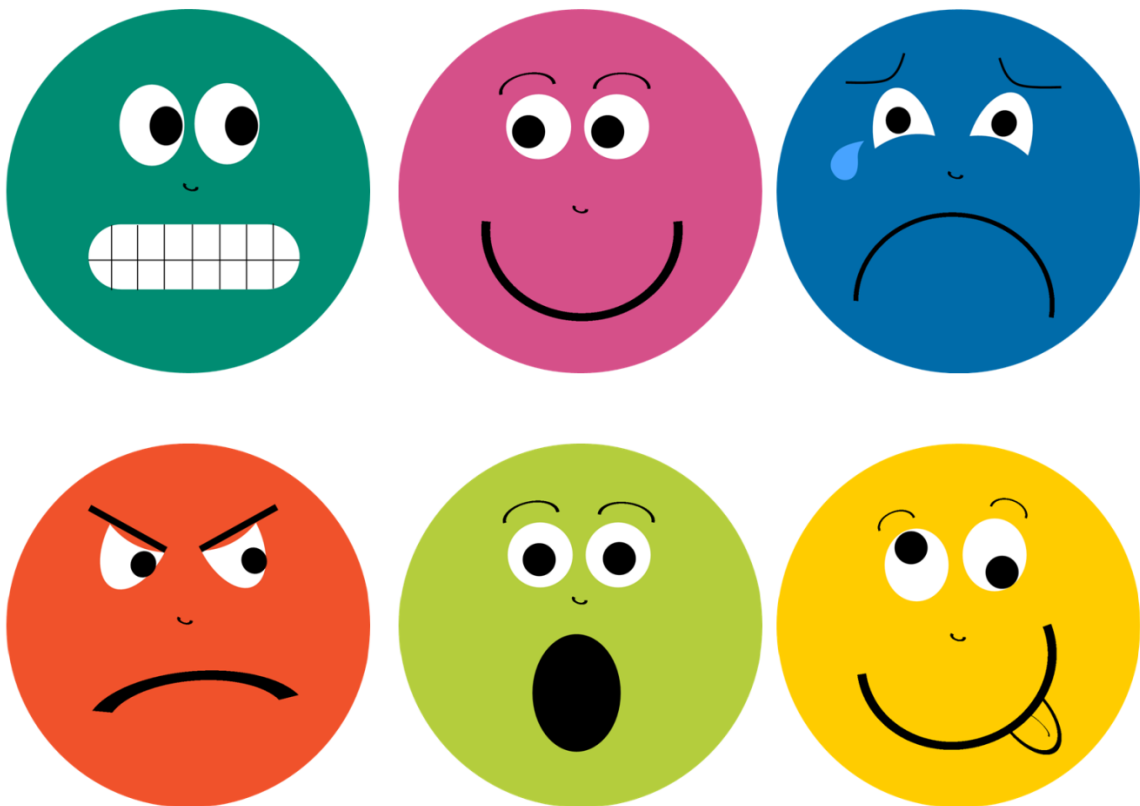




Emocije



Što su emocije?

Emocije su naše unutarnje reakcije, osjećaji koji mogu biti pozitivni (sreća) ili negativni (ljutnja).

One utječu na naše ponašanje, mišljenje o sebi i drugima.

Neki od njih su više, a neki manje ugodni ali svi su jednako važni i potrebni.





Kako bi lakše upoznali osnovne emocije, pogledajte kratki film na sljedećoj poveznici:

<https://www.youtube.com/watch?v=TXJZTFnB1vE&t=117s>



EMOTIONS
HAPPY

VectorStock®

VectorStock.com/20551153



VectorStock®

VectorStock.com/15854716



depositphotos

Image ID: 1704982 www.depositphotos.com



VectorStock®

VectorStock.com/14673202

Četiri su osnovne emocije:

- SREĆA
- TUGA
- STRAH
- LJUTNA

Kombinacijom osnovnih emocija nastaju složene (npr. sram, ljubomora).



I Am Feeling...

(circle the picture that you feel like right now)



U tom moru emocija, ne snalazimo se uvijek jednako dobro.

Neke emocije lakše prepoznajemo, a neke teže.

Ponekad mislimo da smo ljuti, a zapravo smo tužni i slično.

U nekim situacijama ne znamo kako se ponašati.

Emocije svatko doživljava na svoj način.

