PRŮVODCE SVĚTEM EMOCÍ

Vytvořil: Michal Honěk

Úvodem

Zdravím vás milí žáci!

Tato příručka slouží, jako průvodce vašemi emocemi. Naleznete zde několik poznatků z teorie světa emocí a základní metody, jak s emocemi zacházet.

Pro začátek bych chtěl zdůraznit,
že to, jak se cítíte není dobře nebo špatně.

Zkuste níže odpovědět na tyto otázky

- Jakou emoci cítíte právě teď?
- Jak jste se cítili poslední měsíc?

Prostor pro vaše odpovědi:

Mějte sami sebe rádi

Nabídnu vám myšlenku.....

To že každý je dobrý už tím že je.

Dopřejte si proto vlastní hodnotu, i když se vám něky nepovede, to co si přejete.

Chybovat je v pořádku.
Chybovat je součástí života, důležité je ale se umět z chyb poučit.

„Nežádej, aby se věci děly jak chceš, ale chtěj, aby se věci děly tak, jak se dějí, a bude ti v životě dobře.“ Epiktétos

Co to jsou emoce?

Emoce jsou složitý pojem. Je to důležitá součást našeho života. Rozeznat jednu emoci od druhé, bývá oříšek. Emoce nám dávají pocit barvivosti okamžiku. Někdy svítí slunce a jindy prší.

Je několik drůhů emocí, ale každá emoce je i odlišně intenzivní. Zážitky s emočním podmětem, jsou pro nás více významné. Naše mysl si je lépe pamatuje. Snažíme se přirozeně prožívat více pozitivní emoce a na negativní se snažíme zapomenout.

Základní čtyři emoce jsou u nás už hodně dlouho. Vlivem dnešní společnosti je jednoduché emoce skrývat nebo předstírat. To však nebývá dobré ani pro nás ani pro naše okolí.

Nebojte se proto občas zamyslet nad tím:
„Jak se vlastně dnes mám? Je všechno v pohodě?“

EMOCE ovlivňují:

