

Anna Jazgarska

# Ja i moje emocje

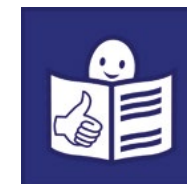
Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
powinna wiedzieć o emocjach i uczuciach



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-adwokata**



© Copyright by PSONI, 2024

ISBN 978-83-68183-00-9

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną  
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa  
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14  
zg@psoni.org.pl  
redakcja@psoni.org.pl  
[www.psoni.org.pl](http://www.psoni.org.pl)

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Maciej Gniazdowski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska Karolina Makowiecka
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Anna Jazgarska

# Ja i moje emocje

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
powinna wiedzieć o emocjach i uczuciach



Warszawa 2024



## Spis treści

Każda osoba czuje inaczej	4
Czym są emocje	6
Po co są emocje	7
Emocje przyjemne i nieprzyjemne	8
Czym są uczucia	13
Po co są uczucia	14
Dlaczego emocje i uczucia są ważne	15
Jak radzić sobie z emocjami	16



## Czytelniku, Czytelniczko,

na pewno zdarzyło Ci się usłyszeć od kogoś niemiłe słowa.  
Zdenerwowałaś się wtedy albo zasmuciłaś.  
A może było Ci tak przykro że płakałaś.  
Dlaczego tak się dzieje?  
Przeczytaj tę książkę. Dowiesz się czym są emocje i uczucia.  
Do czego są nam potrzebne i czy są ważne.

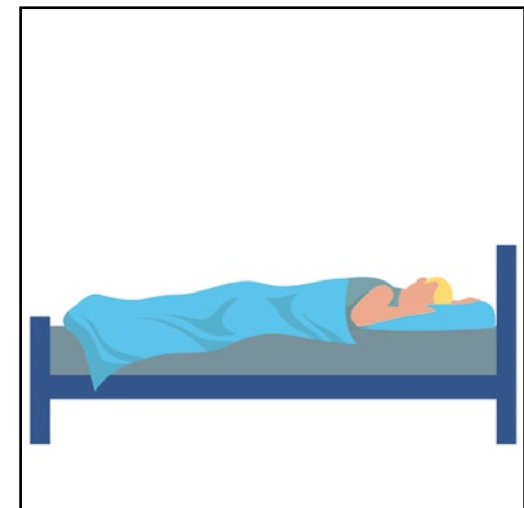


Czuć to znaczy odbierać informacje z otaczającego Cię świata.

Czucie pomaga Ci:

- rozumieć świat i uczyć się w nim żyć
- poznawać i rozumieć inne osoby
- poznawać i rozumieć samych siebie.

Czujesz zawsze i wszędzie, nawet kiedy śpisz.

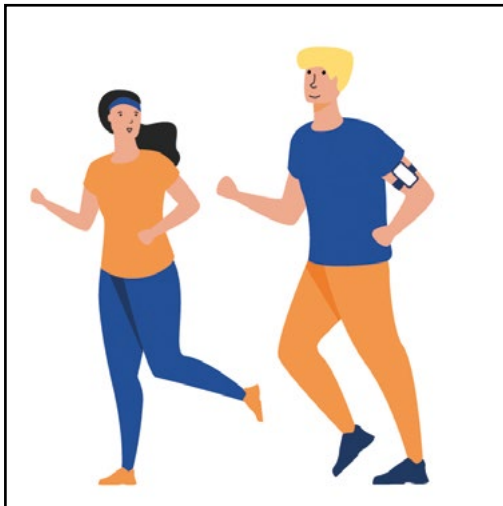




Dostajesz informacje z otoczenia. Zaczynasz myśleć o tych sytuacjach. Z tych informacji powstają emocje i uczucia.

Możesz czuć na przykład:

- radość
- znudzenie
- strach
- tęsknotę.



