**EMOCE**

**Komunikace s dítětem**:

* Stejná úroveň pozic (sedíme stejně vysoko, dřepím u dítěte)
  + - Bezpečná poloha obou, stabilita, uzemnění (pevně kotvím nohy na podložku, dobře sedím na židli)
* Oční kontakt – dívat se na dítě, dívat se s dítětem na něco, čekat na oční kontakt, délka očního kontaktu
* Oslovení – jméno, doptat se na podobu jména
* Tón hlasu – příjemný, věcný, důraznější
* Časový prostor – jak dlouho tu spolu budeme, můžeme být?
* Naslouchání – aktivní naslouchání, konstruktivní naslouchání
* Téma bezpečí komunikace – když chceš nemusíš říkat, můžeš říct, zeptat se, opakovaně se zeptat, žádat o vysvětlení, nic není špatně, nehodnotíme, únava, oslabená pozornost - normalizovat….
* Střídání komunikačních prostředků – rozhovor, hra
* Pozornost – udržení pozornosti, ověřování si pozornosti, přerušení

**Metakomunikace:**

* Mluvíme o komunikaci **–** jaké to je, když se spolu takto bavíme, co bychom potřebovali, abychom tady spolu mohli dobře být
* Dítě ví, co se děje – proč s ním mluvíme, jaký máme cíl
* Uvědomujeme dítě o potřebě zpětné vazby – že se na ni budeme ptát
* Mlčení je akceptováno
* Otázkou vnést, co asi dítě cítí? Vnést, jak to prožívám já

**Neverbální komunikace:**

* Mimika – zvýraznění emoce, zmírňování emoce
* Gesta – zvýraznění gesta, zopakování pohybu
* Vzbudit pozornost
* Očekávanost gest a pohybů – u dětí traumatizovaných důležité
* Gesta a mimika doplněk k významům řečeného ( „říkáte, že to vaše prožívání je tak – vlnovka rukou.
* Gesta jako znamení, ukazatele (ticho; bylo/bude; stop; dej znamení, že mě slyšíš; je to OK, není to OK)
* Doteky (dotýkám se tebe, dotýkám se sebe, představuju si dotek, dotek - hračka)
* Práce s dechem

**Přehled efektivních komunikačních dovedností:**

1. Vidím(slyším), že…. (popis,konstatování)
2. Je….; Je potřeba….; Tohle děláme (tak a tak); Pomůže, když…..; Když…,tak…(informace,sdělení – obecná platnost, pozitivní sdělení)
3. Očekávám, že…, Pomohlo by mi, kdyby…(vyjádření vlastních očekávání a potřeb)
4. Uděláš to tak…nebo tak? Můžeš si vybrat. (Možnost volby dle vyspělosti dítěte)
5. Jirko! (dvě slova)
6. Co s tím uděláme? A co si o tom myslíš ty? Co navrhuješ, co navrhujete? (prostor pro spolupráci a aktivitu dítěte)

**Emoce klienta:**

Nebát se emocí. Normalizujeme emoce - rozumíme tomu, že klient prožívá (hněv, zlost, strach, odpor, vztek, znechucení, lhostejnost). A současně to neznamená, že normalizujeme to, jak se třeba zachoval (že bouchnul, kopnul…).

* **Emoce u druhého:**
* Vidím, slyším, jak ……je to teď pro tebe asi těžký, složitý, nejednoduchý….
* Děláš….vidím, jak silně tou tužkou kreslíš,…vidím, jak sis úúúplně moc potřeboval dupnout…., vidím, že se chytáš za hlavu…
* Nevím jistě, ale vidím slzy?

**Emoce naše:**

* Jak to povídáš, taky jde na mě úplně vztek, úplně ti rozumím, že toto jsi prožíval
* Kdybych byla v tvé situaci, taky by mě to naštvalo. Člověka naštve, když maluje obrázek a pak někdo přijde a roztrhá ho. Měla bych v sobě asi hodně vzteku…možná i mrzení….

