



V KRAJINE POCITOV (8)

AHOJ, KAMARÁTI!

– Počas ôsmich týždňov v krajine pocitov sme spoznali množstvo emócií. Na ktoré si spomenieš, Svetlúšik?




– Hm, počkaj, Dobromilka. Idem na to! Takže: **radosť, hnev, naliehavosť, sklamanie, láska, empatia, sympatia, láskavosť, neha, poslušnosť, obeta, strach, úzkosť, odvaha, statočnosť...**

– Ešte si v našom seriáli o pocitoch na niektoré posvietime, ale dnes vám dáme zopár tipov, ako pre vás môžu byť emócie ešte užitočnejšie.



NÁSTROJE SKÚMANIA POCITOV

Už vieme, že Boh nás stvoril s emóciami. Sú pre nás darom – nevieme sa od našich pocitov „odstrihnúť“, ale vieme sa naučiť ich chytiť do ruky ako previazaný balíček, otvoriť ho a so zvedavosťou sa spýtať:

-  Čože je tu pre mňa ukryté?
-  Ako mi táto emócia môže poslúžiť na dobro?
-  Čo mi chce prezradiť?



TICHO

Jeden z nástrojov, ako môžeš preskúmať dar emócie, ktorá sa v tebe deje, je ticho. Keď nepočuješ ruchy okolo seba, utíšiš poletujúce myšlienky, lepšie sa sústreďíš na to, čo cítiš. Prevláda RADOSŤ? Čo alebo kto spôsobuje túto radosť? Na čo sa tešíš?

Cítiš HNEV? Čo hnev vyvolalo – vnímaš nejakú nespravodlivosť, ublížilo ti niečo, nechceš to takto mať? A ako teda? Aké by mohlo byť riešenie? Podľa čoho spoznáš, že to bude dobré riešenie?

Cítiš SMÚTOK? Čo si stratil, čo ti chýba, čo je preč? Ako to môžeš nahradiť? Kto ti s tým môže pomôcť? Ktorú emóciu by si si prial namiesto smútku?

Čo ešte zbadáš, započuješ v tichu vo svojom vnútri?



DENNÍK

Ďalším tipom na skúmanie pocitov je písanie denníka. Možno píšeš s chuťou, možno nie. Skús si však zapísať okrem pár vecí z dňa, ktoré sa ti prihodili, aj pár emócií, ktoré si pri nich pocítil. Dôležité na tom je, že svojim pocitom budeš hľadať mená, slová, aby si ich mohol zapísať. Aké emócie ti priniesla napríklad táto nedeľa? Možno SPOKOJNOSŤ, že ti nič nechýba; VIERU pri sledovaní svätej omše; LAHKOSŤ, že dnes máš viac voľna; HRDOSŤ, že sa ti niečo fakt podarilo... Niekedy ti možno potrvá, kým nájdeš to správne slovo, ktoré vyjadrí tvoju emóciu. Ale pôjde ti to čoraz lepšie, uvidíš.



ČAS

Pri pokuse s ľadovou ozdobou sme zistili, že sa časom topí – podobne ako naše emócie. Niektoré s odstupom času už neprežívaš až tak silno. Hovoria o tom aj ľudové múdrosti: *Žiadna kaša sa neje taká horúca, ako sa uvarí. Alebo: Ráno je múdrejšie večera.* Dopraj si čas na skúmanie svojej emócie a konaj až potom. Vyhneš sa tak mnohým chybám z unáhlenosti.



ROZHOVOR

Keď sa rozprávaš o svojich pocitoch s niekým, komu dôveruješ, dávaš svojmu prežívaniu názvy, hľadáš vyjadrenie pre emócie. Počuješ svoju reč o pocitoch a pomáha ti to uvažovať o nich inak, ako keď iba sám v hlave premýšľaš. Navyše pohľad priateľa na tvoju krajinu emócií ti môže byť užitočný – lebo kamoš sa pozerá na to inak, s odstupom.



Ďakujeme ti, Darca všetkých darov, Darca emócií, že môžeme skúmať naše pocity. Ďakujeme ti, že môžeme využiť ticho, čas, písanie i rozprávanie s priateľom, aby sme čerpali z týchto darov. Nauč nás byť niekomu dobrým načúvajúcim kamarátom, keď nám potrebuje porozprávať o svojich pocitoch. Amen.

 Dobromilka a  Svetlúšik

DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

■ Pripravila: MARTINA JOKELOVÁ-ŤUCHOVÁ
■ Ilustrácie: LUBA SUCHALOVÁ