

Kapitola 4

Vyjadrujem svoje emócie



Potláčanie svojich emócií

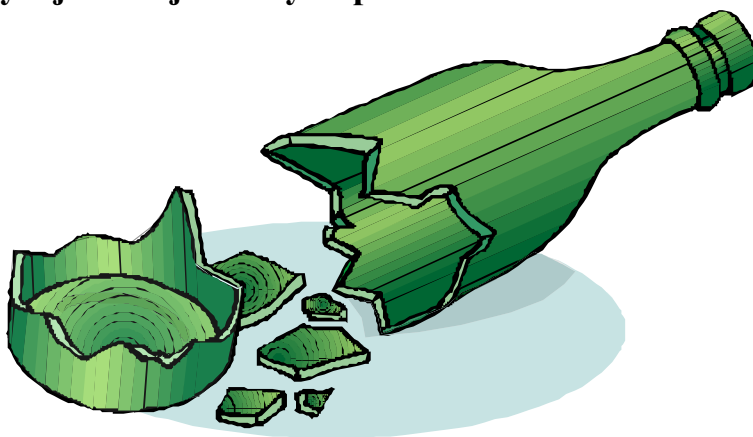


Snažil si sa niekedy potlačiť svoje emócie? Ak áno, skús si spomenúť a opísať, čo sa vtedy stalo...

Tajomstvo vyjadrenia mojich emócií zdravým spôsobom:

Použitie „JA výroku“

Ako si pravdepodobne zistil pri vyplňaní predchádzajúcej strany, potláčanie emócií zvyčajne nie je dobrý nápad.



Je veľa spôsobov, ktorými môžeš vyjadrovať svoje emócie. Patria sem výrazy tváre, myšlienky, slová a spôsoby, akými sa správaš.

To všetko môžu byť vhodné alebo menej vhodné možnosti, ako vyjadriť emócie - záleží na okolnostiach.

V tejto kapitole budeme spolu rozmýšľať o vhodných spôsoboch, ako vyjadriť svoje emócie. Neskôr sa zoznámime s profesorom JANOM JASOMOM z Kyklopskej Univerzity. Ten objavil, že mimoriadne dobrým spôsobom ako vyjadriť svoje emócie, je priamo povedať druhým ľuďom ako sa cítíme použitím „JA výroku“. Ale najprv sa pozrime na emócie vyjadrené v nasledujúcom príbehu (ktorý nemá žiadne „JA výroky“) a potom profesor JASOM vysvetlí svoje poznatky...

Marek prišiel zo školy domov. Zistil, že jeho starší brat Samo mu zobral časť peňazí z ich izby bez toho, aby sa ho predtým opýtal. Marek sa okamžite naštvál a hneď mu napadli všetky prípady, kedy mu jeho brat liezol na nervy. To ho naštválo ešte viac. Keď Samo uvidel Mareka, mohol podľa výrazu na jeho tvári vidieť, že je nahnevaný.

„Čo je s tebou?“, spýtal sa ho.

„Ty dobre vieš, čo mi je, ty... ty sviňa jedna zlodejská!“ kričal Marek.

Samo sa nenechal Marekom len tak urážať a začali sa biť. Vošiel dnu otec a začal na nich kričať:

„MÁM UŽ PLNÉ ZUBY VAŠICH NEUSTÁLYCH BITIEK, NIKDY NIČ ROZUMNÉ NEROBÍTE!“

„On začal!“, povedal Samo otcovi.

„Nezaujímaj ma, kto začal, skončite to a prestaňte sa správať ako dvojroční!“

„ALE JE PODSTATNÉ, KTO ZAČAL!“ kričal Marek a pokračoval:

„ON ZAČAL, KEĎ MI ZOBRAL PENIAZE Z IZBY!“

„Nezobral som žiadne tvoje blbé peniaze!“, bránil sa Samo.

Ten má ešte tú drzosť to popierať, myslel si Marek a cítil, ako sa mu krv nahrnula do hlavy.

Ale potom otec povedal:

„To ja som zobral tvoje peniaze, lebo prišiel poštár a nemali sme s mamou žiadne drobné.

Vrátim ti ich neskôr.“

„Vidíš, hovoril som ti!“, povedal Samo.

Marek zistil, že brata obvinil neprávom.

„Mám už plné zuby toho, že si každý berie veci z mojej izby bez opýtania!“ povedal Marek a cítiac sa ako hlupák, rozčúlený zabuchol dvere.

Napíš čo najviac emócií, ktoré Marek v príbehu prežíval:

Napíš spôsoby, ktorými ich Marek prejavil:

Napíš, ako inak mohol Marek prejsť svoje emócie vhodnejším spôsobom:

Profesor JA som a jeho JA výroky



Ahoj, som profesor JA no JA som z Kyklopskej Univerzity na gréckom ostrove JAs. Na našej univerzite máme rôzne oddelenia, ktoré skúmajú oblasti týkajúce sa jazyka. Napríklad, môj kolega, profesor JA zykovedný, z oddelenia Výskumu ústnej dutiny skúma chuťové poháriky a profesor JA zýčnatý z Oddelenia cudzích jazykov študuje netradičné jazykové výrazy v Japončine, Jamajčine a Jávštine. Oblasť môjho zamerania je vyjadrovanie emócií prostredníctvom JA výroku. Ak máš čas, rád by som ti povedal niečo o svojej práci...

