let's sign about sex

Emócie

Co-funded by the European Union

Číslo projektu: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341
Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutneodrážať názory
a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť za ne ..

let's sign about sex

Tieto materiály boli vytvorené s finančnou podporou Abakus Erasmus+

v rámci projektu Let's Sign About S<3X.

Materiály nesmú byť šírené bez povolenia.

Vyvinula organizácia Freya, z. s., www.freya.live

Materiály Freya doplnil projektový tím o záznamy v ľahko čitateľnej forme

a informácie o existujúcom video materiáli.

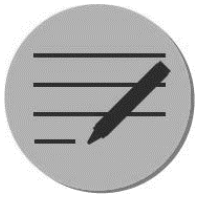
Co-funded by the European Union

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne
a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru
(EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť za ne ..

Informácie pre lektorov

Táto ikona označuje, že informácie budú posunkované lektormi na workshope.

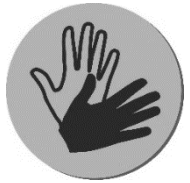
Táto ikona označuje, že lexikón LSAS obsahuje **video materiál v posunkovom jazyku**.



Táto ikona označuje, že pre účastníkov je k dispozícii **pracovný list**.

Čo sú Emócie?

Čo sú Emócie?



- Každý deň zažívame emócie alebo pocity.
- Každý prežíva svoje emócie inak a to je v poriadku.
- Napríklad: Niekto plače pri hádke, niekto zvýši hlas.

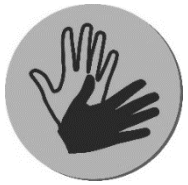
Emócie

Iné slovo pre pocity

Vnem

Čo sú Emócie?

- Mali by sme rešpektovať emócie iných ľudí, a tiež rešpektovať naše vlastné emócie.



- <u>Napríklad príklad:</u>

  Keď niekomu uhynie domáce zviera, cíti sa smutne a mali by sme mu/jej porozumieť.

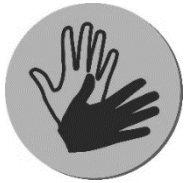
- Rovnako je to aj so mnou.

Rešpekt rešpektovať rešpektovať

Uznanie uznávať uznávať

Ocenenie oceňovať oceňovať

Čo sú Emócie?



- Každý vyjadruje emócie nejakým spôsobom.

- Môžeme spoznať prejavy emócií podľa výrazu tváre, polohy tela a tónu hlasu ..

Napríklad príklad:

Keď je človek šťastný, smeje sa ..

Keď je človek smutný, môže plakať alebo menej rozprávať.

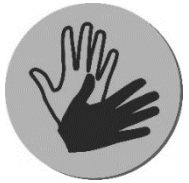
Prejavy

Formovanie

Ukázať niečo

Čo sú Emócie?

- Je dobré hovoriť o svojich emóciách .
  a tiež sa pýtať iných, ako sa cítia, čas od času.

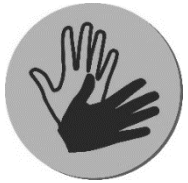


Napríklad príklad:

Keď vidíme, že niekto je znepokojený niečím.

Starosť
Byť
znepokojený

Čo sú Emócie?

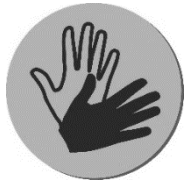


- Môže sa tiež stať, že iní nemajú náladu hovoriť o svojich emóciách . o svojich emóciách.

- Majú na to právo a je dobré dať im vedieť, že sme tu pre nich keď budú chcieť hovoriť o svojich emóciách . keď budú chcieť hovoriť o svojich emóciách.

Čo sú Emócie?

- Emócie môžu byť pozitívne alebo negatívne.



- Každý ich vníma trochu inak ..
- Je dobré vedieť pracovať s emóciami . pracovat s emóciami.

Napríklad príklad:

Keď chcem plakať, pláčem , pláčem,

Keď chcem sa smiať, smejem sa.smejem sa.

