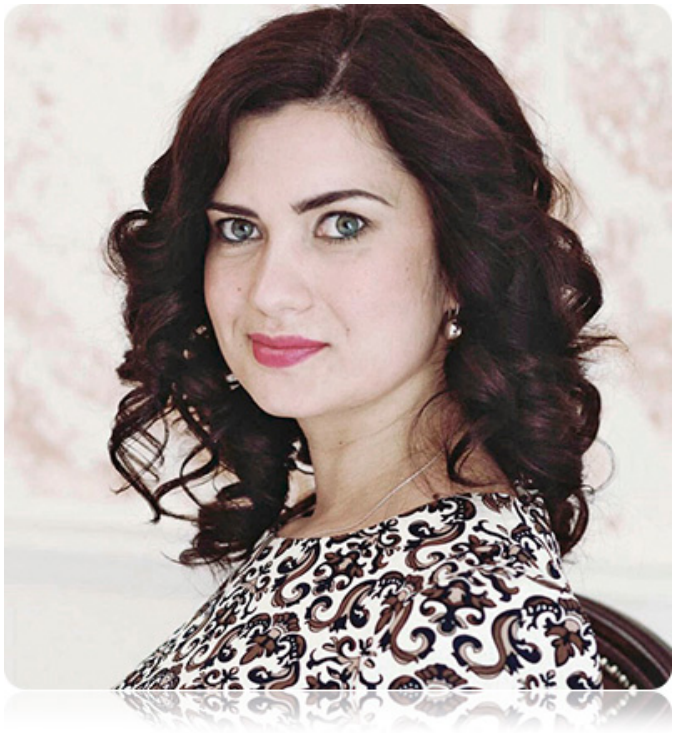
Wpisany przez Ольга Парада, детский психолог, арт-терапевт
23.10.2016 00:00



Witaj, Mały Przyjacielu! Na pewno nieraz słyszałeś, że czyjaś dusza raduje się lub płacze, boli lub śpiewa... Są to małe dzwonki, do których należy przysłuchiwać się. Sygnalizują o tym, że wewnątrz człowieka coś się dzieje, a mianowicie – rodzą się uczucia. Uczucia są niezwykłym darem Bożym. Jeżeli Ci się uda z nimi zaprzyjaźnić, będzie o wiele łatwiej i weselej żyć. Nie trzeba dzielić uczucia na dobre i złe. Wszystko to, co odczuwamy, podpowiada nam, jak mamy postępować w tej lub innej sytuacji, pomaga lepiej zrozumieć siebie i innych. Zobacz, jak to się dzieje. †



Uczucia sprawiają przyjemność

Jak wspaniale jest czuć się szczęśliwym. Jakie okropne byłoby życie, gdyby nie było żadnego powodu do radości. Nie zamierałbyś z zachwycenia przed bożonarodzeniową choinką i nie rzucałbyś się na szyję rodzicom, za którymi zdążyłeś się stęsknić w ciągu dnia. Wszystko to są przyjemne uczucia, które pozwalają cieszyć się życiem, odróżniać radosne wydarzenia od smutnych.



Uczucia ostrzegają, że coś jest nie tak

Bywają uczucia, które zapalają się wewnątrz, jak czerwone światło drogowe, i głośno krzyczą o pomocy. Na przykład, jesteś zły lub przestraszony. Na pewno ktoś Cię skrzywdził lub uczynił zło. Jeśli będziesz zwracać uwagę na takie uczucia, starać się ich zrozumieć, w taki sposób zatroszczysz się o siebie i nie dosięgnie Cię bieda.



Uczucia pomagają zrozumieć, że czegoś brakuje

Jeśli ogarnął Cię smutek i osamotnienie, to znaczy, że nie otrzymałeś czegoś, co Ci jest bardzo potrzebne. W takim przypadku potrzebujesz przyjaciela, z którym mógłbyś się bawić i dzielić tajemnicami. Czasami możesz nie rozumieć słów nauczyciela. A to znaczy, że potrzebujesz, by Ci coś dodatkowo wytłumaczył.

Widzisz? Wszystkie uczucia są jednakowo ważne.
To nieprawda, że jedne są dobre, a drugie złe.
Są uczucia, które nie sprawiają przyjemności.
Ich nawet nie chce się przeżywać.
Czy komuś by się chciało na przykład złościć się,
tęsknić albo nudzić się w samotności?
Ale nie wolno zapominać, że żadne uczucie nie przychodzi przypadkowo.

Każde dąży do tego, by czegoś Cię nauczyć. I jeśli nie będziesz ich unikać, nauczysz się żyć w spokoju i szczęściu.

Mimo tego, że wśród uczuć istnieją nawet bardzo nieprzyjemne, musisz pamiętać:

nawet w najtrudniejszych chwilach nie jesteś sam. W Biblii Pan Bóg daje nam jedną wspaniałą obietnicę: „Czyż ci nie rozkazałem: Bądź mężny i mocny? Nie bój się i nie lękaj, ponieważ z tobą jest Pan, Bóg twój, wszędzie, gdziekolwiek pójdziesz” (Joz 1, 9). Nie

zapominaj o tym.

Ćwiczenie w rodzinie „Rysunki na temat Księgi Jozuego”

Niech każdy weźmie kartkę papieru, kredki, flamastry. Przeczytajcie werset z Księgi Jozuego (1, 9). N

 Boże, dziękuję Ci za to, że zawsze jesteś ze mną, nawet gdy .....

 Amen.

Wg materiałów z książki L. Sibli „Uczucia różne są potrzebne, uczucia różne są niezbędne”