

Upišite svoje ime i prezime

TRENING EMOCIONALNE PISMENOSTI

Radna sveska
za učesnike treninga – iskustvene grupe

Naučimo kako da emocije rade za nas, a ne protiv nas.



CILJEVI TRENINGA

Opšti cilj učenja emocionalne pismenosti jeste povećati ličnu moć i saradnju sa drugim ljudima bez manipulacije i psiholoških Igru.

Specifični ciljevi treninga:

- I Povećati nivo samopoštovanja i ljubavi prema sebi i drugima.
- II Redukovanje negativne samokritike i negativne kritike drugih.
- III Usvajanje veština emocionalno pismene komunikacije.
- IV Uviđanje povezanosti između mišljenja, osećanja i ponašanja.
- V Povećati nivo iskrene i direktne komunikacije, naspram manipulacije i Igru.

STRUKTURA TRENINGA

I BLOK: Emocije

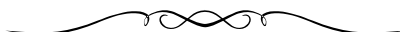
- 1. Radionica: Prepoznavanje sopstvenih emocija i uočavanje veze između misli, osećanja i reakcija.
- 2. Radionica: Funkcionalne i disfunkcionalne neprijatne emocije.
- 3. Radionica: Razumevanje i prihvatanje osnovnih životnih prava.
- 4. Radionica: Emocionalne greške koje pravimo zbog ulaženja u Igru i preuzimanje odgovornosti.

II BLOK: Povećati nivo samopoštovanja i redukovanje negativne kritike

- 5. Radionica: Važnost stroukova za emocionalan život osobe.
- 6. Radionica: Razvijanje veština emocionalno pismenih transakcija.
- 7. Radionica: Prepoznavanje i redukovanje uticaja negativne kritike.
- 8. Radionica: Razvijanje samosvesnosti.

PRAVILA GRUPE

- 1. Grupa uvek počinje na vreme. Ukoliko neko kasni do 10 minuta, treba da se, bez izvinjavanja, što je moguće tiše priključi grupi da ne bi ometao njen rad. Duže kašnjenje nije dozvoljeno zbog interesa grupe.
- 2. Konzumiranje hrane, cigareta i alkohola tokom rada grupe nije dozvoljeno.
- 3. Voditelj grupe se obavezuje na čuvanje tajnosti podataka lične prirode.
- 4. Članovi grupe se takođe obavezuje na čuvanje tajnosti podataka lične prirode .
- 5. Ukoliko se posle sastanka razgovara o grupi identitet osoba mora ostati tajna.
- 6. Član grupe samostalno procenjuje u kojoj meri je spreman da govori o sebi pred grupom.
- 7. Ukoliko želimo da započnemo razgovor sa nekim o njegovom emotivnom životu, potrebno je da tražimo dozvolu za to.
- 8. Sugestija, komentar, povratna informacija (feedback) se drugom članu grupe upućuje isključivo na ponašanje uz uvažavanje ličnosti.



UVOD U EMOCIONALNU PISMENOST

ŠTA JE EMOCIONALNA PISMENOST I ZAŠTO JE TOLIKO VAŽNA?

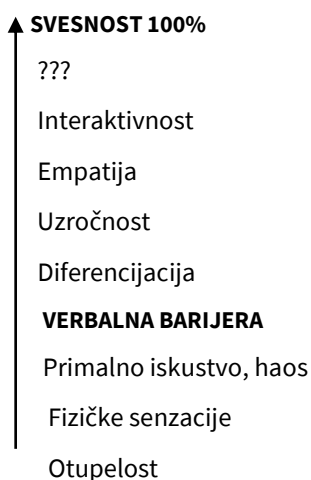
Šta je emocionalna pismenost?

Emocionalna pismenost znači prepoznavati sopstvena osećanja, kao i osećanja drugi ljudi, znati koliko su one snažne i šta je to što ih uzrokuje. Takođe, to znači upravljati svojim emocijama, odnosno znati kako, kada i gde izražavati svoje emocije i znati kako one utiču na druge (Stajner,2003).

