

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 radośni i w naszym życiu wydarzyło się coś pozytywnego.

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



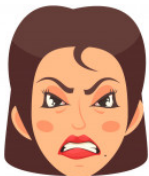
RADOŚĆ:

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. Nasza postawa jest pewna i wyprostowana.



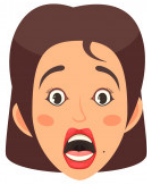
SMUTEK:

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.



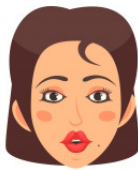
ZŁOŚĆ:

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.



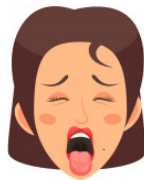
STRACH:

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.

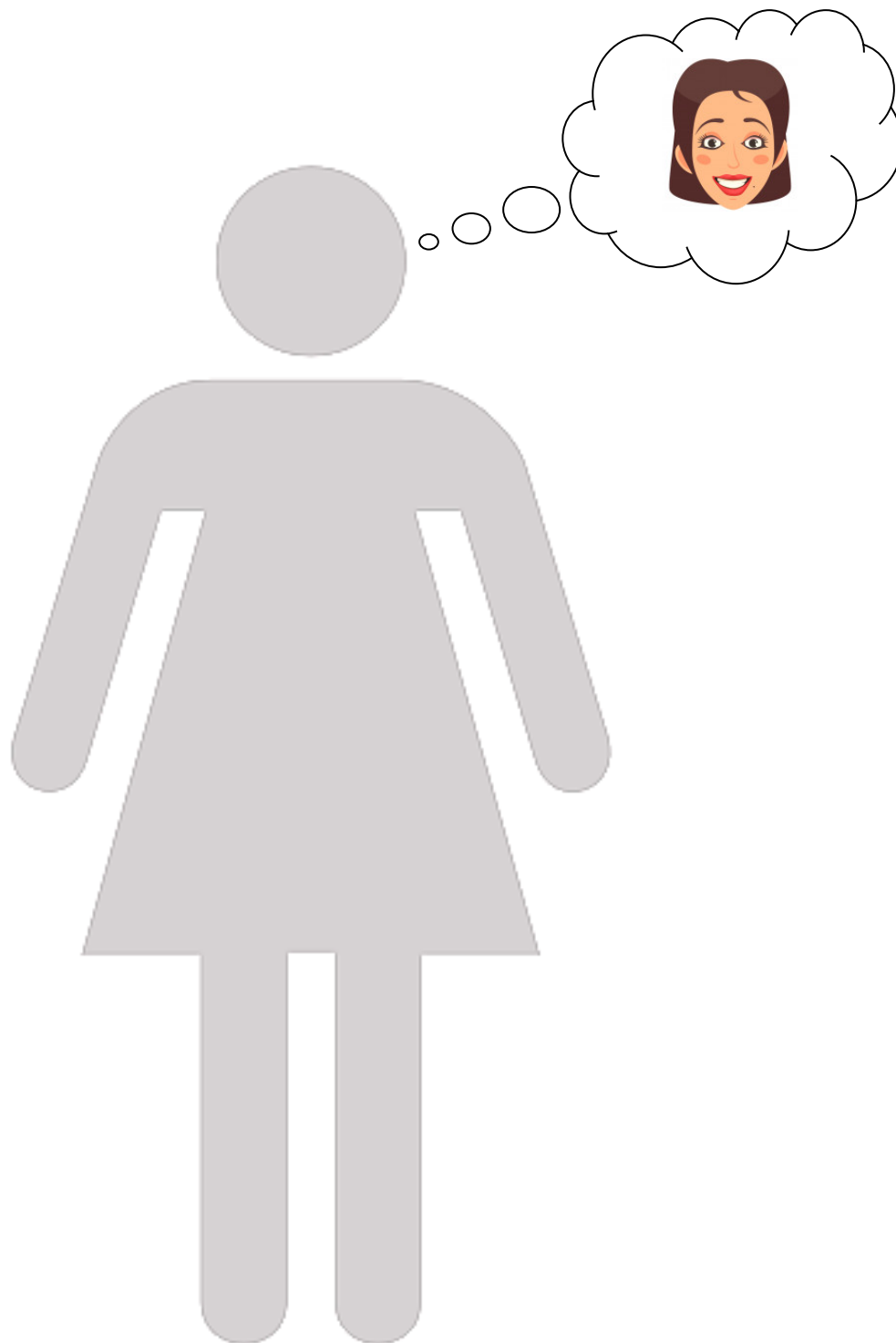


WSTRĘT (OBRZYDZENIE):