Energii člověka

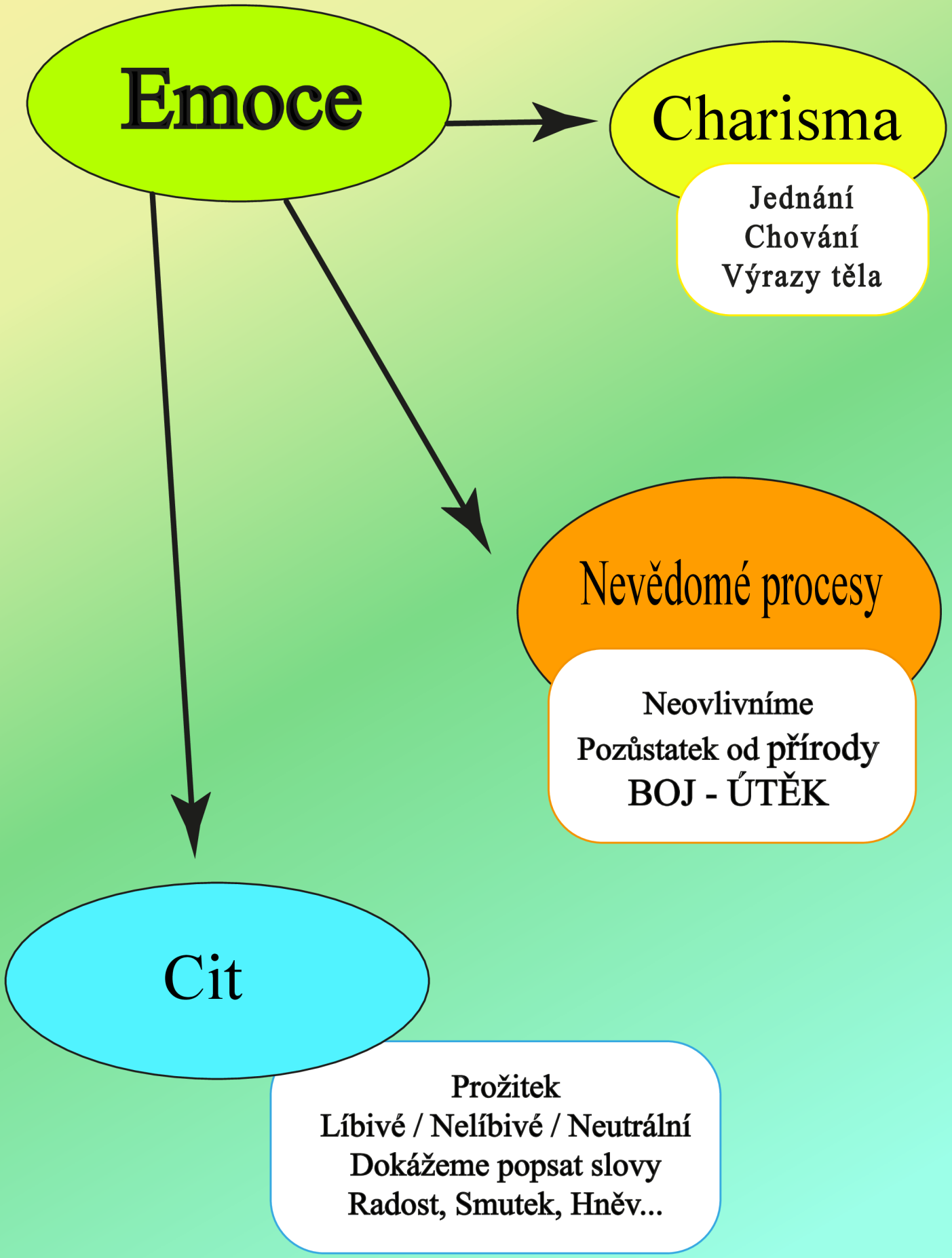
Přemýšlení

Motivaci

Dávají životu BARVU

- *Neutrální vzpomínka je snáze zapomenuta*
- *Nemůžeme si vybrat co budeme cítit, jak dlouho a proč*

Složky Emocí



Jak zvládat emoce?

Emoce prožíváme každý jinak to je naprosto normální a jedná se o běžnou součást našeho života. Cítit se na dně nebo mít čas od času den „blbec“ může být přirozenou reakcí na to, co se kolem tebe děje. Nicméně pokud pocit smutku trvá delší dobu a komplikuje ti každodenní život, může to znamenat psychický problém.

Někdy se můžeme setkat s velmi silnými emocemi, které je obtížné zvládnout.

Dobrou zprávou je, že existují užitečné jednoduché techniky, které vám mohou rychle pomoci.

Používáte nějaké metody, které vám pomáhají vyrovnat se s vašimi emocemi? Co pomáhá vám?

Prostor pro vaše odpovědi:

Jak zvládat emoce?

1, Pojmenujte, jakou emoci cítíte

Prvním krokem ke zvládnutí emoce je pojmenovat si, co to vlastně cítím. Zamyslete se, jakou emoci v sobě nyní máte? Je jedna, nebo jich je víc?

2, Zhluboka dýchejte

Soustředění na dech vám může pomoci získat kontrolu nad svými emocemi. Zkuste se zhluboka nadechovat nosem po dobu čtyř sekund, zadržet dech na další čtyři sekundy a vydechovat ústy po dobu šesti sekund. Několikrát opakujte.

3, Věnujte pozornost svému tělu

Položte nohy na zem, jednu ruku si položte na hrudník a druhou na břicho. Zavřete oči a věnujte pozornost tomu, co se děje ve vašem těle. Všímejte si, jak se vaše nohy dotýkají podlahy a jak se vaše břicho a hrudník s každým nádechem pohybují nahoru a dolů.

Jak zvládat emoce?

4, Obraťte se na osobu, které důvěřujete

Podělte se o své pocity s jinou osobou. Mít vedle sebe někoho, komu důvěřujete, vás může uklidnit a přinést úlevu.

5, Opusťte situaci, ve které se právě nacházíte

Odchod ze situace, která vám působí nepříjemné pocity, vám může pomoci se uklidnit, nadechnout se a podívat se na situaci z jiné perspektivy.

6, Počítejte do 10

Počítání nám pomáhá zklidnit mysl i tělo, a tedy i naše pocity

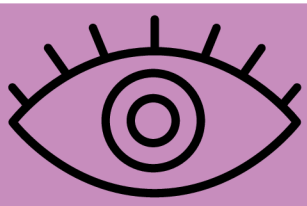
7, Opláchněte si ruce či obličej studenou vodou

Chlad nám pomáhá zklidnit náš nervový systém. Zkuste si třeba 30 vteřin oplachovat ruce studenou vodou, případně opláchnout obličej či za krkem.

5 – 4 – 3 – 2 – 1

UZEMNI SE!

