



Mit ÉRZEL?

Az érzelmek színes világa

Elinor
Greenwood



Penguin
Random
House

A fordítás alapja:
My Mixed Emotions

First published in Great Britain, London, 2018

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2018
A Penguin Random House Company

Fordította © Nagy Györgyi Eszter, 2019

Szakmai lektor: Deliága Éva

Szerkesztette: Kolontár Elvira

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn

www.hvgkonyvek.hu



ISBN 978-963-304-778-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: HVG Press
Felelős vezető: Tóth Péter

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

Nyomás: TBB, Szlovákia

Bevezetés

Érzés Boldogság

Érzés Félelem

Érzés Düh

Érzés Szomorúság

Te egy
csoda vagy!

Tartalom

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|------------------------------------|
| 5 | Tudnivalók felnőtteknek | 10 | Micsoda érzés! |
| 6 | Találkozás az érzelmekkel | 12 | Mindegyik fontos! |
| 8 | Az érzelmek irányítóközpontja | | |
| 14 | Mindent a boldogságról | 22 | ...különösen magadért |
| 16 | Örök boldogság | 24 | Pihenőidő |
| 18 | Egy tál boldogság | 26 | Relaxálj! |
| 20 | Légy hálás! | 28 | Tudatos jelenlét |
| 30 | Mindent a dühről | 38 | Engedd el! |
| 32 | Vöröset látsz | 40 | Zöld szemű szörny |
| 34 | Dühkezelés | 42 | Gyógyítsd meg az irigységet! |
| 36 | Ez nem igazság! | | |
| 44 | Mindent a félelemről | 52 | Mit csinálj, ha ÚJ vagy? |
| 46 | Ez hajmeresztő! | 54 | Szétköltözés és válás |
| 48 | Mit tehetsz a szorongás ellen? | 56 | Most már két otthonom van! |
| 50 | Egy új kezdet | | |
| 58 | Mindent a szomorúságról | 66 | Mit tehetsz a zaklatás ellen? |
| 60 | Sírni jó! | 68 | Nem tudok beilleszkedni! |
| 62 | Győzd le a szomorúságod! | 70 | Miért halnak meg a házi kedvencek? |
| 64 | Zaklatási kisokos | | |
| 72 | Te egy csoda vagy! | 78 | Érzelmek szótára |
| 74 | Én vagyok a legjobb én! | 79 | Fogalomtár |
| 76 | Meg tudod csinálni! | 80 | Tárgymutató |
| | | 80 | Köszönetnyilvánítás |



A higgadtság is szupererő!



Tudnivalók felnőtteknek



Könnyű figyelmen kívül hagyni a gyerekek érzéseit azzal, hogy a reményeik, félelmeik és álmaik nem olyan fontosak, mint a felnőtteké. Pedig a gyerekek nagyon intenzív érzéseket élnek át. Minden osztályban átlagosan három gyereknél diagnosztizálható mentális zavar, ezért különösen fontos segítséget nyújtani nekik már kisgyerekkortól.

A mentális egészség mindannyiunk számára nélkülözhetetlen ahhoz, hogy pozitívan álljunk az élethez, és rugalmasan meg tudjuk oldani a problémákat.

Az érzéseink felismerése, kifejezése és szükség esetén a segítségkérés olyan készségek, amelyek segítenek a felnőtté válásban. Támogatják a sikeres kapcsolat kialakítását, hatékonyabbá teszik a tanulást, és végül segítenek olyan elégedett felnőttekké válni, akik magabiztosan néznek szembe a világgal.

A Place2Be támogatást nyújt az iskoláknak, és átfogó képzési programokkal igyekszik javítani a tanulók, családok, tanárok és iskolai dolgozók érzelmi jólétén. Évente több mint 126 ezer gyereket érünk el, és arra bátorítjuk őket, hogy olyan változatos témákban beszéljenek az érzéseikről, mint a barátság, a zaklatás, a szülők válása és a gyász.

Nem lehet elég korán elkezdni, hogy a gyerekekkel az érzelmekről beszélgessünk, és ez a könyv egy nagyszerű kiindulópont lehet ehhez.

Dame Benny Refson, DBE

elnök és alapító, Place2Be

Még többet megtudhatsz a Place2Be munkájáról, illetve támogathatsz minket: www.place2be.org.uk

Kérj segítséget szakembertől!

Időnként előfordul, hogy egy gyereknek szakember segítségére van szüksége. Minden gyerek más, és nem mindig könnyű megoldást találni. Ha tanácstalan vagy, keresd fel az osztályfőnököt vagy az iskolapszichológust. Ők segíthetnek abban, hogy merre indulj el a gyermeked egyéni igényei alapján.

