



ZESPÓŁ PORADNI NR 3

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 6
Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Diagnozy i Rehabilitacji

20 - 863 Lublin, ul. Młodej Polski 30
tel./ fax (81) 741- 09- 30; 0-501-37-00-90
www.zp3.lublin.pl / e-mail: poczta@zp3.lublin.eu

Emocje.



EMOCJA WG N. FRIJDY

Emocja jest zwykle wynikiem świadomej lub nieświadomej **oceny zdarzenia** jako istotnie wpływającego na cele lub interesy podmiotu. Emocja jest odczuwana jako **pozytywna**, jeśli zdarzenie jest zgodne ze wspomnianymi celami i interesami, a **negatywna** – jeśli jest z nimi niezgodna”



JAK DZIAŁA UKŁAD NERWOWY POD WPŁYWEM EMOCJI?

WSKAŹNIKI EMOCJI

Wyróżniamy 4 podstawowe **wskaźniki emocji**:

1. mimika
2. pantomimika
3. wokalizacja
4. reakcja skórnogalwaniczna – przewodnictwo prądowe skóry

Znak emocji może mieć :

- formę ujemną (cierpienie, przykrość, niezadowolenie)
- formę dodatnią (rozkosz, przyjemność, zadowolenie).

Układ współczulny (pobudzający)	Czynność	Układ przywspółczulny (uspokajający)
Rozszerzenie źrenic	OCZY	Zwężenie źrenic
Zmniejszone	WYDZIELANIE ŚLINY	Zwiększone
Parowanie	SKÓRA	Wysychanie
Nasilenie	ODDYCHANIE	Ośłabienie
Przyspieszenie	PRACA SERCA	Zwolnienie
Hamowanie	TRAWIENIE	Pobudzenie
Wydzielanie hormonów stresowych	NADNERCZA	Zmniejszenie wydzielania hormonów stresowych

Niektóre emocje wywołują tendencję do reagowania w określonym kierunku, np.:

- **ciekawość** – czynności poznawcze
- **strach** – ucieczka lub zahamowanie, znieruchomienie
- **gniew** - atak
- **wstręt** – odsuwanie od siebie
- **nadzieja** – przybliżanie jej spełnienia, umacnianie



EMOCJE PODSTAWOWE I POCHODNE

Emocje podstawowe to te emocje, które wydają się być **najbardziej typowe**, najszybciej i najczęściej wymieniane: miłość, strach, złość, smutek i szczęście.

Emocje pochodne to emocje **wymieniane rzadziej** i po dłuższym namyśle.

Wrogość = złość + wstręt

Duma = radość + złość

Poczucie winy = radość + strach

Miłość/przyjaźń = radość + akceptacja matek, których dzieci nie mogą się w nocy.

EMBLEMATY

Emblematy to świadomie wykonywane przez ludzi gesty, mające ściśle określone znaczenie w poszczególnych kręgach kulturowych.



- **GRECJA** - gest zniewagi
- **AFRYKA ZACHODNIA** - masz pięciu ojców, zniewaga jak nazwanie kogoś bękartem



- **AUSTRALIA** - mam to gdzieś
- **NIEMCY** - liczba jeden
- **JAPONIA** - liczba pięć
- **ARABIA SAUDYJSKA** - wygram
- **GHANA** - zniewaga
- **MALEZJA** - kciuk jest używany do wskazywania częściej niż palec wskazujący



- **WIĘKSZOŚĆ KRAJÓW** - pieniądze
- **FRANCJA** - coś doskonałego
- **KRAJE ŚRÓDZIEMNOMORSKIE** - coś wulgarnego



- **FRANCJA** - jesteś zerem
- **JAPONIA** - proszę o pieniądze
- **BRAZYLIA** - gest obsceniczny
- **KRAJE ŚRÓDZIEMNOMORSKIE** - gest obsceniczny

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Są to kompetencje osobiste człowieka w zakresie rozpoznawania stanów emocjonalnych własnych i innych osób oraz zdolność używania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych osób.

POWIEDZ DZIECKU O EMOCJACH

*„Krążą wokół nas emocje
Tych emocji różnych moc jest.
Gdy coś o emocjach wiemy,
łatwiej je rozpoznajemy
i u siebie, i u innych,
więc je wszyscy znać powinni”.*

Szwajkowska E. „Nasze emocje”

*„Chcesz emocje zauważyć?
Przyjrzyj się uważnie twarzy!
Główne elementy trzy:
usta, oczy oraz brwi
łatwo wygląd swój zmieniają
i emocje ujawniają”.*

Szwajkowska E. „Nasze emocje”



Literatura cytowana:

- Kenrick Douglas T., Neuberg Steven L., Cialdini Robert B. (2006). *Psychologia społeczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Myers D. G. (2006). *Psychologia*. Poznań: Zysk i S-ka
- Strelau J. (2003). *Psychologia. Podręcznik akademicki . Tom 2 (wyd.1)*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sz wajkowska E., Sz wajkowski W. (2012). *Nasze emocje*. Gdańsk: Harmonia