

Opis

Uczestnicy wypisują na arkuszu papieru wszystkie określenia emocji i uczuć, jakie znają. Następnie prezentują swoją pracę. Wspólnie z grupą omawiamy to, co powstało.

Nasza zdolność rozpoznawania i opisywania uczuć, których doświadczamy, zależy m.in. od zasobu naszego słownictwa dotyczącego tych stanów. Często brakuje nam słów, aby opisać to, jak się czujemy lub nasze prywatne słowniki są bardzo ograniczone (np. do słów dobrze/źle). Które z określeń to faktycznie nazwy emocji? Które z nich to emocje podstawowe, a które to złożone, pochodne? Których słów na opis swoich emocji uczestnicy używają najczęściej? Których prawie w ogóle nie używają? Czy nauczyli się od kolegów z grupy jakichś nowych określeń?

Istnieją różne klasyfikacje emocji. Jedną z nich jest podział na 6 emocji podstawowych Paula Eckmana (radość, smutek, strach, złość, zaskoczenie, wstręt). Emocje mogą współwystępować i wówczas, wymieszane, tworzą nowe uczucia. Np. złość w połączeniu ze wstrętem rodzi pogardę. Emocje możemy też stopniować: irytacja będzie znacząco różnić się od wściekłości. Jakimi określeniami możemy opisać różne natężenie np. smutku?

Emocje są uwarunkowane ewolucyjnie – były i są nam do czegoś potrzebne. Do czego mogą nam służyć złość, strach lub radość?



Więcej na
taszansa.pl

