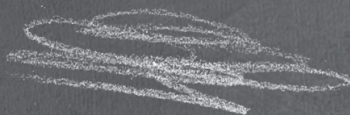




Емоциите

Вълнения... и аз във
Всички мои състояния!



Сесил Лангоне

илюстрации
Суфи Регани



Предисловие на вниманието на възрастните

Ние сме едни големи деца и знаем колко е трудно да говорим за своите емоции, за това толкова лично пространство, което ни заобикаля през целия ни живот.

Най-често, когато сме развълнувани, успяваме едва да смотолевим какво ни е, но оттам до изказването на това усещане – как се чувстваме и какво изпитваме, има цяла бездна! При все това съществуват много различни емоции – повече или по-малко познати, повече или по-малко силни или приятни, и невинаги е лесно да ги разпознаем отчетливо дори когато вече сме пораснали.

В такъв случай как да подходим, ако трябва да обсъждаме темата с дете?

Емоциите предизвикват у всеки от нас временно, но болезнено смущение и объркване на физическо и психическо ниво. Усещането прониква в нас за кратко, но дълбоко, и ни кара да реагираме спонтанно на дадена ситуация. Затова и поведението, което тя поражда почти мигновено, може да е адекватно или не толкова. Нима има възрастен, който никога да не е бил разклатен от някакво сложно преживяване, което те завладява целия, и то до такава степен, че да му реагираш неумело и неадекватно?

По този начин е лесно да разберем, че не можем да очакваме от едно дете да отговори безупречно на всяка емоция и при всякакви обстоятелства. Колкото повече то осъзнава своите вълнения, толкова повече те го завладяват и го правят подвластно – на него му липсва разпознаваемост и опитност по отношение на тях. А и детето е изцяло отдадено на моментната емоция и не може ясно да си даде сметка, че всъщност тя има край във времето.

Когато малкият човек е развълнуван, той бързо потъва в чувството и вече не е в състояние да чува нищо наоколо. Поведението му е под силното въздействие на онова, което изпитва.

Затова лесно можем да си представим в какво затруднение го поставят вълненията. Нещо повече – когато тези мисли и постъпки на детето не са били „социално коректни“ (например физическо насилие или словесна обида), често се случва след това то да се самообвинява.

На нас, като възрастни, невинаги ни е лесно да му дадем отговор на момента, нито да реагираме с най-уместното поведение, което може да го успокои. Въпреки това, за да се научи да управлява своите емоции, малкият човек не само изпитва необходимост да изживее цялостно това, което усеща в своето тяло, но се нуждае и от подкрепата на възрастния, за да осъзнае какво му се случва и да се успокои.

Ето защо е важно да бъдем близко до нашето дете и след като тези ситуации – понякога крайни и груби – са отминали, да му помогнем да осъзнае ролята, която емоциите могат да имат в неговия личен и социален живот. Защото именно на основата на емоциите се изграждат нашите чувства.

Книгата ***Емоциите. Вълнения... и аз във всички мои състояния!*** се обръща към детето и към възрастните около него, за да му помогне да разбере това, което преживява, и да го научи да го изразява, като го разпознава.

Всяка глава от книгата, посветена на отделна емоция, завършва с текст: „Я ми разкажи...“, който ще ви помогне да подхванете разговор с детето, където вие водите. Именно затова ви съветваме да прочетете тази книга-албум заедно с детето, след като вече сте се запознали с приложението, чиято цел е да ви помогне да направлявате малкия човек в това обучение и придобиване на опитност.

Пожелаваме ви приятни моменти на споделяне...

Съдържание

Какво представлява емоцията? 5

Любов 6

Гняв 8

Разочарование 10

Гордост 12

Срам 14

Нетърпеливост 16

Ревност 18

Радост 20

Страх 22

Самота 24

Срамежливост 26

Тъга 28

Приложения 30



Какво представлява емоцията

Понякога се чувстваш странно в своето тяло. Имаш усещането, че вече нищо не можеш да контролираш. „Потънал“ си, дори само за миг, без добре да разбираш какво ти се случва. Често нещо или някой те е накарал да се почувстваш така. Обливат те вълни от главата до петите: ти си развълнуван. Твоето тяло ти изпраща съобщение: **емоция**. Тя е тук, за да ти даде знак, че се случва нещо важно за теб.

