



# EMOČNĚ INTELIGENTNÍ DÍTĚ?

Ivana Procházková

EMOCE

nemoce

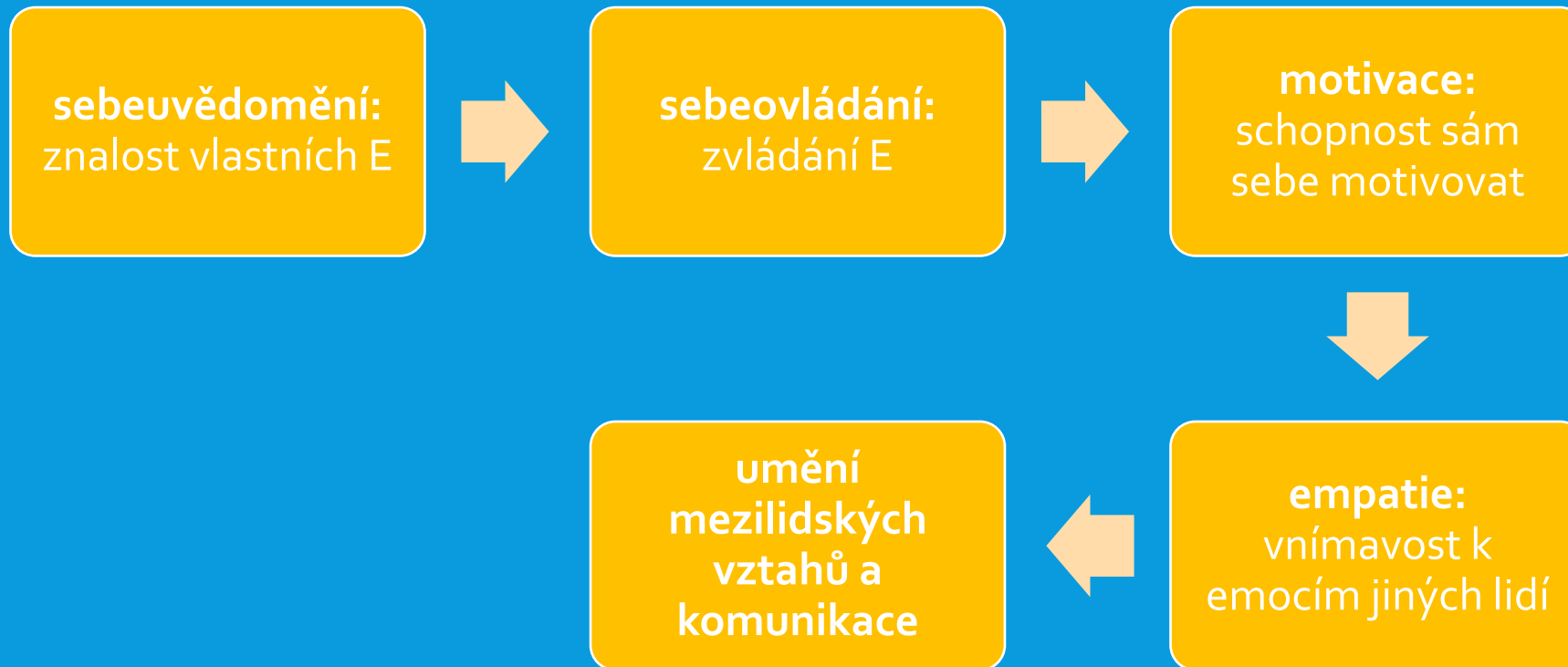
# UVĚDOMĚNÍ SI...

averze, blaho, bolest, děs, hanba, hnus, hrdost, hrůza, jistota, kajícnost, láska, nadšení, nejistota, nelibost, nenávisť, nepřátelství, obdiv, oddanost, odpor, odpuštění, odvaha, ohromení, okouzlení, opovržení, osamělost, otupělost, pohrdání, pochybnost, pokora, pokoření, ponížení, přátelství, překvapení, přezíravý, přijetí, pýcha, radost, rozhořčení, rozkoš, rozmanitost, roztrpčenost, sebeobviňování, sklíčenost, strach, stud, štěstí, těšení, touha, údiv, uvolnění, úzkost, úžas, víra, vřelost, vyrovnanost, vzrušení, vztek, zamilovanost, zanícení, zármutek, zarputilost, zatrpkllost, zaujatost, závist, zděšení, zklamání, zkroušenost, zlost, znechucení, zoufalství, žal, žárlivost





