



Emoce



**Co-funded by
the European Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

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



Tyto materiály byly vytvořeny s finanční podporou programu Abakus Erasmus+ v rámci projektu Let's Sign About Sex.

Materiály nesmí být šířeny bez souhlasu.

Vypracovala organizace Freya, z. s., www.freya.live

Materiály od Freyi byly projektovým týmem doplněny o snadno čitelné záznamy a informace o existujícím videomateriálu.



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však názory autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

Informace



Tato ikona označuje, že informace budou lektory workshopu znakovány v ČZJ.



Tato ikona označuje, že v lexikonu LSAS je k dispozici **videomateriál v ČZJ**



Tato ikona označuje, že pro účastníky je k dispozici pracovní list.

Co jsou to emoce?





- Emoce a pocity prožíváme každý den.
- Každý prožívá své emoce jinak a to je v pořádku.
- Například: Někdo se při hádce rozberečí, jiný začne vykřikovat

Emoce

Jinými slovy pocity

City



- Měli bychom respektovat emoce ostatních, stejně tak jako bychom měli respektovat emoce vlastní.

- Například:

Pokud někomu zemře mazlíček a cítí smutek, měli bychom ukázat, že ho/ji chápeme.

- Cítím se z toho stejně.

Respekt za respekt

Pochopení za pochopení

Vděčnost za vděk





- Každý nějakým způsobem vyjadřuje emoce.
- Vyjádření konkrétních emocí můžeme poznat na základě výrazu obličeje, postavení těla, případně podle tónu hlasu.

Například:

Když je člověk šťastný, směje se.

Pokud je člověk smutný, může brečet nebo se vyhybat konverzacím.

**Vyjádření či
manifestace**

Zformování

Ukázat navenek



- Mluvit o svých emocích je dobré.



Taky se občas můžete zeptat svých blízkých, jak se zrovna cítí.

Například:

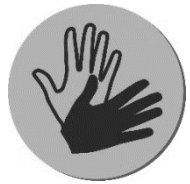
Když vidíme, že je někdo z něčeho ztrápený.

Ztrápený

=

Trápit se





- Občas se ale stane, že se lidem v našem okolí nechce o svých pocitech vůbec mluvit.
- Na to mají plné právo. Pak je ovšem dobré je ujistit, že až si budou chtít o svých emocích s někým promluvit, jsme tu pro ně.

- Emoce mohou být pozitivní nebo negativní.



- Každý má hranice pro jejich rozlišení jinde.

- Je výhodné umět se svými pocity pracovat.

Pozitivní

- Dobré
- Nápomocné
- Příjemné

Cítíte se šťastní,
spokojení a v bezpečí.

Například:

Když chci brečet, brečím.



Když se chci smát, směju se.

Negativní

- Špatné
- Škodlivé
- Nepříjemné

Cítíte se pak smutní,
nespokojení a v nepohodlí.

- Emoce vycházejí ze situací, které nás obklopují.
- Ovlivňují myšlenky a chování.



Myšlenky

- Nápady
- Názory
- Představy

Představují to, co si myslíte o různých lidech, situacích nebo sami o sobě.

Chování

- Jak člověk jedná
- Jak odpovídáme

Představuje to, jakými činy ukazujeme naše myšlenky a pocity navenek.



Například:

Od někoho dostanu kytici.



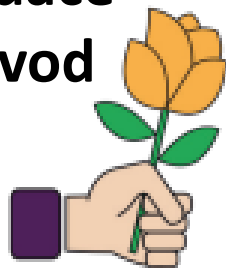
To je ta **situace (důvod)**, na základě kterých cítím jisté emoce.

Cítím radost – to je moje **emoce**.

Jako poděkování ti dám na oplátku pusu na tvář.

To je mé **chování**, které bylo spuštěno **emocí**.

Situace
Důvod



Emoce



Chování
Vyjádření emocí



Například:

Někdo mi vezme můj hrnek.

To je **situace**, která mě donutila cítit nějaké **emoce**.

Cítím vztek. – To je má **emoce**.

Chystám se praštit rukou do stolu.

To je mé **chování**, které bylo spuštěno **pocity**.