Szakértői tanácsért vagy probléma esetén a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványhoz is lehet fordulni. Az alapítvány elsődleges feladata a gyerekek és fiatalok meghallgatása, a bajba jutott gyerekek segítése. A 116 111 hívószáma a Lelkisegély-Vonala, a 116 000 az Eltűnt Gyerekek Vonala. A 116 111-es számon a Kék Vonal Internet Helpline fogadja az internetbiztonsággal kapcsolatban telefonálók kérdéseit.



Szia!



Találkozás az érzelmekkel

Szia! Örülök, hogy
találkoztunk!
Hogy **érzed** magad?

Az érzések
mindig mindenhol
mindenkiben
megjelennek...

...ezért jó
minél többet
megtudni róluk!

Izgatott

Ideges

Szégyenlős

Vidám

Feszengő

Felháborodott

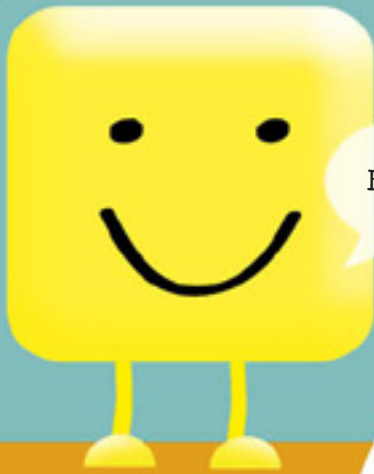
Nyugodt

Bizakodó

Szerelmes

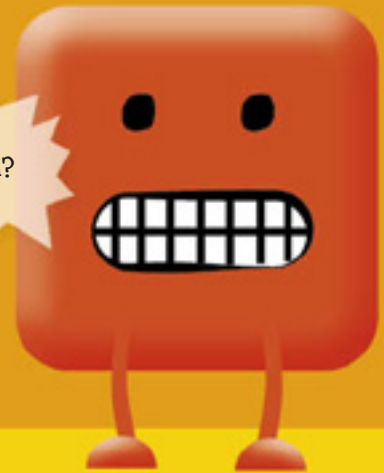
Íme, a négy LEGFONTOSABB érzelem

Boldogság



Hát, szia!

Düh



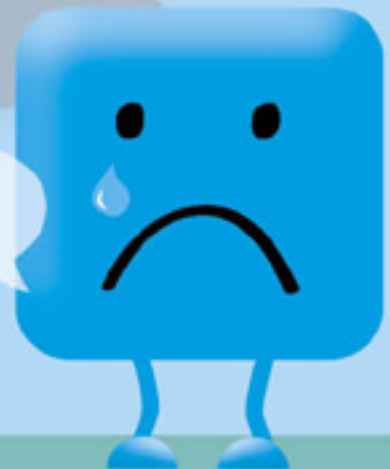
Mi van?

Félelem



Jaj!
Megijesztettél!

Szomorúság



Szia.

Egyes tudósok szerint az emberi viselkedés erre a négy alapérzelemre vezethető vissza:



Az **érzelmek** irányítóközpontja

Az **érzések** és **érzelmek** az agy

legmélyén jönnek létre. **Innen** hatással lehetnek az egész testedre, a fejed búbjától a lábujjad hegyéig.

Így reagál az agyad az ijesztő vagy veszélyes dolgokra.

Itt keletkeznek az érzelmek!

1



A **szemeddel** meglátsz **egy nagy pókot**.

2



A **talamusz** olyan, akár egy hatalmas kapcsolótábla, eljuttatja az információt a szemedtől az **agy** más területeire.



Az érzelmek nagyon összetettek, de az agyunk képes átlátni őket!



3

A **hippokampusz** eldönti: **ez ijesztő!**



Mindez a másodperc tizedrésze alatt történik!



Az érzelmek gyors reakcióra készítenek.

4

A **prefrontális kéreg** olyan vegyületeket termel, amelyek hatására **reagálsz** a fenyegetésre.

Jaaj!



5

A **hipotalamusz** felelős a figyelmeztető jelzés aktiválásáért. Értesíti a tested, hogy termeljen **stresszhormonokat**. Most már el tudsz szaladni!

Futás!



Tudtad, hogy a tested néha gyorsabban reagál az alapérzelmekre, mint a gondolataid? Figyeld meg az érzelmekről árukkodó jeleket, mint például a nyak, állkapocs, vállak, karok, kezek vagy mellkas megfeszített izmai. Majd próbáld változtatni a helyzetet!