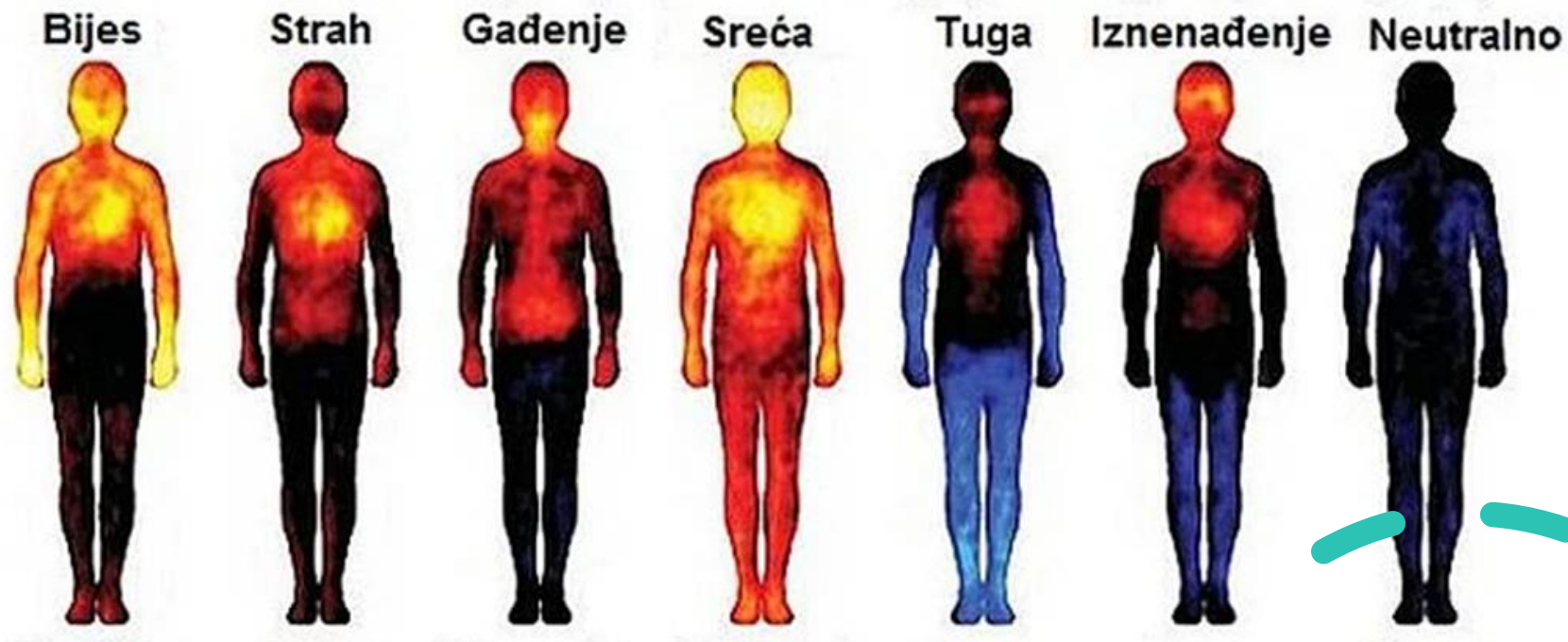




Pokušajte prepoznati osjećaje uz pomoć kratkog filma na poveznici:

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>





Gdje se nalaze emocije?

Svi smo čuli za izraze poput: „Imam knedlu u grlu, para mi izlazi na uši, znoje mi se dlanovi, noge su mi se ukočile od straha i slično.

Sve emocije osjećamo u svom tijelu!

Možda vam je teško odrediti točno mjesto?

Razmislite! Gdje najviše u tijelu osjećate sreću, gdje tugu, a gdje strah?

Svi želimo biti sretni, zadovoljni i uspješni.

