



sposób na
smutek

kilka słów o uczuciach

- emocja – intensywna reakcja na bodziec, osobę, wydarzenie; to stan chwilowy, krótkotrwały
- uczucie – towarzyszy emocji; pojawia się w odpowiedzi na sytuację/ wydarzenie, które wywołują zmianę w naszym organizmie i uruchamiają w nas pewne reakcje lub zmiany fizyczne (płacz, ból brzucha); może nie mieć związku z osobą /wydarzeniem (np. możesz mieć zły humor tylko dlatego, że „wstałeś z łóżka lewą nogą”); może utrzymywać się długo

uczucia



RADOŚĆ



SMUTEK



ZŁOŚĆ

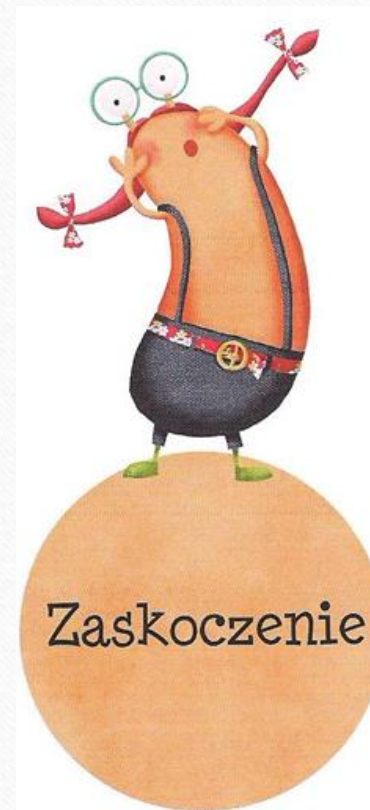


STRACH



Wstyd

uczucia c.d.



ważne są proporcje

uczucia

pozytywne

(przyjemne)
radość, miłość,
zaskoczenie (bo czasem bywa
przyjemne)

negatywne

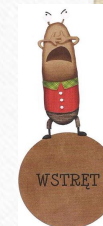
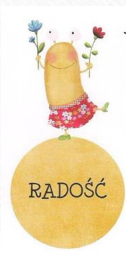
(nieprzyjemne)
smutek, złość, strach,
zazdrość, wstyd, wstręt,
zaskoczenie (bo czasem bywa
nieprzyjemne)

ale.. UWAGA!

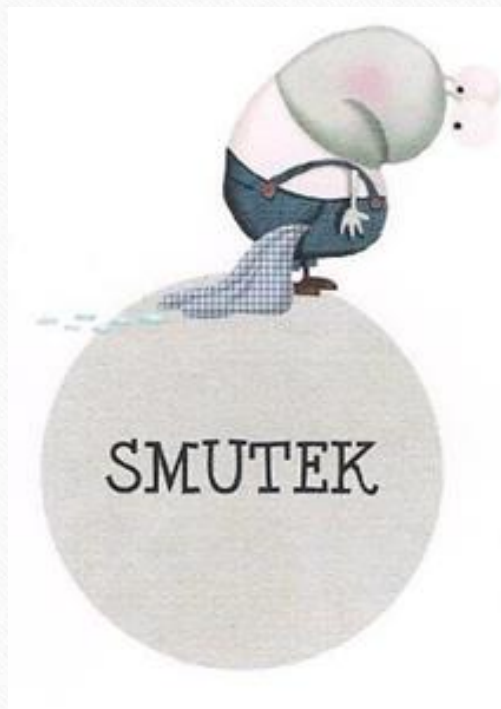
Czy byłoby właściwe być zawsze RADOSNYM?

Czy byłoby właściwe nigdy nie czuć STRACHU?

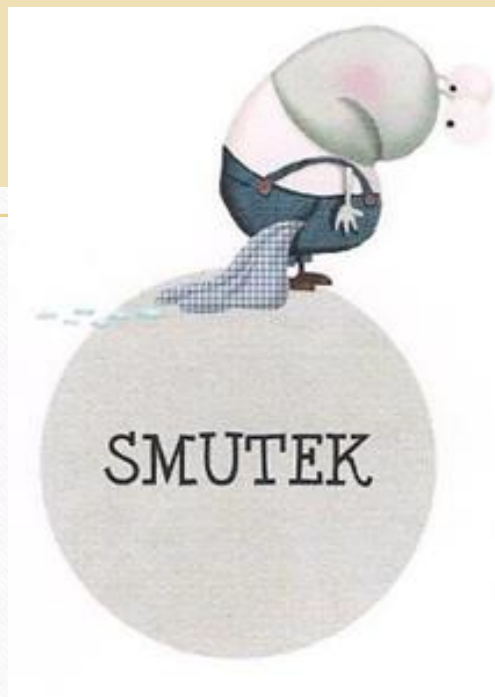
UCZUCIA są jak składniki ciasta: we właściwych proporcjach mogą być właściwe i potrzebne, żeby wszystko układało się harmonijnie.