Emocionalno pismena osoba je svesna pozitivnih funkcija neprijatnih osećanja. Zbog toga ne izbegava situacije koje su neprijatne, takođe ne izbegava da **opravdano** izazove neprijatnost kod drugih.

Takođe, emocionalno pismena osoba ne omalovažava sebe i druge, već voli sebe i druge i zna to da izražava u komunikaciji. Njen komunikacijski stil je pretežno asertivan, tako da slobodno izražava svoje stavove i uverenja na način koji ne ugrožava drugoga.

SKALA EMOCIONALNE SVESNOSTI (Stajner,2003).



Otupelost. Ljudi u ovom stanju nisu svesni ni jedne emocije, čak i kada imaju snažna osećanja.

Fizičke senzacije. Na ovom nivou ljudi su svesni oseća koje prate emociju, ali ne i same emocije. Osoba će možda osetiti da joj srce ubrzano kuca ali neće biti svesna da se boji, možda će osetiti pritisak u grudima ali neće biti svesna da je tužna. Možda će doživeti navalu topline, jezua, čvor u stomaku ili zvonjavu u ušima, osećaj bockanja ili čak probadajućeg bola – možda će osetiti sve te senzacije ali neće biti svesna same emocije.

Emocionalni haos ili primalno iskustvo. U ovoj fazi ljudi su svesni emocija, ali ne mogu da ih izraze rečima. Zbog toga ovu fazu zovemo primalnom, jer je slična emocionalnom doživljaju beba koje jasno doživljavaju emociju ali nisu u stanju da ih imenuju.

Verbalna barijera. Svest o emocijama zavisi od sposobnosti da pričamo o onome što osećamo i zašto. Savladavanje ove jezičke barijere zahteva da se bude okružen ljudima koji su otvoreni za razgovor o emocijama. Kada je osoba u stanju da priča o svojim emocijama sa drugima, to će joj pomoći da razvije svoju emocionalnu svesnost.

Diferencijacija. Dok sa drugima pričamo o svojim emocijama počinjemo da prepoznavamo različite emocije i njihov intenzitet. U ovoj fazi postajemo svesni razlika između osnovnih emocija, kao što su bes, ljubav, stid, radost ili mržnju. Takođe, počinjemo da shvatamo da se svako osećanje može imati različit intenzitet. Strah može da varira od zebnje do užasa, a ljutnja od razdražljivosti do mržnje. Takođe, ljubav može da se oseti na više nivoa.

Uzročnost. Bolje uviđamo misaone procese, uverenja i vrednosti koje doprinose aktiviranju neke emocije.

Empatija. Učeci o svojim emocijama počinjemo da intuitivno uviđamo kako se drugi ljudi osećaju. Empatija je oblik intuicije koji se odnosi izričito na emocije. Kao i intuicija empatija je neprecizna i nedovoljno validna, ukoliko ne razvijemo načine pomoću kojih ćemo objektivno potvrđivati tačnost svoje intuicije/empatije.

Interaktivnost. Ako znamo što drugi osećaju, to ne mora obavezno da znači da znamo šta sa time da radimo. Emocionalne interaktivnost zahteva da znamo kako će ljudi reagovati na emocije jedni drugih, i da procenimo kada ta interakcija može da eskalira na bolje ili na gore.

??? Ova kategorija ukazuje na postojanje još neke nepoznate kategorije emocionalne svesnosti.

- Važnost emocionalne pismenosti -

„Biti pametan“ je do sada uglavnom značilo imati visok koeficijent racionalne inteligencije (IQ). Međutim, današnja istraživanja pokazuju da društveno uspešni i lično zadovoljniji pojedinci nisu oni koji imaju visok IQ, već oni koji pored racionalne inteligencije imaju razne emocionalne veštine, kao što su: svesnost sopstvenih osećanja i razumevanje osećanja drugih, veštine upravljanja svojim emocijama i stvaranje dobrih međuljudskih odnosa.

Cena emocionalne nepismenosti (Goleman, 2001):

1. Povučenost i socijalne problemi;
2. Anksioznost i depresija;
3. Problemi u mišljenju i koncentraciji;
4. Delikventnost i agresivnost.

