



JÁ A MOJE EMOCE

CO JSOU EMOCE?

- Emoce jsou **pocity**, které zažíváme každý den.
- Pomáhají nám **rozpoznat**, co se děje uvnitř nás a chrání nás.

ZÁKLADNÍ EMOCE A KDY JE MŮŽEŠ CÍTIT?



Radost – když se ti něco povede nebo si hraješ s kamarády

Radost - Ukazuje nám, co nás baví a co máme rádi. Pomáhá nám sdílet hezké chvíle s ostatními.



Vztek – když tě někdo naštvě nebo něco nejde podle tebe

Vztek - Dává najevo, že se nám něco nelíbí nebo že něco není fér. Pomáhá nám postavit se za sebe.



Smutek – když ztratíš něco co máš rád/a nebo když se cítíš sám/a

Smutek - Pomáhá nám vyrovnat se se ztrátou nebo zklamáním. Díky němu víme, co je pro nás důležité.



Strach – když se bojíš tmy nebo neznámých věcí

Strach - Chrání nás před nebezpečím. Říká: „Zastav se a dávej pozor.“



Znechucení – když ti něco nechutná nebo nevoní

Znechucení - Pomáhá nám poznat, co je nepříjemné nebo nebezpečné – třeba něco zkaženého, špinavého nebo „fuj“.

CO DĚLAT, KDYŽ MÁM SILNOU EMOCI?

Někdy se může stát, že mám pocit, že moje emoce, třeba vztek nebo smutek, nejde zastavit, úplně mě pohltí. Je normální, že se to občas děje a zvládnout takové emoce nám mohou pomoci následující kroky.

1. **Zastav se** – udělej si pauzu, na chvíli přestaň cokoliv dělat.
2. **Dýchej** – pořádně a zhluboka se nadechni, jako by sis chtěl co nejvíc přivonět k tvému oblíbenému jídlu a pak vydechni, jako bys chtěl sfouknout svíčky na narozeninovém dortu. Můžeš to párkrát zopakovat.
3. **Pojmenuj emoci** – odpověz si na otázku *“Co právě cítím? Jsem smutný? Zlobím se? Mám strach?”*
4. **Promluv si o tom** – svěř se o svých pocitech rodičům nebo paní učitelce nebo dobrému kamarádovi. Společně pak můžete vymyslet, jak to udělat, aby ti bylo lépe.

Emoce jsou v pořádku, i ty silné. Můžeme ale ovlivnit, jak se pak zachováme. Třeba když cítím vztek a uvědomím si ho, můžu pak třeba jen říct kamarádovi, čím mě naštvál místo toho, abych ho bouchnul nebo na něj křičel.



**Každá emoce je v pořádku!
Neexistuje žádná špatná
emoce – všechny mají svůj
důvod.**