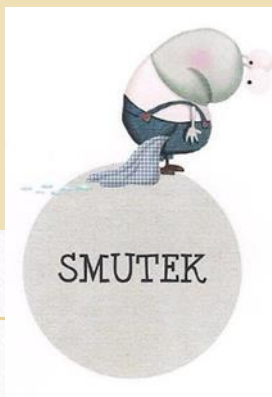
pan Frasurek



Witaj, przyjacielu. Jestem Pan Frasurek.
Ach.. i dzisiaj jest mi naprawdę bardzo źle, ale nie
przejmuj się tym.
Reprezentuję uczucie SMUTKU.



Smutek to jedno z uczuć
i nie powinniśmy go odrzucać,
ponieważ od czasu do czasu dobrze
jest pozwolić mu zostać z nami przez
chwilę.



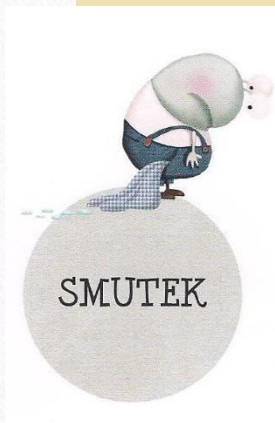
To uczucie sprawia, że nasze oczy i usta opadają i patrzymy w pustkę. Widzimy wszystko w czarnych barwach. Nie mamy na nic ochoty i cały dzień najchętniej spędzilibyśmy, leżąc w łóżku.

Powieki opadnięte jak opuszczone do połowy żaluzje.

Opuszczone kąćki ust.

Zagubione spojrzenie.

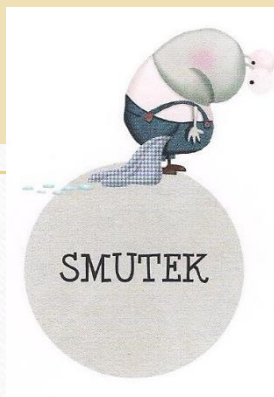




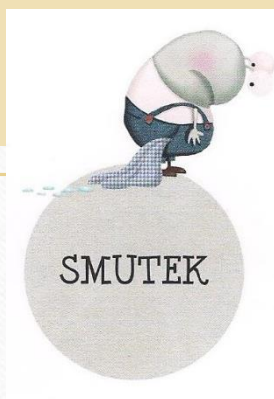
Kiedy jesteśmy bardzo smutni to często chce nam się płakać i myśleć tylko o przyczynie żalu.

To jest normalne, i uwaga – dobre dla nas.

Bardzo ważne jest, aby pozwolić sobie odczuwać smutek, jeśli dzieje się coś, co jest dla nas przykre, ale.. w pewnym momencie trzeba powiedzieć smutkowi „do widzenia”. W dalszej części pokażemy ci, jak to zrobić.



Na przykład jeśli wyjeżdża nasz najlepszy przyjaciel i nie wiemy, kiedy się znowu spotkamy to naturalne, że jesteśmy smutni.
Ale jeśli ten smutek jest bardzo intensywny i trwa długo, ważne, aby dołożyć wszelkich starań i pozwolić mu odejść.

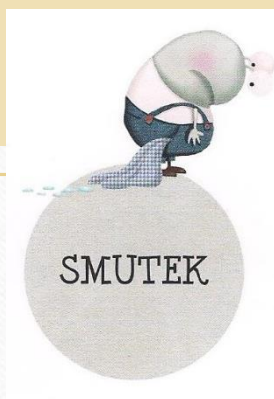


sposoby na regulowanie smutku

Radzenie sobie ze smutkiem ma dwa etapy:

I. Pozwól smutkowi wejść, zagościć w twoich myślach i ciele „przeżyj go”; możesz:

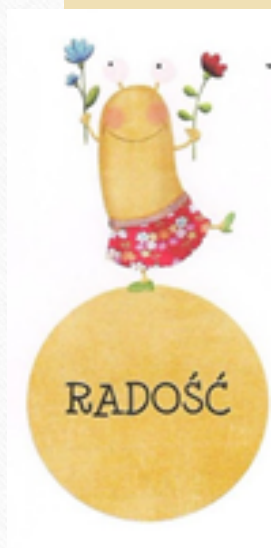
- ✓ porozmawiać z kimś komu ufasz i kogo lubisz;
- ✓ narysować smutny obrazek, napisać wiersz, list;
- ✓ pomyśleć chwilę o tym co się wydarzyło i uświadomić sobie, że to normalne, że tak się czujesz;
- ✓ przytulić się do kogoś bliskiego, zwierzaka, uściskać pluszaka;
- ✓ jeśli to konieczne, poszukać rozwiązania tego, co się stało;
- ✓ może się też zdarzyć, że będziesz płakać.



sposoby na regulowanie smutku

II Żegnamy się ze smutkiem.

- ✓ pomyśl o czymś przyjemnym;
- ✓ włącz wesołą muzykę;
- ✓ spotkaj się z przyjacielem;
- ✓ zajmij się czymś co lubisz np. pograj w ulubioną grę;
- ✓ zajmij się sportem;
- ✓ powtarzaj sobie: „To już minęło”, „ Nie warto wciąż o tym myśleć!”.



..a , gdy pożegnasz się ze smutkiem
pojawi się miejsce na kolejne uczucia..

trzymamy kciuki
J.Komorowska, L.Mietień-Remiszewska,
G.Rasztawicka, K.Rzepińska