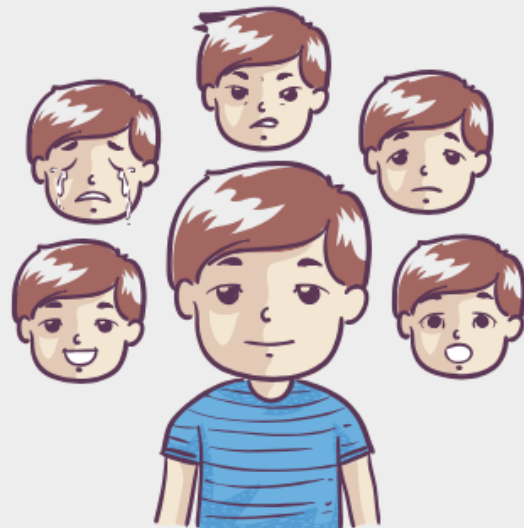


# PO CO SĄ NAM TRUDNE EMOCJE?

- Są źródłem informacji o obecnej sytuacji
- Dają znać o odczuwanym dyskomforcie lub niezaspokojonej potrzebie
- Sygnalizują, że coś trzeba szybko zmienić
- Ochroniają przed zagrożeniem i pozwalają nam przetrwać
- Im trudniejsze emocje, tym ważniejsza informacja o nas samych



## DLACZEGO LEPIEJ NIE TŁUMIĆ TRUDNYCH EMOCJI?

Tłumienie emocji daje sygnał, że dziecko nie ma prawa odczuwać tych „złych”, a jedynie przyjemne i miłe.

W takiej sytuacji dziecko uczy się zamrażać swoje odczucia, aby nie zostać odrzuconym.

Kumulujące się napięcie będzie musiało mieć ujście poprzez inne zachowania, np. agresywne.

Ciało zaczyna reagować poprzez dolegliwości bólowe, zaburzenia psychosomatyczne, czy autoimmunologiczne (np. ból głowy, brzucha, zespół jelita wrażliwego, choroby tarczycy).

Kolejną konsekwencją może być nieumiejętność wyrażania swoich potrzeb, trudność w budowaniu zdrowych relacji oraz poczucie, że „coś jest ze mną nie tak” w sytuacji doświadczania trudnych emocji.