**Přežití silných emocí:**

1. Zastavit situaci (chytit, srovnat pozice, vhodný tón)….“Péťo vidím tě, slyším tě, zastav se, jsem tu s tebou, nadechni se a vydechni, povídej, dobře…zopakuji, co říkáš…
2. Stabilizace – tělo: zastav se, pojďme oba, chytneme se…, chytni mě…, chytni se… ; tělové prožívání (dech, zklidnění pohybů, projití se – dozvuk neklidu)
3. Pojmenování emoce – „Co tě rozrušilo? Co se v tobě teď děje? Z čeho máš strach? Povíš mi, jak ti je? POZOR na NEvhodnou formulku PROČ!!!
4. Lokalizace emoce – tělesné prožívání – opečování tohoto místa. Pracovník: „Ta zlost šla úplně do pěstí. Bylo vidět, že bys nejraději do něčeho práskl“ Klient:“ Jo, skoro takto bych mu dal.“ Ukazuje, jak by mu dal. Tělesná energie a napětí tím klesá.
5. Pomoc určit prožívání:
   1. Je pro tebe těžké
   2. Je obtížné
   3. Vidím, že
   4. Dokážu si představit
   5. Chápu, že se musíš trápit
   6. Jsi (smutný, naštvaný, znepokojený)
   7. Je ti smutno, když si představíš
   8. Máš chuť…se pomstít, udělat
   9. Máš rád…
6. Dotaz na prožívání:
   1. Co se děje teď?
   2. Co to s tebou dělá?
   3. Co se v tobě odehrává, když?
   4. Co jsi cítil, když..?
   5. Co sis myslel, když..?
   6. Z čeho jsi tak smutný?
   7. Co ti nejvíc chybí?
   8. Jak tomu rozumíš?
   9. Co si představuješ?
   10. Co potřebuješ?
7. Řešení:
   1. Jaké řešení by sis představoval?
   2. Co můžeme udělat?
   3. Co s tím můžeme dělat?
   4. Jak ti můžu pomoct?

Co NEPOMÁHÁ:

* Plané naděje (to bude dobrý, to dobře dopadne, …)
* Popírání ( nebreč, ty jsi přece drsňák, to dáš, nic se ti neděje)
* Bagatelizace (toto nejsou problémy, jsou horší věci, co se tady dozvídám; tak toto ani řešit nemusíme, to je jednoduchý a jasný, řeknu ti jak…)
* Ignorace (nijak nereaguji na prožívání dítěte)

**Konkrétní práce s emocemi:**

Emoce:

* + Terapeut: „Říkáš/ slyším/ vidím, že máš zlost.“
  + Dítě: “Nejradši bych ho …“ (napřažená ruka)
  + Terapeut:“ No vidím, že bys mu jednu nandal, takovou máš zlost.“
  + Dítě: “Jo, ale to nejde…“ dítě pociťuje úlevu, že je pochopeno, není se zlostí samo.“
  + Terapeut:“ Jo, to nejde, ale chápu, že máš chuť to udělat. Když mi někdo rozšlápne, co zrovna postavím, to hodně rozzlobí.“
  + Dítě: “To teda, stavěl jsem to hodinu. Ach jo.“
  + Terapeut:“Ach jo…co teď? Napadá tě něco?“
  + Dítě:“ No nechám to už, spravím si to zítra.“
  + Terapeut:“ Jo, to dává smysl, teď už by to možná nebylo ono.“
  + Dítě:“Nebylo, zítra budu mít víc nápadů.“
  + Terapeut:“Tak fajn, to je fakt, že zítra můžeš mít víc nápadů.“
* Objevit je, normalizovat, přijmout.
* Pojmenovat
* Jak jsou prožívány?
* Jak a kde jsou v těle?
* Jak je projevovat s ohledem na druhé?
* Způsob řešení – zkompetentňování klienta – hledá s naší podporou řešení sám nebo nabídka řešení – volba možností
* Odžít zmrzlé emoce.

V.Černý, K. Grofová (2013). *Děti a emoce.* Brno:Edika. (str. 11- 17)

Otázky, které otevírají prostor k vyjádření emocí:

* Jak ti teď je, jak ti v tom je?
* Jak to cítíš?
* Co to s tebou dělá?
* Co jsi cítil?
* Co se v tobě odehrává?
* Jak jsi to prožíval? Jak to teď prožíváš?
* Co se ti honilo hlavou?

Jak pomoci druhému určit, co prožívá:

* Vidím, že jsi skleslý, možná smutný?
* Dokážu si představit, že v této situaci je člověk hodně překvapený..
* Toto může být pro člověka v této situaci zmatené,…smutné,… radostné

Konkrétně:

* Vidím, že pláčeš (směřujem k emočním projevům)
* Slyším, že sis povzdechl (směřujem k neverbálním projevům)
* Uf, teda…
* Vidím, že se držíš za břicho (směřujem k tělesným prožitkům)

Otázky:

* Co by ti teď pomohlo, aby ti …bylo líp, byl jsi klidnější, abys měl lepší náladu…
* Co můžeš udělat proto, abys ….
* Jak ti teď můžu pomoci já?
* Co můžeme teď pro to udělat?
* Je někdo, kdo by ti mohl pomoci? S kým bys to mohl sdílet?
* Co tě kolem toho napadá?

Při výrazném zaplavení emocemi:

* Kleknout k dítěti na jeho úroveň, chytnout ho, zastavit
* „Tak, zastav se, nadechni se prvně. Jo, takto, …pojď společně se nadechneme a vydechneme… tak, poslouchám tě, teď mi řekni, co se děje…“
* Pozor na vlastní šok - reaguju vyplašeně:“Ježííííši, co se stalo, pane bože, ….mluv, dělej…teče ti krev“. Zastavit sebe: Nádech, výdech; Zkoncentrovat se tady a teď; uzemnit se; stabilizovat se…dle situace.

