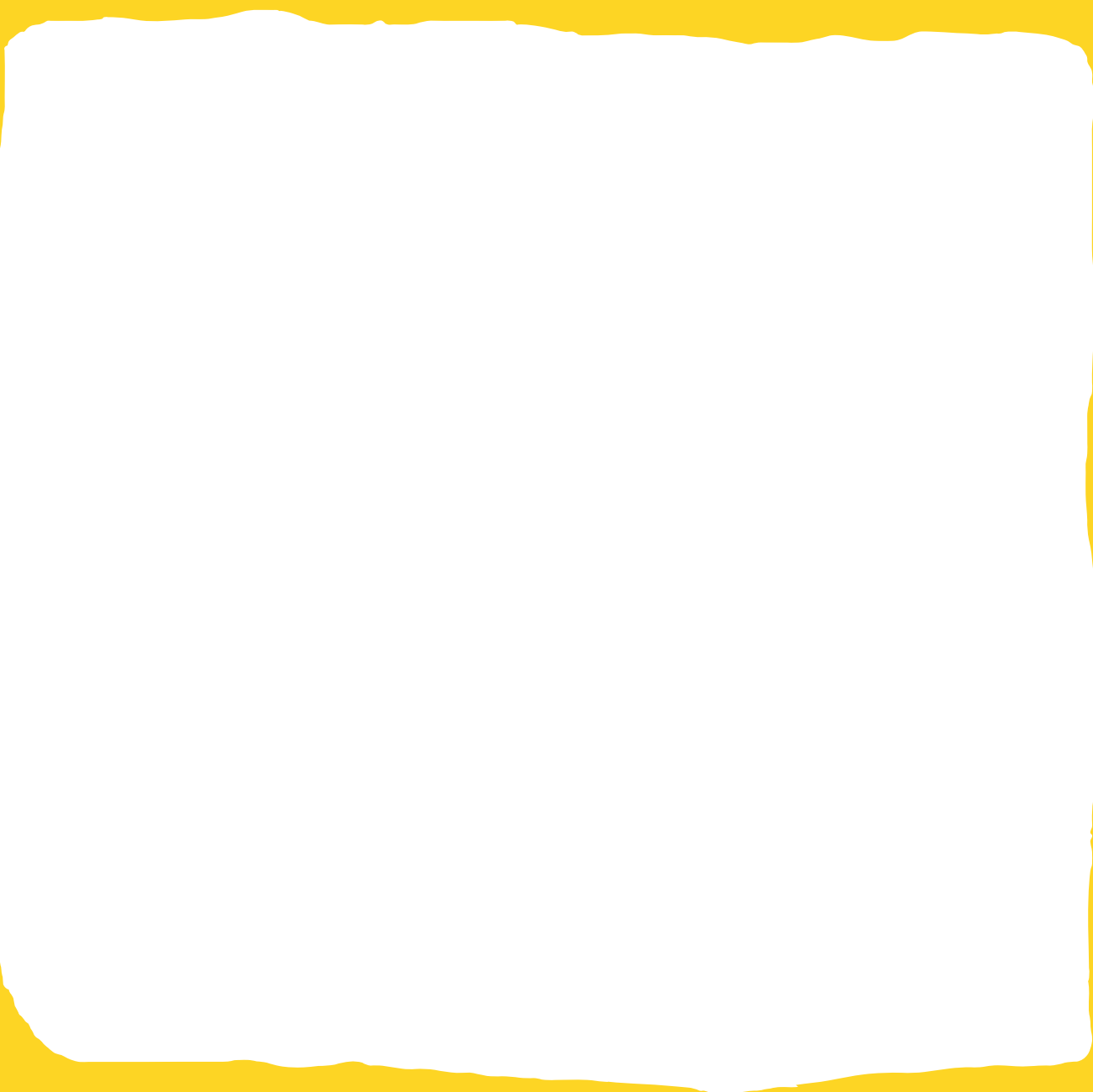


Kdo jsem já

Každý z nás je jedinečný. Abychom se mohli cítit dobře, je důležité poznat, co máme rádi, co nám pomáhá nebo přináší pocit štěstí. Díky tomuto listu se lépe poznáš.

