

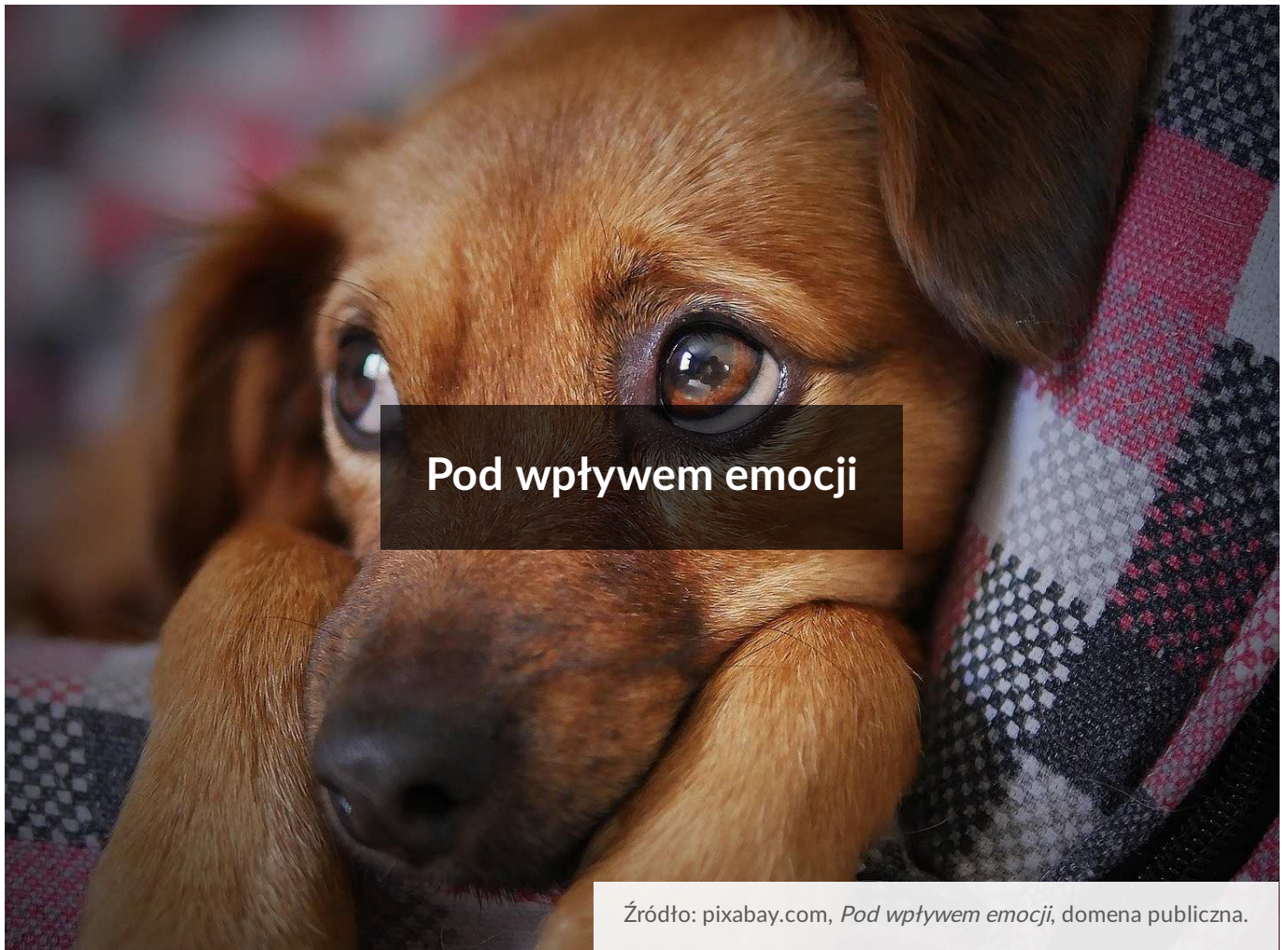


# Pod wpływem emocji

## **Bibliografia:**

---

- Źródło: Małgorzata Musierowicz, *Jak Kuba Bogu...*, [w:] Małgorzata Musierowicz, *Ida sierpniowa*, Łódź 2002, s. 96–98.



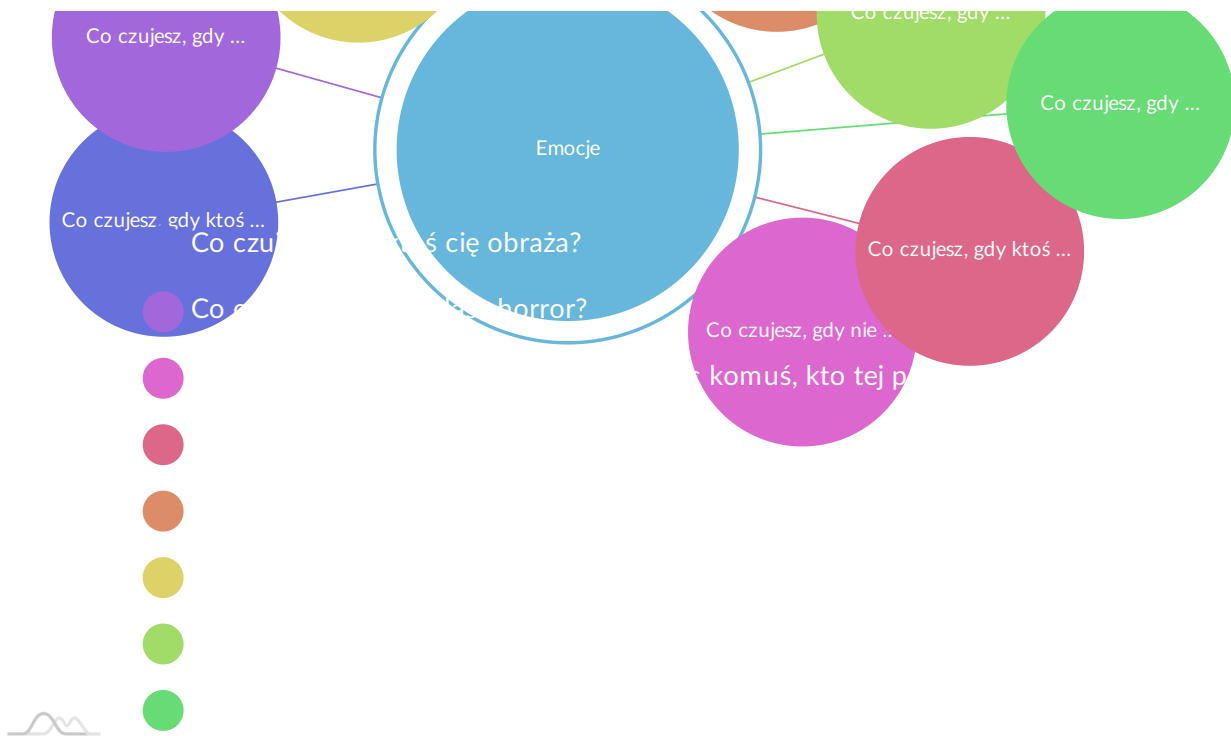
Źródło: pixabay.com, *Pod wpływem emocji*, domena publiczna.

Słowo 'emocja' pochodzi od łacińskiego [emovere](#), co oznacza „poruszać, pobudzać, podniecać”. Rozumie się przez nie silne uczucie wywołane jakąś sytuacją. Warto przyjrzeć się emocjom oraz różnym sytuacjom, które je wywołują, a także zastanowić się, jak sobie z nimi radzić.

### **Polecenie 1**

Przypomnij sobie sytuacje, w których odczuwałeś/odczuwałaś silne emocje. Wypisz trzy takie wydarzenia.

Jakie emocje odczuwamy?



Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 1

Odpowiedz na pytania z mapy myśli. Wpisz poniżej nazwy emocji.

## Ważne!

Amerykański psycholog, jeden z największych autorytetów w dziedzinie badania emocji, [Paul Ekman](#), wyróżnił sześć podstawowych emocji człowieka. Zaliczają się do nich: **radość, smutek, strach, wstręt, złość, zaskoczenie**.

## Ciekawostka

Ludzie wyrażają emocje nie tylko za pomocą słów. Możemy odczytać, co przeżywa inny człowiek po jego **mowie ciała**: gestach, wyrazie twarzy, np. zawstydzienie

może się przejawiać wypiekami na policzkach, a zadowolenie uśmiechem. Są to tak zwane **sygnały niewerbalne** (czyli wyrażane inaczej niż za pomocą słów).

## Ćwiczenie 2

Emocje mogą się objawiać za pomocą sygnałów niewerbalnych (pozajęzykowych), które wysyła nasze ciało. Przyporządkuj nazwę emocji do sygnału, który jest z nią związany.

smutek	skulona pozycja ciała i/lub paraliż ciała
złość	napięcie mięśni, zaciśnięte pięści
strach	śmiech
wstręt	skrzywiona mina, zatykanie nosa, odwracanie głowy
radość	płacz

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 3

Jedna reakcja ludzkiego ciała może oznaczać różne przeżycia. Wymień przeciwstawne emocje, które mogą się przejawiać płaczem.

## Ćwiczenie 4

Zaznacz synonimy słowa „emocje”.

zielony

EMOCJE - uczucia, rozumowanie, przeżycia, doznania, przemyślenia.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 5

Do podanych nazw emocji przyporządkuj ich synonimy.

SMUTEK

STRACH

RADOŚĆ

ZŁOŚĆ

lęk

zadowolenie

oburzenie

żał

rozbawienie

irytacja

trema

zachwył

przygnębianie

furia

zgroza

rozpacz

pogoda ducha

gniew

zmartwienie

beztroska

przerażenie

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 6

Dopasuj podane poniżej nazwy części mowy do właściwych przykładów w tabeli.

Wyraz	Część mowy
smutek	<input type="text"/>
smucić	<input type="text"/>
smutny	<input type="text"/>
smutno	<input type="text"/>

spójnik

rzeczownik

przysłówek

czasownik

zaimek

przymiotnik

przyimek

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 7

Połącz w pary związki frazeologiczne z ich znaczeniami.

nie posiadać się z radości

bardzo się z czegoś cieszyć

komuś jest smutno na sercu

wielkie i słuszne zdenerwowanie

święty gniew

robić coś komuś na przekór, dokuczać

robić komuś na złość

ktoś jest w stanie przygnębienia

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 8

Do podanych wyrazów dopasuj podane niżej antonimy.

złość   
smutek   
strach   
śmiałość   
rezygnacja

wstyd

nadzieja

radość

odwaga

opanowanie

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Przeczytaj poniższy tekst Małgorzaty Musierowicz, a następnie wykonaj związane z nim ćwiczenia.

### ” Małgorzata Musierowicz

#### Jak Kuba Bogu...

Dopadła granicy [posesji](#) i [przytuliła](#) się za krzakiem bzu. Była całkiem przemoczona, oczy zalewała jej woda spływająca z grzywki, sukienka lepiała się do grzbietu.

Przez szum ulewy słyszała głosy braci Lisieckich. Nie mówili wiele. Pies już nie wył, tylko piszczał cichutko. Ida rozchyliła gałęzie bzu i wyrzała wprost na ociekającą wodą, rozradowaną [fizjonomię](#) starszego z braci.

Co oni tam robią?

Rozchyliła gałęzie mocniej.

Szelest liści zwrócił uwagę chłopca. Czujnie uniósł głowę.

Z nagłą decyzją Ida runęła przez krzaki na wprost, zbierając na siebie całą wilgoć z liści i gałązek.

– Ruda idzie! – wrzasnął przeraźliwy [dyszkancik](#) i w jednej chwili dwie

drobne figurki w pelerynach i kaloszkach pognały opętańczym galopem przez trawnik sąsiedniej posesji ku przejściu na ulicę Mickiewicza.

Ida usłyszała skowyt psa.

I jednocześnie pod swymi nogami ujrzała puszkę farby, pędzel i długą smugę zieleni rozlaną na betonowej ścieżce.

Pies zawył.

Gdzież on był, u licha?

Ida przetarła oczy, rozejrzała się i serce jej zamarło. Lucyper czy nie Lucyper?

Przywiązane do drzewa, bezsilnie zwisało drobne stworzenie, od stóp do głów, od czubka nosa po cienki jak sznurek ogon, pokryte jaskrawozieloną farbą.

Właściwie Ida rozpoznała Lucypera tylko po oczach.

W kilkanaście minut później zaryczana Ida i Basia, zaciskająca usta w twardą linijkę, i nasepiony, groźny pan Paszkiet, (...) zgromadzili się w łazience nad miednicą pełną jęczącego, zielonego nieszczęścia.