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 i brwi. Okazując wstręt, często wystawiamy język na zewnątrz. Czasem zdarza się, że odczuwając obrzydzenie, jest nam niedobrze, boli nas brzuch i mamy mdłości.

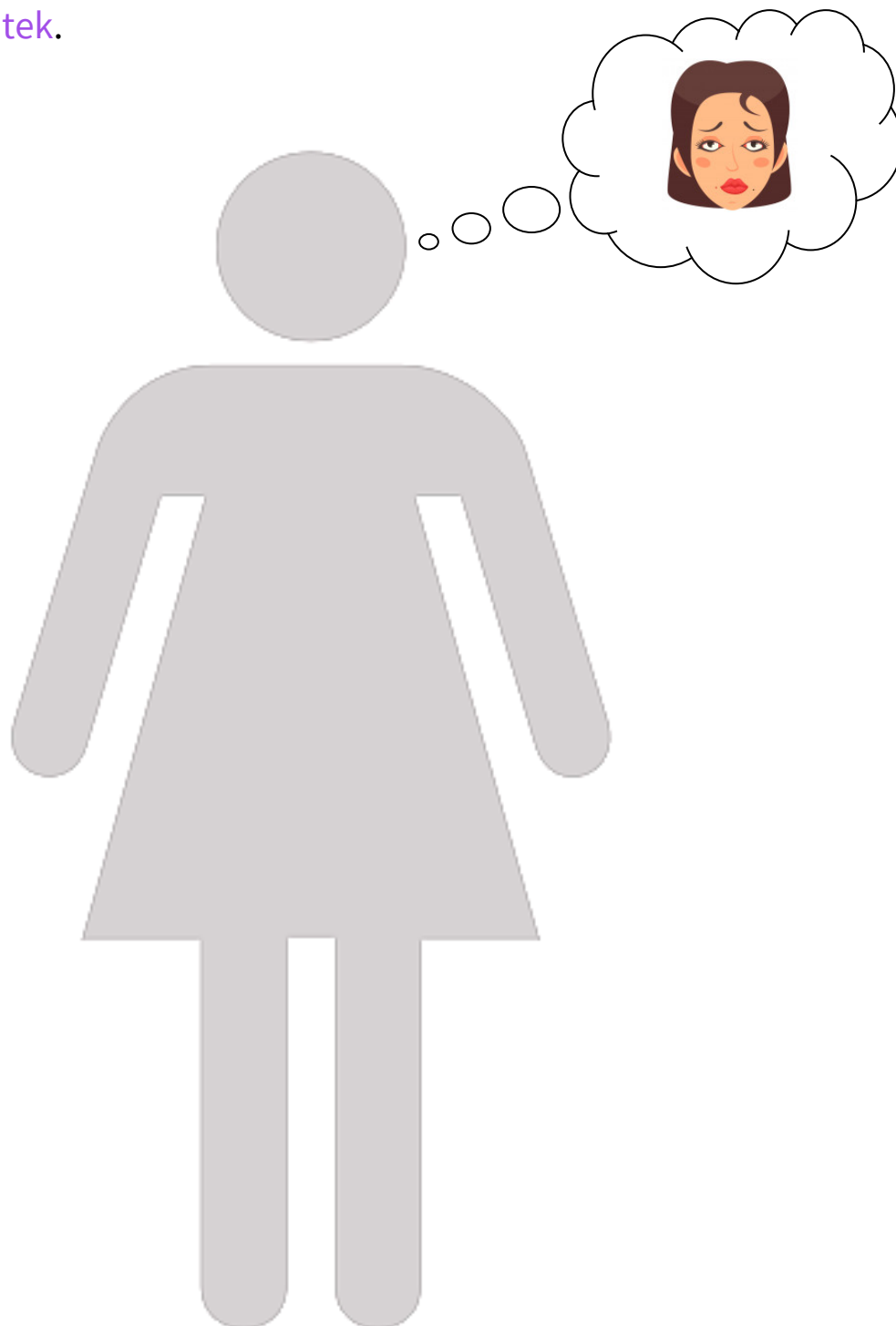
GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

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**.