1. PREPOZNAVANJE SOPSTVENIH OSEĆANJA I UOČAVANJE VEZE IZMEĐU MISLI, OSEĆANJA I REAKCIJA

Izvor: Milivojević, Z.(2006): Emocije, Psihopolis institut, Novi Sad

ŠTE SU EMOCIJE?

Emocije su reakcije osobe na stimulus koji je ocenjen kao značajan, a čiji je cilj da se osoba pripremi za adaptivno ponašanje. Dakle, osećanja se osećaju samo u situacijama koje subjekat procenjuje kao veoma važne, a šta će neki subjekat proceniti kao važno zavisi od njegovog sistema vrednosti.

Funkcija emocije je da zada trenutni prioritet i da celokupni mentalni aparat usmeri u pravcu bavljenja važnom promenom, sa ciljem postizanja adaptacije. U tom smislu emocije deluju na pažnju, budnost, memoriju, mišljenje, kao i na ostale mentalne funkcije.

EMOCIJE POVEZUJU SUBJEKTA SA SVETOM

EMOCIJE SU SREDSTVO ZA OSTVARIVANJE TE POVEZANOSTI, A NE CILJ SAM PO SEBI

ŠTA EMOCIJE NISU?

Emocije ≠ Oseti

Oseti nastaju nadražavanjem čula, tako što određeni stimulusi nadražuju čulne receptore koji su raspoređeni po koži i unutrašnjim organima. Oseti su stalno prisutni i oni obezbeđuju neposredni kontakt sa spoljašnjim svetom i kontrolu unutrašnjeg telesnog stanja. Problem nerazlikovanja oseta i osećanja nastaje zbog toga što se i jedno i drugo oseća i što svaka emocija ima svoj osetni kvalitet, tako da se oseti javljaju i kao IZOLOVANE POJAVE i kao SASTAVNI DEO OSEĆANJA.

Poseban razlog zašto neki ljudi ne razlikuju osete od emocije je to što je neka emocija neprihvatljiva njihovom svesnom Ja, tako da bi njeno doživljavanje značilo nešto negativno za osobu. Npr. Osoba koja veruje da samo kukavice i slabići osećaju strah, pojavu sopstvenog straha bi tumačila kao dokaz da je ona slabić, zbog toga ona može osećati hladnoću u situaciji u kojoj se, u stvari, plaši. Ovaj mehanizam se u psihologiji zove potiskivanje osećanja.