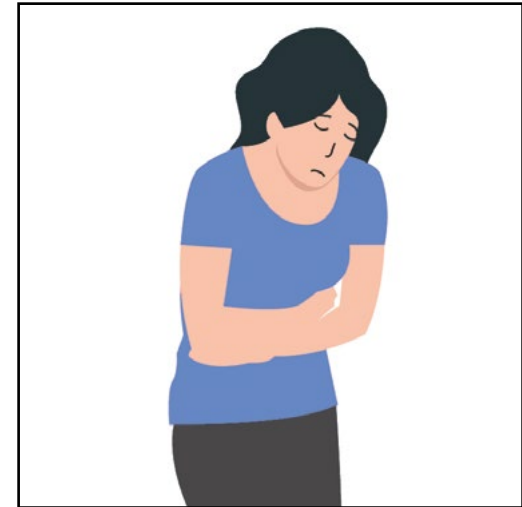
## **Każda osoba czuje inaczej**

Ta sama informacja z otoczenia może być przyjemna dla jakiejś osoby i bardzo nieprzyjemna dla innej osoby.

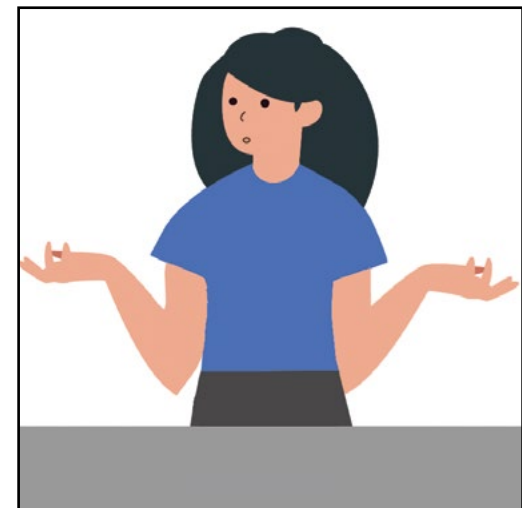
Na przykład Ty i Twój kolega wzięliście udział w biegach przełajowych. Oboje zajęliście 4 miejsce. Twój kolega jest bardzo szczęśliwy. Mimo że nie zdobył medalu, jest z siebie bardzo zadowolony.



Twój kolega powiedział, że za rok zajmie lepsze miejsce. Ty zupełnie inaczej zareagowałaś na tę sytuację. Jesteś smutna i zawiedziona, bo byłaś tak blisko wygranej. Pomyślałaś że masz w życiu pecha. Nic Ci się nie udaje! Stwierdziłaś że za rok już nie weźmiesz udziału w zawodach. I tak nie wygrasz.



Inna osoba w Twojej sytuacji może czuć różne emocje w tym samym momencie. Może być zadowolona że zajęła 4 miejsce. Albo może być jej przykro, że nie stanęła na podium. To jakie emocje czujesz zależy od tego jak pomyślisz o danej sytuacji.





## Czym są emocje

Emocje to reakcje naszego ciała na to co nas spotyka.  
Emocje są związane z naszymi myślami i zachowaniami.  
Emocje pojawiają się od razu.  
Pojawiają się szybko i trwają krótko. Na przykład kilka minut.



### Przykład 1.

Czujesz radość gdy dostajesz niespodziewany miły prezent.  
Uśmiechasz się, Twoje oczy błyszczą. Podskakujesz z radości.  
W głowie pojawia się myśl, że masz wspaniałych przyjaciół.  
Wiesz że jesteś dla nich bardzo ważna.  
Po takiej niespodziance masz dobry humor przez cały dzień.





## Przykład 2.

Idziesz przez park. Na dworze robi się ciemno.  
W oddali widzisz dużego groźnego psa bez kagańca.  
Pies biega bez właściciela. Czujesz strach i przerażenie.  
Twoje ciało sztywnieje. Zaciskasz dłonie. Drżą Ci nogi.  
W głowie pojawia się myśl, że pies Cię pogryzie.  
Cofasz się, próbujesz jak najszybciej wyjść z parku.



