**Pracovní list Emoce – Zlost** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Dokonči věty:

Emoce jsou pocity, které cítíme uvnitř sebe. Některé z běžných emocí jsou například:

……………………………………………………………………………………………………

Když jsme naštvaní, můžeme mít pocit, že chceme: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Někdy se můžeme cítit naštvaní, když se nám něco:

……………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………….

1. Namaluj obličej tak, aby vyjadřoval:

radost smutek zlost

1. Techniky zvládání stresu

Přečti si, jaké techniky ti mohou pomoci zvládat zlost. Zamysli se, jestli je to technika vhodná pro tebe, a ohodnoť ji známkou jako ve škole. (1 – velice vhodná technika pro tebe, 5 – málo vhodná)

* *Dechová cvičení* – Při této aktivitě se pohodlně posaď (nebo si stoupni), zavři oči a snaž se dýchat hluboce a pomalu. Představ si, jak se tvoje tělo uvolňuje.
* *Fyzická aktivita* – Uvolnit přebytečnou energii a odreagovat se můžeš krátkou chůzí, během, dřepy, jógovým cvičením…
* *Psaní nebo kreslení* – Stačí tužka s papírem a můžeš se ze zlosti vypsat, vymalovat. Osvědčené je malování sopky, ve které vře lává, která vybuchne a uvolní ze sebe přebytečnou energii.
* *Vizuální techniky* – Zavři oči a představ si klidné a příjemné prostředí, kde se cítíš šťastně, například procházku v lese, pláž u moře…
* *Poslech hudby* – Vyber si klidnou a uklidňující hudbu, která je ti příjemná.

Co jsem se touto aktivitou naučil(a): ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Autorka: Andrea Tláskalová  
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].