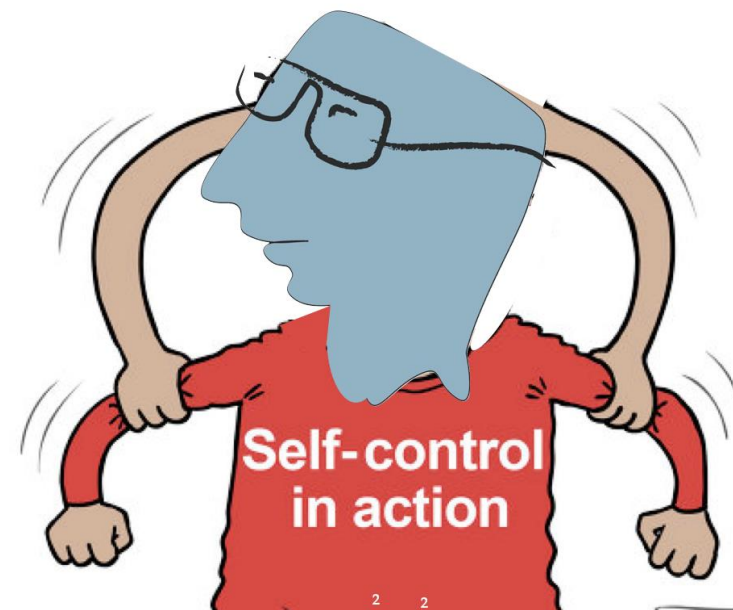
Međutim, osim ugodnih emocija doživljavamo i neke manje ugodne, poput tuge i ljutnje.

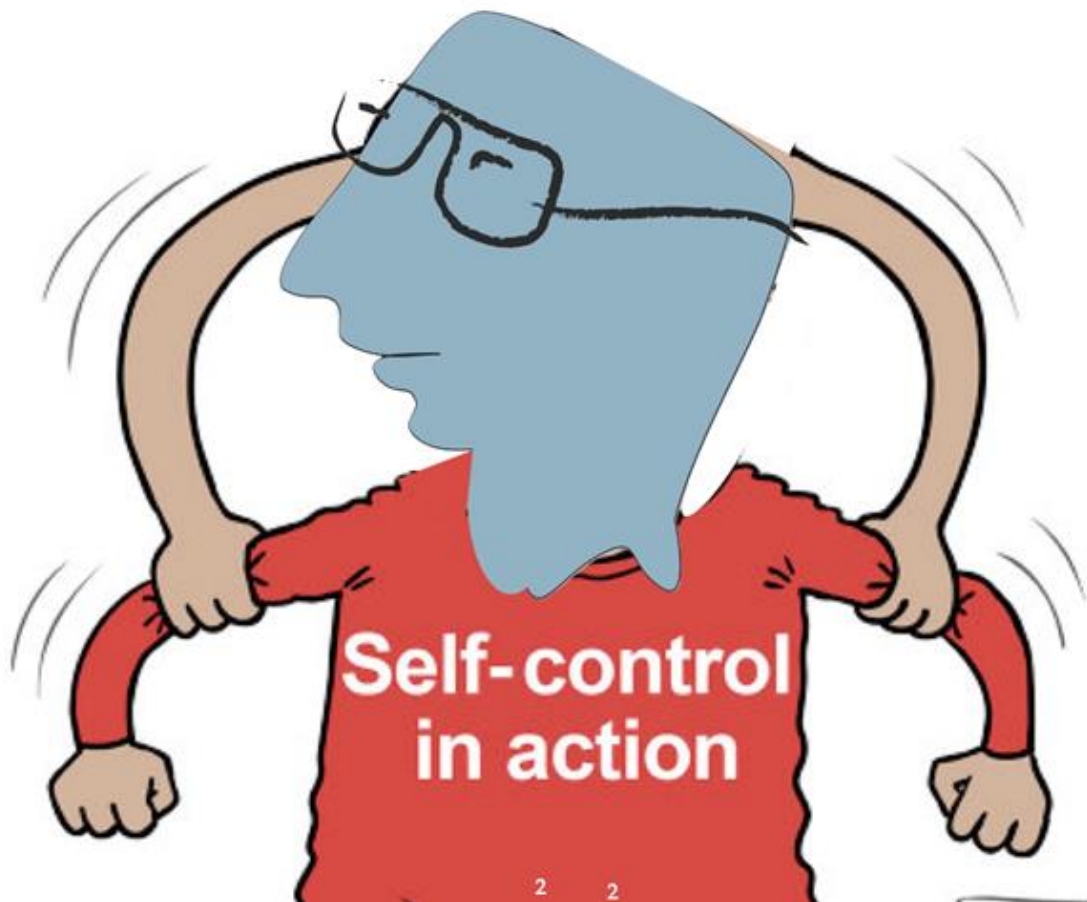
I jedne i druge su nam važne i potrebne.

Što se tiče ovih manje ugodnih, važno ih je prepoznati, vidjeti što nam poručuju i kako se možemo nositi s njima.

SVE OSJEĆAJE TREBAMO NAUČITI IZRAZITI NA PRIMJEREN NAČIN.