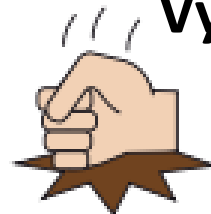
Situace
Důvod



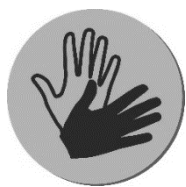
Emoce



Chování
Vyjádření emocí



- Nesmíme ovšem zapomínat na to, že některá vyjádření by měla být soukromá.



Například:

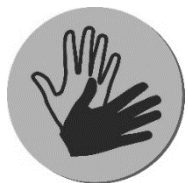
Když se člověk naštve, zatímco je obklopen spoustou lidí -zčervená, zatne pěst a odkráčí pryč

V soukromí by ale mohl s něčím třísknout nebo křičet.

Soukromí
Soukromá atmosféra

Sféra = oblast/místo

Místo soukromí



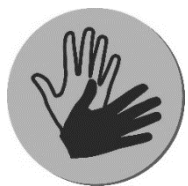
Vždy bychom ale měli myslet na **bezpečí**.

Například:

Nezraním se, když praštím rukou do zdi?

Nebude mě mrzet, když tím hrnkem hodím o zed'?





8 důležitých základních emocí



Radost

Smutek

Strach

Hněv

Odpor

Překvapení

Láska,
zamilovanost

Hanba





Já jsem **RADOST**.
Jsem příjemná emoce.



Objevím se, když se cítíte šťastní.
Například: Když vás někdo chválí, když v něčem uspějete, děláte co vás baví nebo se potkáte s někým, kdo se vám líbí. Budete radostí zářit, smát se, budete plní štěstí a celý nadšení.

Já jsem SMUTEK.

Lidé se cítí smutní, když se něco nepovede.

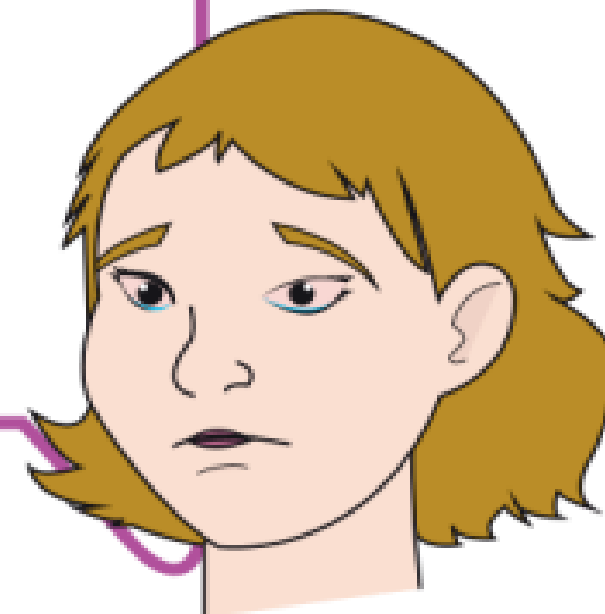
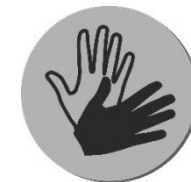
Pokud něco ztratíte, něco se vás trápí nebo právě prožíváte bolest.

Smutní lidé se nesmějí, dokonce často mohou i brečet.

Mohou cítit únavu. Obvykle, pokud je člověk zrovna smutný, moc nemluví a tráví spoustu času o samotě.

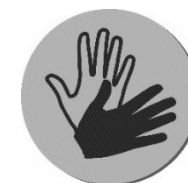
Jako emoce často přicházím ve chvílích, když se loučíte s přítelem nebo rozcházíte s partnerem.

Jenže ani smutek netrvá věčně.



Já jsem **STRACH**.

Strach prožíváte, když se něčeho nebo někoho bojíte.



Ale i tak jsem vcelku užitečná emoce.

Jsem tu proto, abych chránil lidi v nebezpečných situacích.

Díky mně dávají na sebe lidé větší pozor.

Nejčastější reakcí na strach bývá útěk nebo ukrývání se.

Tělo se začne připravovat na to, jak by mělo reagovat na ohrožení. Srdce vám začne bít rychleji, dech se také zrychlí, v puse vám vyschne, svaly se napnou tak, až se vám mohou roztřást ruce a nohy.

Občas se vám strachem sevře břicho.

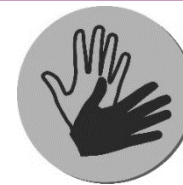
Když se lidé cítí, že by se mohlo stát něco děsivého, bývají nervózní a nespí.