Co mě baví?

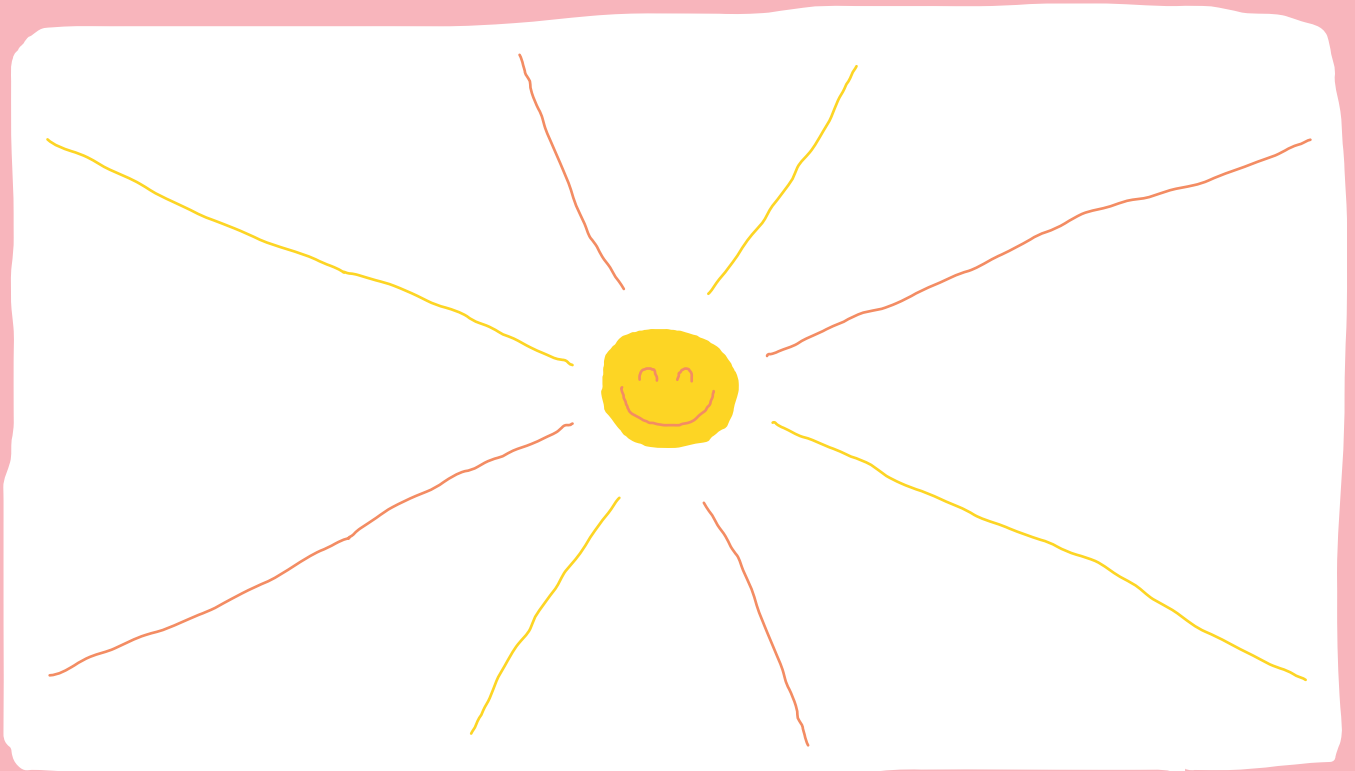
Napiš nebo nakresli 3 věci, kterým se s oblibou věnuješ:



Co mi dělá radost?

Připiš na paprsky slunce, co ti dělá radost.

Může to být místo, činnost, člověk, zvíře nebo třeba jídlo.



Kdy se cítím dobře?