SAMOKONTROLANAM OMOGUĆAVA DA, I U SITUACIJAMA KADA SMO LJUTI, TUŽNI, PRESTRAŠENI, REAGIRAMO SMIRENO, STANEMO I RAZMISLIMO.





Na sljedećoj poveznici pogledajte
zašto je važno održati
SAMOKONTROLU, biti smiren i
razmišljati pametno:

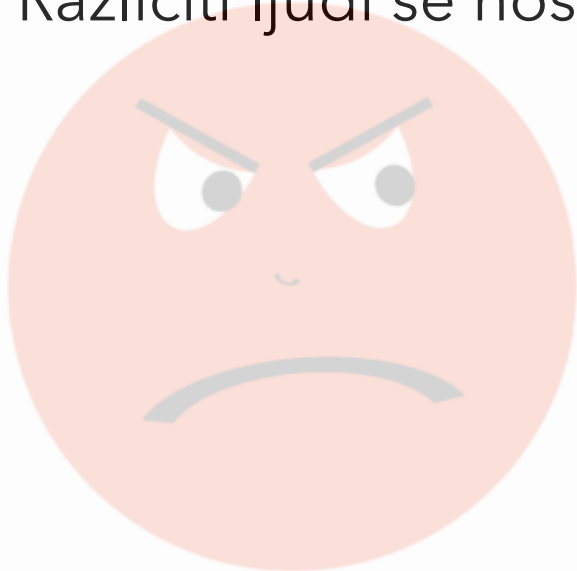
<https://www.youtube.com/watch?v=8vzSckg8jk8>



EMOCIJE U VRIJEME IZOLACIJE

U okolnostima u kojima smo se našli možemo osjećati puno različitih emocija. Možemo osjećati strah jer ne znamo kada će se situacija promijeniti i nikada prije se nismo našli u nečemu sličnome. Možemo biti ljuti jer su nam otkazani planovi i događaji kojima smo se veselili. Ponekad možemo osjećati tugu ili usamljenost jer nam nedostaje svakodnevni život i prijatelji.

Različiti ljudi se nose s ovom situacijom na različite načine.





ZAPAMTI:
U REDU JE, KAKO GOD DA SE OSJEĆAŠ.

U REDU JE I AKO NE ZNAŠ KAKO SE
OSJEĆAŠ.

NEMA PRAVOG NI TOČNOG ODGOVORA
KAKO SE TREBAŠ OSJEĆATI, ŠTO
TREBAŠ MISLITI.



Što možemo napraviti kako bismo si olakšali ovo razdoblje?

Pronaći aktivnosti u kojima uživamo, posvetiti vrijeme nečemu što nas veseli i izvući najbolje iz situacije. Više vremena možemo posvetiti hobijima bez mobitela - crtanje, izrađivanje različitih predmeta, čitanje, bavljenje sportom, sviranje nekog instrumenta.

Možeš pokušati i neke od sljedećih vježbi.

SANDUČIĆ POVJERENJA



Nešto te brine? Imaš neki problem? Brine te ispravljanje ocjena? Osmi si razred i brinu te upisi u srednju školu?

Možeš nam pisati u sandučić povjerenja!

Link se nalazi u vašim virtualnim učionicama.

Anonimno je. Odgovore ćemo staviti na stranicu OŠ Žakanje u rubriku sat razrednika.

Ako želiš, možeš se potpisati i ostaviti e-mail adresu pa ćemo odgovor poslati na tvoj mail.





„Hvatanje leptira“

Za početak udobno se smjesti. Možeš leći na pod ili sjesti na pod ili stolicu. Možeš zatvoriti oči, ako ti odgovara. Usmjeri svoju pažnju na disanje. Sada stavi ruke na trbuh i tri puta duboko udahni i izdahni. Osjeti kako se tvoje ruke podižu i spuštaju sa svakim udahom i izdahom.... Sada nastavi disati normalno.

I dok pratiš svoje disanje, primijeti kako se u tvom umu pojavljuju misli. To mogu biti pozitivne misli kao „Ovo je zabavno....“ Ili negativne misli „Ja nisam dobar u ovome....“ Pozitivne misli su one koje su korisne i nakon njih se osjećamo dobro, a negativne misli su nekorisne i nakon njih se osjećamo loše, u strahu, zabrinuti ili možda ljuti.