Po rokoch rozsiahleho výskumu som zistil, že najúčinnším spôsobom na vyjadrenie emócií je použitie jednoduchej techniky: povedať ich priamo pomocou JA výrokov.

JA výrok je, keď niekomu priamo povieš, ako sa cítiš a objasníš mu, prečo sa tak cítiš. Tu sú dva príklady:

**„(Ja) Som smutný, keď mi kamoši nezavolajú, či chcem s nimi ísť von.”
(namiesto: „Mám otrasných kamošov!”)**



Profesor JAsom a jeho JA výroky

Zistil som, že dobrý JA výrok sa skladá z troch, prípadne štyroch častí:

JA sa cítim (si myslím).....keď TY robíš....., PRETOŽE....A JA chcem/ potrebujem...

1. JA výrok začína oboznámením druhých o svojom vnútornom prežívaní:

„Ja sa cítim/ Som

2. JA výrok vystihuje jasne, ako sa cítiš:

„Ja sa cítim šťastný/ smutný/nahnevaný/znechutený/osamelý alebo Som šťastný/smutný...”

3. JA výrok končí vysvetlením, prečo sa tak cítiš: „(Ja) Som smutný, pretože mi kamoši nezavolajú, či chcem s nimi ísť von.”

4. Môžeš ešte dodať: „(Ja) Som smutný, pretože mi kamoši nezavolajú, či chcem s nimi ísť von. Potrebujem, aby mi dali vedieť, keď sa niekam chystajú.”

JA výroky sa ľahko používajú. Ak sa opäť pozrieš na Marekov príbeh, zistíš, že vyjadroval svoje emócie rôznymi spôsobmi, ale ani raz ich nevyjadril priamo.

Mohol to spraviť použitím JA výroku. Porozmýšľaj, či by si vedel použiť JA výroky v Marekovej situácii – čo mohol Marek povedať ľuďom v rozličných častiach príbehu? Môžeš sem napísať svoje nápady:



Na nasledujúcich stránkach si môžeš precvičiť techniku JA výroku na vyjadrenie svojich emócií.

Ako vyjadrím, keď cítim: Hnev



Opíš situáciu alebo nakresli obrázok, keď sa cítiš nahnevaný...

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

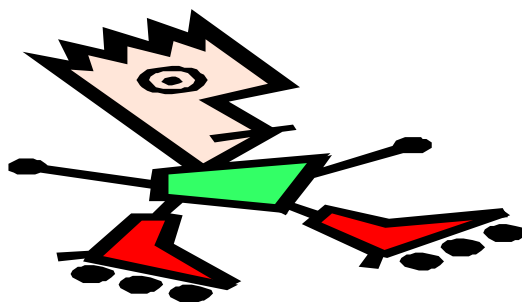
Ako vyjadrím, keď cítim: Priateľstvo



Nakresli alebo opíš situáciu, keď cítiš, že je niekto k tebe priateľský...

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

Ako vyjadrim, keď cítim: Strach



Opíš situáciu alebo nakresli, keď si sa cítil ustarostený alebo vystrašený...

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

Ako vyjadrím, keď cítim: Osamelosť



Opíš situáciu alebo nakresli, keď si sa cítil osamelý...

Precvič si a napíš Ja výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

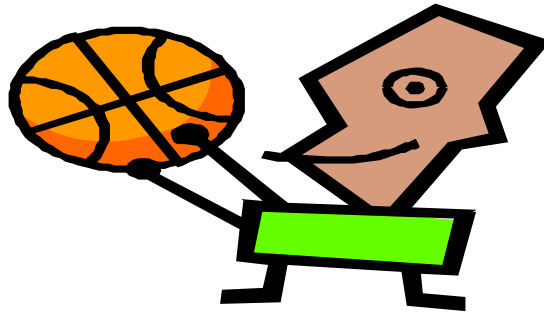
Ako vyjadrim, ked' citim: Vina



Opíš situáciu alebo nakresli, keď si sa cítil vinný...

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

Ako vyjadrím, keď cítim: Šťastie



Opíš situáciu alebo nakresli, keď si sa cítil šťastný...

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

Ako vyjadrím, keď cítim: Znechutenosť



Opíš situáciu alebo nakresli, keď si sa cítil znechutený...

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie svojich emócií...

Ako vyjadrím, keď cítim: Smútok



Opíš situáciu alebo nakresli, keď si sa cítil smutný...

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

Ako vyjadrím, keď cítim: Láska



Opíš situáciu alebo nakresli, keď si sa cítil milovaný...

Precvič si a napíš Ja výroky na vyjadrenie svojich emócií ...

Ako vyjadriť, keď cítim: ?



Je ešte nejaká iná emócia, ktorú si zažil? Ak áno, opíš ju alebo nakresli:

Precvič si a napíš JA výroky na vyjadrenie tejto emócie ...

Vyjadrujem svoje emócie

Pri vyplňaní tejto časti príručky som mal možnosť spoznať, že pri vyjadrovaní svojich emócií vhodným spôsobom je najdôležitejšie...

