



# EMOCE A POTŘEBY DÍTĚTE

Zora Syslová

Lucie Grůzová

# EMOCE

Psychologie rozlišuje:

- Základní motivy (hlad, žízeň...)
- Emoce (vztek, radost..)

Které aktivují a zaměřují naše chování

# SLOŽKY EMOCÍ

- Emoce = komplexní stav vznikající v reakci na určité afektivně zbarvené zážitky.
- Složky:
  - Subjektivní prožitek emoce
  - Vnitřní tělesná reakce, zvláště ty, na nichž se podílí autonomní nervový systém (zvýšení hlasu, třesení se...)
  - Kognitivní hodnocení nebo přesvědčení, že se odehrává pozitivní nebo negativní událost
  - Reakce na emoci (negativní emoce = svět je nepříznivé místo)
  - Tendence jednání (vzorci chování, které lidé využívají při konkrétní emoci, např. vztek vede k agresii).

# POROZUMĚNÍ EMOCÍM

Děti se sociálním a emočním dovednostem učí

- v rodině
- v komunitě (v MŠ)

Děti potřebují:

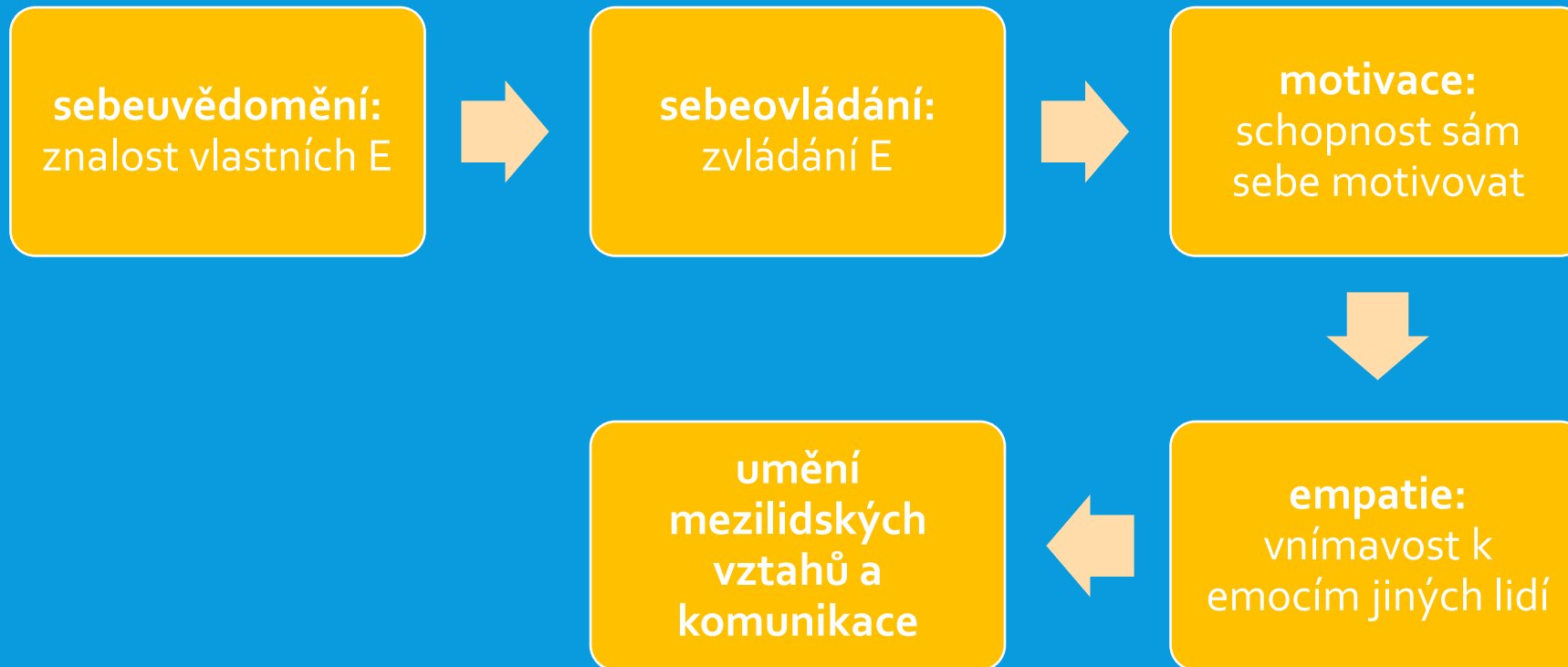
- hranice
- pravidla
- důslednost
- prostředí s reálnými nároky