Doplň věty:

Cítím se šťastně, když

Cítím se v bezpečí, když

Cítím se klidně, když

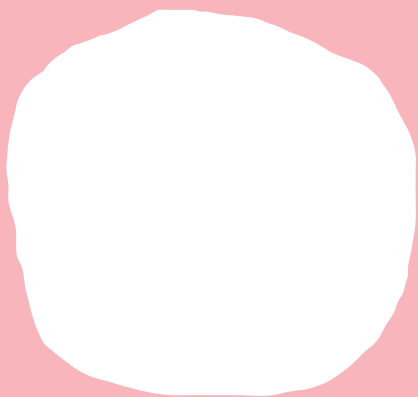
Emoce

Emoce nerozdělujeme na dobré a špatné.

Přicházejí vždy z nějakého důvodu a pomáhají nám pochopit, co se děje uvnitř nebo kolem nás.

Co nám emoce chtějí říct?

Podle psychologa Paula Ekmana rozlišujeme 6 základních emocí:



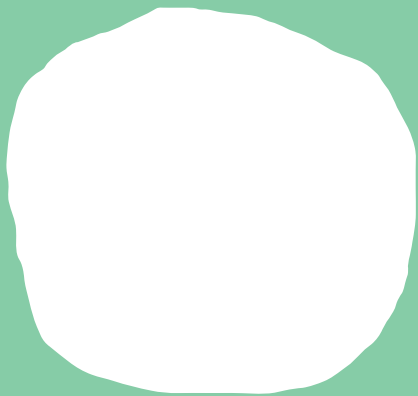
STRACH

Pomáhá nám přežít. Upozorňuje na nebezpečí nebo něco, co neznáme. Jsme díky němu opatrní.

Co nám chce říct:

„Tady si dej pozor!“

„Tohle je nové a trochu se toho bojím.“



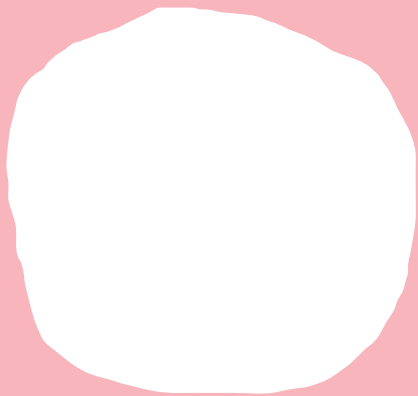
VZTEK

Vztek nás upozorňuje, že se děje něco nespravedlivého nebo že se cítíme ohrožení.

Co nám chce říct:

„Tohle se mi nelíbí!“

„Potřebuju, aby to bylo jinak.“



SMUTEK

Smutek přichází, když něco ztratíme nebo jsme zklamaní. Je to přirozená reakce na bolest nebo změnu.

Co nám chce říct:

„Tohle pro mě něco znamenalo.“

„To bolí.“

VEDLE KAŽDÉ EMOCE SI DOTVOŘ SMAŽLÍKA,
KTERÝ VYJADŘUJE, JAK DANÁ EMOCE PODLE
TEBE VYPADÁ. JAK SE SMAŽLÍK TVÁŘÍ?
MÁ NĚJAKOU BARVU NEBO TŘEBA VÝRAZNÉ
OBOČÍ? JE KLIDNÝ, NEBO DIVOKÝ?



PŘEKVAPENÍ

Překvapení je emoce, která trvá jen krátce.
Může být příjemná i nepříjemná.

Co nám chce říct:

„Tohle je nové!“

„Musím zjistit, co se děje.“

ZNECHUCENÍ

Tato emoce nás chrání před věcmi,
které nechceme nebo které by nám mohly uškodit.

Co nám chce říct:

„Tohle mi neseď!“

„Tohle se mi protiví.“

RADOST

Radost nám říká, že se něco daří, že jsme v bezpečí
a je nám dobře. Je důležitá pro naše vztahy.

