

Tlakový hrniec zoznam negatívnych emócií

Hnev	Rozčúlenie, podráždenosť, hádavosť, rozzúrenosť, nenávisť
Strach	Znepokojenie, úzkosť, bojzivosť, panika, hrôza
Odstrčenosť	Osamelosť, pocit odmietnutia, stratenosť, izolácia, odlišnosť, opustenosť, zrada
Neistota	Nízka sebadôvera, nerozhodnosť
Vina	Pocit zahanbenia, odsúdenia, podvedenia, výčitky svedomia
Smútok	Zronenosť, sklúčenosť, zarmútenosť, ľútosť, beznádej
Závisť	Nežičlivosť, neprajnosť, žiarlivosť
Bezmocnosť	Bezbrannosť, porazenosť, slabosť, nemožnosť, poníženosť

Spracované podľa: Š. Ferková (ed.), 2017, Morálne kompetencie žiakov

Autor: Kornélia Ďuríková, z článku [Aktivity na rozvoj sebaovládania](#) / Viac inšpirácií môžete načerpať aj v [autorkiných ďalších článkoch na portáli Eduworld.sk](#).