

GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

Nasz organizm wysyła do naszego ciała przeróżne sygnały. Nasze emocje odczuwamy i okazujemy w różnych częściach naszego ciała. Kiedy jesteśmy szczęśliwi na naszych twarzach pojawia się uśmiech, wtedy nasze policzki się unoszą. Jest to dla drugiej osoby znak, że jesteśmy radosni i w naszym życiu wydarzyło się coś pozytywnego.

Czy wiesz, w jaki inny sposób nasze ciało może komunikować emocje?



RADOŚĆ:

Radość dodaje nam energii i jest okazywana przez całe nasze ciało. Z radości możemy skakać do góry, klaskać w dłonie, ale może nam się również zakręcić w głowie. Radość jest najbardziej widoczna na naszej twarzy. Kiedy się cieszymy nasze policzki unoszą się do góry, uśmiechamy się, szerzej otwieramy oczy. Nasz postawa jest pewna i wyprostowana.



SMUTEK:

Smutek odbiera nam energię, powoduje, że stajemy się powolni. Gdy jest nam smutno do oczu napływają nam łzy, odczuwamy ścisk w gardle. Smutek powoduje, że nasze usta, brwi i ramiona opadają na dół. Nasza postawa jest przygarbiona, nogi stają się słabe, a oczy trąca blask.



ZŁOŚĆ:

Gdy jesteśmy źli, nasze brwi są opuszczone i ściągnięte, a źrenice zwężają się. Złościąc się większość z nas zaciska zęby i wargi oraz marszczymy czoło. Złość powoduje, że na naszych policzkach i w całym ciele odczuwamy gorąco. Nasze serce zaczyna bić mocniej, a my zaczynamy szybciej oddychać. Kiedy jesteśmy źli, zdarza nam się krzyczeć i zaciskać dłonie w pięści.



STRACH (LĘK):

Gdy się boimy, nasze brwi i powieki unoszą się do góry, nasze oczy szeroko się otwierają, a źrenice powiększają się. Strach może spowodować, że pojawią się u nas bóle brzucha, zaczniemy się pocić – szczególnie nasze dłonie. Serce zaczyna bić mocniej, a oddech staje się szybszy i nierówny. Bywa jednak, że strach powoduje, że nasze ciało staje się bezwładne, a my nie jesteśmy w stanie ruszyć się z miejsca.



ZDZIWIENIE (ZASKOCZENIE):

Kiedy jesteśmy zdziwieni, nasze brwi uniesione są do góry, ale nie są ściągnięte, jak dzieje się to w przypadku strachu. Również nasze powieki unoszą się ku górze. Kiedy jesteśmy zaskoczeni, często otwieramy usta, a nasza dolna szczęka opada na dół.