Pozitívne

- Dobré
- Prospešné
- Príjemné

Spôsobujú, že sa cítite šťastne, pohodlne alebo spokojne

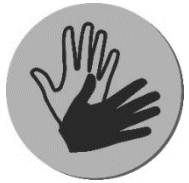
Negatívne

- Zlé
- Škodlivé
- Nepríjemné

Spôsobujú, že sa cítite smutne, nepohodlne alebo nespokojne

Čo sú Emócie?

- Emócie vznikajú ako reakcia na situácie ktoré sa dejú okolo nás.



- Ovplyvňujú naše myšlienky a správanie ..

Myšlienky

- Nápady
- Názory
- Obrazy

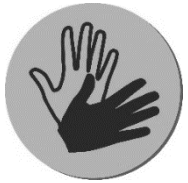
Je to to, čo si myslíte o ľuďoch, situáciách alebo o sebe.

Správanie

- Ako človek koná
- Ako človek reaguje

Je to to, čo robíme a ako ukazujeme naše myšlienky a pocity prostredníctvom činov.

Čo sú Emócie?



<u>Napríklad príklad:</u>

Dostávam od niekoho kvet.

To je **situácia (dôvod)** na základe ktorej cítim emóciu.

Cítim radosť. – To je moja **emócia**.

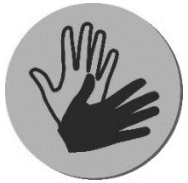
Bozkám ťa na líce na znak vďaky. –
To je správanie vyvolané emóciou **..**

Situácia
Dôvod

Emócia

Správanie
Prejav emócie
emócie

Čo sú Emócie?



Napríklad príklad:

Niekto mi zoberie môj obľúbený hrnček.
To je **situácia** ktorá vo mne vyvolá nejakú emóciu.

Cítim hnev. – To je moja **emócia**.

Idem a buchnem rukou o stôl.

To je moje **správanie** vyvolané emóciami.

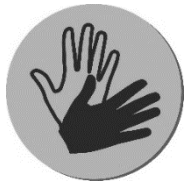
Situácia
Dôvod

Emócia

Správanie
Prejav emócie
emócie

Čo sú Emócie?

- Nesmieme zabudnúť, že niektoré prejavy patria do súkromia.



Napríklad príklad:

Ľudia sa hnevajú medzi inými ľuďmi –

sčervenajú, stisnú päste a odídu.

V súkromí môžu búchať, kričať

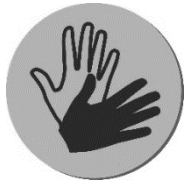
na seba navzájom.

súkromné
Súkromná atmosféra

Sféra = Oblasť

Súkromná oblasť

Čo sú Emócie?



Mali by sme vždy myslieť na **bezpečnosť**.

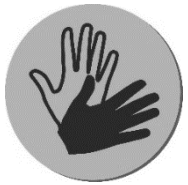
Napríklad príklad:

Zraním sa, ak udrem do tej steny?

Budem ľutovať, že som hodil ten hrnček na zem

??

Čo sú Emócie?



Existuje sú 8 dôležitých emócií:

Radosť

Smútok

Strach

Hnev

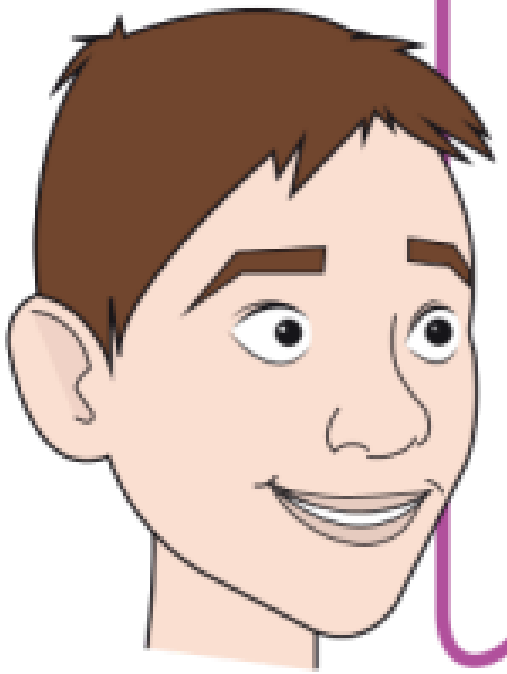
Znechutenie

Prekvapenie

Láska

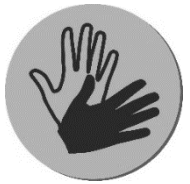
Hanba

Čo sú Emócie?