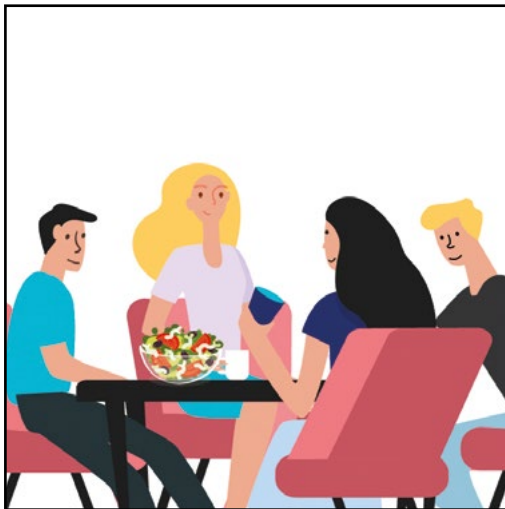
## Po co są emocje

Wszystkie emocje są ważne bo nas o czymś informują.  
Odczuwane emocje pokazują nam że czegoś potrzebujemy.  
Że coś straciliśmy lub ktoś zrobił nam coś złego.  
Na przykład zmusił nas do czegoś, czego nie chcieliśmy robić.





Emocje podpowiadają Ci jak się zachować.  
Kiedy widzisz groźnego szczekającego psa, czujesz strach.  
Zmieniasz swoją trasę żeby ominąć psa. Nie chcesz żeby Cię pogryzł.  
Emocje pomagają szybko podjąć decyzje.  
Zwłaszcza w niebezpiecznych sytuacjach.



## Emocje przyjemne i nieprzyjemne

**Przyjemne emocje** to na przykład:

- radość
- zachwyty
- wdzięczność.



Przyjemne emocje informują co jest dla Ciebie ważne.

Na przykład:

- dostajesz prezent na urodziny i czujesz **radość**.  
Dzień urodzin jest dla Ciebie ważny. Ty jesteś w tym dniu ważna.
- jesteś w lesie i czujesz **zachwyt**. Bardzo lubisz przyrodę.  
Przyroda jest dla Ciebie ważna.



Przyjemne emocje motywują Cię do działania.

Na przykład chcesz schudnąć i postanowiłaś jeździć na rowerze 3 razy w tygodniu.

Widzisz, że za każdym razem mniej się męczysz i możesz jechać dłużej.

Czujesz radość z jazdy na rowerze.

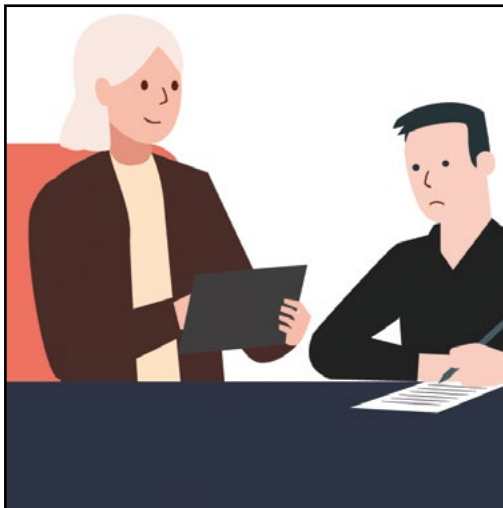
Radość powoduje że będziesz regularnie jeździć.





**Nieprzyjemne emocje** to na przykład:

- strach
- smutek
- wstyd
- złość
- zazdrość.



Nieprzyjemne emocje informują czego Ci brakuje.  
Czujesz **strach** gdy jesteś w niebezpiecznej sytuacji.  
Czujesz **smutek** gdy straciłeś kogoś bliskiego. Tęsknisz za nim.  
Czujesz się samotny.

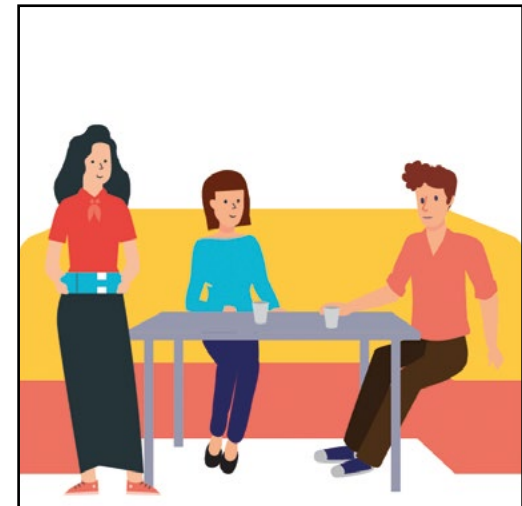
**Pamiętaj!** Przeżycie smutku po śmierci kogoś bliskiego pomaga Ci pogodzić się z sytuacją. Pomaga zaakceptować to co się stało.

