

JAK KSZTAŁTOWAĆ TOŻSAMOŚĆ I RELACJE

WSZYSCY NIEZALEŻNIE OD WIEKU PRZEŻYWAMY UCZUCIA I EMOCJE.
I MŁODSI, I STARSI, DZIEWCZYNKI I CHŁOPCY, KOBIETY I MĘŻCZYŻNI.
EMOCJE WSZYSCY MAMY TAKIE SAME – SĄ WRODZONE.
UCZUCIA SĄ BARDZIEJ ZŁOŻONE, MOŻEMY SIĘ ICH UCZYĆ
I RÓŻNIE JE PRZEŻYWAĆ.

EMOCJE I UCZUCIA

Przez jakiś czas możesz mieć wrażenie, że trudno ci jest opisać swoje uczucia lub że nie wiesz, skąd one wszystkie się wzięły. Ale z pewnością będziesz je czuć mocno i będą się one gwałtownie zmieniać. Od radości i ekscytacji raptownie przejdziesz do smutku lub złości, z jednej skrajności w drugą, co może sprawić, że nawet tobie trudno będzie za tym nadążyć. Możesz też mieć wrażenie, że twoje uczucia pojawiają się bez przyczyny i wywołują zagubienie i zdezorientowanie. To teraz zupełnie naturalny stan. Bądź dla siebie wyrozumiała/wyrozumiały.

Emocje widać na twarzy oraz czuć je w ciele – dzięki nim możesz rozpoznać, co dokładnie się w tobie dzieje.



TWOJE BRWI MOGĄ SIĘ ZMARSZCZYĆ ALBO MOŻESZ ZE ZDZIWIENIA SZEROKO OTWORZYĆ OCZY. MOŻESZ MIEĆ PRZYSPIESZONY ODDECH, UCZUCIE ROZPALENIA ALBO CIĘŻKOŚCI W KLATCE PIERSIOWEJ.

CZY WIESZ, ŻE NAJCZĘŚCIEJ WYRÓŻNIA SIĘ SZEŚĆ PODSTAWOWYCH, UNIWERSALNYCH EMOCJI?



STRACH



ZŁOŚĆ



SMUTEK



RADOŚĆ



WSTRĘT



ZASKOCZENIE

Uczucia pojawiają się w następstwie emocji. Są dłuższe i trwalsze, często głębokie. Zawierają w sobie skojarzenia, wspomnienia, mogą być związane z naszymi wartościami i ocenami. Uczuciem jest na przykład miłość, duma albo żal.



Emocje i uczucia mówią o naszych ważnych potrzebach, które czasem są zaspokojone, a czasem nie można ich zrealizować. Uczucia i emocje są niezbędne, żeby wiedzieć, co się lubi i czego chce, żeby budować relacje z różnymi osobami. Inne uczucia możesz mieć do koleżanki z równoległej klasy, a inne do swojego przyjaciela. Możesz kogoś bardziej lub mniej lubić i do tego zupełnie za coś innego.

- Możesz niektórych osób nie lubić i to jest w porządku. Podobnie nie każda osoba musi lubić ciebie. Nie do każdego jest nam blisko. Czasem uczucia pomagają zachować dystans.
- Uczucia i emocje wskazują również, czego nie chcesz, na co nie jesteś gotowa/gotowy – informują cię, gdzie znajdują się twoje granice i kiedy jest moment, żeby powiedzieć „nie”.
- Dzięki emocjom możesz podejmować decyzje zgodne z samym/samą sobą, a także doświadczać wszystkiego w niepowtarzalny i charakterystyczny tylko dla ciebie sposób.



**TYLKO TY MOŻESZ
WIEDZIEĆ, CO CZUJESZ
I DO KOGO, I CO DALEJ
CHCESZ ROBIĆ.
UCZUCIA I EMOCJE
TO TWÓJ WEWNĘTRZNY
KOMPAS.**

! Jeśli czegoś nie chcesz, zawsze masz prawo powiedzieć „nie” i mieć inne zdanie niż bliskie ci osoby. To w pełni naturalne i nie ma w tym nic złego.

Emocje i uczucia mogą być trudne do zrozumienia nawet dla dorosłych. Może ktoś ci mówił, że to, co czujesz, nie jest właściwe albo że nie powinnaś/nie powinieneś czegoś czuć.



Chłopcom zwykle się mówi: „Nie powinieneś być smutny, a tym bardziej płakać”. Przecież „chłopaki nie płaczą”.

Dziewczynkom najczęściej nie pozwala się na złość. Mówi się im: „Nie wypada się złościć” albo: „Powinnaś być grzeczna”.