Emocije ≠ ponašanje

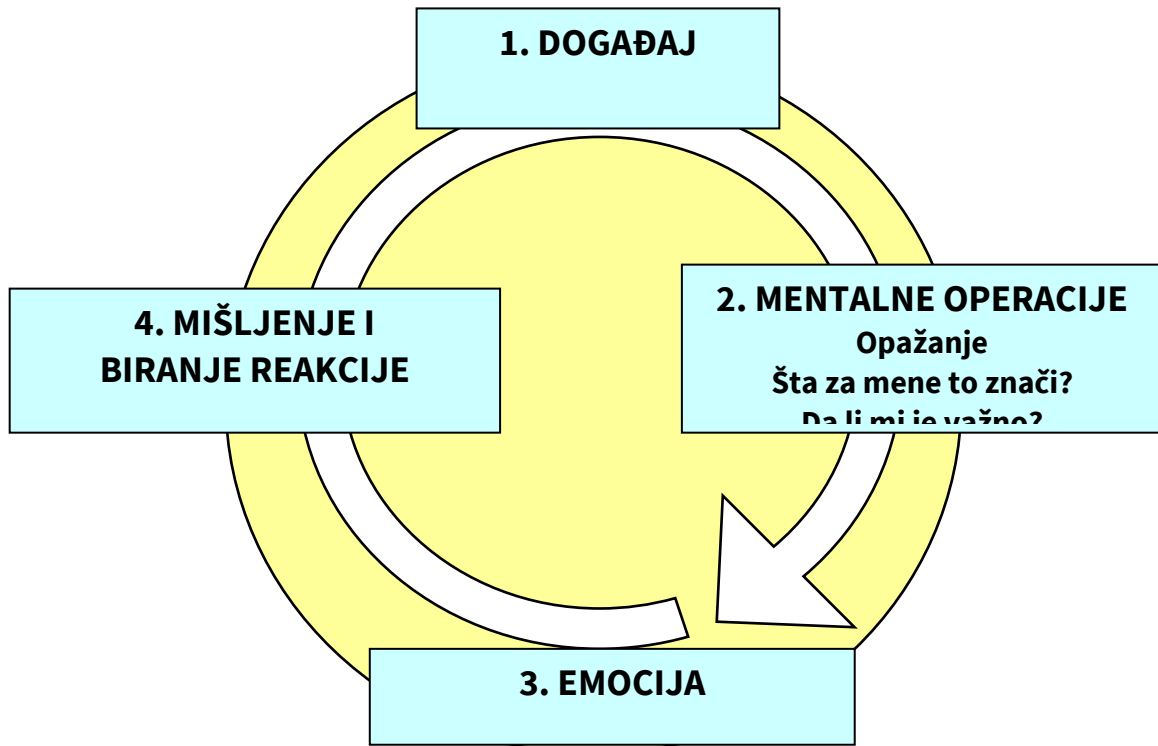
Osobe koje poistovećuju osećanje i ponašanje veruju da osećati npr. ljutnju je isto što i fizički nekog napasti ili delovati agresivno. Ovakva uverenja dovode do toga da osoba gubi autonomiju u odnosu na ono što oseća, jer uklanja trenutak ODLUKE koji postoji između svakog osećanja i načina na koji se ono ispoljava, a koje nazivamo BIRANJE REAKCIJE

Emocije ≠ Sudovi o emocijama

Kada nam neko kaže da se oseća „glupo“ on ustvari iznosi svoje mišljenje o onome šta oseća. Ova osoba najverovatnije oseća stid.

MODEL KRUŽNE EMOCIONALNE REAKCIJE

Autor: Z. Milivojević



MENTALNE OPERACIJE

Šta za mene to znači?

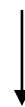
Da li mi je važno?

NIJE VAŽNO



BEZ EMOCIJA

VAŽNO



EMOCIJE

MOGUĆE GREŠKE ZNAČENJA STIMULUSA

Kognitivne distorzije

1. GREŠKA: Selektivno fokusiranje (negativne naočare)

Vaša pažnja je usmerena samo ka jednom aspektu (obično negativnom) određene situacije. Znači *uočavate samo ono što je loše*, pri tome ste veoma osetljivi na gubitak, odbacivanje, nefer ponašanje i svoje slabosti. Primeri, pozitivnih stroukova će proći pored vas. Često koristite izraze poput: izgubljeno je, sve je gotovo, povređen sam, opasno je, to nije pošteno, glupo je, upropastio mi je dan.

2. GREŠKA: Crno – belo

Tendencija da se razmišlja u ekstremima sve ili ništa, sve je dobro ili loše. Ono što se nalazi između ekstrema se ne uzima u obzir, odnosno previđa se kao da ne postoji. Na primer, život je komplikovan i ljudi su teški i komplikovani. A bilo bi puno bolje da nisu, ali jesu. Svet, drugi ljudi i Ja su ili potpuno dobri ili loši.

3. GREŠKA: Uopštavanje

Uopštavanje je zaključivanje o celini na osnovu jednog njenog dela, za koju osoba pogrešno predpostavlja da verno predstavlja celinu. Na primer, nisam dobro obavila ovaj posao i bila sam kritikovana – zaključak: „Bas sam glupa“. Ovo može dovesti do samopodcenjivanja, depresije, neprijateljstva ili preterane zabrinutosti (anksioznosti) za tuđe odobravanje ili neodobravanje.

4. GREŠKA: Preterivanje i minimaliziranje

Ova greška se odnosi na preterivanje u svemu što je negativno, a zanemarivanje onog što je pozitivno ili čak negiranje, sve u cilju potkrepljivanje negativne predstave ili suda.