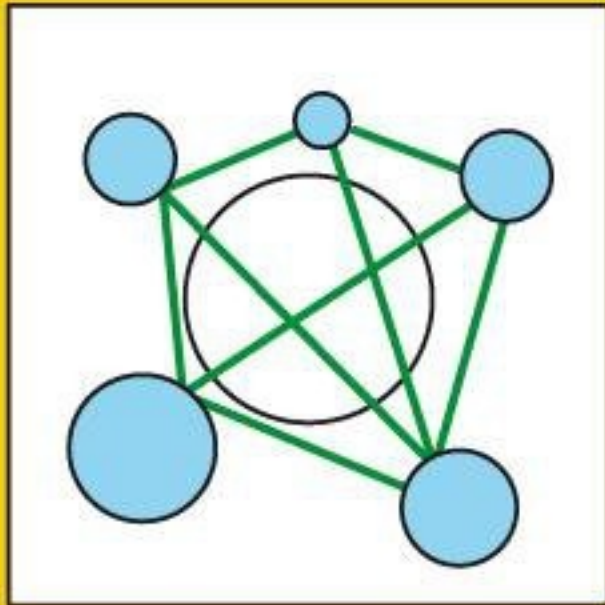
# EMOČNÍ INTELIGENCE



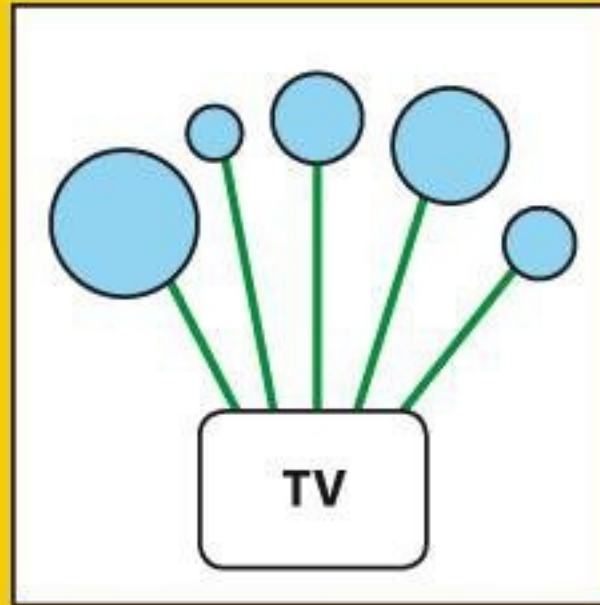
# EMOČNĚ INTELIGENTNÍ DÍTĚ?

Potřebuje  
emočně inteligentního  
rodiče/pedagoga.

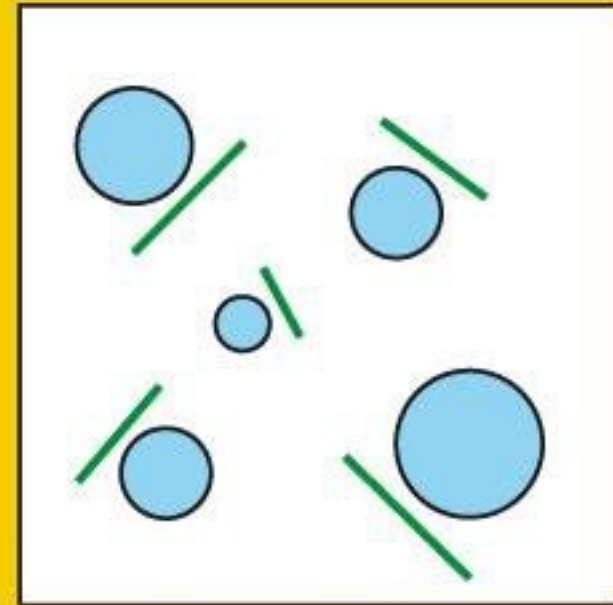
## SCHÉMA: prof. Braun - Galkowska



RODINA KDYSI.  
U STOLU.



