

O rozoznávání emócií (aktivity pre žiakov)

Empatia je schopnosť človeka vžiť sa do prežívania iného, **vidieť jeho očami, počuť jeho ušami, a cítiť jeho srdcom**. Takto vie vycítiť jeho emócie a pochopiť ho. Samotné vcítenie sa nestačí, zážitok spoločného naladenia s druhým človekom musíme vedome pochopiť, pomenovať a vysvetliť si ho. Empatické pochopenie druhého človeka si vyžaduje sústredenie a úsilie.

Empatia je tiež vcítenie sa do seba (sebamonitorovanie citov, emócií, prežívania).

Otestuj sa: **Označte vety**, s ktorými súhlasíte.

- Empatia sa vyvíja postupne, najnižšia je v detskom veku.
- Empatia sa dá trénovať.
- Dospelí sú vo všeobecnosti menej empatickí ako deti.
- Empatiu znižuje, keď sme sami s niečím nespokojní, alebo sa cítime nepríjemne.
- Na vlny vysielané niekým iným sa najľahšie naladíme, keď sme unavení.
- Empatia sa rýchlo vyvíja v období dospievania.

Emóciami v užšom zmysle slova (alebo tzv. nižšími citmi) nazývame najjednoduchšie zážitky spojené s uspokojovaním alebo neuspokojovaním primárnych (základných, organických) potrieb.

Sú úzko späté s potrebou jedenia, pitia, čerstvého vzduchu, ochrany pred chladom, so sexuálnymi potrebami atď. Súvisia s motiváciou. Napokon každú motiváciu sprevádzajú určité emócie.

Emócie sú vyvolávané momentálnou, okamžitou situáciou.

Sú záležitosťou bezprostredných vnútorných stavov organizmu či pôsobenia aktuálnych situačných podnetov. Zmenou situácie či vnútorného stavu organizmu spravidla okamžite miznú.

Elementárne emócie sú vlastné človeku už od útleho veku. V podstate prvý plač dieťaťa možno pokladať za počiatok jeho emocionálno-citového života.

Emócie v úzkom zmysle slova sa vyskytujú aj u zvierat.

Avšak od emócií zvierat sa aj najjednoduchšie emócie človeka odlišujú predovšetkým tým, že ich človek

uspokojuje v súlade s požiadavkami spoločnosti, že sú to emócie spoločenskej bytosti.

Naladenie

Pozrite si scénu z filmu a všímajte si neslovné prejavy emócií hovoriacich (najmä hlas – jeho tón, zafarbenie, silu, ďalej mimiku, gestá, pozície tela, sfarbenie tváre).

Pri prvom sledovaní sa snažte **napodobňovať** emócie, ktoré vyjadrujú herci mimikou. Pozrite si ukážku ešte raz a **zaznačte** krížikom emócie, ktoré aktéri filmu vyjadrovali.

Do stĺpca INÉ **doplňte** ďalšie emócie, ktoré si v ukážke spozoroval/ a.

RADOŠŤ	HNEV	STRACH	SMÚTOK	INÉ	
blaženosť	zúrivosť	úzkosť	depresia		
nadšenie	agresivita	zdesenie	melanchólia		
okúzlenie	nepriateľstvo	nervozita	apatia		
potešenie	chlad	hrôza	rozčarovanie		
rozjarenosť	nespokojnosť	obavy	skľúčenosť		
veselosť	podráždenie	znepokojenie	skleslosť		
spokojnosť	revolta	tréma	zúfalstvo		
vytrženie	zatrpknutosť		zármatok		
jasot	mrzutosť				

Reflexia

Ako sa vám darilo vyjadrovať emócie súčasne s hercami? Čo ste pri tom cítili? Ktorú postavu by ste zahráli lepšie?

Praktická úloha:

Počas nasledujúcich dní pozorujte členov svojej rodiny a zapamätajte si aspoň jednu situáciu , v ktorej vyjadrili emóciu. Boli podľa vás tieto prejavy „čitateľné“? Boli primerané? Zapište svoje postrehy.

Vciťovať sa do prežívania druhého človeka môžeme len vtedy, ak nezakrýva svoje city, ale je otvorený a úprimný, t. j. je sám sebou.

Sokrates

Predstavte si, že do spolužiaka niekto stále zabída. Zdá sa vám, že mu je to veľmi nepríjemné, no on iba so smiechom opakuje: „Daj mi pokoj...“- V skutočnosti je veľmi rozladený a hnevá sa. „Otravovateľ“ ani nevie, do akej miery to jeho „obeti“ prekáža.

Aká emócia by bola primeraná?

Necitlivý, neempatický človek napr. povie urážlivé slová o niekom bez toho, aby si uvedomil, že ho tým raní.

Reflexia

Vyznačte a doplňte

Myslím si, že základné emócie sú:

- radosť
- smútok
- hnev
- prekvapenie
- odpor

- strach

Keď chcem, aby mi ľudia rozumeli musím sa vyjadrovať.....

Viem sa vcítiť do toho, čo iný prežíva, keď.....

Použitá literatúra:

D.Gogoľová, L.Balagová, T.Piovarčiová, L.Kociánová: Etická výchova pre 6. ročník základných škôl, Orbis Pictus Istropolitana, spol.s.r.o.Bratislava 2007

M. Zelina, M. Zelinová, A. Janovská, J. Varmuža: Ako zmeniť sám seba, OG-Vydavateľstvo Poľana, spol.s.r.o. Bratislava 2005