Co nám chce říct:

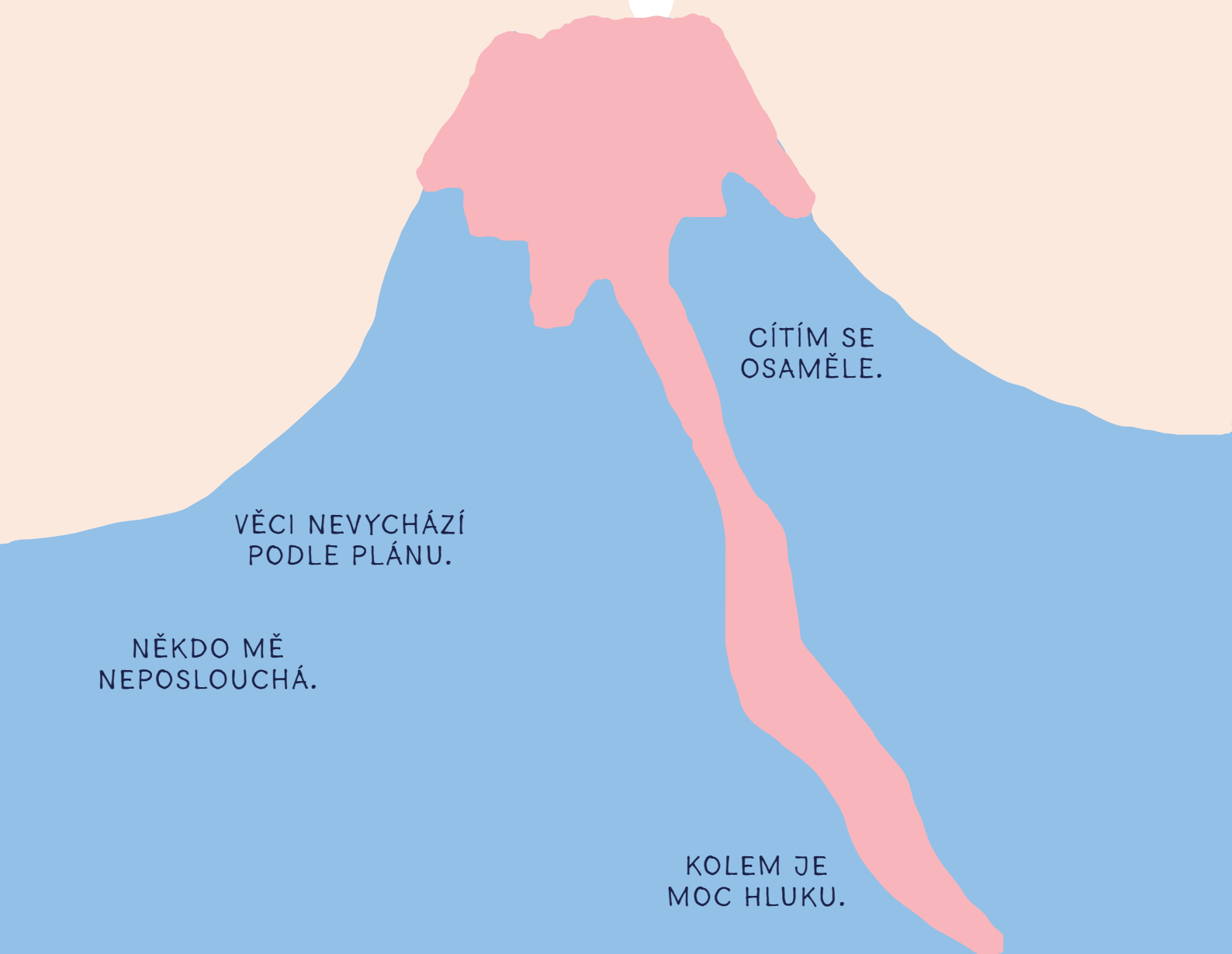
„To je fajn!“

„Tady chci být.“

Sopka

Při vzteku většinou cítíš, že máš v sobě spoustu energie.
Můžeš mít taky pocit, že by bylo nejlepší do něčeho bouchnout.

Představ si, že vztek je jako sopka.
Zaškrtni situace, ve kterých obvykle cítíš vztek.
Dopiš nebo dokresli cokoli dalšího, co tě někdy naštvě.