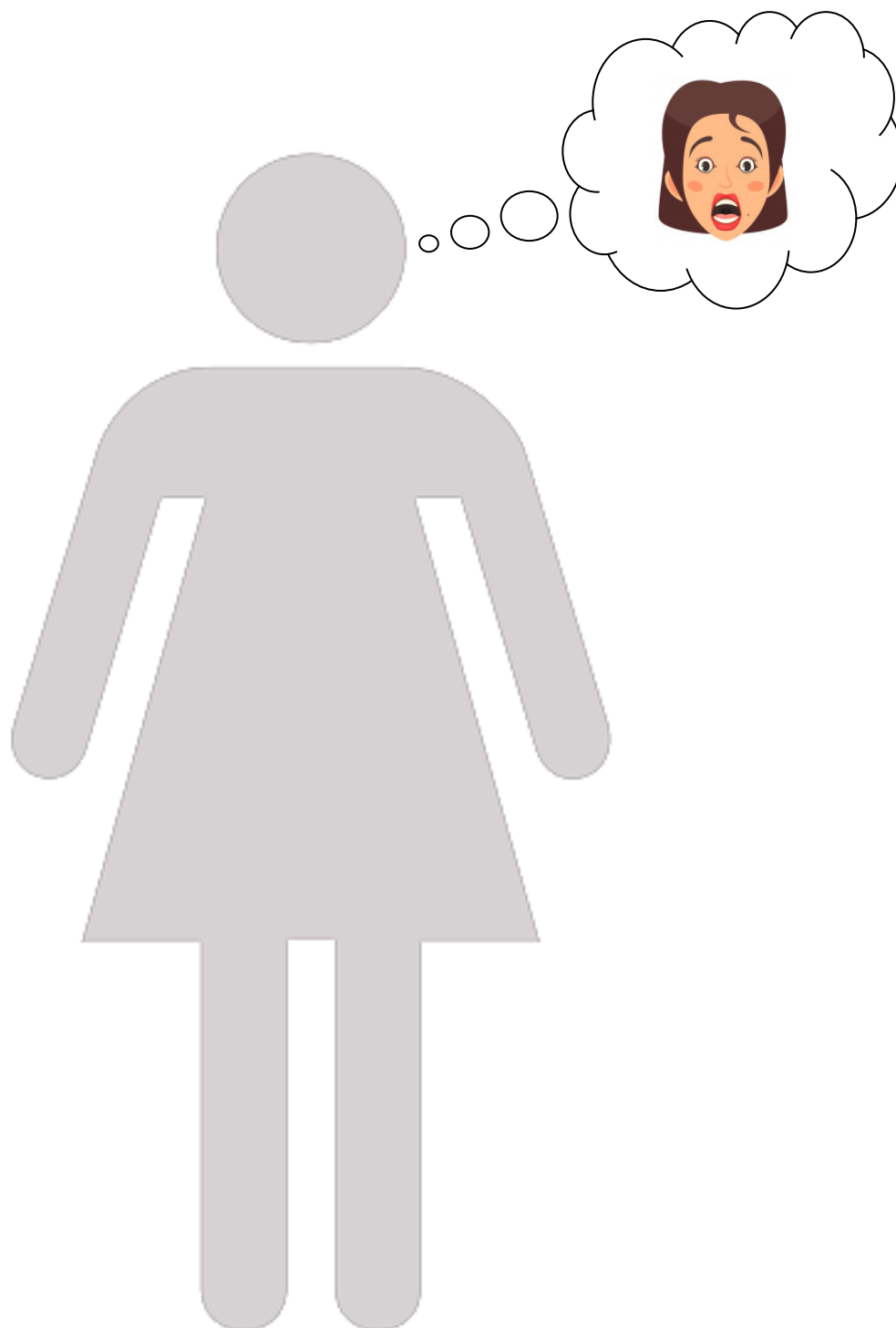
GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

