

## Hnev, hnev, kdeže si?

Hnev je emócia, ktorá môže v človeku vyvolávať silné napätie. Usmerňovať svoje emocionálne reakcie sa môžeme naučiť, najmä ak máme možnosť vyskúšať si to v konštruktívnom a bezpečnom prostredí. Táto aktivita pomáha účastníkom rozoznať a pomenovať svoje emócie.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Prevencia • Intervencia	• malá	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 15 min • 30 min

### Ciele

#### Ciele:

- Rozoznať podnety, ktoré v nás môžu vyvolávať hnev
- Rozlišovať medzi pozitívnym a negatívnym dopadom hnevu
- Vedieť identifikovať pocity, ktoré s hnevom súvisia

### Popis

#### Krok 1:

Požiadajte účastníkov, aby napísali na papier (jednou vetou) situáciu, v ktorej sa cítili nahnevaní. Môžete uviesť vlastný príklad, napr.: „Nahnevalo ma, keď na jednom stretnutí nikto nereagoval na môj návrh.“

#### Krok 2:

Pokúste sa spolu s účastníkmi nájsť pocit, ktorý hnev vyvolal. Rôzne možné zdroje hnevu, ktoré účastníci uvedú, zapíšte na tabuľu (napr. žiarlivosť, zranenie, apod.). Vysvetlite, že za hnevom sa často ukrýva zranenie z minulosti. Požiadajte účastníkov, aby na svoj papier dopísali vetu o zranení, ktoré súvisí s hnevom v nimi zvolenej situácii. Napríklad: „Cítil som sa zranený, lebo nikomu nezáležalo na mojom názore.“

#### Krok 3:

Premýšľajte spolu s účastníkmi, čo môže u človeka vyvolať pocit zranenia. Uvedte niekoľko príkladov. Zdôraznite, že pocit zranenia v nás môže vyvolať nenaplnenie potreby, ktorú máme. Požiadajte účastníkov, aby sa opäť sústredili na nimi zvolenú situáciu a skúsili v nej pomenovať nenaplnenú potrebu, ktorá spôsobila pocit zranenia. Napríklad: „Potrebujem, aby ma moji priatelia akceptovali a vážili si ma.“

#### Krok 4:

Uvažujte, čo sa ukrýva za nenaplnenými potrebami. (Rôzne potreby často sprevádza strach.) Spýtajte sa účastníkov, aký strach mohol byť ukrytý za ich hnevom a poprosť ich, aby ho jednou vetou

popísali. Napríklad: „Bojím sa, že nie som hodný rešpektu svojich priateľov.“

### **Krok 5:**

Požiadajte účastníkov, aby vytvorili dvojice a porozprávali sa o vetách, ktoré si zapísali. Ak bolo pre niekoho náročné splniť všetky úlohy, jeho partner mu môže pomôcť preskúmať pocity spojené so zvolenou situáciou.

### **Otázky do diskusie:**

Načo je dobré rozumieť subštruktúre hnevu? Ako vám tento poznatok môže pomôcť? Hnev a bolesť sú často dve strany jednej mince. Ak sa chceme vedieť vysporiadať s hnevom, potrebujeme vedieť, čo sa za ním skrýva. Pomocou tejto aktivity sme mali možnosť objaviť pocit bolesti, ale aj potreby a strach, ktoré sa ukrývajú za osobným prežívaním nadmerného hnevu. Ak budeme vedieť rozoznať strach, ktorý leží pri koreňoch hnevu (nášho vlastného alebo hnevu niekoho iného), budeme môcť adresovať práve tento strach a vyslobodiť sa z prvoplánového vnímania prejaveneho pocitu. Hnev sám o sebe nie je negatívny! Je to pocit, ktorý nám hovorí, že niečo je nesprávne a ak sa s ním správne vysporiadame, máme možnosť situáciu, v ktorej sme, pozitívne ovplyvniť. Hnev si treba vypočuť, nielen potlačiť. Treba porozumieť jeho dôvodom, naučiť sa konštruktívne ho spracovať a prejať.

### **Domáca úloha:**

Požiadajte účastníkov, aby si zapísali situáciu, v ktorej sa cítili veľmi nahnevaní. Ich úlohou je v prvom odseku napísať niečo o zranení, ktoré sa ukrýva pod pocíťovaným hnevom, v ďalšom odseku popísať nenaplnenú potrebu, ktorá zapríčinila pocit zranenia a na záver napísať niečo o strachu, ktorý sa skrýva za týmto zranením.

## **Potrebné materiály**

písacie potreby (perá, papiere...)

## **Metodika**

zážitkové učenie

## **Tipy pre lektora**

Hnev a jeho príčiny nie sú vždy pre nás ľahko pochopiteľné. Ak vám to nerobí problém, uveďte príklad z vlastného života, situáciu, v ktorej ste boli nahnevaní. Vysvetlite na nej ako váš hnev pramenil zo zranenia, nenaplnenej potreby a strachu.

## **Zdroje / Literatúra**

Ženy bez hraníc (2006). Mladé ženy do politiky. Získané z <http://www.women-without-borders.org/>



CC - Nekomerčné použitie podobného  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Hnev, hnev, kdeže si?*. ObnovenéFriday July 10, 2026 od <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE473/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.