

Opis przeżyć wewnętrznych

Opis przeżyć wewnętrznych

Jest to opis stanu psychicznego, uczuć przeżyć. Aby opisać swoje przeżycia musisz wykazać się znajomością samego siebie, umiejętnością analizowania własnych uczuć i zachowań. Jakie uczucia możesz opisywać? Mogą to być uczucia, jakich doznałeś podczas jakiegoś zdarzenia, np. podczas próbnego alarmu przeciwpożarowego w szkole, przykrew rozmowy, po zgubieniu cennej rzeczy, w czasie pobytu na wycieczce w górach lub nad morzem. Niejednokrotnie na pewno miałeś możliwość oglądania czegoś wyjątkowego, co wywarło na Tobie duże wrażenie, co wprowadziło Cię w zachwyt lub zdziwienie. Może to był jakiś niezwykle przedmiot, dzieło sztuki, oglądany przez ciebie film lub przedstawienie teatralne, a może koncert ulubionego zespołu albo impreza sportowa. Przeżycia z tym związane mogą być przedmiotem opisu. Ale nie tylko to możemy opisywać. Niektórych z Was na pewno nie raz zachwyił widok zachodzącego słońca czy pełnia księżyca. Możecie więc opisywać nastrój wywołany przez zmieniające się pory roku lub dnia.

Wszystko, co powyżej zostało przedstawione, dotyczy Twoich uczuć, ale należy pamiętać, że bohaterem opisu mogą być również uczucia innych osób, np. możesz opisać miłość dziewczyny i chłopaka. Z opisem stany psychicznego niejednokrotnie spotkałeś się, czytając lektury szkolne. Na pewno pamiętasz, jak się czuła Ania Shirley w chwili przybycia na Zielone Wzgórze czy latarnik Skawiński czytający *Pana Tadeusza*. Oto przykład opisu przeżyć *Latarnika*.

Skawińskiemu zabrakło głosu. Litery poczęły mu skakać do oczu; w piersi coś urwało się i szło coś na kształt fali od serca wyżej i wyżej, tłumiąc głos, ściskający za gardło... Chwila jeszcze, opanował się i czytał dalej (...). Wezbrana fala przerwała tamę woli. Stary ryknął i rzucił się na ziemię; jego mleczne włosy zmieszały się z piaskiem nadmorskim.

Pisząc opis przeżyć wewnętrznych :

1. podaj przyczyny opisywanych przeżyć, np. spotkanie dawno niewidzianego przyjaciela, zgubienie cennej pamiętki po kimś;
2. opisz zewnętrzne przejawy uczuć – emocje wyrażamy nie tylko przez to, co mówimy, lecz także w jaki sposób mówimy (np. zdenerwowany krzyknął, przestraszony odezwał się drżącym głosem); również wygląd zdradza nasze emocje – zmienia się wyraz twarzy (np. zarumienił się ze wstydu, zmarszczył czoło, podniósł brwi), spojrzenie (np. wytrzeszczył oczy, miał oczy pełne łez), wykonujemy różne gesty (np. trzęsły mu się ręce ze strachu, wzruszył lekceważąco ramionami, przygryzł wargę);
3. określ stan psychiczny – możemy odczuwać radość, strach, zawstydzenie, niepokój, złość, zaniepokojenie;
4. możesz również określić przeżycie wewnętrzne za pomocą wykrzyknień, np. świetnie! lub porównań, byłem szczęśliwy jak skowronek, płakałem jak bóbr,
5. Zamieść refleksje na temat opisywanego przeżycia.

Radek wpadł do swojego pokoju niczym samolot odrzutowy i omal nie przewrócił się o leżącą na podłodze deskorolkę. Rzucił się w kierunku swojego szkolnego plecaka i zaczął w nim nerwowo czegoś szukać.

W głowie kołatała mu jedna myśl, że na dole czeka Beata, która przyszła pożyczyć od niego zeszyty. Nie było jej dwa dni w szkole i chciała uzupełnić lekcje. Najważniejsze było jednak to, że nie poszła do prymusa Tadka, lecz do niego. To było coś nadzwyczajnego. Musiał się spieszyć, ale cały był roztrzęsiony i nie mógł się skupić. Brakowało jeszcze zeszytu z biologii, którego nigdzie nie mógł znaleźć. Nie było go na żadnej półce ani w szufladach biurka. Był coraz bardziej zdenerwowany. Ręce zaczęły mu się pocić. Był z jednej strony szczęśliwy, że najładniejsza dziewczyna w klasie przyszła do niego, a drugiej strony ogarniała go rozpacz. Jeżeli nie znajdzie tego zeszytu, spali się ze wstydu, a Beata na pewno pójdzie do Tadka. Oddychał ciężko i czuł się jak czajnik, w którym za chwilę zacznie się gotować woda. Stał w miejscu i zamknął oczy. Nagle przypomniał sobie, że biologii nie było, bo pani zachorowała. Bez chwili zastanowienia chwycił zeszyt i zbiegł na dół.

W sytuacji ważnych dla nas, gdy jesteśmy zdenerwowani, warto na moment zatrzymać się, uspokoić i chwilę pomyśleć. Może się wtedy okazać, że wcale nie jest aż tak źle.