5. GREŠKA: Otpisivanje pozitivnog (strouka)

Osoba sa ovom greškom u razmišljanju će ukoliko neko pohvali njen portret na slici, reći: „Slikar me je ulepšao“.

6. GREŠKA: Proizvoljno zaključivanje

Ova greška proizilazi iz proizvoljnog zaključivanja bez dovoljno argumenata ili dokaza koji bi podržali određen zaključak ili su čak protivurečne objektivnom stanju stvari.

7. GREŠKA: Predskazivanje budućnosti

Nije svako predviđanje negativno, jer često stvari moramo da planiramo. Ovde se radi o isključivim mislima kao što su: neću nikada položiti ispit, ova veza sigurno neće uspeti. Ovakve misli uzrokuju loše raspoloženje i povećavaju verovatnoću da će se to stvarno i desiti, ali ne zbog „negativne energije koju privlačimo“, već zbog toga što čovek postupa u skladu sa onim što veruje.

8. GREŠKA: Emocionalne zaključivanje

Kada svarnost procenjujemo na osnovu toga kako se osećamo, onda ćemo imati dosta problema. Takođe, sami ćemo stvarati sebi probleme ukoliko predpostavljamo da su stvari onakve kakve mi osećamo da jesu. Pošto se naše emocije često menjaju i naš svet će nam tada biti veoma haotičan. Ako se jedan dan osećamo dobro, tada će nam se činiti da je naš život isto tako ok, i obrnuto. **Naše emocije nisu dokaz stvarnosti.**

9. GREŠKA: Personalizovanje

Ova greška se odnosi na tendenciju osobe da sebe dovede u vezu sa događajima ili stvarima koje se pojavljuju i odvijaju sasvim mimo nje, pri čemu to povezivanje sprovodi na negativan način. Na primer, osoba misli da je ona kriva zato što je šef nervozan.

Drugi ljudi uglavnom misle o sebi a ne o nama.

10. GREŠKA: Samooptuživanje

Sebe krivimo za sve, bilo to naša krivica ili ne. Samooptužujuća osoba živi u svetu u kome prepoznaje samo loše stvari i sebe krivi za to.

KVIZ

Pronađi greške u razmišljanju



NEGATIVNE NAOČARE – samo vidimo negativne stvari.

X

OTPISIVANJE STROUKOVE – brišeš dobre stvari koje se dešavaju.



NAPUMPAVAŠ STVARI – negativne stvari postaju veće nego što jesu.



ČITANJE MISLI I PREDVIĐANJE BUDUĆNOSTI – očekuješ loš ishod stvari.

Pročitaj i razmisli da li možeš da nađeš grešku u razmišljanju?

1. „Ljudi me uvek ne poštuju“

Greška u razmišljanju je:

2. „Saša se vratio sa mora gde se odlično dobro proveo. Kada su ga pitali da li mu je bilo dobro, Saša je odgovorio: „Pa onako, hrana je bila loša“

Greška u razmišljanju je:

3. „Moji prijatelji će misliti da izgledam veoma glupo u ovom odelu“

Greška u razmišljanju je:

4. Nađa je odlično napisala godišnji izveštaj. Kada ju je šef pohvalio, Nađa je pomislila:“ To je bila čista sreća, obično ne pišem tako dobro“.

Greška u razmišljanju je:

OSNOVNA IRACIONALNA UVERENJA I NJIHOVE MOGUĆE RACIONALNE ALTERNATIVE

Igra: Osoba pročita iracionalno uverenje, ostali nalaze odgovarajuću racionalnu alternativu, prilazi i čita iza leđa.