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



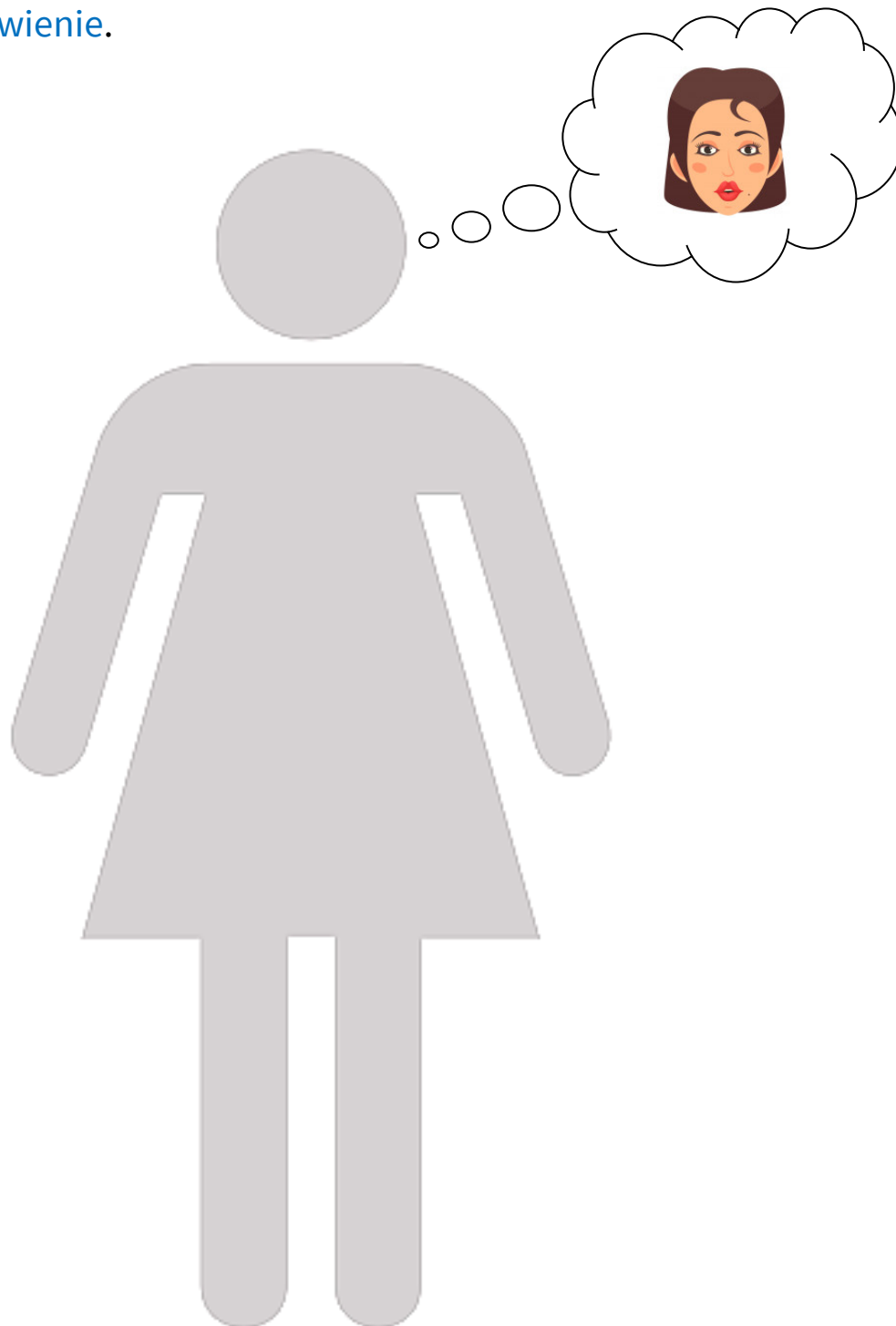
GDZIE ODCZUWAMY EMOCJE?

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**.

