

Pretežno vedro ili razgovor o osjećajima

priredila:
školska psihologinja

Draga učenice ili učenice,
dobro došla / došao u svijet osjećaja!

Kako se danas osjećaš?

Razumiješ li svoje osjećaje?
Kako se nosiš s njima?

Što misliš, čemu uopće služe osjećaji, osim da
nam, kao što neki misle, kompliciraju život?

Koliko različitih osjećaja poznaješ?

Spadaš li one osobe koje znaju samo reći da se osjećaju dobro, super ili loše, grozno i slično?



Ili, znaš točno prepoznati svoje osjećaje?

Na primjer,
kada si zadovoljan, sretna, zaljubljen, ponosna,
znatiželjan, oduševljena, uzbuđen...

tužna, zabrinut, ljuta, ljubomoran, zavidna,
preplašen...

Jesu li ti neki ugodniji od drugih?

S ugodnijim osjećajima jednostavnije se nosimo, lakše ih dijelimo s drugima, pokazujemo, svi znaju kada smo sretni i zadovoljni!

Većina odraslih i djece nastoji se ponašati tako da dožive pozitivne, ugodne osjećaje, a izbjegnu situacije u kojima bi mogli doživjeti one neugodne, negativne osjećaje.

Imaš li osjećaj da te tvoji roditelji ili tvoji prijatelji / prijateljice razumiju?

Pokazuješ li i na koji način svoje osjećaje?

Ponekad, najteža stvar može biti pokazivanje vlastitih osjećaja, dijeljenje osjećaja s drugima, pa čak i kada se radi o pozitivnim, ugodnim osjećajima, kao što su veselje i ponos.

Nekima to ide lakše, dok su neka djeca, kao i neke odrasle osobe, više „zatvorene“.

Dijeljenje osjećaja s drugim ljudima pomaže nam da se s njima bolje razumijemo i više povežemo.

Veselje može postati još veće kada se i drugi mogu s nama veseliti.

Tuga ili strah mogu postati manji, ako o njima možemo govoriti.

Smijeh je lijek, radost poželjna, a tuga, ljutnja, strah?

Strah, tuga i ljutnja su prirodni i normalni ljudski osjećaji, koje se javljaju i nestaju, kao i svi drugi osjećaji.

Neki osjećaji traju trenutak, neki duže, mogu biti blagi ili snažni.

To ovisi o situaciji u kojoj nastaju i načina na koji se mi s njom nosimo.

Naravno, kako bismo s drugima mogli podijeliti svoje osjećaje, trebamo ih i sami razumjeti.

Također, važno je razumjeti i na koji su način naši osjećaji povezani s našim ponašanjem!

O našim osjećajima ovisit će naše ponašanje.

Možemo pobjeći, ako nam situacija izgleda opasno; vikati, ako smo jako ljuti; nazvati ili napisati poruku onome tko nam nedostaje...

Naravno, to ne znači da baš svaki osjećaj koji imamo trebamo uvijek pokazati.

Ali, muči li te nešto?

Osjećaš li zbog toga strah, tugu ili, možda, ljutnju?

Događa li se to samo ponekad ili se već duže vrijeme tako osjećaš?

Nije lako razgovarati s nekim, makar i bliskom osobom, i povjeriti se da osjećaš tugu, strah, zabrinutost, ljutnju ili sličan osjećaj.

Ali, ako ovi osjećaji traju duže vrijeme i ostanu tako prikriveni, „zakopani“ u tebi, mogu se i produbiti.

Ako možeš razgovarati o svojim osjećajima s roditeljem, rođakom ili prijateljem / prijateljicom, nastavnikom ili svećenikom,

možda saznaš da nisi usamljen ili usamljena u svom problemu,

možda zajedno pronađete i rješenje ili put iz problema.

Pa čak i ako za tvoj problem nema brzog rješenja, u razgovoru možeš dobiti utjehu i podršku, koju svi trebamo ponekad.

Zapamti da nekad, već i sama prilika da „istreseš” nekome sve što te muči, donese veliko olakšanje.

Razmisli!

S kim ti možeš otvoreno i iskreno razgovarati o svojim osjećajima?

Nemoj odmah odustati ili izgubiti nadu ako ti se čini da te osoba s kojom si razgovarao ili razgovarala nije razumjela.

Pokušaj na neki drugi način objasniti kako se osjećaš.

Možeš i sam ili sama u razgovoru predložiti što bi ti moglo pomoći. Ili, pokušaj pronaći drugu osobu.

Možda s različitim osobama možeš razgovarati o različitim osjećajima.



Postoje i drugi načini iskazivanja i dijeljenja osjećaja, poput slikanja, fotografiranja, pisanja dnevnika ili bloga, pisanja pjesama, skladanja glazbe, snimanja filma, pjevanja...

Baviš li se i ti nekom od tih aktivnosti?
se tada bolje?

Osjećaš li



Djeca i mlade osobe, kao i odrasli, ponekad trebaju stručnu pomoć u nošenju sa snažnim, teškim i dugotrajnim osjećajima.

Psiholog ili psihoterapeut mogu pomoći u boljem razumijevanju takvih osjećaja, kao i učenju novih načina suočavanja s različitim problemima.

Poslije kiše dolazi sunce...
Koračaj dalje, jer u životu je pretežno
vedro!

ŠKOLSKA PSIHOLGINJA

