

## 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, přerušování

### 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 navrhuje? (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 naštvte, 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)...“Péto vidím tě, slyším tě, zastav se, jsem tu s tebou, nadechni se a vydechni, povídej, dobře...zopakuj, co říkáš...
2. Stabilizace – tělo: zastav se, pojďme oba, chytíme 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 nejrady 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:
  - a. Je pro tebe těžké
  - b. Je obtížné
  - c. Vidím, že
  - d. Dokážu si představit
  - e. Chápu, že se musíš trápit
  - f. Jsi (smutný, naštvaný, znepokojený)
  - g. Je ti smutno, když si představíš
  - h. Máš chuť...se pomstít, udělat
  - i. Máš rád...
6. Dotaz na prožívání:
  - a. Co se děje teď?
  - b. Co to s tebou dělá?
  - c. Co se v tobě odehrává, když?
  - d. Co jsi cítil, když..?
  - e. Co sis myslel, když..?
  - f. Z čeho jsi tak smutný?
  - g. Co ti nejvíc chybí?

- h. Jak tomu rozumíš?
- i. Co si představuješ?
- j. Co potřebuješ?

#### 7. Řešení:

- a. Jaké řešení by sis představoval?
- b. Co můžeme udělat?
- c. Co s tím můžeme dělat?
- d. Jak ti můžu pomoci?

#### 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 pocituje 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 – zkompetňování 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 otvírají 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, ...pojd' 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 nepřírodně.
- 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 spojení 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:



GEISLER, Dagmar. *Co si počít se vztekem?* Přeložil Marie VOŠLÁŘOVÁ. 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 VOŠLÁŘOVÁ. V Praze: Pasparta, 2019. ISBN 978-80-88290-23-0.



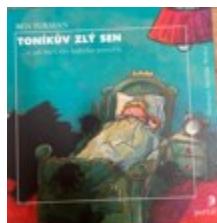
PYM, Christine a DAYNES, Katie. *Co jsou to pocity?: první otázky a odpovědi.* Přeložil Josef VYSKOČIL. Kuk pod okénko. Praha: Svojtka & Co., 2020. ISBN 978-80-256-2747-1.

### Pro starší děti:



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:



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:



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:



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

Pro učitele, rodiče, pomáhající profese:



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:**



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:



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.

DELLOS, 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, zvědavost 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