RODINA PO VZNIKU TV.



RODINA DNES.



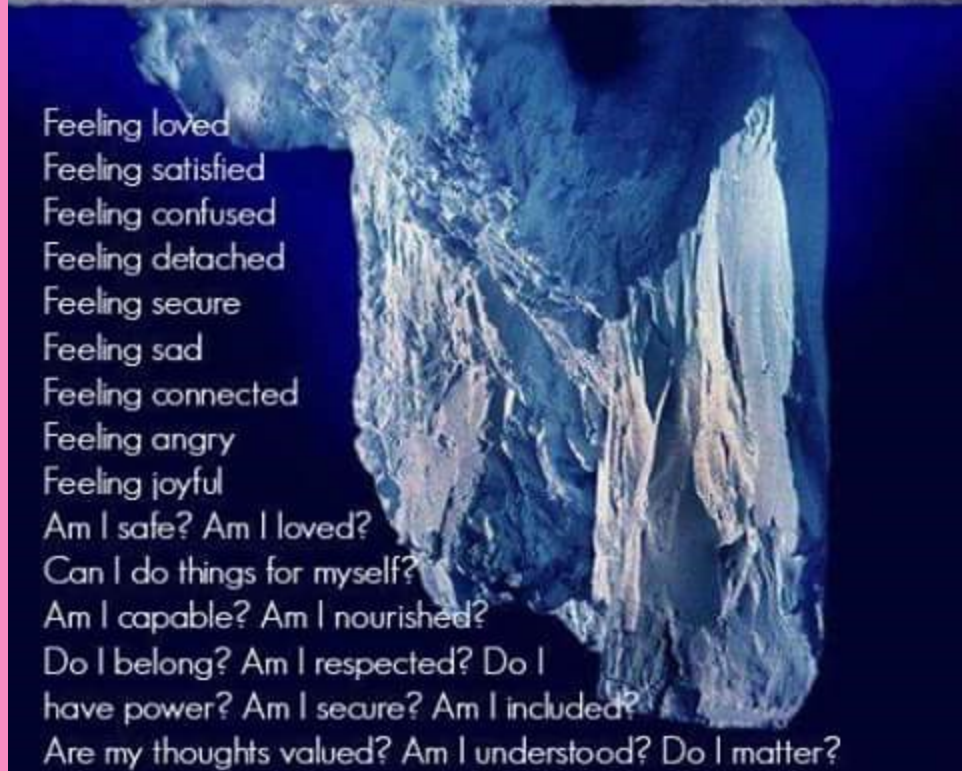
Od čeho závisí, jak vyhrocenou situaci zvládneme?



POKUD SAMI NEOVLÁDÁME SITUACI,  
ZKUSME OVLÁDNOUT NAŠI REAKCI.

# A Child's Behavior is an Iceberg

What you see:



Feeling loved  
Feeling satisfied  
Feeling confused  
Feeling detached  
Feeling secure  
Feeling sad  
Feeling connected  
Feeling angry  
Feeling joyful  
Am I safe? Am I loved?  
Can I do things for myself?  
Am I capable? Am I nourished?  
Do I belong? Am I respected? Do I  
have power? Am I secure? Am I included?  
Are my thoughts valued? Am I understood? Do I matter?