Až příště tvoje mysl uvízne v úzkosti či stresu, zkus následující jednoduché cvičení. Rozhlédni se kolem sebe a všimni si:



5

věcí, které vidíš

4

věcí, kterých se dotýkáš

3

věcí, které slyšíš

2

věcí, které cítíš nosem

1

chuti, kterou cítíš v ústech

všech pět pohromadě

Emoční inteligence

= to, jak člověk dovede pracovat s emocemi

Dělíme do tří vrstev:

1, Vlastní emoce

- procesy v těle, které si neuvědomujeme
- okolí nás ovlivňuje
- osoba automaticky hodnotí situaci, vyhodnocuje

-> Zdravé je své emoce příjmout, nechat rozumně projevit

2, Emoce druhých

- člověk má potřebu sdílet své emoce s okolím
- pomáhá nám to, vyrovnat se s každodenním napětím

-> umění naslouchat je dovednost, lze natrénovat

3, Práce s emocemi

- při sdělování emocí, se zaměřujeme na pocity
- pocit příjde a odejde, stav je dlouhotrvající

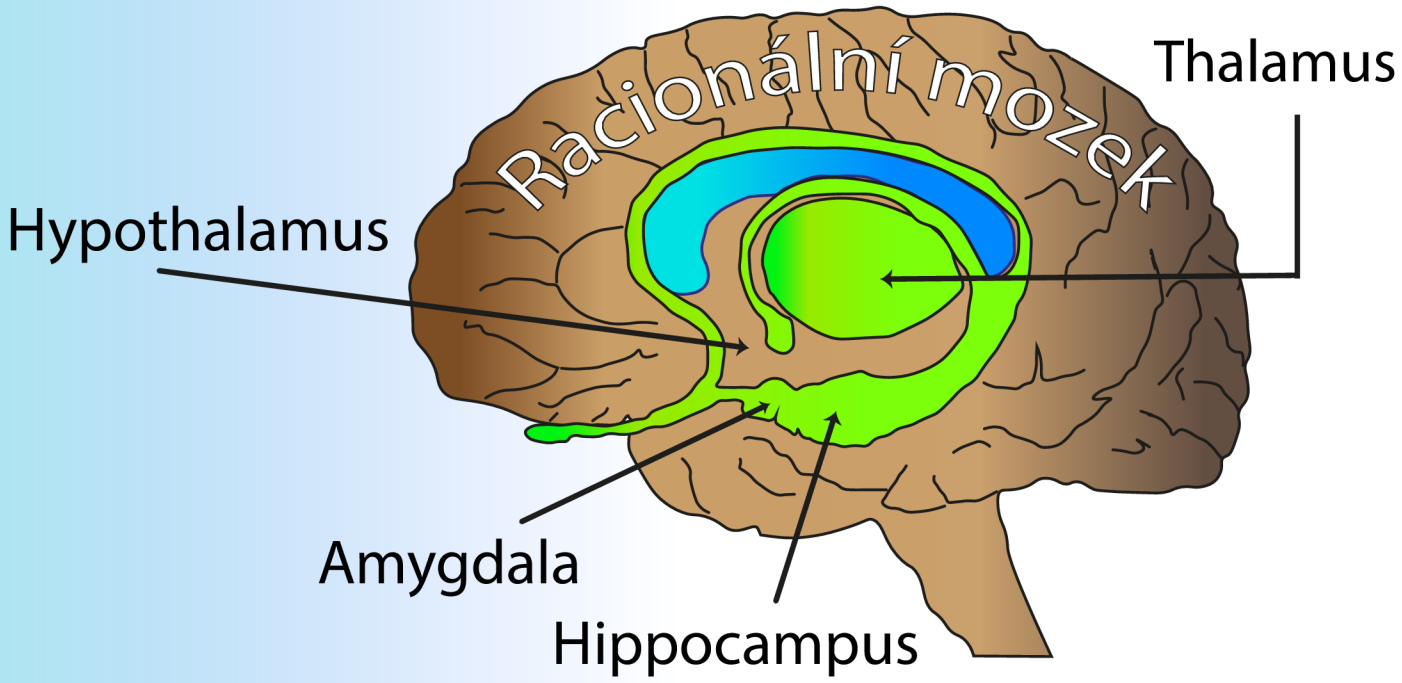
- na komunikaci se podílí i vyjadřování těla

gesta, výrazy obličeje, frekvence dýchání

-> Správné pochopení nám umožní lépe usměrňovat naší komunikaci a zároveň „číst mezi řádky“ u ostatních

Emocionální mozek

Emoce jsou ovlivněny částí mozku, které se říká amygdala. Ta sídlí v limbickém systému a když se aktivuje, přebírá kontrolu nad neokortexem, tedy tou částí mozku, která zodpovídá za myšlení, rozhodování a vnímání. To prakticky znamená, že když se necháme ovládat silnými emocemi, jsme pod vlivem rychle jednající amygdaly, která ochromí naše myšlení.