Som Radosť.

Som príjemná emócia.



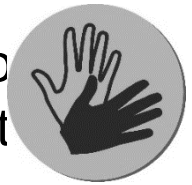
Prichádzam keď keď človek sa cíti šťastne.

Napríklad príklad: Keď niekto pochváli človeka, podarí sa mu niečo, robí, čo ho baví alebo stretne, niekoho, koho má rád. Ľudia žiaria, usmievajú sa,, sú, nadšení a šťastní.

Čo sú Emócie?

Som Smútok.

Ľudia cítia smútok keď sa niečo pokazí,
Stratia niečo alebo niekoho niekto, niečo ich trápi, alebo keď zažívajú nejakú bolesť ..



Smutní ľudia sa neusmievajú alebo môžu dokonca aj p
Môžu sa cítiť unavene. Človek osoba ktorý sa cíti smut
zvyčajne
veľa nehovorí veľa a trávi čas osamote

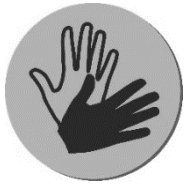
Prichádzam napríklad, keď príklad, sa človek lúči s priateľom alebo priateľkou . priateľka.

Ale smútok nestrvá navždy..

Čo sú Emócie?

Som **Strach**.

Strach sa zažíva keď sa človek bojí niečoho alebo niekoho . niekto.



Ale som veľmi užitočná emócia ..
Existujem preto, aby som chránila ľudí v nebezpečných situáciách.
Kvôli mne ľudia venujú viac pozornosti sebe.
Človek môže reagovať schovaním sa alebo útekom.

Telo sa pripravuje na to, ako bude reagovať, keď je v nebezpečenstve. Srdce bije rýchlejšie, dýchanie sa zrýchľuje alebo nám vyschnú ústa. Svaly sa napínajú, ruky alebo nohy nám môžu triasť.
Niekedy nám žalúdok stiahne od strachu.
Ak sa ľudia boja, že sa stane niečo zlé, sú nervózni,
nepokojní.
Strach môže človek cítiť napríklad pri sledovaní strašidelného filmu alebo pri vstupe do neznámeho prostredia, ako je škola alebo práca.

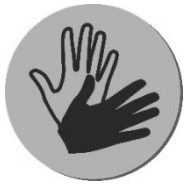
Čo sú Emócie?

Som **Hnev**.

Hnev. Môžem byť veľmi silná emócia.

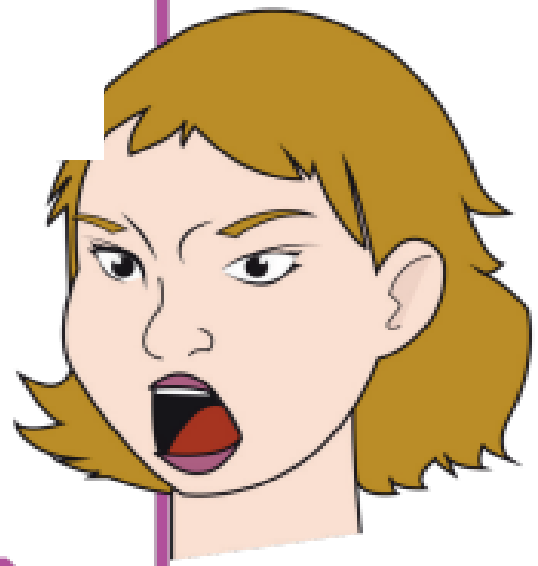
Človek ma môže cítiť, keď niečo nejde tak, ako by chcel, keď ho niekto urazí alebo nahnevá.
Hnev nám pomáha chrániť naše hranice.

