 **Dla Uczniów**

**Rodzaje negatywnych emocji – różne przyczyny, różne podejścia**

**Negatywne emocje nie są naszym wrogiem. Ostrzegają nas przecież przed najróżniejszymi zjawiskami, które zachodzą w naszym życiu. Należy nauczyć się je kontrolować oraz wyciągać z nich odpowiednie wnioski. W tym na pewno pomoże przybliżenie rodzajów negatywnych emocji.**

Negatywne emocje nie są naszym wrogiem, ale trzeba umieć je kontrolować.

Dyskomfort

Z poczuciem **dyskomfortu** bardzo łatwo sobie poradzić. Wystarczy dokładnie określić, czego chcemy, a następnie podjąć działania, które w inny niż dotychczas stosowany sposób prowadzą do celu.

Strach

Pojawia się, kiedy przewidujemy, że powinniśmy przygotować się na jakieś nieprzyjemne wydarzenie w przyszłości. Zarówno poddanie się strachowi, jak i jego ignorowanie potęguje natężenie tego odczucia. Dlatego najlepiej opracować plan, który pomoże poradzić sobie z sytuacją wzbudzającą lęk.

Uczucie bólu

W ujęciu psychologicznym związane jest ze **stratą** czegoś. Jest komunikatem, że nasze oczekiwania nie zostały spełnione. Być może wystarczy poinformować potencjalnego „sprawcę bólu” o swoich odczuciach? Szczera rozmowa to jeden z najlepszych środków terapeutycznych.

Złość

Pojawia się, gdy jesteśmy przekonani, że któraś z naszych życiowych zasad została złamana. W takiej sytuacji warto zastanowić się, czy przypadkiem nie dokonaliśmy nadinterpretacji faktów i czy nasze zasady na pewno są oczywiste dla innych.

Frustracja

Informuje, że tak naprawdę moglibyśmy radzić sobie o wiele lepiej niż dotychczas, że rozwiązanie problemów jest w pełni osiągalne. Uczucie frustracji zwiększa motywację do odnalezienia rozwiązania problemów. Wykorzystajmy tę pozytywną moc frustracji: poszukajmy alternatywnych dróg prowadzących do celu lub znajdźmy autorytet – osobę, która podobny cel osiągnęła. Być może jej przykład nas zainspiruje?

Rozczarowanie

To poczucie, że ktoś lub coś bardzo nas zawiodło lub że czegoś będzie nam brakowało do końca życia. Informuje, że nasze cele lub oczekiwania najprawdopodobniej nigdy się nie spełnią. W takiej sytuacji najlepszym rozwiązaniem jest zmiana oczekiwań i dostosowanie się do nowej sytuacji. Warto też wyznaczyć sobie nowy, inspirujący cel.

Poczucie winy

To informacja, że sprzeniewierzyliśmy się którejś ze swoich zasad i natychmiast musimy zrobić coś, aby się to już nigdy nie powtórzyło. Nie próbujmy tłamsić tego uczucia, bo z pewnością wróci w większym natężeniu. Nie poddawajmy się też poczuciu winy, bo w efekcie zaakceptujemy swoją bezradność. Dlatego najlepiej jest przyznać się szczerze, samemu przed sobą, że złamało się jedną z najważniejszych zasad życiowych i solennie przyrzec sobie, że taka sytuacja więcej się nie powtórzy. Skuteczne jest też wyobrażenie sobie, co by było, gdyby TO się nie zdarzyło, jak można było zapobiec takiej sytuacji. Efektem tego zabiegu będzie osłabienie poczucia winy oraz wyobrażenie sobie gotowej recepty na przyszłość.

Niska samoocena

Najkrócej można zdefiniować jako poczucie braku wartości. Ten stan emocjonalny informuje, że potrzebujemy więcej wiadomości, właściwszej strategii albo większej pewności siebie. Spróbujmy znaleźć sposób, który pozwoli działać lepiej niż dotychczas. Doceńmy fakt, że niska samoocena jest zachętą do pracy nad sobą. Znajdźmy autorytet i zacznijmy się od niego uczyć.

Przytłoczenie

Kiedy nasze problemy są ciągłe i jest ich zbyt wiele, często zaczynamy odczuwać **przytłoczenie** lub **przeciążenie**. W takiej sytuacji postarajmy się sprecyzować, co jest w danej chwili najważniejsze. Skoncentrujmy się na początku tylko na tej sprawie i zróbmy wszystko, aby doprowadzić ją do końca. Kiedy już rozwiążemy jeden problem, zajmijmy się kolejnym. Wcześniej wypiszmy sobie wszystkie cele, które chcemy osiągnąć, i wykreślajmy kolejne zrealizowane punkty.

Uczucie samotności

Powinno być sygnałem, że potrzebujemy kontaktów z ludźmi. Warto na samym początku uświadomić sobie, jakiego rodzaju kontaktu szukamy (luźna znajomość czy raczej przyjaźń) oraz to, że w każdej chwili taki kontakt możemy nawiązać.

*Napisano na podstawie: A. Robbins, Obudź w sobie olbrzyma, Warszawa 1996; kurs ESKK Psychologia; kurs ESKK Błyskawiczne przyswajanie wiedzy.*

https://eskk.pl/blog/rodzaje-negatywnych-emocji