

# Vyjadrovanie citov a duševné zdravie

City sú cenným zdrojom informácií o našich najhlbších postojoch, ktoré ovplyvňujú naše reakcie a správanie, a o rebríčku hodnôt v našom živote. Sú dôležité pre mentálne zdravie človeka. Každý človek by si mal všímať svoje city, oceňovať ich a s nimi pracovať. Často sa správame podľa toho, čo práve prežívame. City však nemôžeme ovládať tak, ako napr. ovládame svoje končatiny. Môžeme ich však usmerňovať.

## Niekoľko možností usmerňovania citov:

- Cit sa utíši už tým, že ho identifikujeme a pomenujeme.
- Odvedme pozornosť od predmetu citu tým, že sa sústredíme na iný predmet, napr. na činnosť, ktorú máme v obľube.
- Pripomeňme si chyby, ktorých sme sa dopustili, keď sme boli pod vplyvom podobného citu, a odložme rozhodnutie na pokojnejšiu chvíľu.
- Pripomeňme si, že sebaovládanie, čiže usmerňovanie našich vnútorných pohnútok, je jednou zo zložiek sebaoceňovania. Vedomie, že nie som schopný ovládať svoje nálady a emócie, vedie k nízkemu sebaoceňovaniu.

## Vo vzťahu k citom sa vyskytujú dva extrémny:

1. podceňovanie citov - ich vyjadrovanie sa považuje za slabosť,
2. preceňovanie citov - nechať sa nimi zaplaviť, ovládnuť, zotročiť.

City nemôžeme hodnotiť ani ako dobré, ani ako zlé, pretože pôsobia len ako katalyzátor toho, čo je v nás. Vzhľadom na rôznorodosť citov a ich vplyv na zdravie človeka a jeho psychiku rešpektujeme isté pravidlá.

Roche Olivar odporúča nasledujúce:

- **Často vyjadrovať pozitívne city, láskavosť, vďačnosť, prijatie.**
- **Dôverne, ale nie často, vyjadrovať aj negatívne city, nesúlady, sklúčenosť.**

- **Negatívne city týkajúce sa správania iných osôb vyjadrovať opatrne a len vo vhodnej chvíli.**
- **Rešpektovať vlastnosti citov a vyslovovať ich v 1. osobe. Vyhýbať sa priamemu obvineniu druhého.**
- **Bezpodmienečne sa vyhýbať výčitkám, najmä okamžitým. Výčitka vo všeobecnosti vyvoláva práve opačný efekt.**

## **Aktivity**

**Spomeň si kedy si bol naposledy šťastný**

**Spomeň si na situáciu , ktorá vyvolala tvoj hnev. Opíš (znázorni) ju .**

**Spomeň si na situáciu, keď si mal strach. Opíš (znázorni) ju .**

**Doplň vety:**

Doma ma hnevá.....

V škole ma hnevá.....

V prírode ma hnevá.....

Na ulici ma hnevá.....

Zopakujte si:

1. V akých situáciách máš mierny strach a kedy veľký strach?
2. Môže byť strach užitočný?
3. Akými spôsobmi môžeme vyjadrovať emócie?
4. Ktoré vyjadrenia emócií dospelí nepripúšťajú, kritizujú?
5. Vieš vyjadriť negatívne emócie spôsobom, ktorý neublíži ostatným?

Použitá literatúra:

Eva Ivanová, Ľubica Kopinová: Etická výchova, Metodická príručka pre učiteľov, MPC Bratislava 2004  
D.Gogolová, Ľ.Bagalová, T.Piovarčiová, Ľ.Kociánová: Etická výchova pre 6.ročník, Orbis Pictus Istropolitana Bratislava, 2009