



# Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?

## EMOCJE W DEBACIE



W trakcie debaty przeżywamy różne emocje.

## EMOCJE: I CO DALEJ?

Radzenie sobie z emocjami zawiera w sobie:

1. świadomość, **że czuję**,
2. świadomość, **co czuję**,
3. świadomość **potrzeb, które wywołują emocje**,
4. umiejętność **wyrażania/przeżywania emocji**.

## E M O C J E



**EMOCJE** są skutkiem naszej **REAKCJI NA ŚWIAT**.

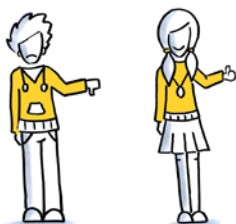


**ŹRÓDŁEM EMOCJI** są reakcje nasze lub innych na to, co mówimy lub robimy.



**EMOCJE** są **CZĘŚCIĄ NAS**. Czujemy, przeżywamy, odpowiadamy za nie.

## EMOCJE a OCENA SYTUACJI



Na ocenę sytuacji wpływają emocje doświadczane w danej chwili.



**POZNAJ I NAZWIJ EMOCJE**, aby **móc sobie z nimi radzić**.

## OPIS EMOCJI:

- Radość** – ciało pobudzone, aktywne
- Smutek** – bezsilność, łzy, brak energii
- Złość** – duża energia w górze ciała
- Strach** – siła w nogach i rękach – aby walczyć lub uciekać, realne sytuacje
- Lęk** – rozedrganie, rozproszenie energii, wyobrażone sytuacje

**EMOCJE** mówią o **POTRZEBACH**.



Im **SILNIEJSZA POTRZEBA**, tym **SILNIEJSZA EMOCJA**.



**POTRZEBY** (np.: akceptacja, bezpieczeństwo, wpływ) są **UNIWERSALNE** dla wszystkich.