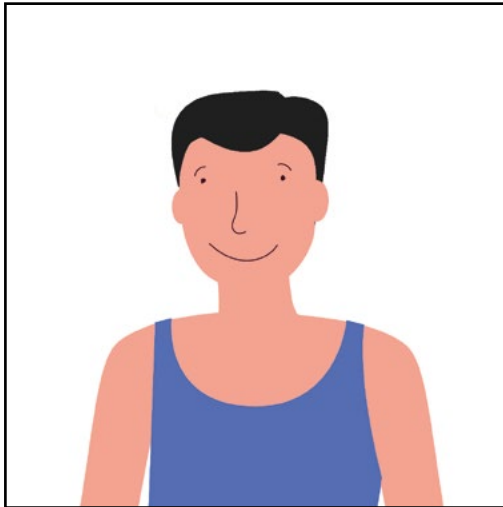


Czujesz **złość** gdy ktoś Cię wykorzystuje.  
Robi coś wbrew Tobie. Przekracza Twoje granice.  
Są ludzie którzy nie potrafią kontrolować swojej złości.  
Wtedy mogą zachowywać się agresywnie.



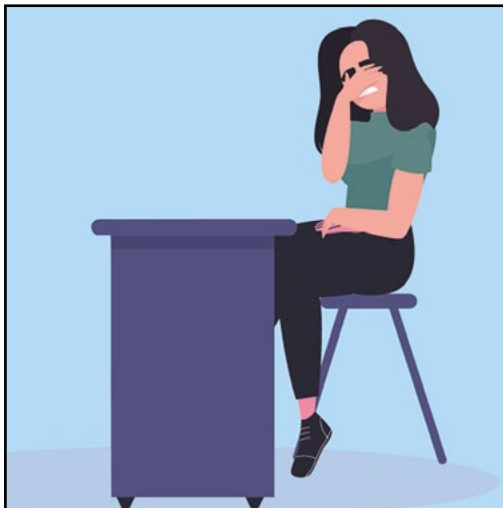
Czujesz **zazdrość** gdy widzisz koleżankę jak pije kawę z kolegą.  
Lubisz takie spotkania w kawiarni.  
Brakuje Ci towarzystwa innych osób.  
Też byś chciała tam być, ale nie zaprosiła Cię.





Na przeżywane emocje reaguje Twoje ciało.  
Przyjemne emocje powodują na przykład że:

- Twoje usta same się uśmiechają
- głośno się śmiejesz
- robi Ci się ciepło w brzuchu
- ręce są rozluźnione.



Nieprzyjemne emocje powodują na przykład że:

- chce Ci się płakać
- pocą Ci się plecy
- dłonie się zaciskają
- dłonie zaczynają się trząść
- na Twojej twarzy i szyi pojawiają się czerwone plamy
- masz sucho w ustach.



Czasami Twoje ciało reaguje podobnie na przyjemne i na nieprzyjemne emocje.

Możesz na przykład:

- płakać ze strachu
- płakać z radości.



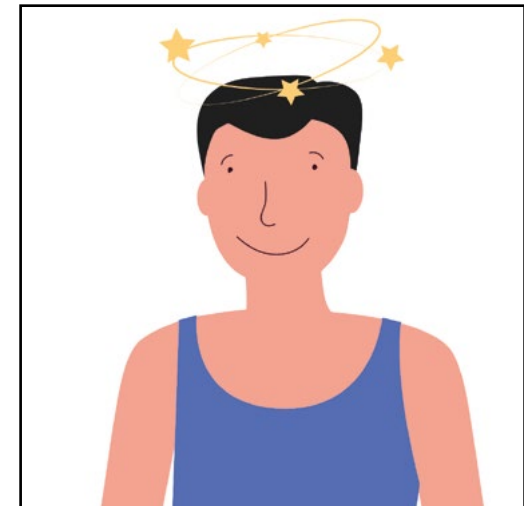
## Czym są uczucia

Uczucia powstają z emocji.

Kiedy jakaś emocja pojawia się często i zaczynasz zwracać na nią uwagę to zamienia się ona w uczucie.