Има моменти, когато това, което чувстваш, е приятно. Дори имаш забавни усещания и това ти **подобрява настроението**. Твоето тяло ти казва, че онова, което изпитваш или преживяваш, му харесва. Това е неговият начин да ти покаже кое е добро за теб в живота. В такива моменти ти си щастлив, ведър, усещаш пълнота, доволен си, весел, радостен, очарован.

Но някой път това, което чувстваш, никак не е приятно и може да е дори болезнено или да ти **развали настроението**. Твоето тяло бие тревога, защото се чувства заплашено. Това е неговият начин да те предупреди, че има нужда от нещо, за да се почувства по-добре. В подобни моменти ти си неспокоен, объркан, загубил посоката, изтерзан, смутен, разстроен, притеснен.

Невинаги е лесно да разбереш от какво се нуждаеш, когато всичко ти е „наопаки“ и в тялото, и в главата! Всеки познава това усещане, дори възрастните, защото всички изпитваме емоции. В подобни моменти на **дълбоко объркване** ти не разбираш ясно какво се случва. Може би се чувстваш сам, защото не намираш думите да говориш за това. Напълно нормално е, всички минаваме през такива ситуации.

Как да разбираш своите емоции – това се учи с възрастта и опита и с помощта на споделянето. Като говорим за нашите емоции, ние се сближаваме един с друг. По този начин по-добре разбираме самите себе си и започваме да се чувстваме по-комфортно.

Когато сме развълнувани, можем да изпитваме **безкрайно много усещания**. Те съответстват на различни емоции – повече или по-малко силни и повече или по-малко приятни. Радост, тъга, гняв, любов, страх, притеснителност, гордост, срам, ревност, нетърпеливост, разочарование, самота... и още безброй други. Много е важно да различаваме емоциите, защото те ни дават информация за нашето състояние и за нашите нужди.

Всяка емоция носи своето собствено послание, своята малка тайна, които трябва да се научим да слушаме и да разшифроваме, за да я разбираме. **Ако умееш да чуваш и да различаваш своите емоции, това ще ти помогне да осъзнаеш какво точно ти е необходимо, за да се успокоиш в момента, в който ще имаш нужда от това.**

Благодарение на емоциите твоето тяло ти нашепва по-тихичко или по-силно какво му е необходимо, за да се почувства добре и да задържи това усещане. За да отговорим по-добре на нашето тяло, ние ще изследваме заедно някои емоции и ще се научим да чуваме посланието, което всяка от тях ни изпраща...

Аносок



Благодарение на мен ти можеш да изпитваш всякакви видове силни усещания. Например: сърцето ти да тупти много учестено, да чувстваш все едно в стомаха ти пеперуди пърхат с крилца, бузите ти да се зачервят и да ти парят чак до ушите, да ти се размъти погледът все едно имаш звездички в очите, да си радостен и лекомислен.

Аз ти доставям различни емоции като **обич, радост, еуфория, удоволствие**.

Свързвам те с другите...

... когато две ръце се протягат към небето;

... когато две топли ръце се отварят, за да те прегърнат;

... когато ръката ти стиска приятелски нечия друга ръка;

... **когато усещаш, че сърцето ти е привлечено като магнит от сърцето на някого другиго;**

... когато обърнеш мъничко внимание на самия себе си;

... когато се интересуваш от нещо и му посвещаваш от своето време...

В такива моменти ти обичаш!

Аз съм тук...

Предизвиквам у теб желание да даваш най-доброто от себе си, да надскочиш себе си. Имаш необходимост от мен, за да живееш.

Позволявам ти бъдеш привлечен от някого или от нещо, който или което ти носят благоденствие, щастие, удовлетворение.

Позволявам ти да се свързваш спонтанно с този някой или с това нещо, като изпитваш нежност.

Тук съм, за да те закрилям, да ти давам топлина, да те окуражавам.

Тук съм, за да ти помогна да напреднеш, да израснеш, да се научиш.

Аз съм малкият мотор, който те придружава през целия ти живот.



И ми разкажи