HYPOTHALAMUS -> nahromadnění fyzické energie

AMYGDALA -> rychlé zhodnocení situace

HIPPOKAMPUS -> emoční paměť

-> aktuální situace + zkušenosti

všech pět pohromadě

HORMONY ŠTĚSTÍ

a jak si je zařídit

DOPAMIN

"hormon odměny"

- trávit čas s lidmi, kteří se k nám hezky chovají
- dosáhnout nějakého cíle
- splnit úkol
- radovat se z malých vítězství

OXYTOCIN

"hormon lásky"

- hrát si se zvířaty
- trávit čas s přáteli
- obejmout někoho, koho máme rádi
- říct někomu, co pro nás znamená

SEROTONIN

"hormon štěstí"

- smát se
- dobře se vyspat
- trávit čas na sluníčku
- jít si zaběhnat nebo zaplavat

ENDORFIN

"hormon dobré nálady"

- něco tvořit
- dívat se na komedie
- jíst hořkou čokoládu
- jít si zacvičit

HORMONY STRESU

a co způsobují

KORTIZOL

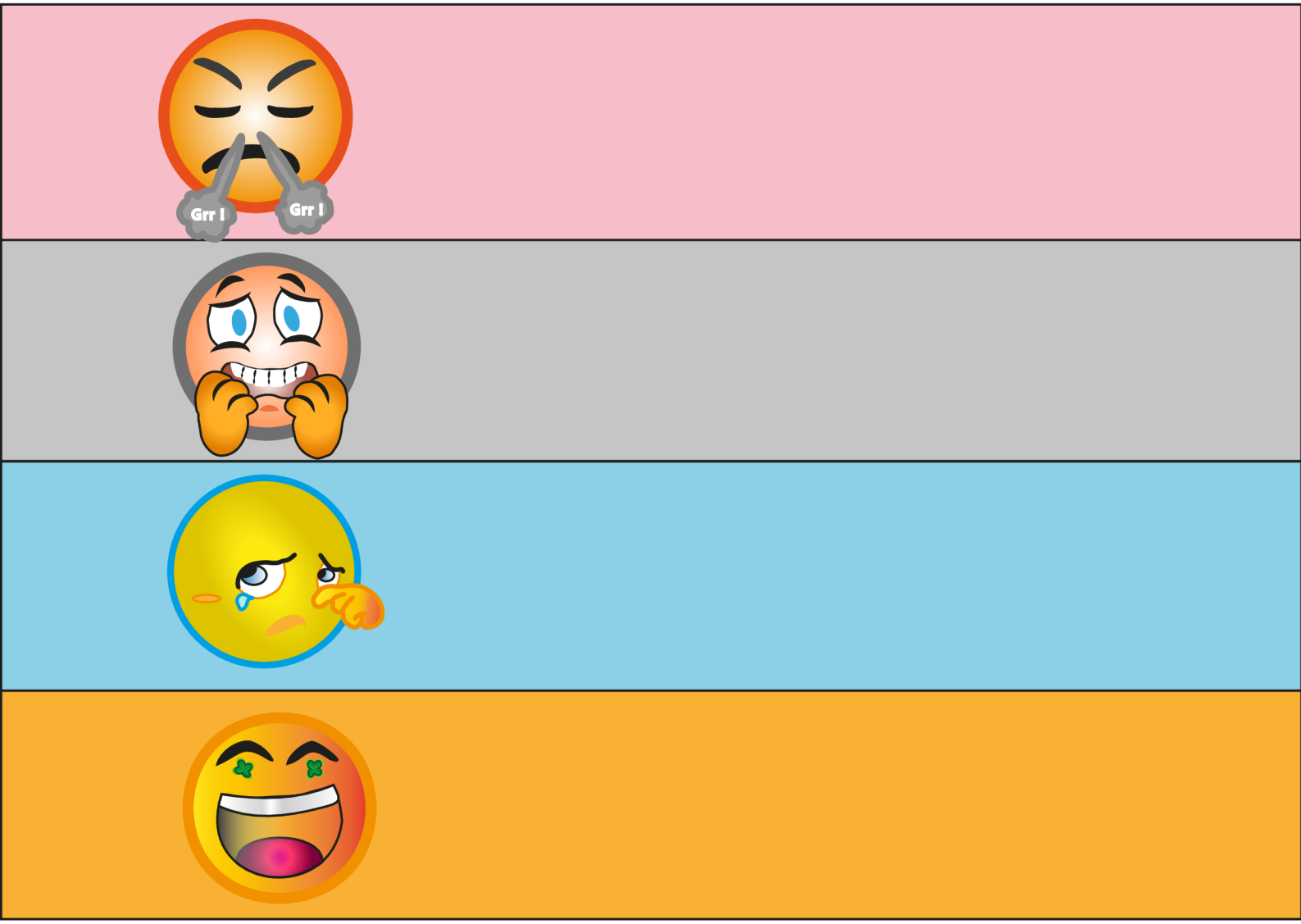
- zvyšuje energii ve svalech či krevní tlak
- způsobuje výkyvy v náladě
- zvyšuje chutě na nezdravé jídlo
- zhoršuje spánek
- vyvolává úzkost
- zpomaluje zažívání