Misli možeš zamisliti kao leptire koji lete oko tvoje glave. Čim primijetiš leptira imaš dva izbora – uhvati ga ili ga pustiti da odleti. Danas ćemo vježbati hvatati pozitivne misli i puštati negativne misli da odlete.

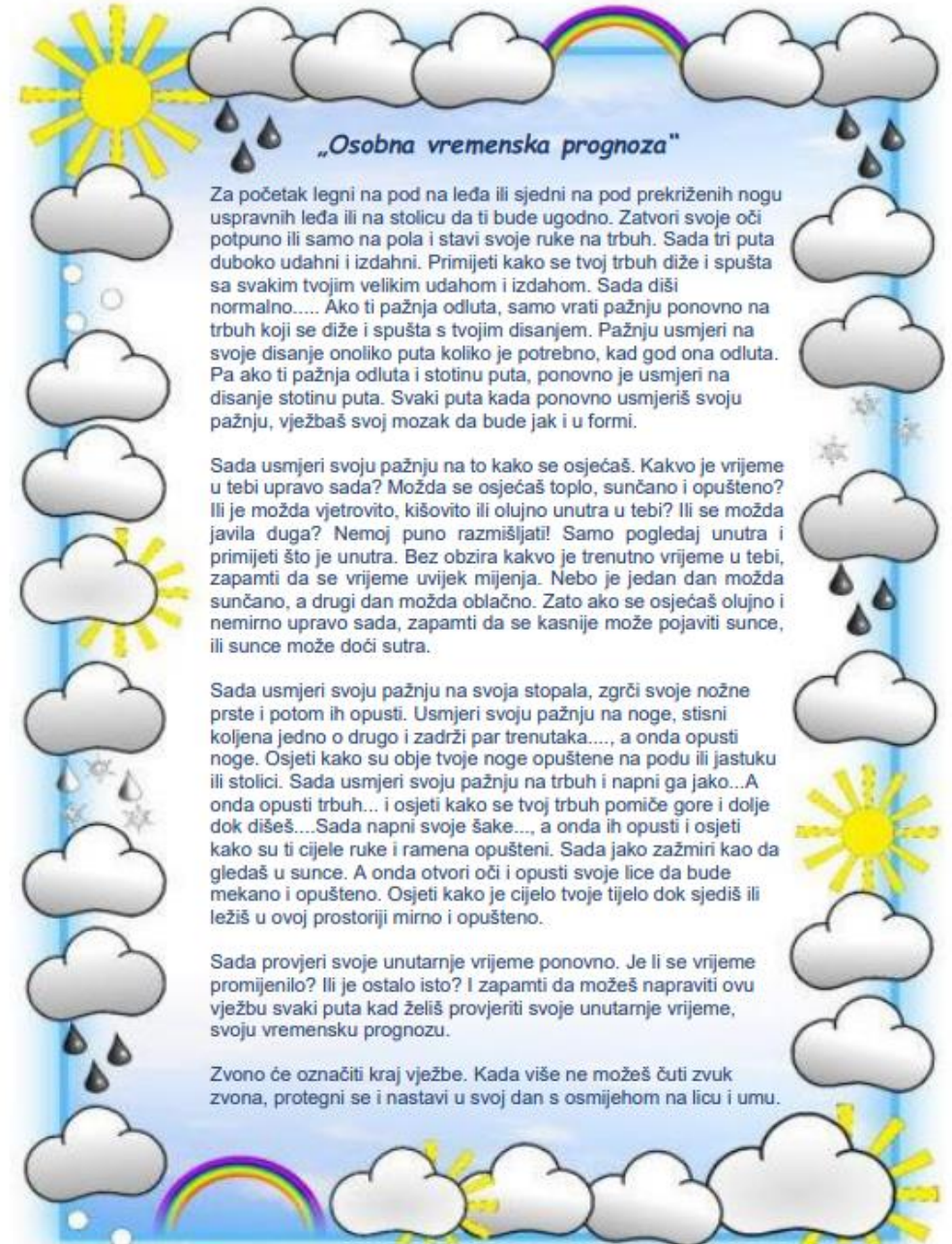
Krenimo.... Dok sjediš sada i ovdje primijeti misli koje ti se javljaju u glavi... Kada se pojavi neka misao, odluči je li pozitivna ili negativna.... To možeš znati po tome kako se osjećaš nakon misli. Ako se osjećaš dobro, sretno i zadovoljno, misao je pozitivna. A ako se nakon misli osjećaš loše, uznemireno, ustrašeno ili ljutito, onda je misao negativna....