**Zkoušení modelových situací, nácvik nových dovedností:**

* Zaměřte se na pokroky, sledujte malé kroky.
* Hledejte, co malého se zadařilo. To si popište, nebagatelizujte.
* Pozitivní zpětná vazba vede následně k přijetí i toho, co se ne tak zadařilo.
* Přistupujte k sobě s vlídností a ohleduplností.
* Začněte trénovat v prostředí, které je pro vás bezpečné a jisté, v situacích, které nejsou komplikované či přímo krizové.
* Je přirozené, že se můžete cítit nepřirozeně.
* Po modelové situaci si řekněte, jak se cítíte. Můžete se cítit dobře i nepříjemně.
* Při práci ve skupině se inspirujte nápady ostatních, poskytněte zpětnou vazbu, oceňte – řekněte, co je pro vás inspirativní. I zcela nepodařená modelová situace má pozitivní význam – přináší informaci o tom, jak se v takové situaci cítíme, jak se může cítit klient, přináší minimálně úvahu nad tím, jak by šla situace zvrátit. Umožňuje přemýšlet nad dalšími postupy. Umožňuje nám nahlédnout do sebe a otevírá otázky, jak ošetřit sám sebe, co prožívám v dané situaci a jaké mám zdroje, co mi může pomoci.
* Zkoušení si přímo modelové situace umožní vytvořit konkrétní situaci a té se držet. Pokud ve skupině rozvíjíme a řešíme obecně možnosti toho, kam by se situace mohla odvíjet, je těžké situaci uchopit a konkrétní dovednosti vyzkoušet. Proto byly odpovědi na obecné otázky pro mě velmi náročné zodpovědět. Na modelové situaci bychom na téma jasněji nahlédli v rámci konkrétního příkladu.
* Hlídejte si svoje potřeby – sledujte pečlivě svoje tělesné a emoční prožívání a pečujte o svoje zdroje. Myslete na svůj ledovec.
* Nespěchejte na řešení. V učebnici Kognitivně behaviorální terapie (Judith S. Becková, 2018, s. 30) je užitečná „zvládací kartička“: „*Mým cílem není vyléčit tohoto pacienta během dnešního dne. Nikdo to ani ode mě neočekává. Mým cílem je vytvořit s ním dobré pracovní spojenectví k tomu, abychom řešili nějaký jeho problém a abych si zlepšil své dovednosti v kognitivně behaviorální terapii*“ Myslím, že je užitečná celkově v praxi pomáhajících profesí. Pro učitele: “Mým cílem není naučit tohoto žáka všechno tento den….“ Pro sociálního pracovníka:“ Mým cílem není zachránit dnes dítě z celé této situace…“

**Publikace k tématu emocí:**

Pro nejmenší:

Obsah obrázku text, kniha, kreslené, nádoba

Popis byl vytvořen automatickyObsah obrázku text, fikce, kreslené, Obal knihy

Popis byl vytvořen automaticky

GEISLER, Dagmar. *Co si počít se vztekem?* Přeložil Marie VOSLÁŘOVÁ. V Praze: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-38-4.

KREUL, Holde. *Jak se cítím: emocionální rozvoj pro děti od pěti let*. Ilustroval Dagmar GEISLER, přeložil Marie VOSLÁŘOVÁ. V Praze: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-23-0.

Obsah obrázku text, Dětské kresby

Popis byl vytvořen automaticky

PYM, Christine a DAYNES, Katie. *Co jsou to pocity?: první otázky a odpovědi*. Přeložil Josef VYSKOČIL. Kuk pod okénko. Praha: Svojtka & Co., 2020. ISBN 978-80-256-2747-1.

**Pro starší děti:**

**Obsah obrázku text, Obal knihy, román, fikce

Popis byl vytvořen automaticky**

MÍKOVÁ, Marka. *A smutek utek*. 2. vydání. Ilustroval Bára VALECKÁ. Bludiště (Cesta domů). V Praze: Cesta domů, 2018. ISBN 978-80-88126-45-4.

Jak zvládat noční můry:

Obsah obrázku text, kniha, fikce, kreslené

Popis byl vytvořen automaticky

FURMAN, Ben. *Toníkův zlý sen: ...a jak mu s ním babička pomohla*. Ilustroval Mathias WEBER, přeložil Johana SANDQVIST. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1564-6.

Vhodné pro starší předškoláky a školní děti:

Obsah obrázku text, grafický design, Obal knihy, Publikace

Popis byl vytvořen automaticky

STARÁ, Ester a DRÁBEROVÁ, Jana. *Kniha pocitů: jak se vyznat v sobě i ostatních*. Ilustroval Milan STARÝ. V Praze: Pasparta, 2022. ISBN 978-80-88429-16-6.