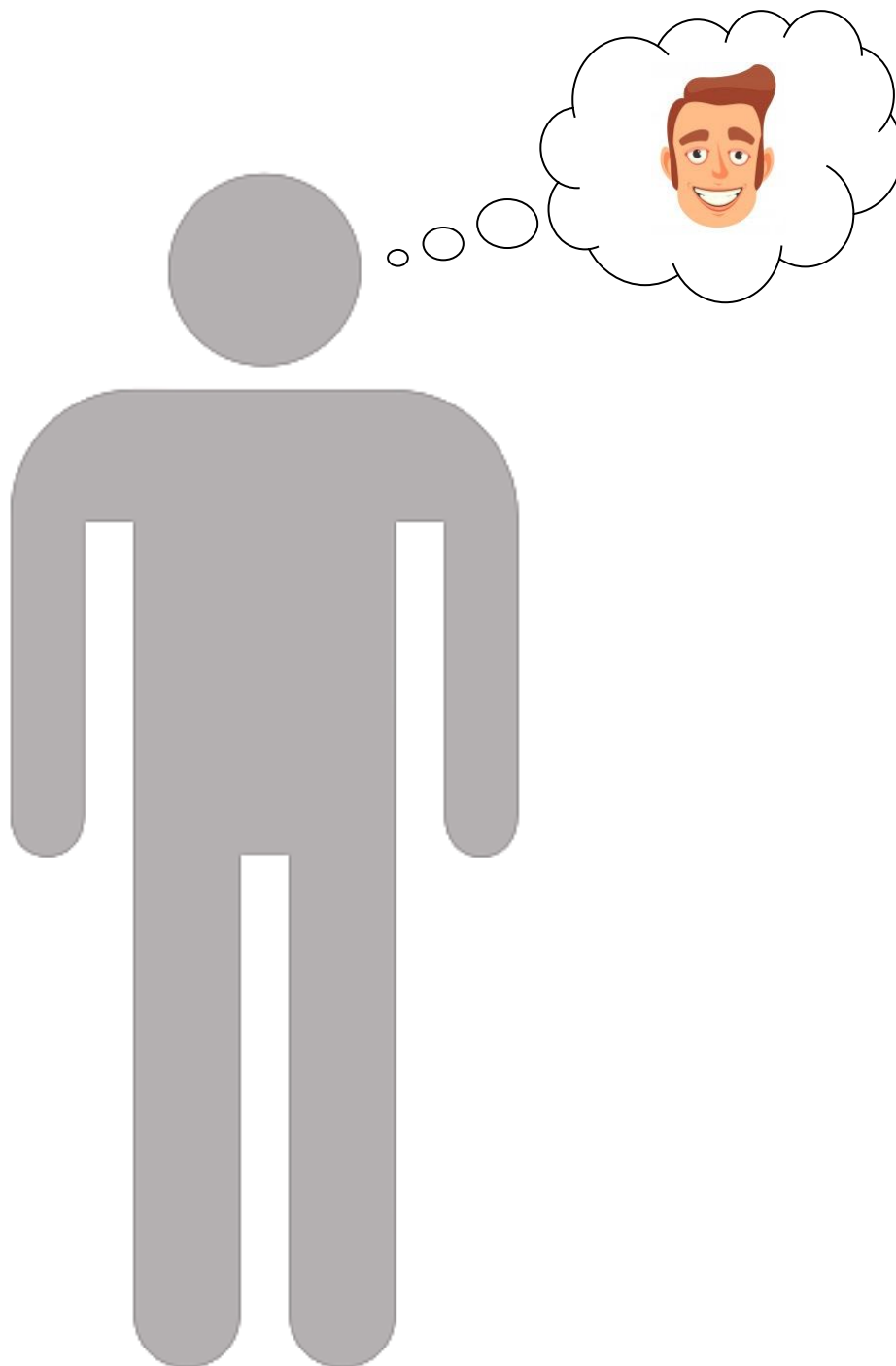


WSTRĘT (OBRZYDZENIE):

Wstręt jest najbardziej widoczny na naszej twarzy. Kiedy go odczuwamy, zarówno nasza górna, jak i dolna warga podnosi się do góry. Obrzydzenie powoduje, że marszczy się nasz nos, brwi. Okazując wstręt, często wystawiamy język na zewnątrz. Czasem zdarza się, że odczuwając obrzydzenie jest nam niedobrze, boli nas brzuch i mamy mdłości.

