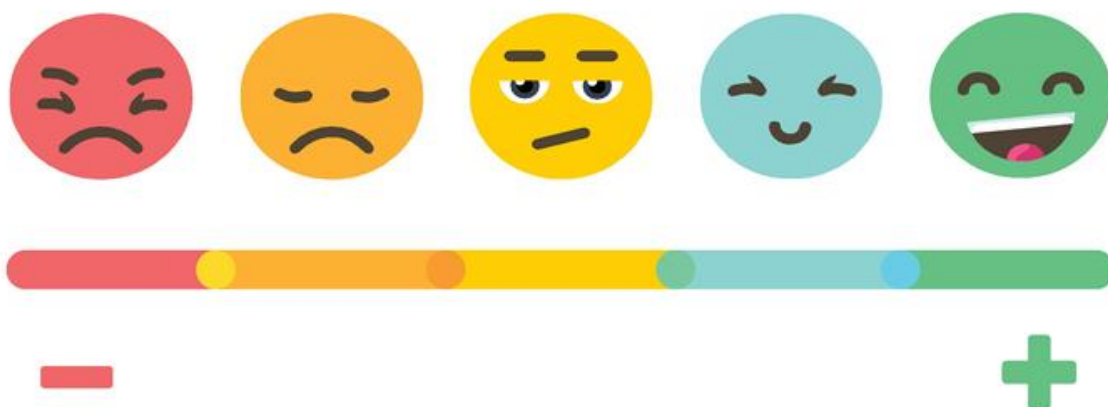


## Emócie – Viem povedať ako sa cítim a ako sa cítia druhí ľudia

Ľudské správanie je sprevádzané emočným prežívaním, ktoré nemusí byť vždy plne uvedomované. Zvyčajne si uvedomujeme intenzívne emočné stavy, napriek tomu, že niekedy trvajú len veľmi krátko. Pokiaľ človek neprežíva nejakú intenzívnu situáciu alebo udalosť, môže sa mu zdať jeho aktuálny emočný stav ako neutrálny. Ale aj tento stav určitej miery spokojnosti je emočným stavom - pokoja, istoty, bezpečia... . **Emócie** sú uvedomované **pocity**, ktoré vyjadrujú **vzťah** človeka **k udalostiam vonkajšieho prostredia** ale aj **k sebe samému**. Vnútorne prežívanie môže byť **sprevádzané navonok pozorovateľným výrazom** (mimika, gestá, zmeny v hlase...). Emócie majú **dôležitú úlohu v sociálnych vzťahoch** (Slaměník, 2011).



Je dôležité vedieť, že **všetci zažívame rôzne emócie**, dobré aj zlé. Tieto emócie by sme mali **byť schopní** voľne **vyjadriť**. Je veľmi dôležité **pomôcť deťom rozoznať základné emócie**, aby sa vedeli naučiť zručnosti nevyhnutné na to, aby ich **dokázali zvládať a porozumieť im**. Nemali by sme podceniť význam učenia sa o emóciách. Je to dôležitá schopnosť, ktorá deťom pomáha pri vytváraní zdravého sociálneho života. Pomáhať deťom učiť sa rozlišovať emócie a pracovať s nimi je dôležité. Deti prechádzajú veľkými zmenami a môžu začať prejavovať nové a nečakané emócie a pocity. Potrebujeme im pomôcť **identifikovať, rozoznať a pomenovať emócie**. Pomôcť deťom identifikovať emócie je dôležité, pretože jazykové schopnosti detí a ich slovná zásoba sa v tomto veku vyvíja veľkou rýchlosťou. Rozprávanie, diskutovanie o emóciách a kladenie otvorených otázok podporuje rozvoj jazykových schopností dieťaťa. Keď sa venujeme emóciám, je dôležité uznať, že ich všetci cítime. Rodičia, dospelí vo všeobecnosti,

sa niekedy hanbia za svoje emócie a majú tendenciu neukazovať ich pred deťmi. Mali by konať opačne, deťom primerane ukázať, že všetci, vrátane dospelých, cítíme rôzne emócie a vysvetliť im, prečo ich cítíme. Môžeme emócie pomenovať a dovoliť deťom pýtať sa otázky. Napríklad, keď prídeme domov unavení z práce, môžeme povedať: „Mamička je unavená, lebo veľa pracovala, a preto je trochu smutná.“ Ak sme nahnevaní, pretože sme niečo stratili, môžeme povedať: „Ocko je nahnevaný, lebo stratil...“ Podobne môžu dospelí deťom pomôcť interpretovať emócie iných ľudí. Napríklad: „Tvoja sestra je smutná, lebo nevie nájsť svoju hračku. Čo môžeme spraviť, aby sa cítila lepšie?“...(Sklenka, Vaněk, Vargová, Bernáth, 2019).

## Návrhy aktivít

**Cieľ:** Zamyslieť sa, prečo je dôležité vyjadrovať emócie. Pomôcť dieťaťu naučiť sa, čo sú emócie a ako ich vyjadrujeme.