Je veľmi dôležité naučiť sa ho prežívať spôsobom, ktorý **neublíži nám ani iným**.



Môžeme byť chvíľu sami alebo počítať do desať, než niečo povieme.

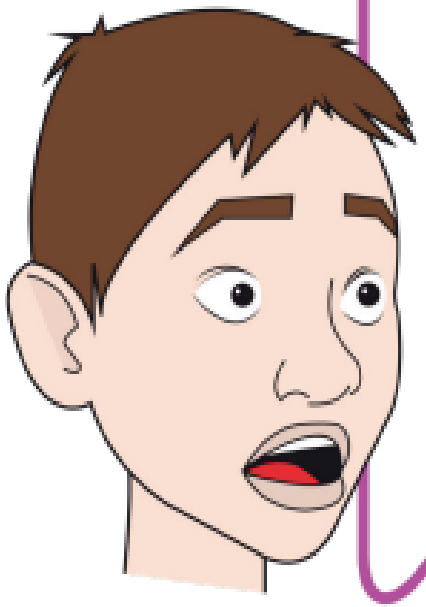
Telo sa často napína, päste sú stisnené a človek kričí.



Čo sú Emócie?

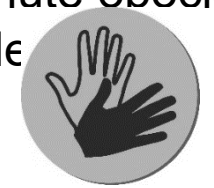
Som **Prekvapenie.**

Som reakcia na to, keď sa stane niečo neobvyklé alebo nečakané. Môže to byť pozitívna alebo negatívna reakcia.



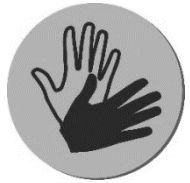
Záleží na tom, či nás niečo príjemne prekvapí (keď niekto pre nás usporiada tajnú narodeninová oslavu) alebo nepríjemne (keď nám niekto oznámi zlú správu, ktorú sme nečakali).

Človek môže mať doširoka otvorené oči alebo ústa, zdvihnuté obočie, môže na chvíľu zadržať dych, vykríknuť od prekvapenia ale
zľaknúť.



Čo sú Emócie?

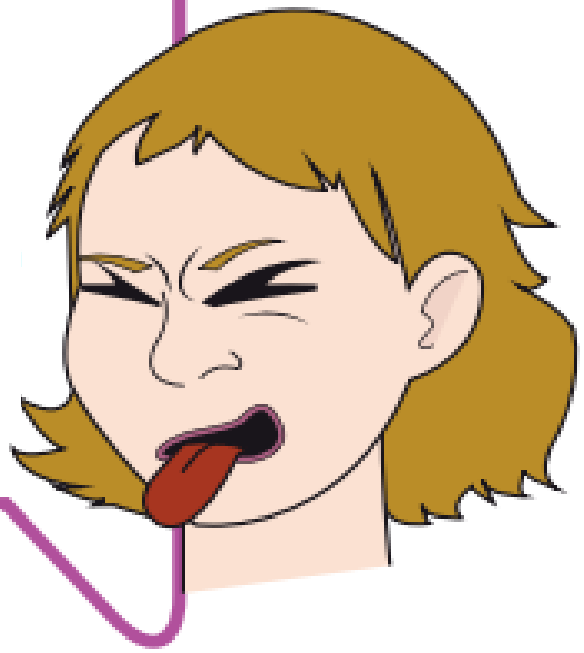
Som Znechutenie.
Som silná negatívna emócia.



Zvyčajne sa na tvári človeka objaví výraz odporu, môže sa mu urobiť zle alebo pocíti nevoľnosť. Takto reaguje človek na niečo nepríjemné alebo odporné.

Zvyčajne sa rýchlo odvráttime alebo utečieme od toho, čo nám je odporné.

