

## **SŁOWNICZEK EMOCJI** – wskazówki dla ucznia

Zapewne spotkałeś się nie raz z pojęciem "emocja" czy "emocje".  
Słyszałeś, jak dorośli mówią: "on sobie nie radzi z emocjami".  
A czy zastanawiałeś / łaś się nad tym, **co to jest emocja?**

Emocje towarzyszą nam przez całe życie, ich źródłem jest wszystko to, co nas otacza, czyli nasza rzeczywistość.

My - uczestnicząc w tej rzeczywistości - martwimy się, cieszymy, smucimy i gniewamy. W ten sposób przeżywamy stosunek do samego siebie i świata. Tak więc emocje po prostu są i człowiek może z nimi zrobić to, co zechce.

**Wszyscy ludzie powinni się nauczyć nazywać swoje emocje i poznać sposoby ich wyrażania tak, aby nie czynić krzywdy sobie i innym ludziom.**

**Emocje przeżywają również niektóre zwierzęta, ale tylko człowiek umie nad nimi panować i przewidzieć ich skutki.**



**Pamiętaj – tak naprawdę nie ma złych emocji, są tylko niewłaściwe sposoby ich pokazywania.  
Każdy człowiek boryka się z różnego rodzaju emocjami i tylko od niego zależy, jak sobie z nimi poradzi.**

**Zachęcam do czytania słowniczka!!!**

*Beata Duraj  
pedagog szkolny*