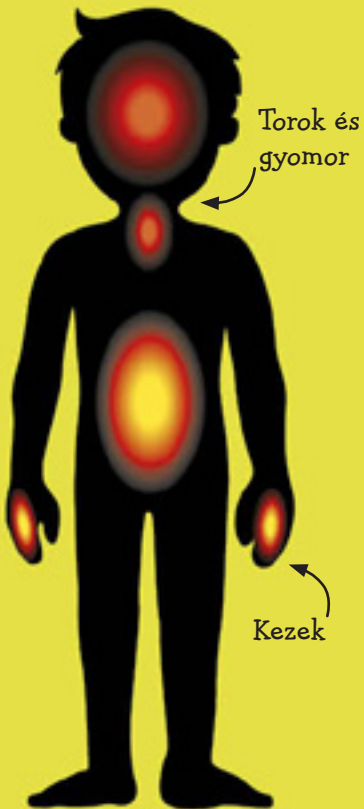




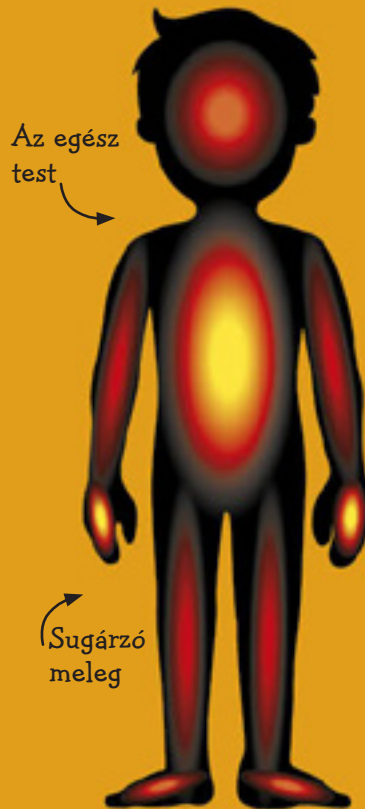
Micsoda érzés!

Nézd meg az alábbi képeket! Egy tanulmány szerint az emberek ezekben a **testrészeikben** érezték legerősebben az egyes érzéseket:

Undor



Boldogság



Düh



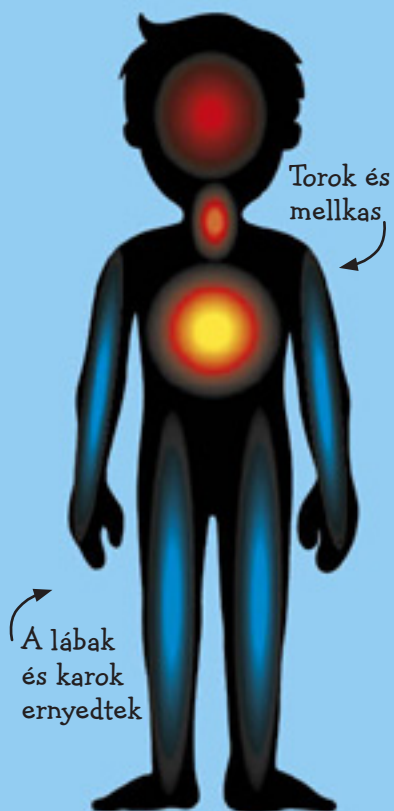
Az agyból érkező jelzések az egész testre hatnak.



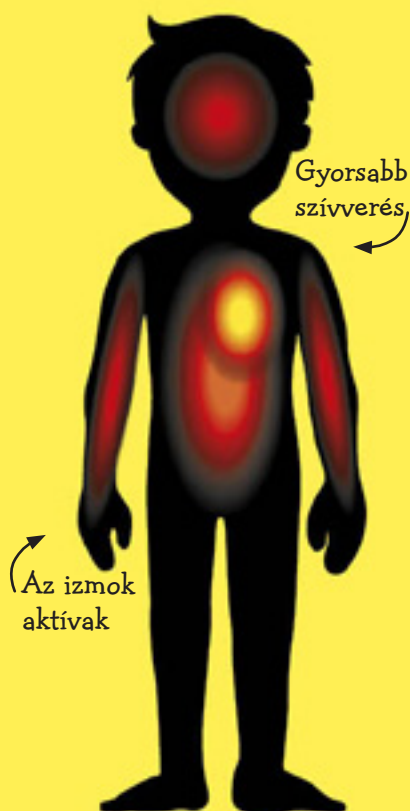
Szerinted is?

Rajzold meg párszor a tested körvonalát, majd színezd be azokat a területeket, ahol a különböző érzések megjelennek! Pirossal az aktív, késsel az inaktív/ernyedett részeket.

Szomorúság



Félelem



Irigység