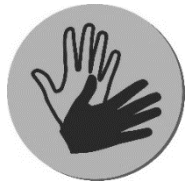
Môže to byť napríklad pokazené jedlo, zápach alebo správanie niekoho, ktoré sa nám nepáči.



Čo sú Emócie?

Som **Hanba**.

Prichádzam, keď má človek pocit, že urobil niečo hlúpe alebo trápne a bojí sa, čo si o ňom myslia iní.



Tvár človeka môže sčervenať, hlava je sklonená, alebo mu môže začať triasť hlas.

Hanba môže byť aj prospešná – núti človeka správať sa slušne alebo rýchlo napraviť to, čo urobil zle.

Každý to z času na čas zažije, ale nikdy to netrvá večne.

Čo sú Emócie?

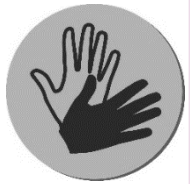
Som láska.

Som krásna a silná emócia.

Môžeš ma cítiť, keď sa ti niekto páči viac ako len ako priateľ.

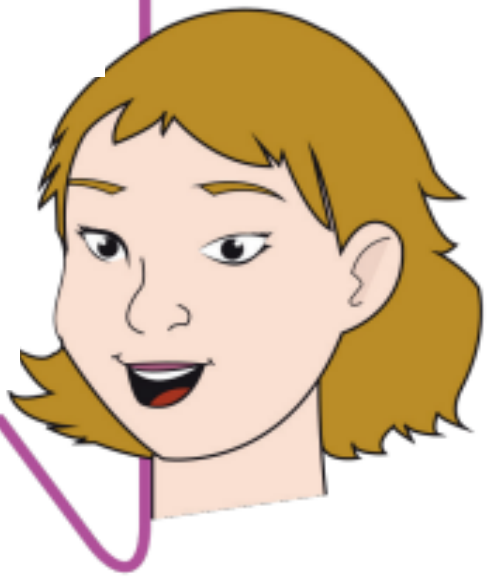
Ľudia sú naplnení pocitmi radosti, vzrušenia a túžby, ale aj

Alebo smútkom, keď nie sme s milovanou osobou. Môžete pocítiť rýchlejší tlkot srdca alebo horúčavu v lícach.
Dlane vám môžu spotiť.



Môžete mať motýle v bruchu – to
divné mravčenie v bruchu (napr. keď stojíme blízko osoby, do ktorej sme zaľúbení).

Často myslíte na svoju milovanú osobu a chcete tráviť s ňou čas.



Čo sú Emócie?

Zamyslite sa nad vlastnými slovami:: Ako by ste sa opýtali človeka, ako saona cíti?

Smútok

Prekvapenie

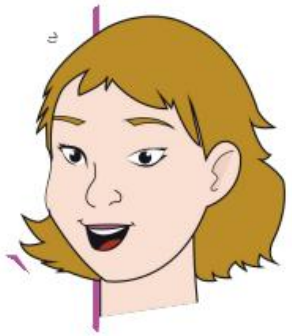
Hnev

Hanba

Strach

Hnusoba

Radosť



Láska, do lásky

Cvičenie- Výmena

Aké otázky vás napadajú ? z?

Rozšírená časť - Vedomosti
Otázky o emóciách

Čo sú Emócie?

Smútok

Prekvapenie

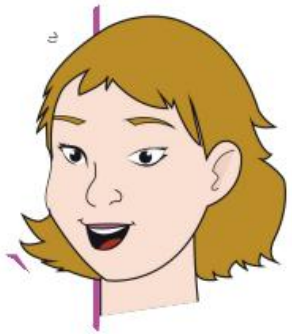
Hnev

Hanba

Strach

Znechutenie

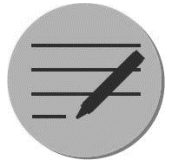
Radosť



Láska, zamilovanosť

Cvičenie

Vytvorte pocity pomocou obrázkov.



Rozšírená časť - Vedomosti
Emócie vizuálne(Pracovný list)