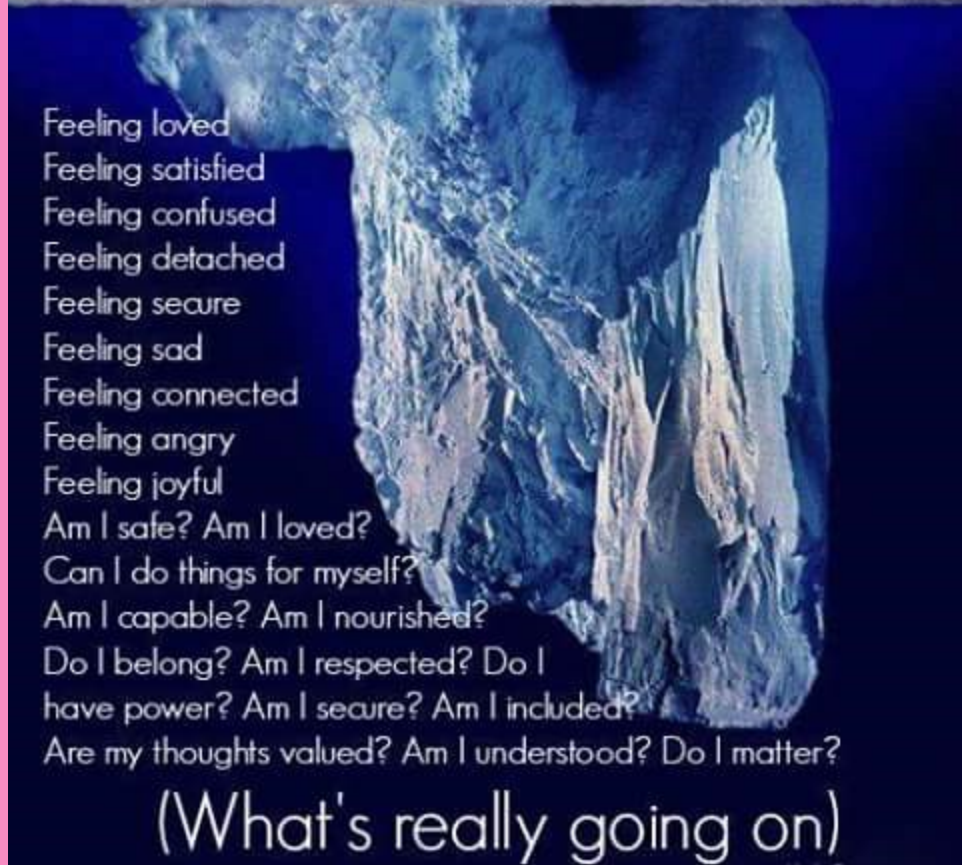
(What's really going on)

A my sami víme, že...



# A Child's Behavior is an Iceberg

What you see:



Feeling loved  
Feeling satisfied  
Feeling confused  
Feeling detached  
Feeling secure  
Feeling sad  
Feeling connected  
Feeling angry  
Feeling joyful  
Am I safe? Am I loved?  
Can I do things for myself?  
Am I capable? Am I nourished?  
Do I belong? Am I respected? Do I  
have power? Am I secure? Am I included?  
Are my thoughts valued? Am I understood? Do I matter?

(What's really going on)



ALE!

Kluci přece nepláčou!

Uklidni se!

Nebreč!

Nekřič!

Ššš...ššš..ššš...

Nemáš proč křičet/být naštvaný/plakat!

Neřvi tady!

Nefňukej!

Nic se nestalo!

When a flower doesn't bloom,  
you fix the environment in which  
it grows, not the flower.

