Temat: Emocje i uczucia.

Dzisiaj zastanowimy się jak jest różnica między emocjami a uczuciami, spróbujemy nazwać i wyrazić różne rodzaje emocji

i uczuć, zastanowimy się jaką rolę uczucia i ich wyrażanie odgrywa w życiu człowieka.

Najpierw zastanówmy się jaka jest różnica między uczuciami a emocjami? Spróbuję wam to wyjaśnić.

UCZUCIE to silne, świadome lub nieświadome odczucie o charakterze pobudzenia pozytywnego (pod wpływem szczęścia, zachwytu, spełnienia) lub negatywnego (pod wpływem gniewu, odrazy, strachu). To coś, co towarzyszy człowiekowi od urodzenia, to proces psychiczny, czy stan emocjonalny, który odzwierciedla nasz stosunek do otoczenia, do innych a także do siebie np. miłość, litość, nienawiść, smutek, tęsknota itp.

1. może być pozytywne, motywują nas do pozytywnych działań np. miłość, zaufanie,
2. negatywne, których konsekwencją są najczęściej czyny złe np.

zazdrość, nienawiść.

ROLA UCZUĆ:

* mogą całkowicie zmienić nasze postrzeganie rzeczywistości;
* mogą wpłynąć na nasze decyzje;
* mogą zmienić nasze zachowanie
* mogą sprawić, że będziemy uparcie dążyć do celu
* mogą zmienić nasze relacje z otoczeniem.

EMOCJE to uczucia, które towarzyszą nam w danej chwili, pojawiają się nagle i są z czymś związane (np. z jakimś wydarzeniem, z ludźmi).

Zaliczamy tu radość, niepokój, uniesienie, gniew itp.

Są ważne w kontaktach międzyludzkich, wpływają zdecydowanie na nasze ciało, powodują np. przyspieszone bicie serca, wzmożona potliwość, zaczerwienienie.

Emocje mówią nam o nas samych, należy je zrozumieć, przyglądać się im, nazywać je. Emocje wpływają na nasze uczucia.

ZADANIA DLA WAS:

1. Wypiszę wam nazwy niektórych emocji i uczuć, a wy spróbujcie się zastanowić, które z nich są pozytywne, a które negatywne.

radość, lęk, strach, zdumienie, nuda, zazdrość, gniew, złość, smutek, zadowolenie, przygnębienie, rozpacz, miłość, nienawiść, spokój, wrogość, odwaga.

1. A teraz zaproście do zabawy kogoś z rodziny. Zapiszcie na karteczkach różne nazwy uczuć czy emocji, losujcie je kolejno i na przemian spróbujcie je wyrażać (pantomima). Druga osoba odgaduje co wy wyrażacie.

Możecie mi opisać, jak wam się udała ta zabawa.

POWODZENIA!