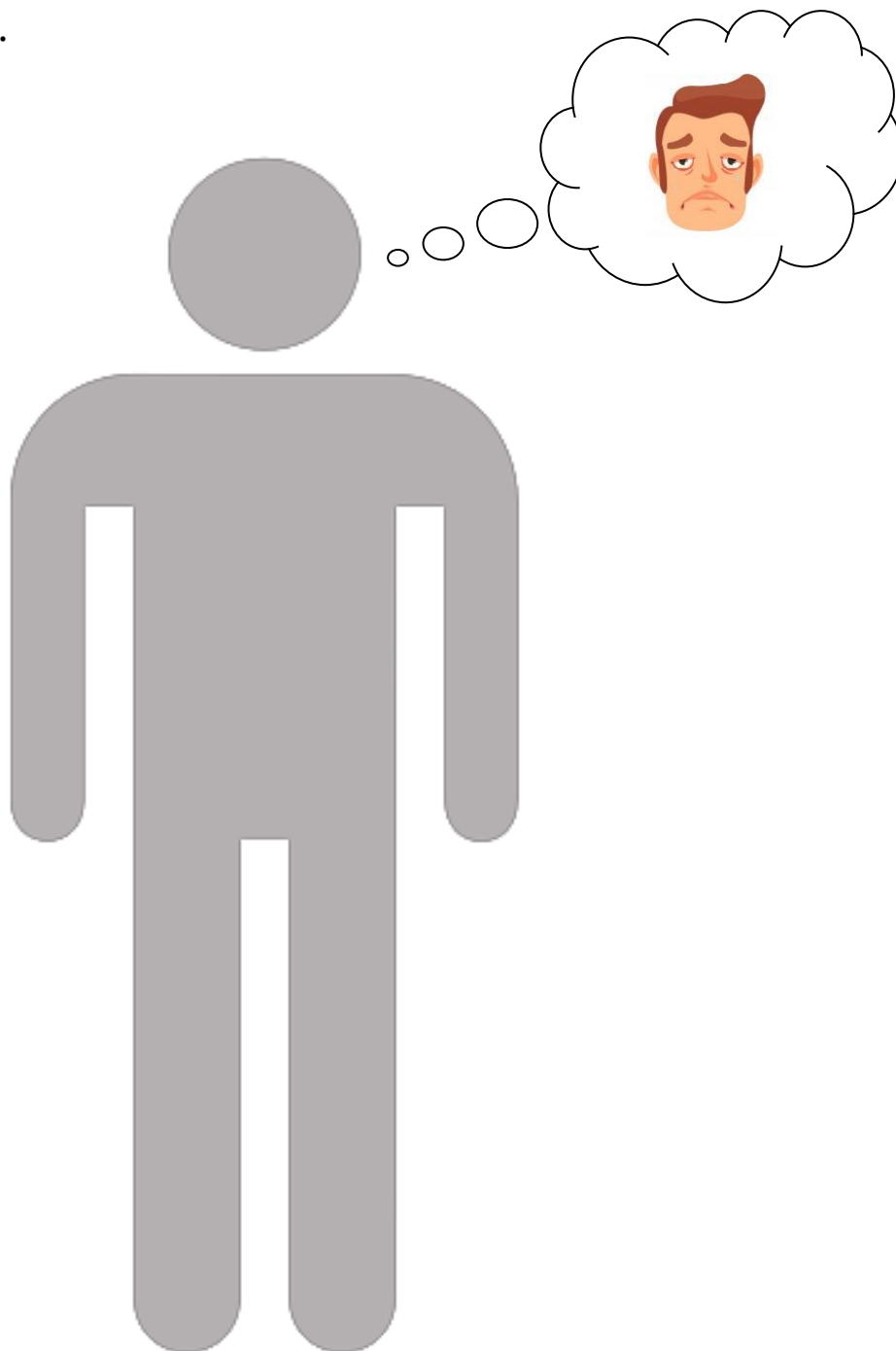
GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

Weź **żółty** mazak i zaznacz, gdzie w Twoim ciele możesz odczuwać **radość**.