Alexander Den Heijer

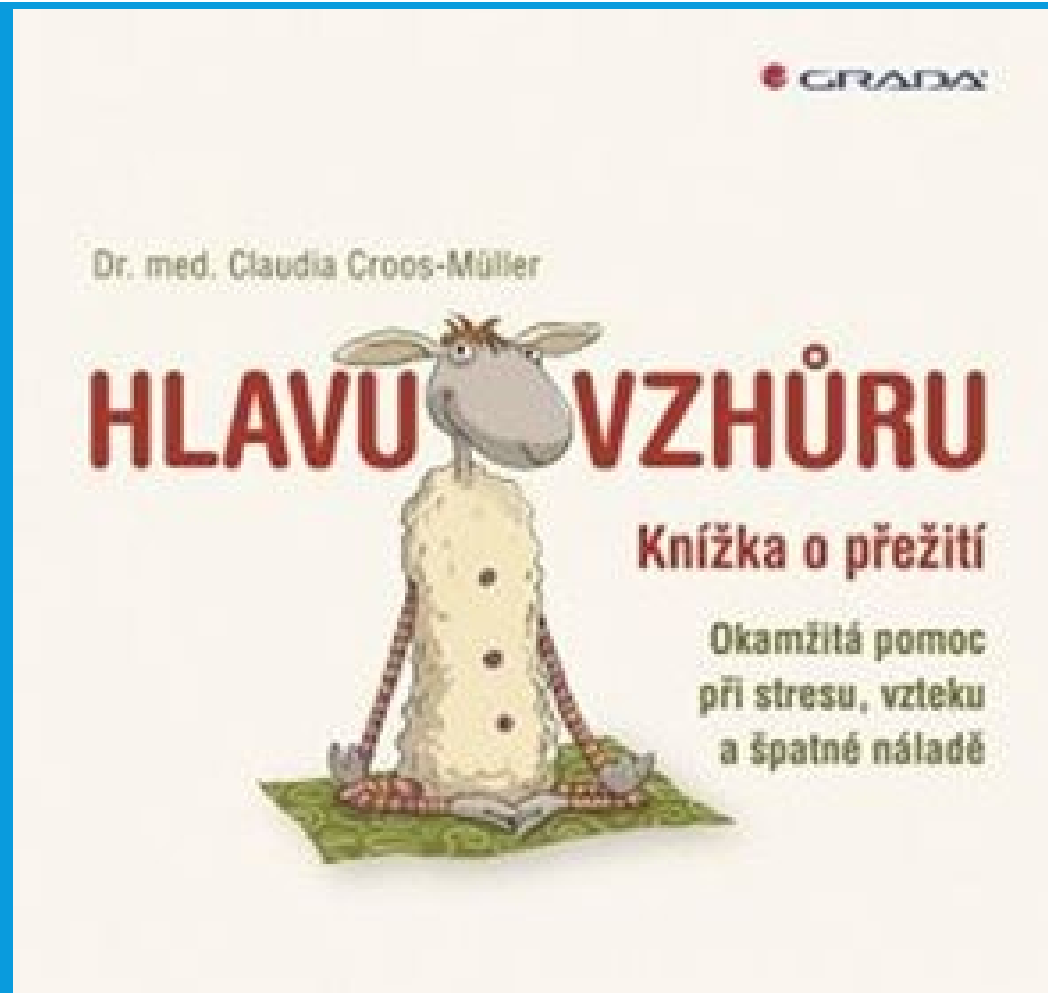


HEART CENTERED  
REBALANCING





# PREVENCE – BODY TO BRAIN



# CVIKY PRO POMOC K DOBRÉ NÁLADĚ

- Hlavu vzhůru
- Vypnout hrud'
- Dýchání s našpulenými rty
- Zívání
- Mávání pažemi
- Natahování a protahování
- Široký stoj rozkročný
- Pohupování boky
- Dupání
- Broukání
- Úsměv
- Široký sed rozkročný

# PREVENENCE

- Řád v prostoru
- Řád v čase
- Řád ve vztazích



## JAK POSTUPOVAT V KRIZI?

**Nabídnutí jiné možnosti řešení situace!**

- Oční kontakt
- Dotek
- Pojmenování toho, co vidím
- Vyslechnutí
- Verbální podpora a ujištění

LISTENING

shows kids

THEY MATTER,

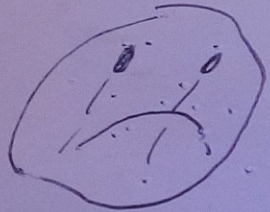
we love them,

and

THEIR WORDS  
ARE IMPORTANT

PROČ SE NEPTÁT „PROČ“?

LSSEM  
SMUTNA



DOPŘEJME DĚTEM  
ČAS A POCHOPENÍ







# DĚKUJI ZA POZORNOST.

[www.ivanaprochazkova.cz](http://www.ivanaprochazkova.cz), [info@ivanaprochazkova.cz](mailto:info@ivanaprochazkova.cz)

**Výchova s láskou i rozumem**

Aneb využijte emoční inteligenci ve výchově