Zdarza się również, że dorośli pocieszają, mówiąc: „Wszystko będzie dobrze” lub „Nic się nie stało”.



Przez takie zdania, do tego regularnie powtarzane, może się komuś zacząć wydawać, że uczucia dzielą się na dobre i złe. To sprawia, że tłumi się złość albo smutek i przekonuje siebie, że te uczucia są przesadzone. Zaczyna się je podważać i nie ufać im. Zaprzecza się, że jakaś sytuacja była ważna. Wtedy również zaczyna się czasem krytykować osoby, które uczucia okazują.

**NIE MA ANI POZYTYWNYCH
EMOCJI, ANI NEGATYWNYCH.
EMOCJE SĄ TAKIE,
JAKIE SĄ.**



Nie powinno się oceniać uczuć, wartościować ich, zastanawiać się, które są lepsze, a które gorsze. Nie jest nigdzie powiedziane, co powinno się czuć w określonym momencie. Nie można też zdecydować o tym, że będzie się czuło coś innego lub że przestanie się czuć cokolwiek.



**NIE MA PODZIAŁU
NA EMOCJE BARDZIEJ
DZIEWCZĘCE I BARDZIEJ
CHŁOPIĘCE. ONE DOTYCZĄ
KAŻDEGO I W KAŻDYM
WIEKU, NIEZALEŻNIE
OD PŁCI.**

Twój wewnętrzny kompas może ci powiedzieć, że czujesz złość, kiedy ktoś oczekuje, że zrobisz coś, czego nie chcesz. Albo czujesz smutek, bo umarło twoje ukochane zwierzątko. Możesz czuć radość, bo wydarzyło się coś ważnego lub przyjemnego i chętnie to powtórzysz. Wstręt możesz poczuć, kiedy dociera do ciebie zapach lub smak, którego nie lubisz.



**EMOCJE SIĘ ŁĄCZĄ.**

Czujesz radość, że kończy się rok szkolny, ale jednocześnie smutek, że niektórych kolegów i koleżanek nie zobaczysz przez jakiś czas.



Możesz złościć się na nauczycielkę za to, jak oceniła twoją klasówkę, a jednocześnie cieszyć się, że masz możliwość poprawy.



Kiedy widzisz, że ktoś płacze albo siedzi smutny, podejdź i zapytaj, czy chce ci powiedzieć, co się stało. Niektórzy będą chcieli, żeby z nimi pobyc i porozmawiać, ale inni nie. Nie każdy też będzie gotowy, by pozwolić się wtedy dotykać i przytulać. Uszanuj to i nie bierz tego do siebie. Uczucia to osobista sprawa i czasem trzeba pobyc z nimi bez czyjegoś towarzystwa.





Możesz zauważyć u innych albo u siebie przedłużające się uczucie smutku, przygnębienie, wycofanie. Może im towarzyszyć stan beznadziei, niechęć do chodzenia do szkoły albo robienia rzeczy, które kiedyś sprawiały radość. Koniecznie porozmawiaj wtedy z zaufanym dorosłym. Jeśli to nie pomoże, skorzystaj z telefonu zaufania.

Być może zauważysz wśród rówieśników osoby, które powtarzają przez chwilę jakiś ruch: na przykład machają palcami lub podrygują nogą, chodzą w kółko, powtarzają jakiś wyraz. Nawet jeśli wydaje ci się to dziwne i nietypowe, nie śmiej się z tego! Dla niektórych osób akurat taka forma zachowania jest w pełni normalna. To jest w porządku.



TO NIE JEST WSTYD

Możesz przeczytać lub zobaczyć, jak znane osoby mówią wprost o swoim smutku czy chorobie. Chcą uwrażliwić rówieśników na trudności, z jakimi mogą się zmagać nastolatki. Taką osobą jest na przykład Billie Eilish, która śpiewa o smutku oraz wypowiada się publicznie o swoim zdrowiu psychicznym, a także pomaga nastolatkom. To również piosenkarka Selena Gomez, która poinformowała fanów, że źle się czuje psychicznie, i na jakiś czas zaprzestała koncertowania.



ZŁOŚĆ NIE JEST ZŁA

MOŻESZ CZASEM SŁYSZEĆ, ŻE „ZŁOŚĆ JEST ZŁA”
ALBO ŻE „ZŁOŚĆ OZNACZA AGRESJĘ”. TO NIE JEST PRAWDA.



ZŁOŚĆ I AGRESJA

Złość to emocja – tak samo jak inne jest sprzymierzeńcem i wskazówką, co dla ciebie jest ważne. Pomaga ci chronić swoje granice.