Strach můžete cítit například ve chvíli, kdy koukáte na strašidelný film nebo přicházíte do neznámého prostředí, jakým je nová práce nebo škola.



Já jsem **VZTEK**.

Dokážu být velmi silnou emocí.



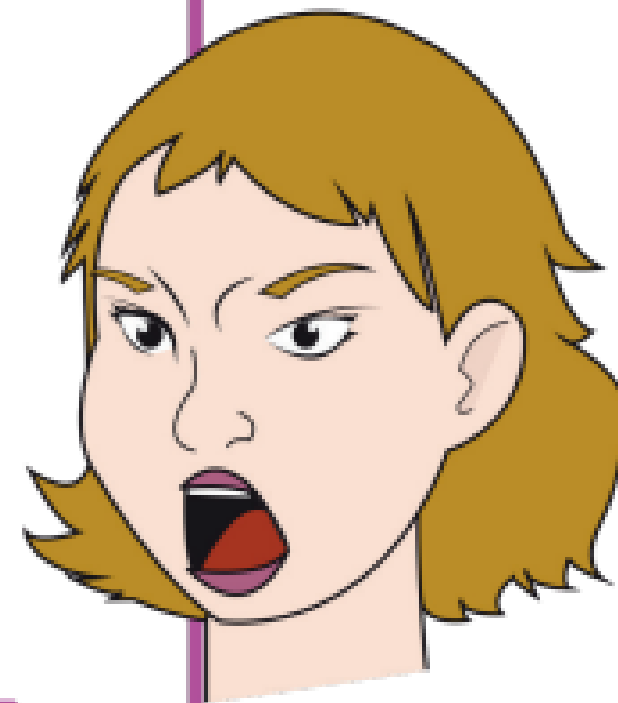
Můžete mě pociťovat tehdy, když něco nejde tak dobře, jak byste očekávali, někdo vás uráží, napadá a schválně vás provokuje.

Díky vzteku si držíte svoje hranice.

Je nezbytné, abychom se naučili vztek prožívat způsobem, který **nezraňuje nás ani lidi v našem okolí**.

Před tím, než zareagujete, zkuste jít na chvíli bokem nebo napočítat do 10.

Často se vám ve vzteku napne celé tělo, zatnete pěsti a můžete i křičet.





Já jsem PŘEKVAPENÍ.

**Bývám běžnou reakcí na něco nečekaného či zvláštního.
Reakce může být jak pozitivní tak i negativní.**

Celé to záleží na tom, jestli jste překvapeni mile (když vám někdo uspořádá nečekanou oslavu narozenin) nebo nemile (dozvíte se nečekanou špatnou zprávou).

Často můžete mít vytřeštěné oči, otevřená ústa, zvednuté obočí, na chvíli zadržný dech nebo naopak vyjeknout překvapením.



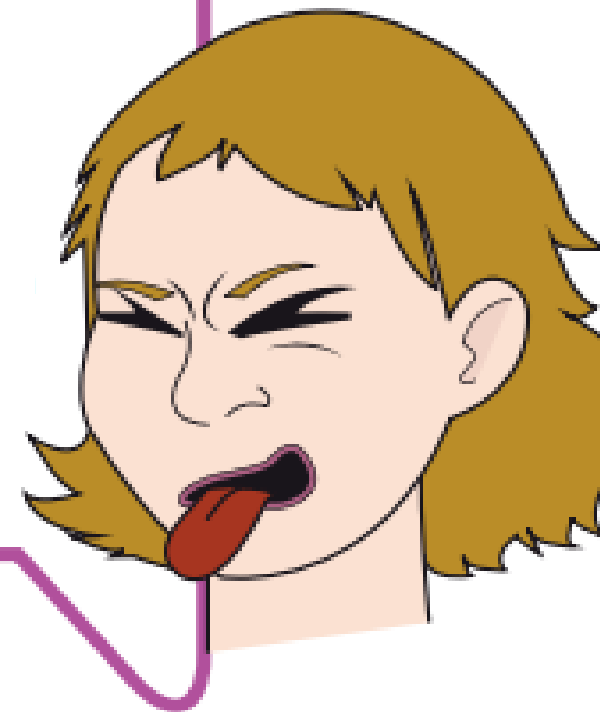
Já jsem ZNECHUCENÍ. Jsem silně negativní emoce.

