

## Spotkanie z psychologiem 25.03.2019

Emocje są nieodzowne w życiu każdego człowieka – pomagają w ocenie doświadczanych zdarzeń oraz stanowią ważny element relacji z innymi ludźmi. Emocje pojawiające się w określonych sytuacjach informują czy warto te doświadczenia powtarzać czy lepiej ich unikać. Są niezbędne, by ocenić czy coś zagraża życiu lub zdrowiu czy można czuć się bezpiecznie. Pomagają ponadto ocenić nasze własne zachowanie lub naszych bliskich. Z tego względu ważne jest ich rozpoznanie i właściwe radzenie sobie z nimi. Należy pamiętać, że osoby starsze posiadają szczególne potrzeby emocjonalne. Na zajęciach z psychologiem, które odbyły się 25 marca 2019 r. poruszono temat emocji przeżywanych przez osoby starsze. Seniorzy dzielili się swoimi doświadczeniami jeśli chodzi o sytuacje nacechowane emocjonalnie. Dzięki ćwiczeniom przeprowadzonym podczas zajęć dyskutowano na temat różnych sposobów przeżywania emocji.

