

MIŁOŚĆ



CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA MIŁOŚCI

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ MIŁOŚCI:

- zakochanie
- podekscytowanie
- poczucie energii
- bliskość
- zawstydzenie
- zaufanie
- radość
- euforia

zbliżanie się do innych

podejmowanie odważnych lub/i ryzykownych decyzji

energia w działaniu

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- „motyle”/ciepło w brzuchu
- rumieńce na twarzy
- przyspieszone bicie serca
- pocenie dłoni
- utrata apetytu
- poczucie niepokoju
- trudności ze snem

KIEDY KOCHAMY?

Zwykle mówimy o tym, że czujemy miłość kiedy:

- ktoś jest dla nas bardzo atrakcyjny
- czujemy się bezpiecznie w czyjejś obecności
- poznamy kogoś, kto dobrze nas rozumie
- czujemy się z kim bardzo związani
- mamy z kimś bliską i emocjonalną relację

CZEMU WARTO KOCHAĆ?

- miłość jest rodzajem emocjonalnej pępowiny, która pomaga ludziom być blisko siebie
- poczucie bycia kochanym wzmacnia samoocenę i poczucie własnej wartości
- miłość pozwala otrzymywać i dawać opiekę w sytuacjach trudnych
- uczucie miłości często motywuje do dokonywania pozytywnych zmian w swoim życiu

CZY MIŁOŚĆ MOŻE SZKODZIĆ?

- miłość nie szkodzi, nie bój się kochać innych
- pamiętaj, że zakochaniu towarzyszą silne emocje, które mogą ograniczać możliwość podejmowania przemyślanych decyzji
- miłość jest nierozłącznie związana z doświadczeniem utraty czy rozczarowania. Jeśli jest Ci źle z powodu utraty ukochanej osoby jest to całkowicie normalne. Reakcja na rozstanie określana jest jako rodzaj żałoby. Daj sobie czas, nie podejmuj impulsywnych działań i decyzji. Jeżeli czujesz, że sobie nie radzisz – poproś o pomoc
- kiedy jesteś zakochany albo doświadczasz miłosnego rozczarowania, dbaj o siebie
- nie ignoruj sygnałów, które świadczą o tym, że osoba, którą darzysz miłością zachowuje się w sposób, który Cię krzywdzi czy narusza Twoje granice – porozmawiaj o tym z kimś bliskim

Notka dla Rodzica



- wyrażaj miłość w stosunku do swojego dziecka i innych osób w Waszym otoczeniu. Nie myśl, że miłości można się domyślać.
- nie bagatelizuj zakochania swojego dziecka. Dla niego to sprawy bardzo ważne
- udziel wsparcia jeśli Twoje dziecko boryka się z rozczarowaniem miłosnym. Zrozum jego perspektywę. Nie mów, że „takich jak ta/ten będzie wiele”
- zachowaj równowagę pomiędzy ochroną swojego dziecka a pozostawianiem mu swobody. Jeżeli widzisz, że wchodzi on w relacje, które nie są dla niego bezpieczne, reaguj. Spróbuj dać mu przestrzeń do dokonywania wyborów i uczenia się na swoich błędach



Ty decydujesz
jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego