

Už ste si deti odpovedali niekedy na otázku Kto som? Zamyslite sa! Ste telo? Ste myseľ? Alebo ste emócie? Ak ste odpovedali, že ste všetko z menovaného, máte pravdu. Časti **telo, myseľ, ale aj emócie** sú našou súčasťou a sú vzájomne neoddeliteľné.

Kým nášmu telu a myslí sa venujeme pravidelne (učíme sa, čítame, cvičíme, skáčeme ...), naše emócie ostávajú väčšinou bokom. Venujeme im málo pozornosti alebo vôbec a skôr nás okolie za ne karhá alebo nám hovorí, že sa máme krotiť, nekričať, neplakať a podobne.

Dôležité vedieť | Emócie sú ako červené kontrolky na palubnej doske automobilu. Viete, že keď zasvietia, rodičia idú s autom do opravy, aby sa zistila príčina.

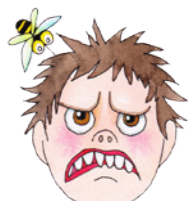
A podobne aj my sa potrebujeme venovať takto našim emóciám. V každom čísle časopisu si o nich prezradíme niečo zaujímavé a vyberieme sa aj na **spoločnú cestu empatie**. Že nevieš presne čo je to tá empatia? Nevadí viac si o nej povieme v budúcom čísle, kde máme pre vás aj prevapenie. Nahliadneme aj do pralesa ☺.



Aké emócie poznáš? Ktoré sú pre teba dobré alebo príjemné? Ktoré považuješ za zlé alebo nepríjemné? Keď prídu, venuješ im pozornosť, dovoľíš si ich ukázať alebo sa snažíš ich schovať?

Poznáš seba?

Aké emócie cítiš najčastejšie?
(označ si vybrané do štvorčeka)



hnev



strach



smútok



radosť

Ako sa pri nich prejavuješ?
Spoj s čiarou s príslušnou emóciou



kričím



plačem



som ticho



smejem sa

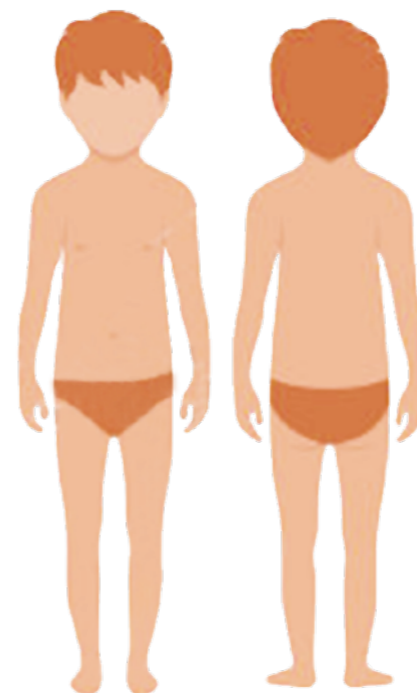
Ilustrácie: Jitka Součková

Ak vieš pomenovať jednotlivé emócie, SUPER! Ak nie, je to tiež fajn. Veď naša cesta sa ešte len začala ☺!

Hovorili sme si, že emócie s telom i myslou sú prepojené. Znamená to teda, že keď príde nejaká emócia, naše telo i myseľ reaguje tiež. Telo buď nejakým nepríjemným pocitom (tlak, zvieranie, teplo, zima, potenie, bolesti) alebo príjemným pocitom v prípade dobrej emócie (rozbúcha sa nám radostne srdce, cítime príjemné mravenčenie, úľavu a pod). No a naša myseľ to hneď vyhodnocuje a vytvára okolo toho príbeh.

Krátky tréning pre lepšie zapamätanie a uvedomenie

Zatvor si na chvíľku oči, zhlboka sa nadýchni a skús si spomenúť na nejaký príjemný alebo nepríjemný zážitok. Popros svoje telíčko, aby si spomenulo, ako sa vtedy cítilo. Pozoruj ho a uvedomuj si, kde a ako reaguje. Potom si zober farbičky a farebne vyznač na panáčikovi miesta, kde sa niečo dialo alebo kde si niečo cítil(a).



Aké emócie si cítil(a)?

(pri emóciách, ktoré si pociťoval vyfarbi prázdny krúžok farbičkou a potom vykresli bod s tou istou farbičkou na mieste svojho tela, kde sa emócia objavila.)

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Radosť, | <input type="radio"/> Hanba |
| <input type="radio"/> Strach, | <input type="radio"/> Sila |
| <input type="radio"/> Smútok, | <input type="radio"/> Spokojnosť |
| <input type="radio"/> Hnev | <input type="radio"/> Pocit viny |
| <input type="radio"/> Vďačnosť | <input type="radio"/> Nuda |

Okienko pre rodičov

1/ Dieťa je emocionálne prepojené s rodičmi. Pozrite sa preto na svoje emócie a ich prežívanie. Uvedomujete si ich a viete s nimi narábať? Obťažujú vás? Vyhýbate sa im alebo ich dokonca silno potláčate? Dieťa je zrkadlom emócií rodičov, aj tých neprejavovaných či potláčaných.

2/ Poznáte emócie, ktoré Vaše dieťa aktuálne prežíva, alebo ktoré sa pravidelne opakujú? Všímajte si ich, zaujímajte sa o ne a dovoľte mu prejaviť, čo cíti. Hovorte s ním o jeho pocitoch a pátrajte po príčinách jeho emócií. Ubezpečte ho, že prejavovanie emócií je normálne a pre život dôležité.

Janka Koczkášová



Desať rokov pracujem s dospelými i deťmi v oblasti osobnostného rozvoja a spoločne nachádzame cestu k lepšiemu a hlbšiemu sebazoznaniu. Na tejto spoločnej ceste sa fokusujeme na emócie a vzorce správania a spôsob, ako s nimi spolupracovať, aby sme si vytvorili život v súlade s našou bytosťou. Som terapeutka, konzultantka a sprievodkyňa životnou zmenou. Organizujem a vediem semináre, prednášky a som autorkou webu www.janakoczkasova.com.

SŮTAŽ

Nakresli ako sa cítiš dnes a zašli nám svoj obrázok do redakcie. Nezabudni pripojiť príslušné heslo. Jeden z Vás vyhrá neobyčajnú knihu o detských pocitoch **Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku**.

Heslo: „Emócie“



Len pravidelným tréningom, sa môžeš niečo naučiť a byť v tom dobrý. Ak si budeš opakovať cvičenia pravidelne, uvidíš, ako sa začneš lepšie poznávať a rozumieť si.