



Emócie



**Co-funded by
the European Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

let's sign about sex

Tieto materiály boli vytvorené s finančnou podporou Abakus Erasmus+



v rámci projektu Let's Sign About Sex.

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

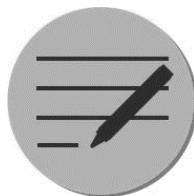
Informácie pre lektorov



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?





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

Emócie

Iné slovo pre
pocity

Vnem

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



- Napríklad príklad:

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

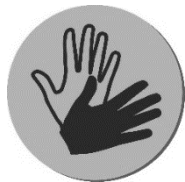
- Rovnako je to aj so mnou.

**Rešpekt rešpektovať
rešpektovať**

Uznanie uznávať uznávať

Ocenenie oceňovať
oceňovať





- 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.

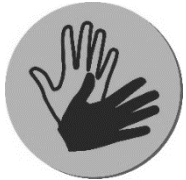
Prejavy

Formovanie

Ukázať niečo



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

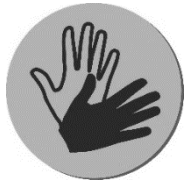


Napríklad príklad:

Keď vidíme, že niekto je znepokojený niečím.

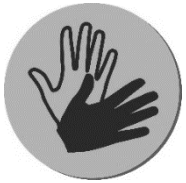
Starosť
Byť znepokojený





- 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 . pracovať s emóciami

Napríklad príklad:

Keď chcem plakať, pláčem , pláčem,

Keď chcem sa smiať, smejem sa.smejem sa.



Pozitívne

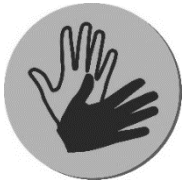
- Dobré
 - Prospešné
 - Príjemné
- Spôsobujú, že sa cítite
šťastne, pohodlne alebo

spokojne

Negatívne

- Zlé
 - Škodlivé
 - Nepříjemné
- Spôsobujú, že sa cítite
smutne, nepohodlne alebo
nespokojne

- 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.



Napríklad príklad:

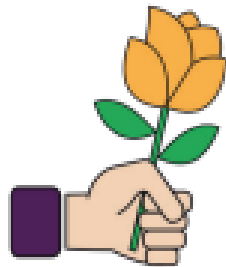
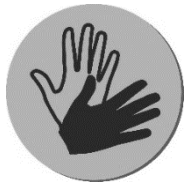
Dostávam od niekoho kvet.

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

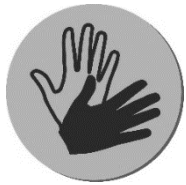


Emócia



Správanie
Prejav emócie emócie

Napríklad príklad:

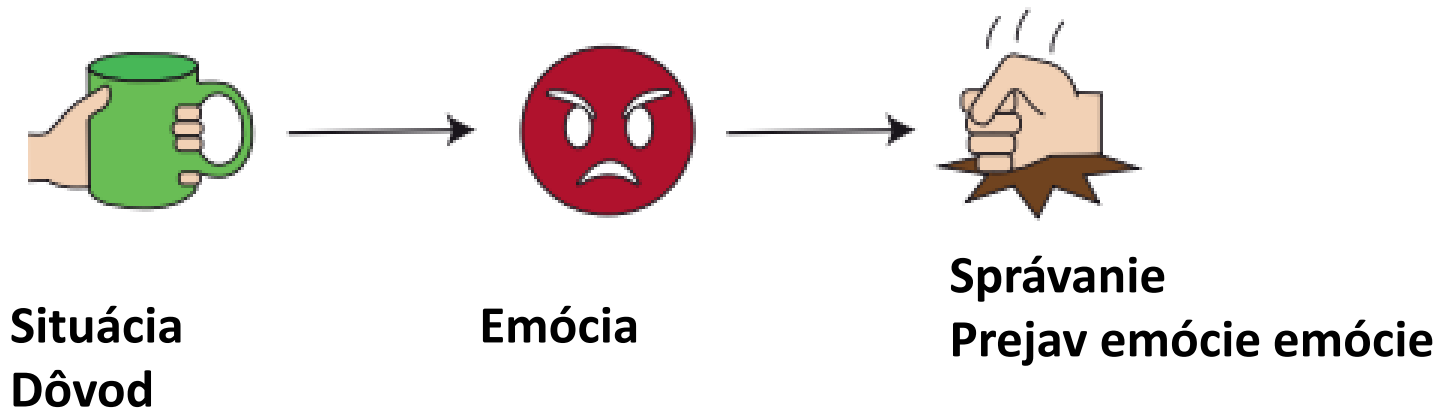


Nieko mi zoberie môj obľúbený hrnček.
To je **situácia** ktorá vo mne vyvolá nejakú emóciu.

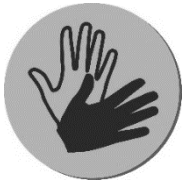
Cítim hnev. – To je moja **emócia**.

Idem a buchnem rukou o stôl.

To je moje **správanie** vyvolané emóciami.



- 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



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 ??





Existuje sú 8 dôležitých emócií:



Radosť

Smútok

Strach

Hnev

Znechuteni
e

Prekvapeni
e

Láska

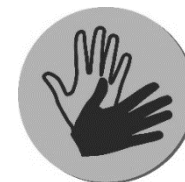
Hanba





Som **Radosť.**

Som príjemná emócia.



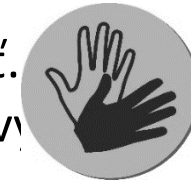
Prichádzam keď keď človek sa cíti šťastne.