Na przykład:

- częsta emocja radości zamienia się w **uczucie szczęścia**
- częsta emocja zazdrości zamienia się w **uczucie niechęci**.





Uczucia trwają dłużej niż emocje.  
Uczucia mogą trwać bardzo długo albo mogą trwać zawsze.

Na przykład:

- zawsze kocham mojego dziadka
- zawsze boję się pająków.

## Po co są uczucia

Uczucia informują jacy jesteście.

- Uczucia informują **co lubię robić**.  
Na przykład czuję radość gdy idę do kina, bo lubię oglądać filmy.
- Uczucia informują **gdzie lubię być**.  
Na przykład czuję relaks gdy leżę na swoim łóżku, bo lubię być w swoim pokoju.
- Uczucia informują **kto jest mi bliski**.  
Na przykład czuję zadowolenie gdy spędzam czas ze swoją siostrą, bo kocham swoją siostrę.







- Uczucia informują **czego nie lubimy robić**.  
Na przykład nie lubię sprzątać łazienki, bo czuję wstręt gdy myję ubikację.
- Uczucia informują **gdzie nie lubimy być**.  
Na przykład nie lubię być w sklepie, bo nudzę się w czasie zakupów.
- Uczucia informują **z kim nie chcemy mieć kontaktu**.  
Na przykład nie lubię spotykać sąsiada, bo się go boję.  
Zawsze jest dla mnie niemiły.



## Dlaczego emocje i uczucia są ważne

Wszystko co czujemy jest ważne.

Wszystko co czujemy jest informacją:

- o sobie
- o innych ludziach
- o świecie który nas otacza.

Nasze emocje i uczucia są też informacją o nas dla innych osób.

Na przykład Twoje uśmiechnięte usta informują innych że czujesz radość.

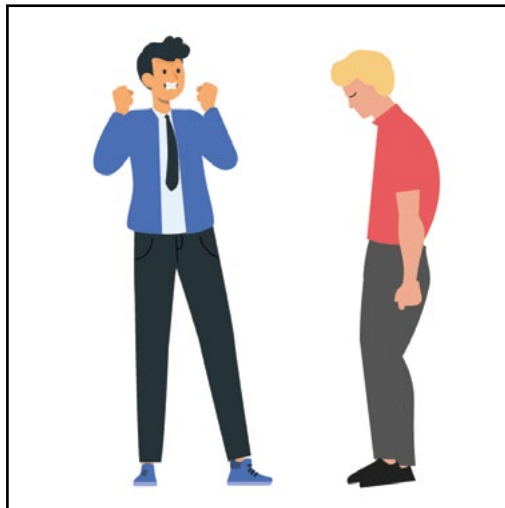
Twoje zaciśnięte dłonie informują innych że czujesz złość.





Mamy prawo okazywać nasze uczucia. Jednak nie wolno nam okazywać uczuć, kiedy krzywdzi to innych. Na przykład:

- nie wolno uderzyć osoby albo zwierzęcia, bo czujesz złość
- nie wolno zniszczyć torebki koleżanki, bo czujesz zazdrość że ona ją ma.



## Jak radzić sobie z emocjami

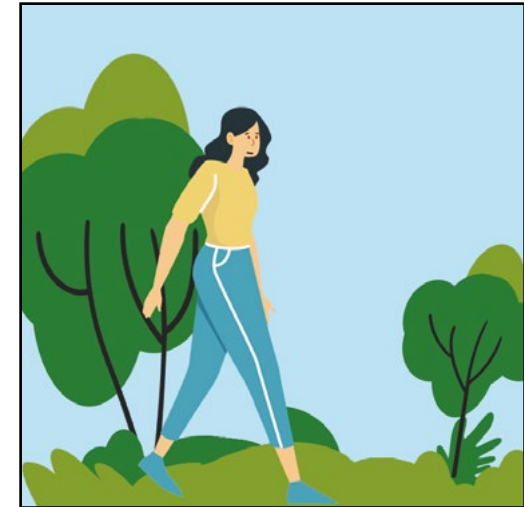
Czasami emocje są bardzo silne. Tracimy nad nimi panowanie. Na przykład nie możemy przestać płakać ze smutku. Czasem złość zamienia się we wściekłość, a my stajemy się agresywni. W takich sytuacjach warto nauczyć się jak panować nad emocjami. Przeczytaj co możesz zrobić żeby się uspokoić i zapanować nad emocjami.



