

## ČUSTVA ali RAZUM?

Po počitnicah (ali so res bile ravnokar?) ponovno pozdravljeni!

Danes bomo razmišljali o čustvih in razumu.



**Čustva so avtomatske prestave** 😊, ki v nas sprožijo neke reakcije na določene situacije z namenom, da bi se zaščitili.

Če se prestrašimo napadalca in zbežimo, si lahko rešimo življenje.

Če nas je strah testa, nas to spodbudi k temu, da se usedemo za mizo in se začnemo učiti.

Butalski policaj v Butalah je bil tako jezen, da je Cefizlju kar jezik pokazal ... Ampak še dobro, da ga Cefizelj, grozanski razbojnik, ni videl... 😊

Jeza, veselje, žalost, strah, ljubezen, navdušenje, užitek, gnus, sram, ljubosumje ... je nekaj najbolj pogostih čustev, ki jih občutimo v našem življenju. Nekaterih smo bolj veseli, drugih pa si ne želimo preveč. In čeprav je tako, imajo **vsa čustva svoj smisel. Nobeno ni dobro ali slabo samo po sebi.**

Ker pa imamo ljudi poleg čustev **tudi razum**, zavest ter odraščamo v nekem kulturnem okolju, se na čustva vseeno ne odzivamo povsem nagonsko in avtomatsko.

Razum poskrbi za to, da so čustva **polavtomatske prestave** 😊 in se ne prestavljajo kar same od sebe.

Če se na nekoga razjezimo, ga ne bomo začeli kar pretepati ali brez zavor kričali nanj, ampak bomo odreagirali tako, kot smo se naučili nadzorovati jezo v družini, šoli, družbi.

Včasih pa so impulzi čustev res tako močni, da jih z razumom težko nadzorujemo, zameglijo našo presojo in se zato odločamo **impulzivno**.

Naša čustva znajo v svoj prid zelo dobro izkoriščati trgovci z oglaševanjem in politiki s svojimi obljubami.

Zato je zelo dobro, da svoja **čustva znamo prepoznati** in še posebej takrat, **ko se odločamo o pomembnih stvareh, vključimo tudi razum.**

Skrajnosti skoraj nikoli niso najboljša možnost. Tako ni dobro biti pretirano čustven, pa tudi ne pretirano razumski. **Enkrat moramo bolj upoštevati čustva, drugič pa razum in ju povezovati, da lahko čim bolj rešujemo svoje življenjske izzive.**

Če vam ostaja čas ( 😞 ) ali bi radi z otroki pogledali dobro **risanko o čustvih**, je zelo dobra izbira »**INSIDE, OUT**«, po slovensko »**VRVEŽ V MOJI GLAVI**«.

**Imejte se lepo. Naj vaše družine barvajo različna čustva, s pomočjo katerih »namalajte« umetnine, na katerih se bodo pogledi radi ustavljali.**

Vse dobro,

Irena Zajec