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.

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 plakať.
Môžu sa cítiť unavene. Človek osoba ktorý sa cíti smutne zvy-
veľa nehovorí veľa a trávi čas osamote.



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

Ale smútok nestrvá navždy..



Som **Strach**.

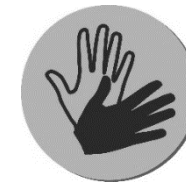
Strach sa zažíva keď sa človek bojí niečoho alebo niekoho . niekto.

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 útekem.



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.



Som **Hnev.**

Hnev. Môžem byť veľmi silná emócia.

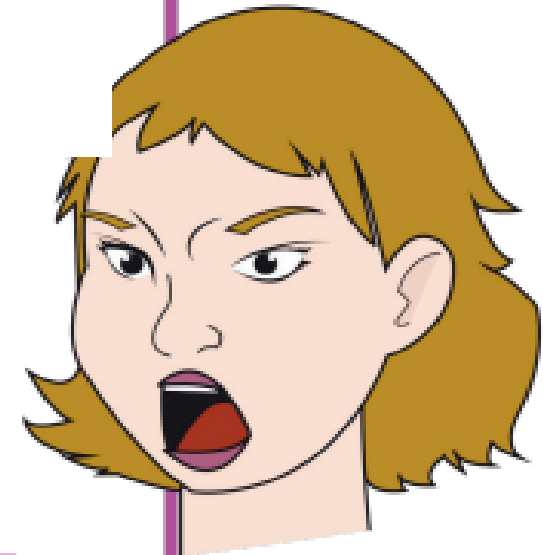
Človek ma môže cítiť, keď niečo nejde tak, ako by chcel, keď ho niekto urazí alebo nahnevá.

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.

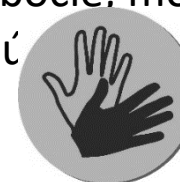
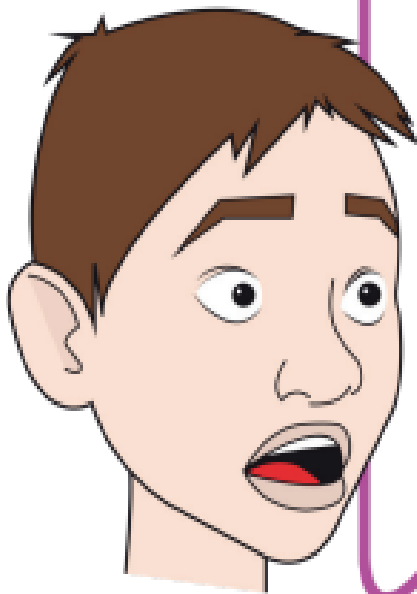


Som **Prekvapenie.**

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 narodeninovú 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, vykriknúť od prekvapenia alebo sa zľaknúť



Som Znechutenie.

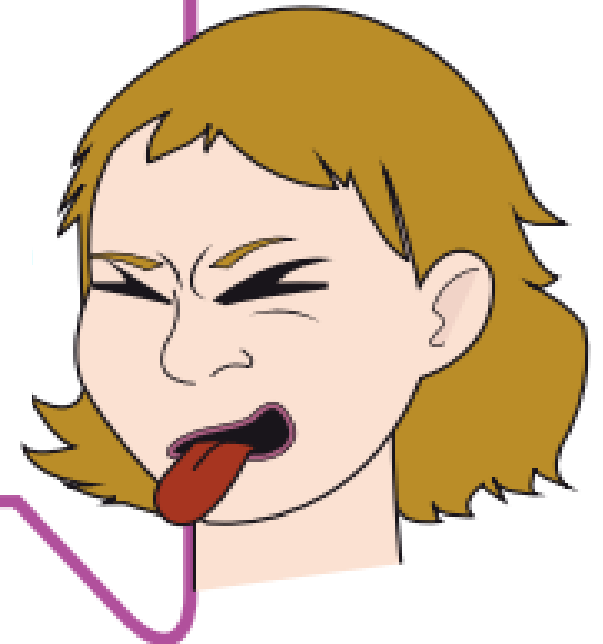
Som silná negatívna emócia.



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 odvrátime alebo utečieme od toho, čo nám je odporné.

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



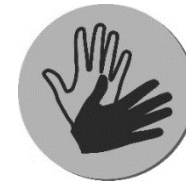
Som **Hanba**.

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

Tvár človeka môže sčervenieť, 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.



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 nervozitou, 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 sa ona cíti?



Smútok



Prekvapenie



Hnev



Hanba



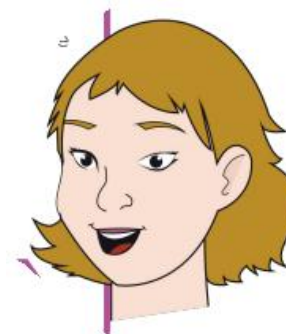
Strach



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



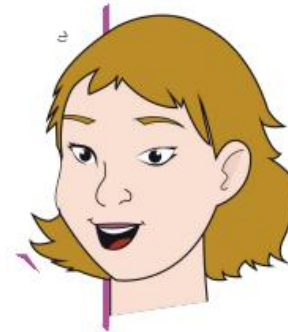
Strach



Znechutenie



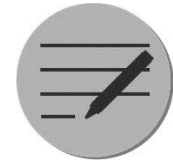
Radosť



Láska, zamilovanosť

Cvičenie

Vytvorte pocity
pomocou obrázkov.



Rozšírená časť - Vedomosti
Emócie vizuálne (Pracovný list)