IRACIONALNO UVERENJE	RACIONALNA ALTERNATIVA
<p><u>U odnosu na SEBE:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Užasno je kada nisam voljen i prihvaćen od strane značajnih osoba. 2. Lakše je izbeći nego se suočiti sa životnim teškoćama. 3. Ne mogu da podnesem kada stvari ne funkcionišu po mom planu. 4. Ja nisam dovoljno vredan, ukoliko nisam potpuno kompetentan, adekvatan i uspešan u životu. 5. U životu bi trebalo da mi bude lepo i ugodno, bez bolnih iskustava. <p><u>U odnosu na DRUGE:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kada se drugi ponašaju loše i nefer, oni bi trebali da budu osuđeni i kažnjeni, jer su loši ljudi. 2. Užasno je kada drugi neće da me slušaju. 3. Drugi ljudi ne bi smeli da prave takve greške. 4. Drugi bi trebalo da znaju šta ja želim. <p><u>U odnosu na SVET:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Svet bi trebao biti pravedan i fer / Svet je jedno pokvareno grešno mesto. 	<p><u>U odnosu na SEBE:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Biti neprihvaćen od neke značajne osobe ili grupe je neprijatno ali ne i UŽESNO, jer moja vrednost i samopoštovanje ne zavisi od toga, već od mene samog. 2. Produktivnije je suočavati se sa teškoćama nego ih izbegavati, jer tzv. lakši put je dugoročno posmatrano MNOGO TEŽI. 3. Trudiću se da utičem na stvari i događaje, ali ja nemam potpunu kontrolu nad životom i ljudima, tako da ću neke stvari morati da prihvatim. 4. Ljudska vrednost ne zavisi od životnog uspeha (karijera, no vac, obrazovanje, status). Ovi uspesi utiču na kvalitet našeg života, ali ne i na našu VREDNOST. 5. U životu se ratko postiže neki cilj i uspeh bez neprijatnosti. Ja mogu da tolerišem neprijatnost i na kraju budem zadovoljan. <p><u>U odnosu na DRUGE:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izvesna ponašanja drugih su neodgovarajuća i antisocijalna, zato ih treba kritikovati i ukazivati im njihovu nekorektnost u odnosu ili odustati od odnosa. 2. Drugi ljudi imaju slobodnu volju i mi nemamo potpunu kontrolu nad njima. 3. Drugi imaju pravo na grešku isto koliko i ja. 4. Bez obzira na to koliko se dugo poznajemo drugi ljudi nemaju sposobnost čitanja misli i želje. Zato ću im to saopštiti. <p><u>U odnosu na SVET:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. U svetu se često dešavaju nepravedne stvari i to treba prihvatiti kao činjenicu. Ali Svet nije ni apsolutno zlo ni apsolutno dobro mesto i zato treba naučiti kako da živim dovoljno dobro u takvim uslovima.

2. FUNKCIONALNE I DISFUNKCIONALNE EMOCIJE

Izvor: Milivojević, Z. (2006): Emocije, Psihopolis, Novi Sad

Emocija	Događaj	Uverenje	Ponašanje
Anksioznost disfunkcionalna neprijatna	Očekujemo neku životnu teškoću.	- precenjujemo teškoću. - podcenjujemo svoje sposobnosti. - katastrofizacija događaja koje ometa usmerenost ka rešavanju problema.	- izbegavanje teškoće (psihičko i fizičko). - trežanje garancije da je sve sigurno.
Zabrinutost funkcionalna neprijatna	Očekujemo neku životnu teškoću.	- realnije procenjujemo teškoću. - realnije procenjujemo svoje sposobnosti. - ne katastrofiziramo mogućnost neuspeha.	- suočavanje sa problemom. - konstruktivan pristup rešavanju problema.
Depresija disfunkcionalna neprijatna	- gubitak - neuspeh	- sami sebe optužujemo ili se sažaljevamo. - verujemo da smo neadekvatni, manje vredni. - procenjujemo da je užasno da nemamo nešto što bi smo morali da imamo.	- povlačenje u sebe. - ne vidimo druga zadovoljstva. - kreiranje depresivne atmosfere oko sebe. - destruktivni oblici ponašanja (alkohol, droga...)
Tuga funkcionalana neprijatna	- gubitak - neuspeh	- možemo sagledati i dobre i loše strane događaja. - ne mislimo da smo bespomoćni. - možemo sagledati budućnost sa nadom.	- izražavamo svoja osećanja. - afirmacija novih veza. - dozvoljavamo sebi zadovoljstvo posle perioda žaljenja.