Vhodné pro starší školní děti, dospívající a dospělé:

Obsah obrázku text, obraz, kresba, ilustrace

Popis byl vytvořen automaticky

LANDMANN, Bimba. *Mapy mých pocitů*. Přeložil Daniel RAZÍM. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1725-1.

Pro učitele, rodiče, pomáhající profese:

Obsah obrázku text, Lidská tvář, kreslené, kniha

Popis byl vytvořen automaticky

ČERNÝ, Vojtěch a GROFOVÁ, Kateřina. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. 4. vydání. V Brně: Edika, 2022. ISBN 978-80-266-1816-4.

**Karty:**

**Režimové karty:**

**Obsah obrázku text, Balení a označování, štítek, karton

Popis byl vytvořen automaticky**

WEISHÄUPELOVÁ-HOCKEOVÁ, Klára. *Režimové karty - lékař: obrázkové karty pro práci s dětmi u lékaře*. Obrázkové karty. Praha: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-34-6.

WEISHÄUPELOVÁ-HOCKEOVÁ, Klára. *Denní režim - doma: obrázkové karty pro práci s dětmi doma*. Obrázkové karty. Praha: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-26-1.

WEISHÄUPELOVÁ-HOCKEOVÁ, Klára. *Denní režim - školka: obrázkové karty pro práci s dětmi v MŠ*. Obrázkové karty. Praha: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-25-4.

WEISHÄUPELOVÁ-HOCKEOVÁ, Klára. *Denní režim - škola: obrázkové karty pro práci se žáky na prvním stupni ZŠ*. Obrázkové karty. Praha: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-24-7.

WEISHÄUPELOVÁ-HOCKEOVÁ, Klára. *Orientace v čase a prostoru - základní sada: obrázkové karty pro práci s dětmi*. Obrázkové karty. Praha: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-36-0.

WEISHÄUPELOVÁ-HOCKEOVÁ, Klára a JAROLÍMOVÁ, Marcela. *Obrázkové karty: pro podporu komunikace u dětí s odlišným mateřským jazykem : pro práci s dětmi*. V Praze: Pasparta, 2020. ISBN 978-80-88290-60-5.

**Emoční karty, situace:**

**Obsah obrázku text, Lidská tvář, Dětské kresby, kreslené

Popis byl vytvořen automaticky**

BÜCKEN-SCHAAL, Monika. *Emoce - Obrázkové karty: pro porozumění emocím a rozvoj sociálních dovedností*. Přeložil Alice WALLINGEROVÁ. V Praze: Pasparta, [2018]. ISBN 978-80-88290-10-0.

**Seznam doporučené literatury**

ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. 2., doplněné vydání. Brno: Edika, 2017. 160 stran. ISBN 9788026611257.

DELFOS, Martine. *Pověz mi...: jak vést profesionální rozhovor s dětmi mezi 4 a 12 lety*. Přeložil Ruben PELLAR. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1327-7.

KOPŘIVA, Pavel, Jana NOVÁČKOVÁ, Dobromila NEVOLOVÁ a Tatjana KOPŘIVOVÁ. *Respektovat a být respektován*. 3. vydání. Bystřice pod Hostýnem: P. Kopřiva - Spirála, 2008. 286 stran. ISBN 9788090403000.

ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace ve škole*. Přeložil Kateřina PIETRASOVÁ. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2006-0.

FABER, Joanna a KING, Julie. *Jak mluvit s dětmi, když neposlouchají: odmlouvání, záchvaty vzteku, vzdor a další nesnáze dětství*. Ilustroval Emily WIMBERLY, přeložil Eva KADLECOVÁ. V Brně: CPress, 2023. ISBN 978-80-264-4680-4.

VÁVROVÁ, Alena a VÁVRA, Jan. *Rodičovství jako cesta*. V Praze: Mladá fronta, 2024. ISBN 978-80-204-6272-5.

SIEGEL, Daniel J. a BRYSON, Tina Payne. *Rozvíjejte u dětí odvahu, zvídavost a odolnost*. Přeložil Jakub GONER. V Brně: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-2240-2.

SIEGEL, Daniel J. a BRYSON, Tina Payne. *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte*. Vydání druhé, v Portále první. Přeložil Eva KADLECOVÁ. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2091-6.

Kontakt:

Mgr. et Mgr. Lenka Šamánková, Ph.D.

Psycholožka, speciální pedagožka

Psychologická poradna Šipka

Jezuitská 7/3

Brno 602 00

[info@poradnasipka.cz](mailto:info@poradnasipka.cz)

[www.poradnasipka.cz](http://www.poradnasipka.cz/)

Tel: +420 602 162 495