ADRENALIN

- připravuje tělo k akci
- aktivuje reakci "bojuj, nebo uteč"
- snižuje citlivost těla na bolest
- zvyšuje srdeční frekvenci
- zrychluje dech

vysoká hladina kortizolu a adrenalinu v našem těle po dlouhou dobu není dobrá pro naše zdraví

Základní emoce



Přiřaď název emoce ke smajlíkům:

HNĚV *STRACH*

SMUTEK *RADOST*

Popiš vlastními slovy jenotlivé emoce

HNĚV

STRACH

Popiš vlastními slovy jenotlivé emoce

SMUTEK

RADOST

HNĚV

- nesouhlas, protest, snaha ovlivnit druhé
- upozornění na nedostatek
- nespokojenost se situací

Špatné následky po reakci na hněv:

1 - vyhýbavost

2 - podřízení

3 - agresivita

Projevy hněvu:

- Osoba se snaží navodit vetší zjev
- Vypnutý hrudník a ramena
- Celková pozice těla jakoby připravena k boji

- Zvýšená srážlivost krve
- Vyplavování hormonů

STRACH

Bojíme se budoucnosti

Nutný prožít a vypořádat se s situací

Příjemný strach -> sledování hororů (netýká se nás)

Reakce na strach:

ztuhnutí útěk požádat o radu čelit strachu

Projevy strachu:

- Blednutí kůže
- Zvýšený tlukot srdce
- Husí kůže
- Pláč

SMUTEK

Reakce na ztrátu

Období truchlení, oplakávání

Je nutný prožít bez sebeobviňování

- může sklouznout až k depresi

-> Síla a délka prožívané emoce je úměrná ztrátě, kterou osoba utrpí

Projevy smutku:

- Blednutí obličeje
- Bez energie
- Tělo celkově skleské
- Pláč

VYROVNÁNÍ SE SE ZÁRMUTKEM:

1. Uvědomění samotné skutečnosti o ztrátě
2. Vzpomínky na společně prožité chvíle
3. Pokus se se ztrátou vyrovnat

RADOST

Dělení radosti:

1. SPOKOJENOST

   (uspokojení všech svých potřeb)

2. POCIT ŠTĚSTÍ

   (krátká trvanlivost)

Pocit vzrušení a spokojenosti.

Projevy radosti: úsměv na tváři
pozitivní energie
pláč z radosi
tleskání, výkřiky

Jak rozumět emocím

Jak se vypořádat s emocemi?

Následující kroky ti mohou pomoci zvládat své emoce lépe. Obvykle se emoce objeví bez naší vědomé pozornosti a kontroly. Když ale budeme lépe rozumět tomu, co se v nás děje, můžeme lépe zachytit okamžik, kdy emoce přichází, co nám říká a jestli nás třeba ovládá nebo zahlcuje.

- Všimnout si, že cítím emoci.

Abychom mohli zvládnout všechny emoce, prvním krokem je poznat, že nějakou emoci v danou chvíli cítím. K tomu je třeba být si vědom sebe samého v přítomném okamžiku. Jak na to?

Zkus se během dne několikrát zastavit a zeptat se sám sebe, jak se máš.

- ***Pojmenovat emoci.***

Když už víš, že něco cítíš, je důležité zjistit, co to je. Jakou emoci cítíš? Jaký máš pocit? Dej tomu jméno.

