**Jak prožívám své city**

Většina věcí, které na nás působí v nás vyvolávají nějaké pocity – příjemné nebo nepříjemné, tak vzniká radost, láska, smutek i hněv, dobrá i špatná nálada. Stavy, které prožíváme označujeme pojmem **city.**

**Dělení pocitů:**

**Pocity**

**pozitivní X negativní**

radost hlad

pocit štěstí únava

sympatie bolest

láska nenávist, smutek

nadšení zklamání

dobrý pocit z práce“peníze“

Které city je možné snadno vyjádřit?

Jakým způsobem můžeme vyjadřovat svoje pocity?

**Druhy citů**

* **tělesné city** = prožívání aktuální stavu organismu př. únava, bolest, hlad, žízeň, sexuální touha
* **Citové reakce** = **krátkodobé stavy** na nejrůznější vlivy z prostředí – útočné př. hněv, obranné př. pláč, strach, sociální př. respekt, úcta, obdiv
* **Citové stavy** = **nálady – déletrvající**, ne tolik intenzivní, ovlivňují chování člověka- +/-, vnímání světa optimisticky nebo pesimisticky
* **Citové vztahy** – prožíváme k podnětům – **kladné, neutrální, záporném** nedají se rozumem ovládat a lze je omezeně měnit, př. láska – žárlivost - nenávist, přátelství – nepřátelství, sympatie – antipatie
* **Vyšší city** – **city společenského vědomí** – v procesu socializace člověka, typické pouze pro člověka
* **Intelektuální** – zvědavost, překvapení, pochybování
* **estetické** – hodnocení krásy
* **etické** – dodržování nebo porušování mravních principů – pocit viny, nespravedlnosti, výčitky svědomí

**Afekt** = přehnaně citová reakce, prožívaná v momentě, kdy se cítí ohrožený

**Vášeň** = velmi silný citový vztah (k hudbě, ke sportu, ale i alkoholu nebo cigaretě)

**Kolo teď a tady**

Kolo rozděl na 4 části a do každé čtvrtiny zapiš jeden pocit, který máš teď, v tomto okamžiku a na tomto konkrétním místě.



Své pocity se učíme **postupně rozeznávat a měli bychom je ovládat.** Někdy je těžké na první pohled poznat, co prožívají druzí.

Mnohé city tvoří **protikladné dvojice** (radost – smutek).

Jedna situace v nás může vyvolat **několik citů najednou** (**smíšenost citů)** př. Stane se autonehoda, vy jste vyvázli bez zranění, ale osoby v druhém autě jsou zraněné.

Naše prožívání citů může **trvat dlouho dobu** nebo naopak trvají **jenom okamžik.**

City jsou **„nakažlivé“ - city se přenáší**, pokud jsme s lidmi, kteří prožívají radost, přenese se i na nás, podobně i zlost, nadšení nebo hněv, aj. Stejně tak se mohou lidé **cítit rozdílně.**

City bychom se měli **snažit mít pod kontrolou**. Negativní emoce, jako např. zloba, pocit viny, vztek jsou prožitky, které si vytváříme sami, ale musíme se je **naučit ovládat.**

**Slova, která vyřkneme jsou silnou zbraní. Dokáží povzbudit i hluboce zranit, ale nelze je vzít zpět, proto bychom měli svá slova dobře vážit**.

**Ve kterých situacích se mohou použít tato rčení?**

Rozbušilo se mi srdce -

Podlomila se mi kolena -

Rozklepaly se mi ruce -

Chvěje se mi hlas -

Zbledl(a) jako stěna -

Ztuhl(a), jako když do ní hrom uhodí -