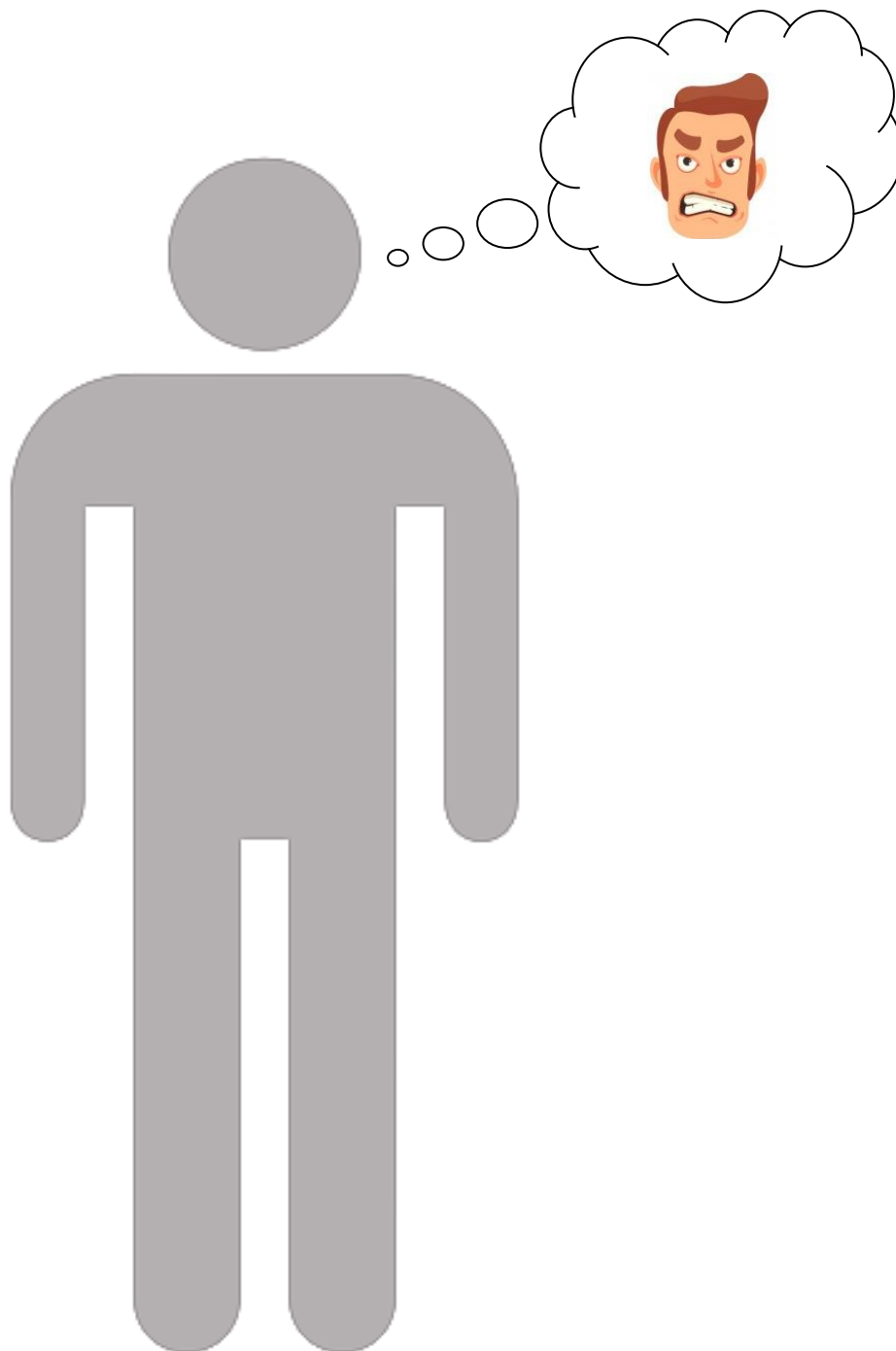
GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

Weź **fioletowy** mazak i zaznacz, gdzie w Twoim ciele możesz odczuwać **smutek**.