- 1. Na mojich pocitoch záleží** – rozprávanie sa o tom, ako sa cítíme v konkrétnych situáciách (napr. keď mám narodeniny, keď mi niekto nadáva, keď mi niekto berie hračky, niekto do mňa strčí, vidím v televízii strašidelný film...) čoho sa bojím? Čo môžem urobiť? Spoločné hľadanie prijateľných reakcií a odpovedí.
- 2. Pantomíma** – napr. Čo ma vie najviac nahnevať? Predvádzanie rôznych emócií, pričom úlohou je uhádnuť o akú emóciu išlo
- 3. Vyjadrovanie emócií** – prostredníctvom smajlíkov, plyšových hračiek, maňušiek... (príloha 1, príloha2)
- 4. Výtvarné činnosti** – napr. namaľuj, ako sa cítiš keď máš strach, radosť, hnev, smútok...
- 5. Ako sa cítia druhí ľudia** – obrázky z časopisov, Ako sa cíti chlapec, dievča, dospelý na obrázku? priloženie zodpovedajúceho smajlíka (príloha 1, príloha 2) k vyobrazenej emócií, odpovedanie na otázku: Prečo sa tak môže cítiť?
- 6. Kreslenie jednoduchých obrázkov** – napr. na tému: Namiesto kriku a toho aby som niekoho udrel urobím...
- 7. Riešenie modelových situácií** – napr. ako sa budem správať keď do mňa niekto strčí, povie mi niečo, čo mi bude nepríjemné...

# Príloha 1

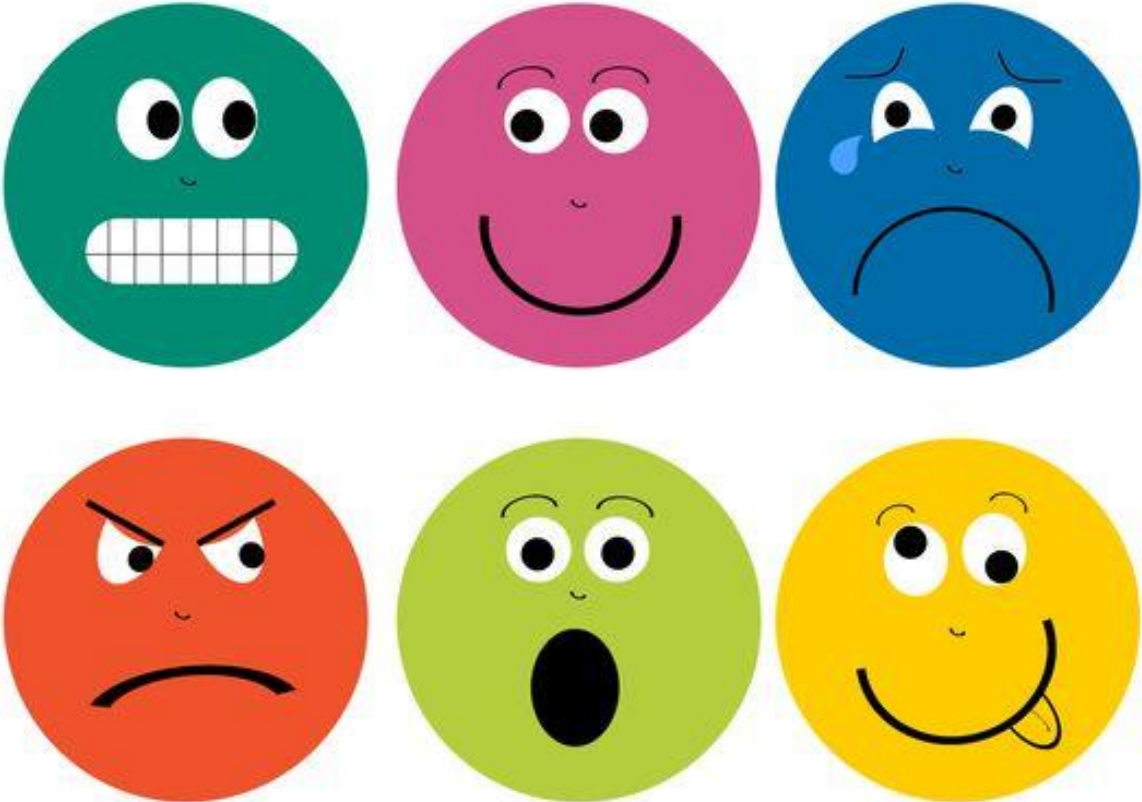
1.  **VESELÝ**  
VYSTRIHNI.

2.  **VESELÝ**  
OTOČ.

3.   
NALEP.

		
		
<b>VESELÝ</b>	<b>VYSTRAŠENÝ</b>	<b>UNAVENÝ</b>
<b>SMUTNÝ</b>	<b>SPOKOJNÝ</b>	<b>NAHNEVANÝ</b>

Príloha 2



## Zdroje

Gardošová, J., & Budíková, J. (2017). *Rozumím sobě, poznávám ostatní*. Raabe.

Sklenka, M., Vaněk, B., Vargová, M., Bernáth, P. (2019). *Manuál pre prácu s rodinami: Vzdelávanie v ranom detstve pre udržateľný rozvoj*. [https://osf.sk/wp-content/uploads/2019/09/Manual-pre-pracu-s-rodinami\\_oficialna\\_verzia\\_na-web.pdf](https://osf.sk/wp-content/uploads/2019/09/Manual-pre-pracu-s-rodinami_oficialna_verzia_na-web.pdf)

Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Grada.