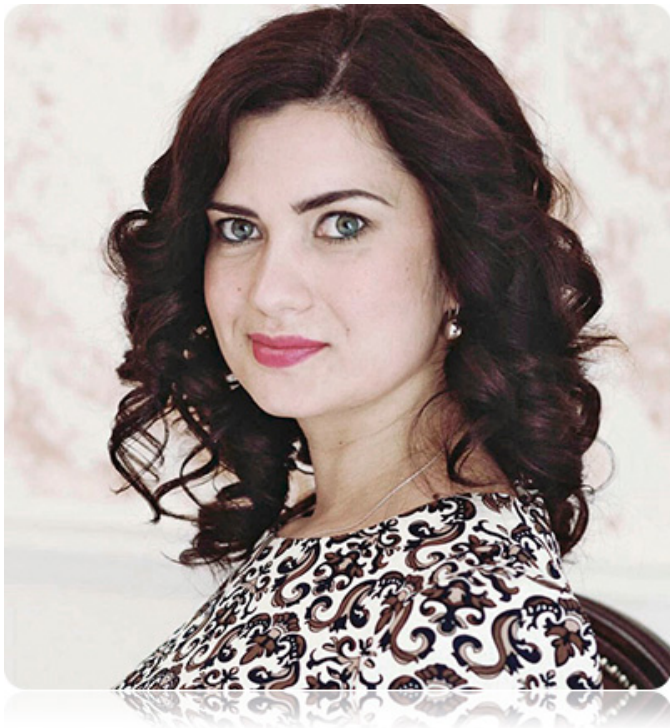


Jakie bywają uczucia i co oni oznaczają?

Wpisany przez Ольга Парада, детский психолог, арт-терапевт
23.10.2016 00:00



Witaj, Mały Przyjacielu! Na pewno nieraz słyszałeś, że czyjaś dusza raduje się lub płacze, boli lub śpiewa... Są to małe dzwonki, do których należy przysłuchiwać się. Sygnalizują o tym, że wewnątrz człowieka coś się dzieje, a mianowicie – rodzą się uczucia. Uczucia są niezwykłym darem Bożym. Jeżeli Ci się uda z nimi zaprzyjaźnić, będzie o wiele łatwiej i weselej żyć. Nie trzeba dzielić uczucia na dobre i złe. Wszystko to, co odczuwamy, podpowiada nam, jak mamy postępować w tej lub innej sytuacji, pomaga lepiej zrozumieć siebie i innych. Zobacz, jak to się dzieje.

†



Uczucia sprawiają przyjemność

Jak wspaniale jest czuć się szczęśliwym. Jakie okropne byłoby życie, gdyby nie było żadnego powodu do radości. Nie zamierałbyś z zachwycenia przed bożonarodzeniową choinką i nie rzucałbyś się na szyję rodzicom, za którymi zdążyłeś się stęsknić w ciągu dnia. Wszystko to są przyjemne uczucia, które pozwalają cieszyć się życiem, odróżniać radosne wydarzenia od smutnych.

Jakie bywają uczucia i co oni oznaczają?

Wpisany przez Ольга Парада, детский психолог, арт-терапевт
23.10.2016 00:00



Uczucia ostrzegają, że coś jest nie tak

Bywają uczucia, które zapalają się wewnątrz, jak czerwone światło drogowe, i głośno krzyczą o pomocy. Na przykład, jesteś zły lub przestraszony. Na pewno ktoś Cię skrzywdził lub uczynił zło. Jeśli będziesz zwracać uwagę na takie uczucia, starać się ich zrozumieć, w taki sposób zatroszczysz się o siebie i nie dosięgnie Cię bieda.



Uczucia pomagają zrozumieć, że czegoś brakuje

Jeśli ogarnął Cię smutek i osamotnienie, to znaczy, że nie otrzymałeś czegoś, co Ci jest bardzo potrzebne. W takim przypadku potrzebujesz przyjaciela, z którym mógłbyś się bawić i dzielić tajemnicami. Czasami możesz nie rozumieć słów nauczyciela. A to znaczy, że potrzebujesz, by Ci coś dodatkowo wytłumaczył.

Widzisz? Wszystkie uczucia są jednakowo ważne.
To nieprawda, że jedno są dobre, a drugie złe.
Są uczucia, które nie sprawiają przyjemności.
Ich nawet nie chce się przeżywać.
Czy komuś by się chciało na przykład złościć się,
tęsknić albo nudzić się w samotności?
Ale nie wolno zapominać, że żadne uczucie nie przychodzi przypadkowo.
Każde dąży do tego, by czegoś Cię nauczyć. I jeśli nie będziesz ich unikać, nauczysz się żyć w spokoju i szczęściu.

Mimo tego, że wśród uczuć istnieją nawet bardzo nieprzyjemne, musisz pamiętać:
nawet w najtrudniejszych chwilach nie jesteś sam. W Biblii Pan Bóg daje nam jedną wspaniałą obietnicę: „Czyż ci nie rozkazałem: Bądź mężny i mocny? Nie bój się i nie lękaj, ponieważ z tobą jest Pan, Bóg twój, wszędzie, gdziekolwiek pójdziesz” (Joz 1, 9). Nie

Jakie bywają uczucia i co oni oznaczają?

Wpisany przez Ольга Парада, детский психолог, арт-терапевт
23.10.2016 00:00

zapominaj o tym.

Ćwiczenie w rodzinie „Rysunki na temat Księgi Jozuego”

Niech każdy weźmie kartkę papieru, kredki, flamastry. Przeczytajcie werset z Księgi Jozuego (1, 9). N

□ **Boże, dziękuję Ci za to, że zawsze jesteś ze mną, nawet gdy**

□□□ **Amen.**

Wg materiałów z książki L. Sibli „Uczucia różne są potrzebne, uczucia różne są niezbędne”