- ***Přijmout emoci.***

Každá emoce je OK, i ta méně příjemná. Lidé, kteří se naučí přijímat své emoce, jsou v životě spokojenější.

Můžeš si říct třeba: "Je OK cítit… naštvání, smutek, strach, úzkost…"

Jak rozumět emocím

Emoce jsou vnitřní pocity, které fungují jako signály. Říkají nám něco o nás nebo o situaci, ve které jsme. Existuje spousta různých emocí, některé z nich jsou příjemné, jiné méně a některých bychom se někdy chtěli úplně zbavit. Neexistuje ale nic jako “dobré” a “špatné” emoce. Každá z nich má svůj smysl.

Každý člověk své emoce může prožívat jinak. Jedna situace může v lidech vyvolat různé emoce. Třeba někdo, kdo si rád čte, bude mít radost z dárku v podobě knížky, ale někdo, kdo radši hraje na počítači, by z ní takovou radost mít nemusel.

Čas od času se nám také může stát, že v nás něco vyvolá mnohem silnější emoci, než bychom chtěli nebo čekali. A to se může stát úplně komukoli a každý z nás to někdy zažil.

Rozumět svým emocím, dovolit si je všechny prožívat a umět je zvládat je pro naše duševní zdraví zásadní. Čím více rozumíme svým emocím, tím více rozumíme i sami sobě.

Aktivita na závěr
8 osmisměrka

E	M	O	C	E	D	P	C	L	E
U	O	O	X	A	D	L	E	Á	C
P	Z	H	I	S	A	Á	Ž	Č	A
L	E	N	D	O	R	F	I	N	V
Á	K	Ě	O	K	P	T	V	S	I
Č	f	V	P	C	I	S	O	M	T
S	T	R	A	C	H	O	T	U	O
Q	U	C	M	E	E	D	M	T	M
R	E	T	I	R	Ž	A	L	E	N
P	Z	W	N	T	S	R	W	K	V

vyhledejte slova v křížovce :

- EMOCE
- MOTIVACE
- MOZEK
- DOPAMIN
- ENDORFIN
- HNĚV
- STRACH
- SMUTEK
- RADOST
- STRES
- ŽIVOT
- PLÁČ

KAM SE MŮŽU OBRÁTIT PRO POMOC?

LINKA BEZPEČÍ

Linka bezpečí je pro všechny do 25 let, kteří mají trápení. Funguje nonstop, je anonymní a zdarma.

https://www.linkabezpeci.cz/
116 111
pomoc@linkabezpeci.cz
https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

Dětské krizové centrum pomáhá dětem, které mají problém ve škole nebo doma. Funguje nonstop a je anonymní. Můžeš také přijít osobně (sám nebo s někým, komu věříš). Je potřeba si jen dopředu zavolat a domluvit termín.

https://www.ditekrize.cz
777 715 215 / 241 484 149
problem@ditekrize.cz
www.elinka.iporadna.cz
ld_dkc

DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

Dětství bez násilí je anonymní služba, která je určena pro děti a dospívající, kteří mají nějaké trápení.

https://www.detstvibeznasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager
601 500 196
poradna@centrumlocika.cz
https://elinka.internetporadna.cz/linky/detstvi-bez-nasili
Můžeš také přijít osobně, jen je potřeba si dopředu zavolat a domluvit termín.

CENTRUM LOCIKA

Centrum Locika je pro děti ohrožené domácím násilím. Můžeš přijít osobně a setkání může být anonymní. Děti a dospívající tu mohou řešit to, když se rodiče opakovaně hádají, když si navzájem ubližují nebo třeba když rodiče ubližují přímo dětem.

http://centrumlocika.cz/

734 441 233 / 273 130 878

info@centrumlocika.cz

SPONDEA

Spondea je centrum pro děti, které doma zažívají náročné situace jako je domácí násilí, zneužívání nebo týrání.

https://www.spondea.cz/cz

608 118 088 / 541 235 511

krizovapomoc@spondea.cz

Děkuji vám za pozornost, pevně věřím že vám tato příručka dobře poslouží.

Michal Honěk
autor

Zdroje:

VŠECH PĚT POHROMADĚ – Program na podporu duševního zdraví žáků. VŠECH PĚT POHROMADĚ – Program na podporu duševního zdraví žáků [online]. Dostupné z: https://vsechpetpohromade.cz/

Free Stock Photos and Images - StockSnap.io. Free Stock Photos and Images - StockSnap.io [online]. Copyright © 2023 StockSnap.io [cit. 13.01.2023]. Dostupné z: https://stocksnap.io/