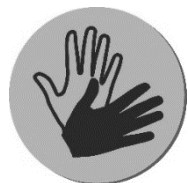


Běžně se vám na obličeji objeví výraz silného znechucení, udělá se vám zle, někdy až na zvracení. Takto můžete často reagovat na něco, co je vám hodně nepříjemné a zdá se vám to nechutné.

Běžně lidé od zdroje znechucení utíkají nebo se od něj alespoň odvracejí.

Například se může jednat o odporné jídlo, zápach nebo chování člověka, které se nám opravdu nelíbí.





Já jsem STUD.

Můžu se u vás objevit ve chvíli, kdy cítíte, že jste udělali něco hloupého, trapného a bojíte se, co si o vás ostatní pomyslí.

Obličej vám může zčervenat, hlava vám klesne a roztřese se vám hlas.

Ovšem i stud může mít svůj přínos – nutí lidi chovat se slušně, zdvořile nebo nás může nutit chtít své chyby co nejrychleji napravit.

Každý jsme už v této situaci někdy byli. Občas se to stane, ale je potřeba myslet na to, že ani stud nevydrží věčně.



Já jsem LÁSKA.

Jsem krásná a silná emoce.



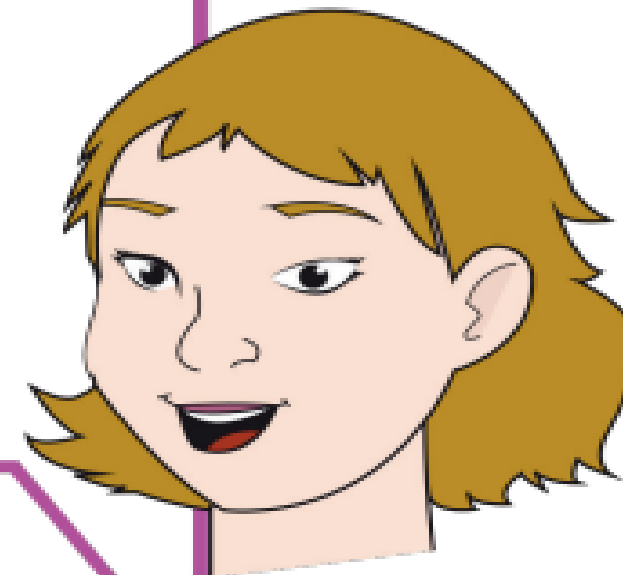
Můžete mě cítit tehdy, kdy se vám někdo líbí víc než jen jako kamarád.

Můžete být plni pocitu radosti, nadšení a touhy, ale také můžete být nervózní z toho, že nevíte, jestli se tomu druhému také líbíte.

Můžete cítit „motýlky v břiše“ – takové to zvláštní šimrání (např. když stojíte blízko osoby, do které jste zamilovaní). Nebo naopak smutek, když nejste se svým milovaným.

Vaše srdce může bít rychleji. Také můžete mít začervenalé tváře. Někomu se zase potí dlaně.

Často na své milované myslíte a chcete s nimi trávit svůj volný čas.



Zamyslete se nad vlastními slovy: Jak byste se někoho zeptali, jak se cítí?



Smutek



Překvapení



Hněv



Hanba



Strach



Odpor



Radost



Láska,
zamilovanost

Cvičení

Jak byste se zeptali
člověka, jak se cítí?



Rozšířená sekce – Znalosti
Otázky týkající se emocí

Co jsou emoce?



Smutek



Překvapení



Hněv



Hanba



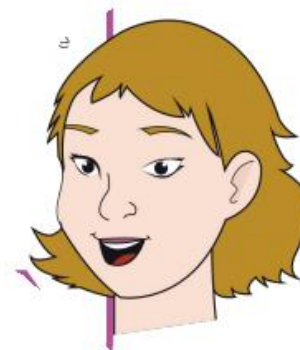
Strach



Odpor



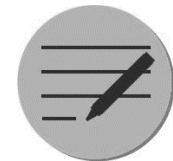
Radost



Láska,
zamilovanost

Cvičení

Vizuální vyjádření
emoce



Rozšířená sekce – Znalosti
Aktivita koláž:
Vizuální vyjádření emoce
(pracovní list)