Kiedy przeżywasz silne emocje:

- **wyjdź na spacer**

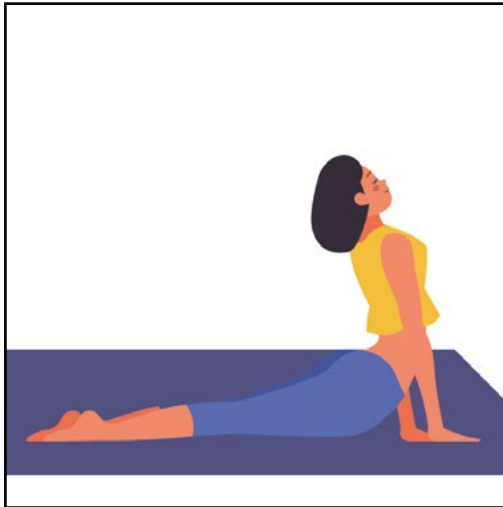
Na przykład pokłóciłaś się z rodzicami. Czujesz, że za chwilę zaczniesz krzyczeć i przeklinać. Masz ochotę cymś rzucić. Powiedz wtedy że musisz na chwilę wyjść. Musisz się uspokoić. Spacer pomoże Ci wyciszyć się i uspokoić emocje. W czasie spaceru oddychaj głęboko. Możesz też słuchać relaksującej muzyki.



- **policz do 10**

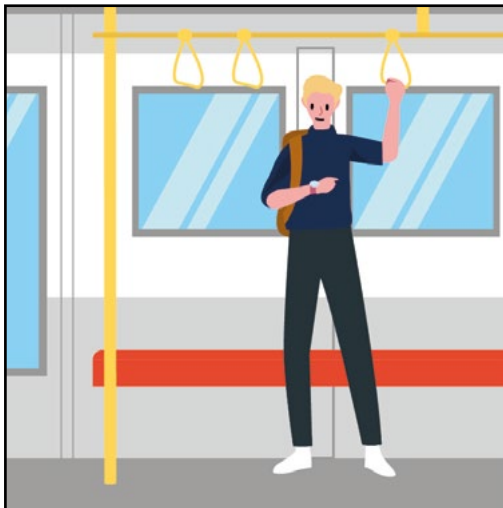
Czasami nie możesz opuścić miejsca, w którym powstały silne emocje. Na przykład pracujesz w restauracji i klientka na Ciebie krzyczy. Obwinia Cię że zbyt długo czekała na posiłek. Weź wtedy kilka głębokich oddechów i policz do 10. Potem powiedz klientce że poprosisz kierownika i wyjaśnicie sytuację.





### ● ucz się relaksacji

W czasie relaksacji nauczysz się jak uspokoić swój oddech. Wdychaj powietrze głęboko przez nos, a wypuszczaj je powoli ustami. W czasie relaksacji nauczysz się jak rozluźnić swoje ciało. Kiedy przeżywasz silne emocje, jesteś spięty. Zaciskasz pięści i unosisz ramiona. Postaraj się wyprostować plecy, opuścić ramiona i rozluźnić mięśnie swojego ciała.