Emocija	Događaj	Uverenje	Ponašanje
Disfunkcionalna ljutnja neprijatna	- neko oduzima naša prava. - neko podcenjuje naše vrednosti. - neko preti našem samopoštovanju.	- verujemo da niko ne sme da bude takav. - verujemo da je to užasno. - verujemo da ne možemo podneti takvo ponašanje. - imamo fantaziju da ga moramo naterati da se promeni.	- napadamo verbalno. - napadamo fizički. - napad pasivno - agresivan.
Funkcionalna Ljutnja neprijatna	- neko oduzima naša prava. - neko podcenjuje naše vrednosti. - neko preti našem samopoštovanju.	- ne vidimo odmah zle motive. - ne vidimo stvari po principu crno-belo. - verujemo da smo dovoljno sposobni da se odbranimo. - verujemo u našu vrednost i kada drugi govore suprotno.	- asertivno se zauzimamo za sebe pred drugima. - izražavamo želju da drugi promeni svoje ponašanje (kritikujemo).
Disfunkcionalna krivica neprijatna	- počinjen je moralni prekršaj. - neopravdano su povređena osećanja bližnjih.	- naše neadekvatnost se sada otkrila i drugi mogu da je vide. - to je užasno i nepodnošljivo.	- želim da se izolujem od ostalih i neadekvatno se samokažnjavam. - pokušavam da spašavam dostojanstvo tako što napadam druge. - ignorišem pokušaje drugih da mi pomognu.
Funkcionalna Krivica neprijatna	- počinjen je moralni prekršaj. - neopravdano su povređena osećanja bližnjih.	- dopuštamo sebi greške (nismo perfekcionista). - ne smatramo ponižavajuće da se pokajemo i izvinimo.	- preuzimamo odgovornost za svoje postupke. - ostajemo u interakciji i komunikaciji sa drugima. - učimo iz svojih grešaka. - spremi smo da se izvinimo.

<p>Disfunkcionalna Zavist</p> <p>neprijatna</p>	<p>- neko poseduje nešto što mi želimo da imamo (met. dobro, deca, partner, unapređenja, nagrada, pobeda, veština, znanje itd.)</p>	<p>- drugi nezasluženo poseduje tu vrednost.</p> <p>- verujemo da mi polažemo isto ili veće pravo na to.</p> <p>- u tuđem uspehu vidimo sopstveni neuspeh.</p>	<p>- fizički napad i agresija.</p> <p>- kompetativan odnos sa drugima.</p> <p>- omalovažavanje i diskvalifikacije tuđeg uspeha i njegove ličnosti.</p> <p>- preterano veličanje sopstvenog uspeha i ličnosti.</p> <p>- potiskivanje zavisti.</p>
<p>Funkcionalna Zavist</p> <p>neprijatna</p>	<p>- neko poseduje nešto što mi želimo da imamo (met. dobro, deca, partner, unapređenja, nagrada, pobeda, veština, znanje itd.)</p>	<p>- u tuđem uspehu nevidimo sopstveni neuspeh.</p> <p>- uspeh drugog nam pomaže da bolje definišemo sopstvene želje.</p> <p>- sagledavamo ostvarljivost i konstruktivnost želje.</p>	<p>- angađujemo se u stvaralačkim aktivnostima koje će nam omogućiti isto takvo ili veće dobro, a koje neće ugroziti drugoga.</p>
<p>Zadovoljstvo funkcionalno</p>	<p>Nešto želimo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - verujemo da ostvarivanje cilja dovodi do zadovoljstva. - Verujemo da je zadovoljstvo nagrada za uloženi trud i rad. - Verujemo da nas zadovoljstvo može motivisati na dalje akcije. 	<p>- Veselimo se i prosljavamo ostvarenje cilja.</p> <p>- Hvalimo sami sebe i prihvatamo pohvale od drugih za postignut rezultat.</p> <p>- Opuštamo se i uživamo u uspehu.</p>
<p>Zadovoljstvo disfunkcionalno</p>	<p>Nešto želimo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verujemo da je zadovoljstvo samo po sebi cilj. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne ulažemo potreban napor kako bi došli do cilja. - Izbegavamo aktivnosti koje su neprijatne, a korisne.