Lucyper był zszokowany – trzął się, piszczał boleśnie, wyrwał się, to znów popadał w apatyczny bezwład – i z pewnością bardzo źle znosił kąpiel połączoną z szorowaniem.

– Och, jak mi żal tego biedaka – zapłakiwała się Ida, podając milczącej, zajadłej Basi kubki z wodą. Bardzo ostrożnie, lecz ruchami pełnymi stanowczości ręce staruszki przesuwają się wzdłuż grzbietu

Lucypera, zmywając z niego warstwę zielonej farby. Przygnębiony pan Paszkiet przytrzymał wyrrywającego się zwierzaka. (...)

Czyszczenie Lucypera przeciągnęło się. Kiedy wreszcie zdjęto z niego całą zielen, został ponownie wykąpany, wysuszony i otulony ręcznikiem.

– Teraz niech śpi – westchnął pan Paszkiet, wchodząc do gabinetu i osuwając się w swój fotel. Deszcz już nie padał. Słysząc było, jak na

drewnianą podłogę werandy spadają z głośnym stukiem ostatnie krople z dziurawej rynny. W powietrzu unosiła się lekka mgiełka, która przeniknęła na wskroś wilgotną sukienkę Idy. Już miała przekręcić mosiężną klamkę drzwi, kiedy nagły ruch za krzakami bzu zwrócił jej uwagę.

Rozpoznała ciepły żółty kolor (...) pelerynek. Tak. Lisieccy wyleźli z krzaków i robili przegląd terenu, na którym przed dwiema godzinami zostawili swą ofiarę i narzędzia zbrodni.

W Idę jakby diabeł wstąpił.

Przeleciała werandę, trawnik i pasmo krzaków z szybkością kuli karabinowej, wyskoczyła na Lisieckich, zbiła z nóg młodszego, który zaraz rozciągnął się na trawie, a starszemu wykręciła rękę. Trzymał w niej pędzel ociekający farbą. Ida wyszarpnęła go z małej ręki, zakłęła i z rozmachem przejechała po policzkach chłopca.

– No, co?! – zawrzeszczał, kiedy tylko złapał dech.

– Cicho mi bądź! – warknęła. – To tylko mały rewanz.

– Puść go!!! – krzyknął spod jej boku mniejszy Lisiecki i z całej siły kopnął ją w kostkę.

– Au! – poderwała się Ida i machnęła pędzlem po czuprynie mniejszego.

A potem straciła nad sobą panowanie. Kiedy po jakimś czasie oprzytomniała, za jej plecami pan Paszkiet wydawał okrzyki zgrozy, a przed nią pluł, kopał, gryzł i wyrywał się starszy Lisiecki pomalowany na zielono.

– Wynocha! – zawołała Ida, powstrzymując się, by nie przylać na dokładkę jednemu i drugiemu. – Bierzcie swoją farbę! I pamiętajcie, żeby się trzymać z daleka od psa! Jak wy jemu, tak ja wam! Jasne?

– Coś ty zrobiła, dziewczyno! – załamał ręce pan Paszkiet, który nie mogąc przedrzeć się przez krzewy, miał tylko okazję ujrzeć dwa zielone potworki, ryczące wniebogłosy i oddalające się spieszenie

w stronę ulicy. – I gdzie twoja wiara w człowieka? Gdzie te wszystkie teorie? Nie chciałbym cię martwić, ale ty chyba przeszłaś na system [represji](#).

– Proszę pana – odparła na to Ida Borejko, drżąc jak liść na wietrze z zimna i zdenerwowania. – Stała się rzecz znacznie bardziej okropna, niż się panu zdaje. Ja wiedziałam, że mi tego robić nie wolno. Ale, proszę pana, sprawiło mi wielką satysfakcję, że im zachlastałam te bezczelne gęby.

Pociągnęła nosem i wylazła zza bzu. Stała przed panem Paszkietem mokra, chuda i fioletowa z zimna.

– Gdybym mogła – powiedziała z mocą – zrobiłabym to jeszcze raz. Oto, co czuję w tej chwili. I niech mi pan wierzy, dla mnie samej jest to największą niespodzianką.

Źródło: Małgorzata Musierowicz, *Jak Kuba Bogu...*, [w:] Małgorzata Musierowicz, *Ida sierpniowa*, Łódź 2002, s. 96–98.

## Ćwiczenie 9

Wypisz wszystkich bohaterów tekstu.

