Zoznam emócií

Týmto zoznamom si pomôžte, keď hľadáte presné slovo. Najprv nájdite rodinu, do ktorej pocit patrí, potom v nej vyberte slovo, ktoré sedí najlepšie. Ak nesedí ani jedno slovo, napíšte si vlastné. Presnejšie slovo znamená pokojnejší rozhovor.

Keď sú potreby nenaplnené

Podráždenie
podráždený/á, mrzutý/á, netrpezlivý/á, nesvoj, rozladený/á, znechutený/á

Frustrácia a napätie
frustrovaný/á, napätý/á, pod tlakom, zahltený/á, bezmocný/á, nervózny/a, nepokojný/á

Hnev
nahnevaný/á, rozčúlený/á, zúrivý/á, dotknutý/á, pobúrený/á

Strach
ustarostený/á, úzkostlivý/á, vydesený/á, neistý/á, ostražitý/á, preľaknutý/á

Smútok
smutný/á, sklamaný/á, zranený/á, osamelý/á, odcudzený/á, skleslý/á

Hanba a rozpaky
zahanbený/á, previnilý/á, je mi trápne, chce sa mi zmiznúť, rozpačitý/á

Zmätok
zmätený/á, prekvapený/á, šokovaný/á, nerozhodný/á, stratený/á

Únava
unavený/á, vyčerpaný/á, otupený/á, bez energie, apatický/á

Závisť a súperenie
závistlivý/á, žiarlivý/á, ukrivdený/á, porovnávam sa

Keď sú potreby naplnené

Pokoj
pokojný/á, uvoľnený/á, v bezpečí, spokojný/á, vyrovnaný/á, uľavilo sa mi

Radosť
šťastný/á, nadšený/á, natešený/á, hravý/á, plný/á energie, vzrušený/á

Blízkosť
vďačný/á, dojatý/á, blízko druhým, prijatý/á, vrúcny/a

Sila
hrdý/á, sebaistý/á, posilnený/á, odhodlaný/á, schopný/á

Záujem
zvedavý/á, sústredený/á, inšpirovaný/á, zanietený/á

Ako to použiť v jednej vete: „Cítim sa… keď… potrebujem…“ Napríklad: „Cítim sa pod tlakom, keď sa o tom rozprávame pred ostatnými, potrebujem trochu súkromia.“

Spolufinancované Európskou úniou

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746