POZITIVNE FUNKCIJE NEPRIJATNIH OSEĆANJA

Izvor: Milivojević, Z. (2006): Emocije, Psihopolis, Novi Sad

	EMOCIJA	POZITIVNA FUNKCIJA
1.	Zabrinutost	Mobilise osobu na one akcije u sadašnjosti kojima će sprečiti, smanjiti ili odložiti predpostavljeni negativni ishod, odnosno da u sadašnjosti pronađe najbolje rešenje ukoliko se problem zaista desi u budućnosti.
2.	Tuga	Prerada i rekonstrukcija vrednosnog sistema, razvezivanje od voljenog objekta i adaptacija na nove uslove i <u>afirmacija postojećih veza</u> . Često u životu nismo svesni koje stvari su nam važne tako da je tuga unutrašnji signal našoj svesti da smo izgubili nešto što nam je jako važno.
3.	Ljutnja	Određuje granicu subjektivog Ja (ego granica), tako da je sa ljutnjom povezano osećanje lične vrednosti, jer samo osoba koja se oseća vredno i važno će dati sebi za pravo da se ljuti i obrnuto. Cilj ljutnje je da proizvede izvesnu neprijatnost kod drugoga kako bi on promenio svoje ponašanje u odnosu na nas.
4.	Krivica	Neprijatnost osećanja krivice je ta koja nas motiviše da u sadašnjosti prekinemo sa ponašanjem zbog kojeg osećamo krivicu i da se u budućne ne ponašamo na isti način. Krivica motiviše osobu da drugome nadoknadi štetu ukoliko je to moguće ili da se izvini i na taj način preuzme odgovornost za svoje PONAŠANJE.
5.	Strah	Kada je osoba suočena sa ugrožavajućom silom koja je jača od njega, strah je veoma korisna emocija jer omogućava brzu procenu ugrožavajuće sile, trenutnu mobilizaciju organizma i spremnost za adaptaciju. Prema tome, strah doprinosi samopreživljavanju i samozaštiti individue.
6.	Zavist	Pomaže osobi da definiše sopstvenu želju, tako da se ona angažuje u stvaralačkim aktivnostima koje će joj omogućiti isto takvo ili veće dobro, a koje neće ugroziti drugoga. Osoba koja oseća želju da poseduje dobro drugoga, polazi od toga da tuđi uspeh ne znači sopstveni neuspeh, tako da ne želi da diskredituje drugoga, već da ostvari svoju želju.
7.	Frustracija	Značajno i svrsishodno osećanja koje motiviše subjekta da uložiti dodatne napore kako bi ostvario svoju želju.
8.	Dosada	Svrha dosade je da subjekta pokrene na akciju kako bi napustio situaciju u kojoj ne može da zadovolji svoje želje.
9.	Trema	Mobilise osobu da se što bolje pripremi za buduću situaciju ili da osobu motiviše da ne ulazi u situaciju, ukoliko je potpuno nespremna za nju.
10	Stid	Svrha stida je emocionalno potkrepljenje koje pomaže socijalizaciji. Neprijatnost koju oseća osoba koja se stidi motiviše osobu da izbegava ponašanje ili situaciju sa kojom je stid (neprijatnost) povezana. Time se ličnost usmerava u pravcu koji je socijalno prihvatljiv.

VEŽBA

**Navedi situaciju u kojoj si
osećao...**

Šta je značila ta situacija za tebe?

**Kako bi voleo da si se osećao u
toj situaciji?** (koje osećanje je za
tebe adekvatno u takvoj situaciji)

**Čime sebi odmažeš da se tako
osećaš?** (misli, uverenja, uloge,
očekivanja, podrazumevanja,
zahtevi)

**Koji način mišljenja bi bio
samopomažući?** (zapiši na koji
način bi celu tu situaciju videla
neka osoba koja bi se u toj situaciji
ponela onako kako ti želiš)

**Kada bi mislio/la tako, kako bi se
osećao?**
(proceni dobiti promene)