



V KRAJINE POCITOV (3)

Ahoj, kamaráti!

– Už sa tu vyznám trochu viac, Dobromilka. Zistil som, že všetko, čo mám vo svojej krajine pocitov, tu nie je náhodou.

– Aj mne to „docvaklo“, Svetlúšik. Pocity, ktoré rastú v tejto krajine alebo ňou iba prefrčia ako pestré kľbká, mi odhalujú, čo má pre mňa význam, čo je pre mňa dôležité.

– Bum! Keď mi vybuchne sopka hnevu, je to preto, že niečo vnímam ako nespravodlivé, nechcem to tak. Teda aj vďaka sopke viem, čo je pre mňa dôležité – spravodlivosť, ob-

rana toho, čo má pre mňa význam.

– Spozorovali ste, kamaráti, kedy sa u vás objavujú silné emócie? A kedy u rodičov, súrodencov? Prečo je to tak?



Emócie okolo nás

Ako zbadáme, že naši blízki prežívajú nejakú emóciu? Dáva to najavo ich **TELO** – čo robia rukami, očami, ústami (gestá, pohyby tváre), ako sa pohybujú i kráčajú (spomalene, zrýchlene, zmätene), ako držia celé telo (vzpriamene, skrútené, skleslo), ako hovoria (kričia, smejú sa, šepkajú, sú ticho). Toto všetko nám napovedá, akú emóciu náš blízky asi prežíva. Ale celkom presne to nevieme, kým sa nespýtame, čo sa deje v jeho **VNÚTRI**.

Posvietime si spolu na pár situácií a budeme hádať, čo sa deje v krajine pocitov.



Kľbká emócií

Naša lyžiarka prefrčala cieľom a má najlepší čas. Jupí! Tatino pred obrazovkou aj staršia sestra, ktorá ľúbi zimné športy, vyskočili z gauča. Hlasno sa tešia, oči majú rozžiarené a srdce im búši. Toto sú vonkajšie (fyzické) prejavy ich emócií. Čo sa asi deje v ich vnútri? Prežívajú **radosť**, **hrdosť** na Slovenku, **prajnosť**, zdieľajú úspech s lyžiarkou (**empatiu** a **sympatiu**), **nadšenie**, **obdiv**. A možno ešte mnoho ďalších emócií. Prečo?

Z nejakého dôvodu je to pre ocka i sestru dôležité – majú radi šport, výzvy a víťazstvá; povzbudzuje ich, keď námaha prináša úspech, keď sa „naším“ darí. Zistili sme minule, že **emócie nás pohýňajú**. A keď pozoruješ staršiu sestru ďalej, vidíš, s akou **chuťou** sa chystá zajtra na lyže. Môže za to aj emócia z úspechu našej lyžiarky, aj krásne televízne zábery zo svahu. A možno sa nadchneš aj ty, hoci pre teba lyže nie sú až také pritažlivé. Vidíš, **emócie môžu byť aj „nákazlivé“** ☺.



A zase smeti

A zase si zabudol, že ich máš vyniesť. Nebolo to pre teba dôležité. Ale pre maminu áno – dáva to očividne najavo: zvýšeným hlasom, napätím v tvári, rázne ukazuje rukou na kôš, z ktorého vypadávajú odpadky. Čo vidíš v jej gestách? Aké emócie asi prežíva? Možno **naliehavosť**, **netrpezlivosť** – už to malo byť dávno hotové, tie smeti fakt smrdia! Možno cíti **sklamanie**, **nedôveru** – opakuje sa to a ona by sa chcela na teba spoľahnúť. Aj **hnev** – nie je fér, koľko povinností ostáva na mamine a ocinovi. Možno vnímaš mamininu **zodpovednosť** – je zodpovedná za tvoju výchovu, ľúbi ťa a nechce **tolerovať** tvoju lenivosť alebo nezáujem o povinnosti.

A teraz sa môžeš zamyslieť. Aké emócie vyvolá maminina ráznosť v tebe? K čomu ťa tieto pocity môžu pohnúť?



Ľadová krása

Vyskúšaj si toto jednoduché zimné tvorenie: večer do misky s vodou vlož prírodné materiály, ktoré nájdeš doma alebo na prechádzke (lístky z kvetnáča, šišky, šípky, slamienky alebo priehľadné korálky), a špagát, ktorého konce budú trčať von, aby poslúžili na zavesenie.

Ak mrzne, misku daj na noc na balkón; ak nie, do mrazničky. Ráno môžeš obdivovať mrazenú náheru a môžeš si ju aj zavesiť na balkón alebo z vonkajšej strany okna.

Ak ju budeš obdivovať v teple, dlho nevydrží – začne sa roztápať. **A tak je to aj s niektorými našimi emóciami. Časom sa roztápajú, vytrácajú, slabnú.** Už tak veľmi nebolia, nepichajú, alebo ťa nenúti vyskočiť od radosti až tak vysoko.



V krajine pocitov sme dnes objavili:

- emócie môžeme u druhých pozorovať aj podľa toho, ako sa prejavia cez telo – gestá, hlas, dýchanie, pohyb;
- emócie majú vždy svoj dôvod, príčinu;
- niektoré emócie našich blízkych sú „nákazlivé“ a môžu ťa ovplyvniť;
- na silu prežívania emócie vplyva čas – pocity z niektorých dávnych udalostí časom slabnú.

Ďakujeme ti, Dobrý pastier, že cez prejavy emócií môžeme viac chápať, čo prežíva náš blízky. Môžeme mu tak byť nablízku, keď prežíva ťažké emócie; môžeme sa tešiť s ním pri príjemných emóciách a vo všetkých pocitoch hľadať cestu k tebe. Amen.

Dobromila a Svetlúšik

DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

- Pripravila: MARTINA JOKELOVÁ-ŤUCHOVÁ
- Ilustrácie: LUBA SUCHALOVÁ
- Snímky: PROFIMEDIA.SK, –MĚ–