

Listopad

Emocja



Emocja jest subiektywnym stanem, któremu towarzyszą doznania cielesne i reakcje mimiczne oraz myśli i zachowania. Niektóre z emocji bywają przyjemne, inne wręcz przeciwnie. Są przejściowe, ale pełnią istotną funkcję w codziennym życiu - są informacją, że dzieje się coś ważnego dla nas, ułatwiają nam przetrwanie, motywują do działania, budują relacje z innymi. Mogą znacząco wpłynąć na samopoczucie oraz na to jak jesteśmy postrzegani przez innych.

Nie można nie czuć emocji, ale można nauczyć się je nazywać, a to pomaga w ich kontrolowaniu i wyrażaniu w sposób, jaki nam odpowiada. Kontrolując je można poprawić swoje relacje z najbliższymi oraz osiągnąć wewnętrzny spokój.

Samokontrola może przebiegać na trzech poziomach, koncentrując się na trzech różnych elementach procesu emocjonalnego.

Może dotyczyć:

- odbioru informacji budzących emocje,
- procesów intrapsychicznych,
- ekspresji emocji.

Kilka odpowiedzi:

- Kontroluj to, jakie wiadomości do Ciebie napływają.
- Unikaj sytuacji, które powodują niechciane emocje, wtedy, kiedy to możliwe.
- Zaczynaj myśleć inaczej/zmień perspektywę.
- Obniż poprzeczkę.
- Zmień sposób ekspresji.
- Wypoczęty, wyspany, najedzony organizm inaczej reaguje.
- Stosuj relaksację i wizualizację.
- Porozmawiaj z kimś bliskim.

LISTOPAD 2021

PAŹDZIERNIK 2021							GRUDZIEŃ 2021						
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2	1	2	3	4	5		
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		

T	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
44	1 Wszystkich Świętych Andrzej, Cyrenia, Julian, Konrad	2 Zaduszek Agapiusz, Ambroży, Anatol, Bogdana	3 Bogumił, Cezary, Chwalisław, German	4 Albertyna, Boromeusz, Dżeska, Emeryk	5 Balladyna, Blandyn, Blandyna, Dalemir	6 Arletta, Daniela, Feliks, Gabriela	7 Achilles, Amaranta, Antoni, Engelbert
45	8 Adrian, Fryda, Godfryd, Gotfryd	9 Anatola, Bogodar, Bogudar, Genowefa	10 Andrzej, Lena, Leon, Leona	11 Narodowe Święto Niepodległości Anastazja, Bartłomiej, Benedykt, Jonasz	12 Arsacjusz, Cibor, Czcibor, Józefat	13 Arkadia, Arkadiusz, Augustyna, Brykcjusz	14 Agata, Agryppa, Antyd, Damian
46	15 Albert, Albertyna, Alfons, Amelia	16 Agnieszka, Ariel, Audomar, Aureliusz	17 Dąbsław, Dionizy, Drogosław, Drogosz	18 Agnieszka, Aniela, Cieszymyst, Filipina	19 Barbara, Elżbieta, Faustyna, Kryspin	20 Agapiusz, Amalia, Ampeliusz, Anatol	21 Albert, Elwira, Emina, Heliodor
47	22 Cecylia, Jonatana, Marek, Maur	23 Adela, Aniela, Boguchwała, Erast	24 Agnieszka, Aleksander, Biruta, Dobrosław	25 Beata, Beatrycze, Elżbieta, Erazm	26 Delfin, Delfina, Dobiełmiest, Jan	27 Achacjusz, Achacy, Asta, Astrid	28 Adwent Berta, Blanka, Ginter, Gościernia
48	29 Andrzejki Błażej, Bolemysł, Daria, Dobronieg	30 Andrzej, Czystogój, Fryderyk, Justyna					



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zabrzu, ul. 3 Maja 93a

Dyrektor – Urszula Koszutska

☎ (32) 271-19-51, 883 315 363, Sekretariat (32) 370-22-40

email: sekretariat@pppzabrze.pl

strony internetowe: www.ppp.zabrze.magistrat.pl oraz www.pppzabrze.pl

Godziny urzędowania: poniedziałek-czwartek: 8⁰⁰–18⁰⁰, piątek: 8⁰⁰–17⁰⁰