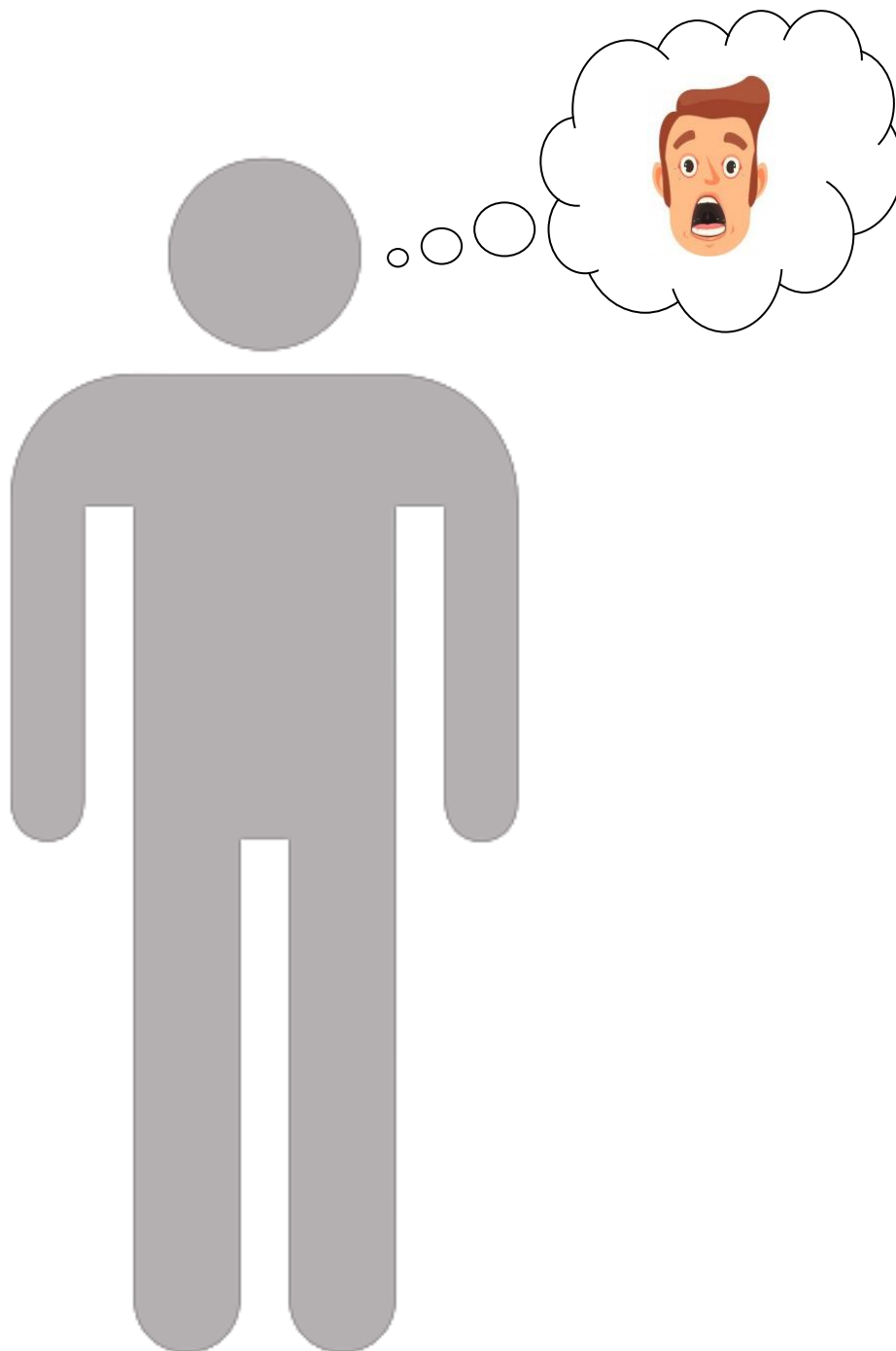
GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

Weź **czzerwony** mazak i zaznacz, gdzie w Twoim ciele możesz odczuwać **złość**.