## Polecenie 2

Zgromadź informacje, które będą potrzebne do napisania sprawozdania z wydarzenia opisanego w tekście 'Jak Kuba Bogu...!'

1. Zapisz informacje dotyczące okoliczności zdarzenia. Kiedy, gdzie i w jakich okolicznościach rozgrywa się akcja?
2. Wypisz informacje dotyczące uczestników zdarzenia. Ilu bohaterów bierze udział w wydarzeniach, kim są i jacy są?
3. Wypisz informacje dotyczące przyczyn i skutków zdarzenia. Co pchnęło Idę do działania i co się stało później?
4. Oceń sytuację przedstawioną w opowiadaniu z punktu widzenia:
  - Idy Borejko,
  - pana Paszkieta,
  - mamy Idy,
  - mamy Lisieckich,
5. Nazwij swoje uczucia wywołane kolejnymi fragmentami tekstu.

## Ćwiczenie 10

Dopasuj fragmenty tekstu do uczuć, które towarzyszyły Idzie Borejko.

ciekawość

Z nagłą decyzją Ida runęła przez krzaki na wprost, zbierając na siebie całą wilgoć z liści i gałązek.

rozpacz

W Idę jakby diabeł wstąpił. Przeleciała werandę, trawnik i pasmo krzaków z szybkością kuli karabinowej, wyskoczyła na Lisieckich, zbiła z nóg młodszego, który zaraz rozciągnął się na trawie, a starszemu wykręciła rękę.

zadowolenie

– Och, jak mi żal tego biedaka – zapłakiwała się Ida, podając milczącej, zajadłej Basi kubki z wodą.

wściekłość

Ida przetarła oczy, rozejrzała się i serce jej zamarło. Lucyper czy nie Lucyper?

Ja wiedziałam, że mi tego robić nie wolno. Ale, proszę pana, sprawiło mi wielką satysfakcję, że im zachlastałam te bezczelne gęby.

## Ćwiczenie 11

Ułóż puzzle, by zobaczyć, jak mógł wyglądać Lucyper po spotkaniu z chłopcami.



Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 12

Idzie nie udało się zapanować nad swoimi emocjami. Opracuj rady, które pomogłyby jej w przyszłości lepiej poradzić sobie z nagłymi i silnymi uczuciami.

### Ćwiczenie 13

Wypisz wydarzenia przedstawione tekście Małgorzaty Musierowicz i opisz ich skutki.

### Ćwiczenie 14

Przyporządkuj cytaty z tekstu Małgorzaty Musierowicz do przedstawionych w nich emocji.

„Och, jak mi żal tego biedaka –  
zapłakiwała się Ida”.

frustracja, rozdrażnienie

„Gdzież on był, u licha?”

furia, oburzenie

„W Idę jakby diabeł wstąpił.”

żał, smutek

„Wynocha! – zawołała Ida.”

złość, gniew

## Ćwiczenie 15

Do podanych związków frazeologicznych dopasuj znajdujące się poniżej ich wyjaśnienia.

Brać coś komuś za złe -

Patrzeć złym okiem -

Skakać komuś do oczu -

Wpaść w gniew -

rozżłościć się, rozgniewać.

atakować kogoś fizycznie lub słownie.

krytykować kogoś.

wpaść w rozpacz.

być negatywnie nastawionym do kogoś.

przypisywać komuś złe intencje.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 16

Przyporządkuj związki frazeologiczne do sytuacji przedstawionych w tekście Małgorzaty Musierowicz.

kipieć ze złości

Emocje Idy, gdy malowała chłopców zieloną farbą.

czarna rozpacz

Uczucia, które owładnęły Idą, gdy patrzyła na cierpienia psa spowodowane wybrykiem braci.

brać nogi na pas

Ucieczka braci Lisieckich po wymierzeniu kary przez Idę.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 17

Oceń postępowanie braci Lisieckich. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

niemądre

bezwzględne

mądre

rozsądne

dojrzałe

bezduszne

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 18

Oceń zachowanie ldy. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

pochopne

spokojne

wybuchowe

współczujące

rozsądne

nieprzemyślane

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 19

Do podanych przysłów dopasuj ich znaczenia.

Cicha woda brzegi rwie.

Gdy dołączasz do pewnej grupy społecznej, musisz przestrzegać jej zasad.

