



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Izražavanje emocija

U ovoj lekciji pričaćemo o tome kako da razumemo svoje emocije i kako da ih izrazimo

Emocija je složeno psihološko stanje koje uključuje tri različite komponente: subjektivno iskustvo, fiziološki odgovor i bihevioralni ili ekspresivni odgovor, snažno osećanje koje proizlazi iz nečijih okolnosti, raspoloženja ili odnosa sa drugima.

Pshilog I istraživac Paul Ekman anketirao je preko 100 naučnika, sakupljajući njihov doprinos za stvaranje "Atlasa emocija".

On je, na osnovu svog istraživanja, podelio emocije u 5 kategorija:

1. Uživanje;
2. Tuga;
3. Strah;
4. Bes;
5. Odvratnost.

1. Uživanje

Uživanje se doživljava u pozitivnim situacijama, kao što su kada radimo nešto što nam donosi kulno zadovoljstvo, osećaj opustenosti I mira, biti zaokupljeni I aktivnoscu koju volite.

Opisivanje uživanja podrazumeva sreću, zabavu, uzbuđenje, radost, mir I ljubav.

2. Tuga

Tugu često pokreće nešto određeno poput gubitka I odbijanja

Suocavanje sa tugom može biti teško, ali postoje stvari koje možete učiniti da se otarasite tuge koje osećate.

Dozvolite sebi prostor za tugovanje, razgovarajte sa stručnjakom za mentalno zdravlje.

3. Strah

Strah se javlja kada se primeti pretnja, bilo da je rec o velikoj ili maloj pretnji.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Intenzitet straha može da varira u zavistnosti od specifične pretnje i vase jedinstvene ličnosti.

Umesto da se krijete od onoga što vas plasi, pristupite mu glavom. Razgovarajte o svojim strahovima.

4. Bes

Bes nas može isporovocirati na negativne radnje, poput fizičkog nasilja ili verbalnog vitriola.

Umesto da negativno reagujete, pokušajte da upravljate besom na pozitivan i produktivan način.

Potražite rešenje jer bes može učiniti da se osećate bespomoćno. Pronadjite konstruktivne načine da izrazite svoj bes.

5. Gadjenje

Gadjenje često izazivaju neprijatne i neželjene situacije, posebno one koje bismo možda zeleli da izbegnemo.

Osećaj gadjenja može postati problematičan ako se ostavi sam od sebe.

To može dovesti do toga da ne volite ljude, mesta ili situacije koje nisu štetne.

Gadjenje vas čak može naterati da ne volite sebe.

Učenje kako razumeti i artikulirati ove osnovne emocije - daje nam alate za prevazilaženje izazova, razvijanje jačeg emocionalnog zdravlja i pomoć u interakciji sa sobom i drugima.

Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija odnosi se na sposobnost opazanja, kontrole i procene emocija.

Naucnici sugerisu da postoje 4 nivoa emocionalne inteligencije:

- Opažanje emocija;
- Obrazloženje emocijama;
- Razumevanje emocija;
- Upravljanje emocijama.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Izrazavanje emocija

Ako znate kako da tačno i odmereno izrazite svoje emocije, to će vam neizmerno pomoći u vašem ličnom društvenom i profesionalnom životu.

Na naučnom nivou je dokazano da izbegavanje i potiskivanje emocija može imati negativne psihološke posledice.

"Prepoznajte emocije i osećanja;

Naučite da prepoznajete svoja osećanja;

Obratite pažnju na reakciju vašeg tela;

Obratite više pažnje na to kako reagujete u datoj situaciji;

Izražajte svoje emocije korektno i proporcionalno;

Komunicirajte sa svojim telom i iskusite ga;

Pokušajte da budete iskreni u vezi sa onim što osećate i čime se bavite;

Izaberite najbolju situaciju u kojoj ćete se izraziti;

Iskoristite pozitivan oblik komunikacije;

Koristite telo da biste sebi pomogli da izrazite ono što osećate;

Vizuelizacija i lokalizacija vaših emocija je od suštinske važnosti;"

Najčešće greske koje se javljaju tokom rada sa emocijama su te sto

1. Mislimo da postoje „loše“ emocije.
2. Zanimamo / potiskujemo svoje emocije.
3. Emocije nam „eksplodiraju“.