Tvůj domeček pohody

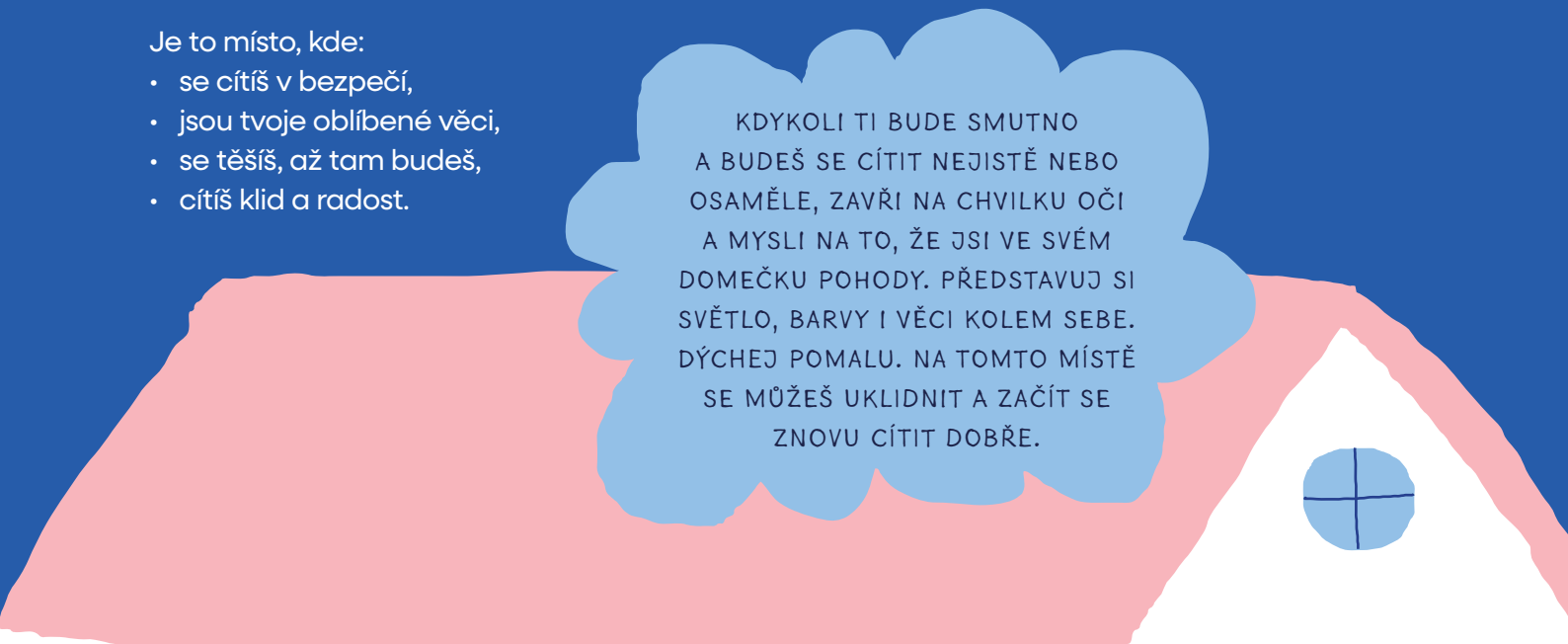
Představ si, že existuje domeček plný pohody.

Co by mohlo být v tvém šťastném domečku?

Nakresli si, nalep nebo dopiš
do domečku všechno, co ti dělá radost.

Je to místo, kde:

- se cítíš v bezpečí,
- jsou tvoje oblíbené věci,
- se těšíš, až tam budeš,
- cítíš klid a radost.



KDYKOLI TI BUDE SMUTNO
A BUDEŠ SE CÍTIT NEJISTĚ NEBO
OSAMĚLE, ZAVŘI NA CHVILKU OČI
A MYSLI NA TO, ŽE JSI VE SVÉM
DOMEČKU POHODY. PŘEDSTAVUJ SI
SVĚTLO, BARVY I VĚCI KOLEM SEBE.
DÝCHEJ POMALU. NA TOMTO MÍSTĚ
SE MŮŽEŠ UKLIDNIT A ZAČÍT SE
ZNOVU CÍTIT DOBŘE.

