



PRVÁ POMOC

pre rodiča a dieťa v emóciách

26.5. - 29.5.2022

WWW.RODINKAVYNIPOCNYCH.SK

Pracovný zošit

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall



HARMONOGRAM MINI-KURZU

25.5.2022 - AKO BUDE KURZ PREBIEHAŤ A ÚVODNÉ VIDEO

26.5.2022 - ČO SÚ EMÓCIE A AKO VZNIKAJÚ?

**27.5.2022 - TYPY EMÓCIÍ, EMOČNÁ STUPNICA A PREVENCIA
PRI PRÁCI S EMÓCIAMI**

**28.5.2022 - VPLÝVAJÚ EMÓCIE NA ŽIVOT, ZDRAVIE A
VÝVOJ DIEŤAŤA?**

29.5.2022 - AKO POMÔCŤ SEBE I DIEŤAŤU V EMÓCIÁCH?

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall

PRÍJEMNÉ EMÓCIE

10 - radosť, sloboda, vďačnosť, ocenenie, voľnosť, láska, splnomocnenie, štedrosť, hojnosť

Vnímam, že všetko po čom túžim je v mojich rukách a je to tu a teraz...

9 - vášeň, viera, sila, moc, túžobné očakávanie, zábava

Verím, že všetko sa deje tak ako má.

8 - entuziazmus, dychtivosť, nadšenie, šťastie

Mám pozitívnu energiu, plyniem, nevnímam čas.

7 - pozitívne očakávanie, prijatie, rešpekt, inšpirácia

Všetko sa deje v súlade, darí sa mi, tvorím.

6 - odpustenie, súcitiť, páči sa mi to

Mám dobrý pocit, odpustil/a som sebe i iným.

5 - optimizmus, ochota

Verím, že všetko dobre dopadne a cítim podporu.

4 - nádej, povzbudenie, motivácia, túžba

Verím, že všetko dobre dopadne, cítim sa fajn, dokázal/a som to.

3 - odvaha, horlivosť, nadšenie

Toto sa určite podarí.

2 - dôvera, sebaistota

To zvládnem, dokážem to.

1 - spokojnosť, pokoj, pohoda

Odviedol som dobrú prácu, podarilo sa mi to napriek všetkému.

0 - neutrálnosť, uvoľnenosť

NEUTRÁLNE EMÓCIE

NEUTRÁLNE EMÓCIE

0 - neutralnosť, uvoľnenosť

-1 - nuda, únava, vyčerpanosť, smútok, apatia, frustrácia, netrpezlivosť, podráždenosť, nechúť nič robiť

Nebaví ma to. Nič sa mi nechce

-2 - obavy, starosti, pochybnosti, pesimizmus, sklamanie

Nezvládnem to. Nedokážem to. Neverím si.

-3 - vina, obviňovanie

Všetci naokolo sú hrozni, nič nevedia. Je to ich vina.

-4 - hanba, strata odvahy, ustrašenosť, beznádej

Už nevládzem. Nebaví ma to. Mám toho všetkého dosť.

-5 - hnev

Nemalo to takto dopadnúť. Veril/a som ti.

-6 - zlosť, pomstychtivosť

Má, čo si zaslúžil.

-7 - zúrivosť, nenávisť

Takto to ďalej nejde. Porazí ma z toho.

-8 - znechutenie, pýcha, nadradenosť, závisť

Všetci naokolo sú neschopní.

-9 - panika, ohrozenie, neverím si, nezaslúžim si

Nemá to cenu. Nie som toho hodná. Už som to toľkokrát skúsil. Nefunguje to.

-10 - strach, žiaľ, zúfalstvo, hrôza, bezmocnosť, depresia, úzkosť

Som neschopný. Nič ma nebaví. Nemá to cenu. Nikto ma nemá rád.

NEPRÍJEMNÉ EMÓCIE

2. deň - Typy emócií, emočná stupnica a prevencia pri práci s emóciami

Praktické cvičenie

1 Zistite o akú emóciu sa jedná a kde je umiestnená na emočnej škále

Akú náročnú alebo nepríjemnú emóciu ste dnes pocítili? Kde na emočnej škále bola umiestnená?

2 Aké myšlienky tejto emócií predchádzali?

Aké myšlienky ste mali predtým ako ste sa dostali do tejto emócie?

3 Ako sa Vaše emócie pohybovali na emočnej škále?

Aké ďalšie myšlienky Vás napádali, keď ste sa do emócie už dostali? Pohybovali ste sa po emočnej škále na vyššie úrovne alebo ste padali smerom dole?

4 Položte si hlbšie otázky a skúmajte dané emócie

Vyberte jednu situáciu, ktorá bola emočne vypätá alebo nepríjemná a skúste sa na ňu hlbšie pozrieť cez filter pozorovacích otázok. Kedy sa stala, čo sa v nej udialo. Potom sa zamerajte na emócie – kde ležia vo vašom tele. Ktorá emócia prišla ako prvá? Aké ďalšie emócie sú pod ňou ešte ukryté? Aké vedľajšie emócie s tou prvou prišli? Skúmajte ich z hľadiska svojho tela, ale tiež správania. K akým akciám Vás dané emócie viedli (lákali)? Čo ste chceli urobiť? Povedať? Aké dôsledky boli Vašich činov a reakcií na dané emócie? Chceli ste ísť do útoku? Do obrany? Či ste ustrnuli a nevedeli vôbec reagovať?

5 Práca s emóciami pomocou hudby

Druhým preventívnym tipom na prácu s emóciami je dovoliť si pracovať s emóciami a hudbou. Pretože hudba je mocný nástroj, ktorý dokáže pomôcť uvoľniť emócie z nášho tela, ak si to dovoľíme. Skúste si vybrať pár piesní, započúvať sa do nich a nahlas pomenovávať emócie, ktoré vo vás vyvolávajú. Ak máte priestor, kludne si môžete zatancovať a vyjadriť pohybom emócie, ktoré vo Vás tieto piesne vyvolávajú. Ak môžete zaviažte si oči šatkou, alebo si zavrite oči a len sa ponorte do svojho tela a vnímajte svoje pocity. Vnímajte svoje telo, vnemy, ktoré sa budú so zmenou hudby meniť.

Priestor na Vaše poznámky

Priestor na Vaše poznámky