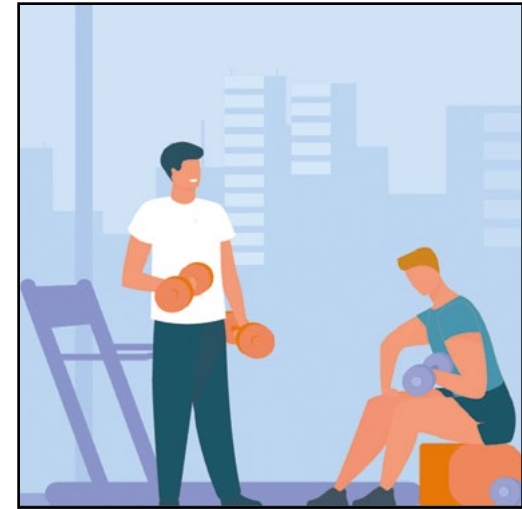


### ● próbuj znaleźć rozwiązania

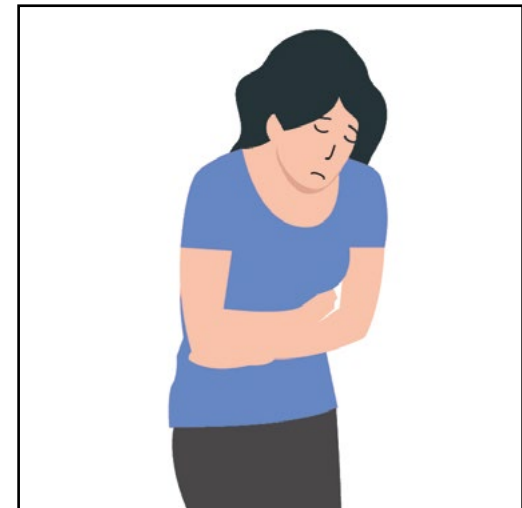
Czasami silne emocje powodują sytuacje na które nie masz wpływu. Na przykład na Twojej drodze do pracy był wypadek. Na ulicy są duże korki. Wiesz że się spóźnisz. Zamiast się denerwować, zadzwoń do szefa i powiedz co się stało. Skup się na czymś innym. Pomyśl o jakiejś przyjemnej sytuacji. Potem pomyśl o rozwiązaniu problemu. Może możesz wyjść z autobusu i pójść pieszo do pracy?

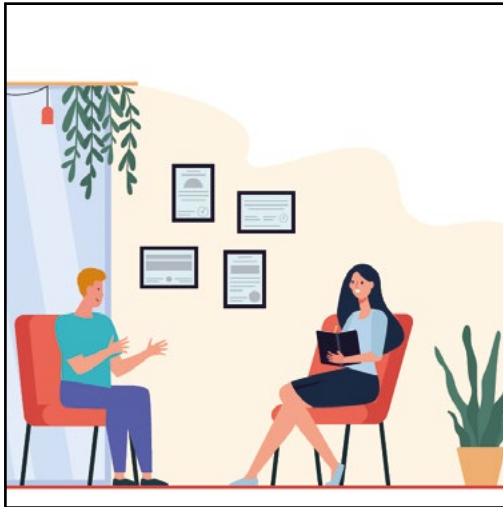


Wszystkie emocje i uczucia są tak samo ważne.  
Emocje i uczucia każdej osoby są tak samo ważne.  
Emocje i uczucia mają wpływ na całe nasze życie.  
Dzięki emocjom i uczuciom zaczynasz coś robić albo przestajesz coś robić.



Warto myśleć o swoich emocjach i uczuciach.  
Warto próbować nazywać swoje emocje i uczucia  
bo wtedy poznasz siebie.  
Ukrywanie swoich emocji i uczuć Ci szkodzi.  
Gdy często ukrywasz emocje i uczucia Twoje ciało może  
zacząć chorować.

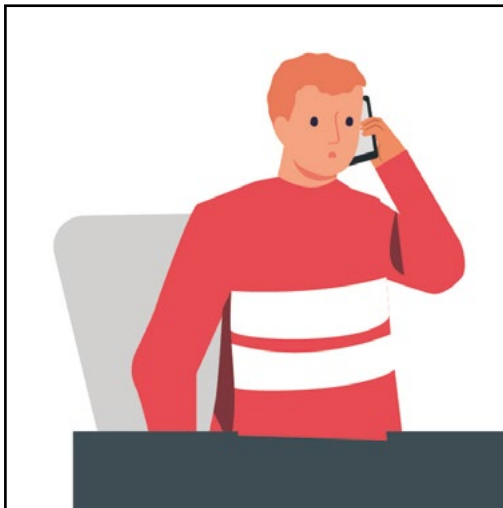




Jeśli każdego dnia czujesz bardzo dużo nieprzyjemnych emocji i uczuć powinieneś poprosić o pomoc. Osoba która może Ci wtedy pomóc to **psycholog**.

Psycholog pracuje na przykład:

- w szkole lub placówce
- w ośrodku zdrowia
- w szpitalu.



Jeśli nie umiesz znaleźć psychologa w swoim otoczeniu zadzwoń pod numer 116 123.