Sada uzmi svoju zamišljenu mrežu za leptire i uhvati pozitivnu misao, a negativnu misao pusti neka odleti daleko.... Nastavi koristiti svoju zamišljenu mrežu za leptire i hvataj pozitivne misli, a pusti negativne misli da lete daleko....

Dok ovo radiš, pažnja će ti s misli odlutati na nešto drugo... možda zvukove, osjete u tijelu... Čim ovo primijetiš, samo nježno ponovno vrati pažnju na disanje i hvatanje leptira, pozitivnih misli....

Dok se približavamo kraju vježbe, primijeti kako si svoje misli gledao iz udaljenosti, a da te one nisu povele za sobom... Ti imaš moć pustiti negativne misli da odu.... Ne možemo spriječiti misli da se javljaju, ali ih možemo primijetiti i odlučiti koje želimo slušati i slijediti, a koje ne želimo....

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, otvori oči i nastavi u svoj dan s osmijehom na licu i umu.



„Osobna vremenska prognoza“

Za početak legni na pod na leđa ili sjedni na pod prekrivenih nogu uspravnih leđa ili na stolicu da ti bude ugodno. Zatvori svoje oči potpuno ili samo na pola i stavi svoje ruke na trbuh. Sada tri puta duboko udahni i izdahni. Primijeti kako se tvoj trbuh diže i spušta sa svakim tvojim velikim udahom i izdahom. Sada diši normalno.... Ako ti pažnja odluta, samo vrati pažnju ponovno na trbuh koji se diže i spušta s tvojim disanjem. Pažnju usmjeri na svoje disanje onoliko puta koliko je potrebno, kad god ona odluta. Pa ako ti pažnja odluta i stotinu puta, ponovno je usmjeri na disanje stotinu puta. Svaki puta kada ponovno usmjeriš svoju pažnju, vježbaš svoj mozak da bude jak i u formi.

Sada usmjeri svoju pažnju na to kako se osjećaš. Kakvo je vrijeme u tebi upravo sada? Možda se osjećaš toplo, sunčano i opuštено? Ili je možda vjetrovito, kišovito ili olujno unutra u tebi? Ili se možda javila duga? Nemoj puno razmišljati! Samo pogledaj unutra i primijeti što je unutra. Bez obzira kakvo je trenutno vrijeme u tebi, zapamti da se vrijeme uvijek mijenja. Nebo je jedan dan možda sunčano, a drugi dan možda oblačno. Zato ako se osjećaš olujno i nemirno upravo sada, zapamti da se kasnije može pojaviti sunce, ili sunce može doći sutra.

Sada usmjeri svoju pažnju na svoja stopala, zgrči svoje nožne prste i potom ih opusti. Usmjeri svoju pažnju na noge, stisni koljena jedno o drugo i zadrži par trenutaka...., a onda opusti noge. Osjeti kako su obje tvoje noge opuštene na podu ili jastuku ili stolici. Sada usmjeri svoju pažnju na trbuh i napni ga jako...A onda opusti trbuh... i osjeti kako se tvoj trbuh pomiče gore i dolje dok dišeš....Sada napni svoje šake...., a onda ih opusti i osjeti kako su ti cijele ruke i ramena opuštene. Sada jako zažmiri kao da gledaš u sunce. A onda otvori oči i opusti svoje lice da bude mekano i opuštено. Osjeti kako je cijelo tvoje tijelo dok sjediš ili ležiš u ovoj prostoriji mirno i opuštено.

Sada provjeri svoje unutarnje vrijeme ponovno. Je li se vrijeme promijenilo? Ili je ostalo isto? I zapamti da možeš napraviti ovu vježbu svaki puta kad želiš provjeriti svoje unutarnje vrijeme, svoju vremensku prognozu.

Zvono će označiti kraj vježbe. Kada više ne možeš čuti zvuk zvona, protegni se i nastavi u svoj dan s osmijehom na licu i umu.

Literatura:

1. Emocionalna nepismenost. <http://www.plavi-telefon.hr/pdf/EmocionalnaPismenost.pdf>
2. Boričević Maršanić, V., Selak Bagarić E., Mindfulness – kratke vježbe za djecu. <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>
3. <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/normalizacija-osjecaja-kako-se-suociti-sa-stresnim-dogadanjima-i-prezivjeti-koronavirus-potres-i-izolaciju/>