Jeśli wejdiesz między wrony, musisz krakać jak i one.

Nie należy komuś czynić źle, bo może to do nas powrócić.

Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe.

Nie należy komuś robić tego, czego sami nie chcielibyśmy doznać od innych.

Kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada.

O kimś, kto na pozór jest spokojny, a potrafi zaskoczyć zachowaniem.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

## Ćwiczenie 20

Zaznacz przysłowia, które najlepiej oddają sens tekstu „Jak Kuba Bogu...”. Uzasadnij swój wybór.

Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe.

Cicha woda brzegi rwie.

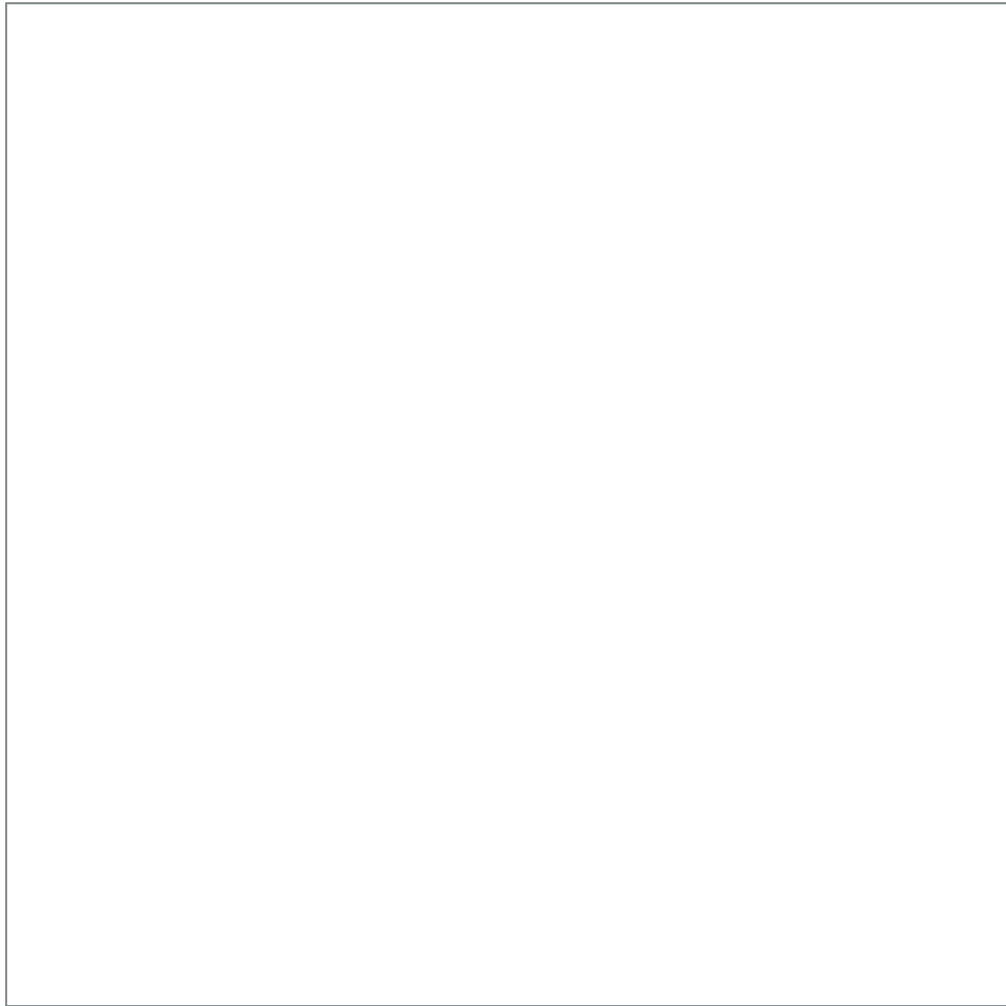
Kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada.

Jeśli wejdiesz między wrony, musisz krakać jak i one.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

### Polecenie 3

Narysuj Idę lub pana Paszkieta. Przedstaw emocje wybranej postaci za pomocą mowy jej ciała.



Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

### Polecenie 4

Napisz sprawozdanie z wydarzeń opisanych we fragmencie tekstu 'Jak Kuba Bogu...!'

### Polecenie 5

Wymyśl i zapisz inne zakończenie przeczytanego fragmentu 'Jak Kuba Bogu...!'