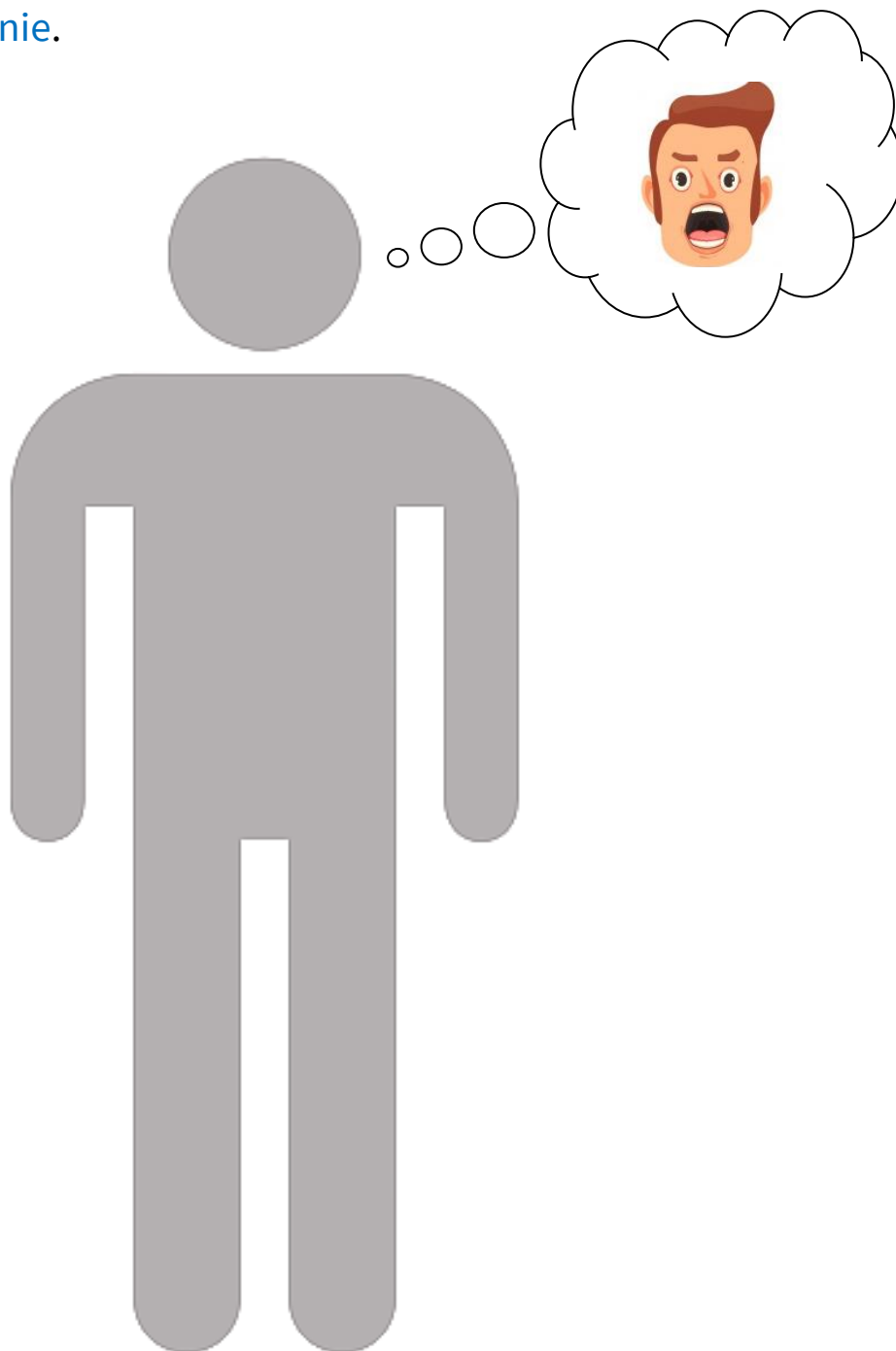
GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

Weź czarny mazak i zaznacz, gdzie w Twoim ciele możesz odczuwać strach.



GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

Weź **niebieski** mazak i zaznacz, gdzie w Twoim ciele możesz odczuwać **zdziwienie**.



GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

Weź **zielony** mazak i zaznacz, gdzie w Twoim ciele możesz odczuwać **wstręt**.

