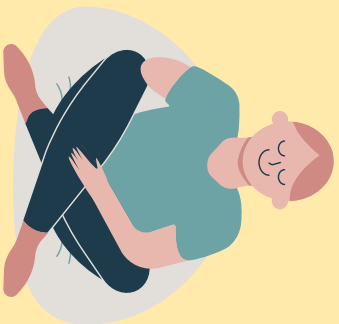


## KAKO IZRAZITI EMOCIJE?

- ventiliranje
- reći nekome kako se osjećaš
- kreativno se izraziti:  
slikanje, ples...
- zapisivanje emocija



Treba biti pažljiv te odabrati najprikladniji način izražavanja emocija, a ne u tome biti impulsivan.

## KAKO SE NOSITI S NEUGODNIM EMOCIJAMA

- podijeli svoje emocije s drugima  
traži savjet
- potraži podršku kad ti je potrebna
- zapisuj svoje emocije  
zagrljaj
- provedi vrijeme baveći se ugodnim aktivnostima



### OBRATITE NAM SE

HRABRI TELEFON: 116 111  
PSIHOLOŠKI CENTAR TESA: 01 48 288 88  
DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ: 01 4826 111

#### Izradile:

Judita Keindl  
Žana Lukež  
Norma Marčec  
Regina Matić  
Anja Čičak  
Margita Topic  
Nika Domazet  
Prva privatna gimnazija

#### Mentorirale:

Kim Kosanović  
Marta Vukić



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo znanosti i  
obrazovanja



DRUŠTVO ZA  
PSIHOLOŠKU  
POMOĆ

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj podršci Ministarstva znanosti i obrazovanja

SVE SU  
EMOCIJE  
DOBROŠLE



„Osjećaji su nešto što imaš,  
a ne nešto što jesi.”  
Shannon L. Alder

# O EMOCIJAMA

- niz povezanih reakcija na događaje
- važne za naše potrebe, ciljeve ili opstanak

**EMOCIJE ≠ OSJEĆAJI !**

- osjećaji se odnose na samo jedan aspekt emocionalnog iskustva

- ne postoje pozitivne i negativne nego ugodne i neugodne
- primarne i sekundarne



- PRIMARNE:** radost, tuga, ljutnja, iznenađenje, strah i gađenje
- SEKUNDARNE:** proizlaze iz primarnih (sram, krivnja, ponos, ljubomora, zadovoljstvo)

## REGULACIJA EMOCIJA



Procesi koji reguliraju emocije:  
a) svjesni (kontrolirani)  
b) nesvjesni (automatski)

Ti procesi mogu imati učinak na stvaranje emocija.

Možemo osjećati više emocija istovremeno i one mogu biti potpuno suprotne.



Osobi je cilj pronaći optimalan način regulacije vlastitih emocija kako bi iz njih izvukla prednosti.

Emocije najbolje kontroliraju osobe koje znaju prepoznati svoje emocije i promišljati o njima.

## STRATEGIJE OSVJEŠTAVANJA VLASTITIH EMOCIJA

Svaka je emocija popraćena određenim promjenama u tijelu.

Kako ih raspoznati?

Koraci:

1. Gdje primjećujete promjene u tijelu ?
2. Koje senzacije uočavate?
3. Kako biste opisali to što doživljavate u tijelu?
4. Što vam prolazi kroz glavu u situaciji koja vas muči?
5. Kako se osjećaju drugi ljudi kada doživljavaju ovo što ja doživljavam?

Prepoznavanjem emocija koje doživljavate napravili ste prvi ključni korak u regulaciji emocija!