Porozmawiasz z psychologiem przez telefon.

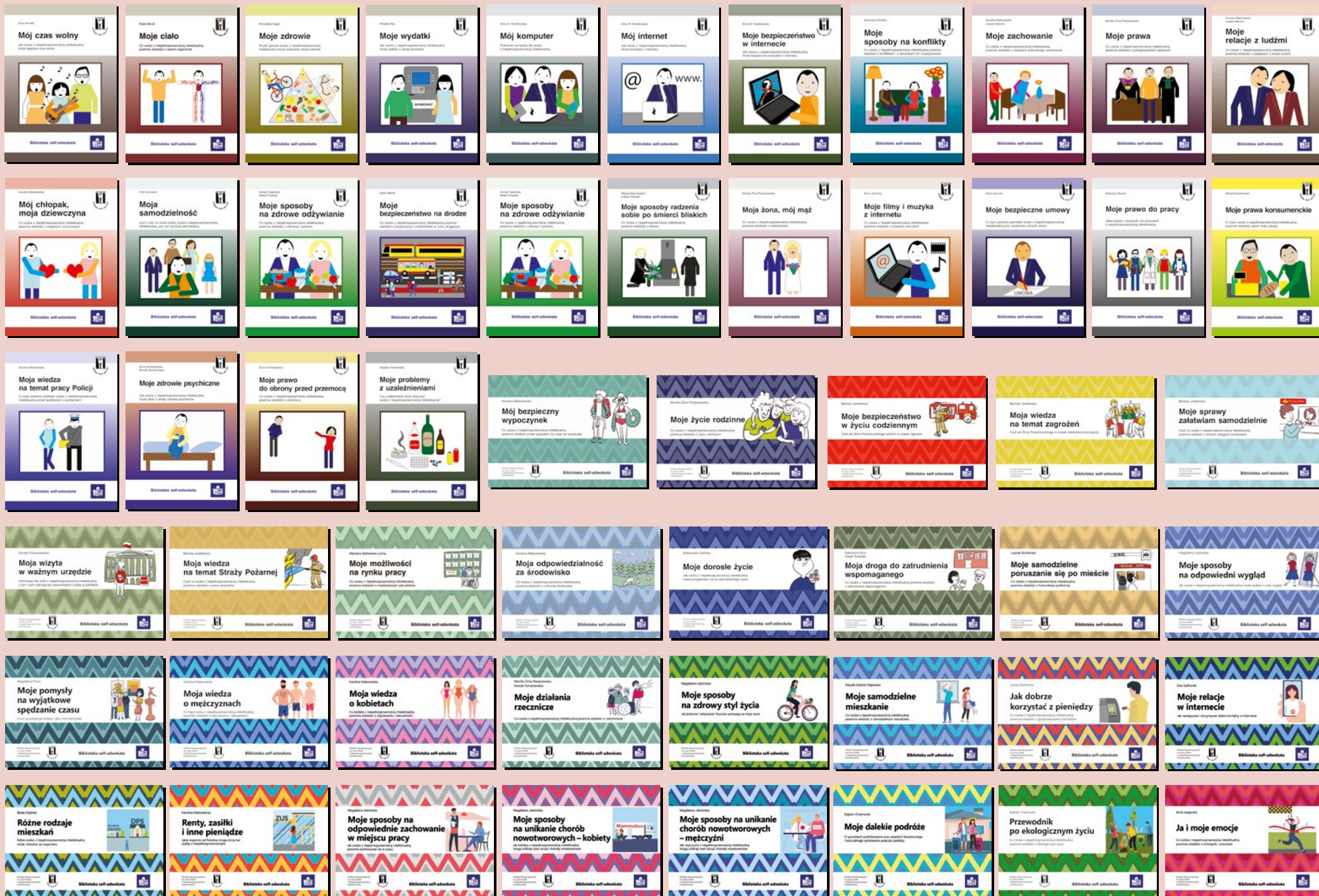
Możesz powiedzieć psychologowi o wszystkim.

Numer 116 123 jest darmowy.

Pod ten numer możesz zadzwonić z każdego telefonu.



# W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





# Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

## MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSONI** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- ponad 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.