Agresja to działanie – słowny lub fizyczny atak – przeciwko komuś lub czemuś. Zwykle jest związana ze zrobieniem krzywdy, z wywołaniem bólu lub ze zniszczeniem czegoś.

Innymi słowy: jeśli uderzasz kogoś lub rzucaś jakimś przedmiotem, to jest to **fizyczna agresja**. **Agresja słowna** następuje wtedy, kiedy na przykład wyśmiewasz kolegę lub koleżankę. Agresywnym można być również w stosunku do **samej/samego siebie**.



Agresja jest szkodliwą – zarówno dla ciebie, jak i dla innych – formą **zachowania**. Pojawia się najczęściej wtedy, kiedy **nie umiemy wyrazić wprost swoich uczuć**. Zdarza się również wówczas, gdy coś nam się nie podoba, ale **tłumimy to** i narasta w nas tyle frustracji, że nie umiemy jej powstrzymać. Czasem ktoś jest agresywny, bo sam doświadczał agresji i nie wie, jak zachowywać się inaczej.

CZYM JEST ZACHOWANIE AGRESYWNE

Oto kilka przykładów:



→ **Uderzenie brata za to, że zabrał ci ulubioną rzecz.**

Możesz się wkurzyć na brata, że bez pytania wziął coś twojego i nie oddał. Możesz powiedzieć mu, że złości cię jego zachowanie i że ma oddać to, co zabrał. Uderzenie go w odwecie jest formą agresji.



→ **Zniszczenie swoich ulubionych książek czy innych przyborów w wyniku niezadowolenia z oceny na klasówce.**

Możesz być rozczarowany stopniem. Może on ci się nie podobać, bo spodziewałaś się innego. Możesz o tym komuś powiedzieć, wyzalić się przyjacielowi, wyjść na spacer, przewietrzyć głowę i zastanowić się, czy jest coś, co w przyszłości możesz zrobić, żeby poprawić ocenę. Zniszczenie swoich (lub czyichś) rzeczy jest zachowaniem agresywnym.



→ **Obrażanie, wyśmiewanie koleżanek i kolegów.**

Możesz złościć się na koleżankę, że nie zgodziła się pomóc, kiedy ją o to poprosiłaś, może również być ci smutno z tego powodu. Jednak obrażanie jej, wygłaszanie o niej złośliwych komentarzy za jej plecami jest formą agresji. Taką sytuację wyjaśnij bezpośrednio z koleżanką.

→ **Wykluczanie z grupy, izolowanie.**

Możesz kogoś nie lubić i możesz się z tą osobą pokłócić. Nie musisz spędzać z nią czasu. Rozpuszczanie plotek na jej temat i wykluczanie z grupy jest formą agresji.

→ **Wyzywanie siebie od „głupków”, „beznadziejnych”, krytykowanie siebie.**

Napisałaś/napisałeś niemiłą wiadomość do kogoś. Masz prawo żałować takiego zachowania – to uczucie pokazuje ci, że ten ktoś jest dla ciebie ważny i rozumiesz, że twoje postępowanie było nie w porządku. Ale obwinianie się bez końca, nazywanie siebie „beznadziejnym idiotą” albo „kretynką” nie jest życzliwym traktowaniem siebie. W takiej sytuacji możesz przeprosić tę osobę, a także postanowić, żeby następnym razem wykazać się większą uważnością.



Złość jest czymś innym niż agresja i to, że czujesz złość, jest w porządku. Przeżywanie uczuć to jedno, a wyrażanie ich wobec otoczenia – drugie. Wszystkie **uczucia są dobre i potrzebne**, ale **nie każdy sposób ich ekspresji jest okej**. Samych uczuć nie trzeba kontrolować, ale trzeba nauczyć się, jak je pokazywać **bez krzywdzenia siebie i innych oraz bez agresji**.

**NIKT NIE POWINIEN
DOŚWIADCZAĆ AGRESJI
ANI BYĆ SAMOTNY
I ODRZUCONY.**



Każda osoba powinna czuć się bezpiecznie w szkole, w domu czy na podwórku. Reaguj, jeśli ktoś zachowa się w agresywny sposób wobec ciebie lub zauważysz, że zachowuje się tak wobec kogoś innego. W takiej sytuacji nie powinno się milczeć.

Obserwuj swoje uczucia wobec innych osób, zwracaj uwagę na sposób, w jaki je wyrażasz. Możesz notować albo rysować swoje emocje, możesz również zaznaczać w kalendarzu, jakie emocje ci tego dnia towarzyszyły. Rozmawiaj o swoich uczuciach z kimś zaufanym. Możesz też poprosić o zorganizowanie w szkole zajęć dotyczących różnych uczuć i ich okazywania wobec innych osób.