# UVĚDOMĚNÍ SI...

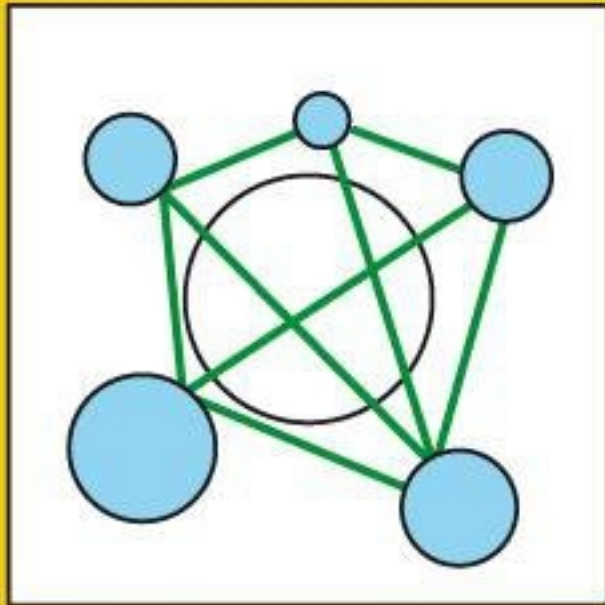
averze, blaho, bolest, děs, hanba, hnus, hrdost, hrůza, jistota, kajícnost, láska, nadšení, nejistota, nelibost, nenávist, nepřítelství, obdiv, oddanost, odpor, odpuštění, odvaha, ohromení, okouzlení, opovržení, osamělost, otupělost, pohrdání, pochybnost, pokora, pokoření, ponížení, přátelství, překvapení, 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



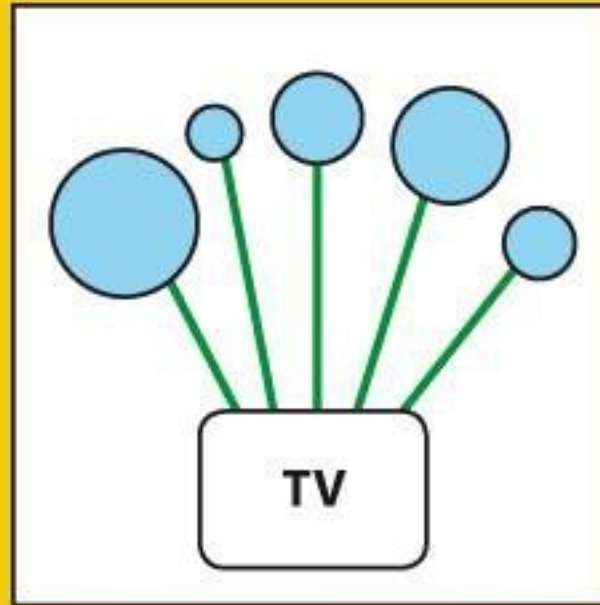
# EMOČNÍ INTELIGENCE



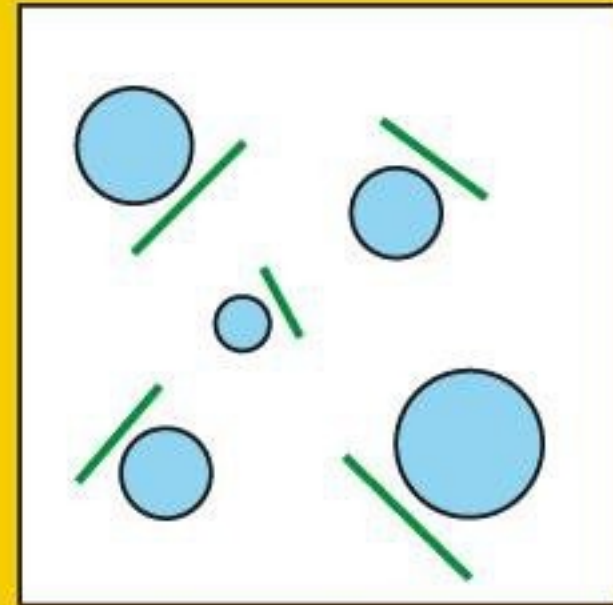
## SCHÉMA: prof. Braun - Galkowska



RODINA KDYSI.  
U STOLU.



RODINA PO VZNIKU TV.



RODINA DNES.



Od čeho závisí, jak vyhrocenou situaci zvládneme?

# JE POTŘEBNÉ SE NAUČIT (GROSS, 2008):

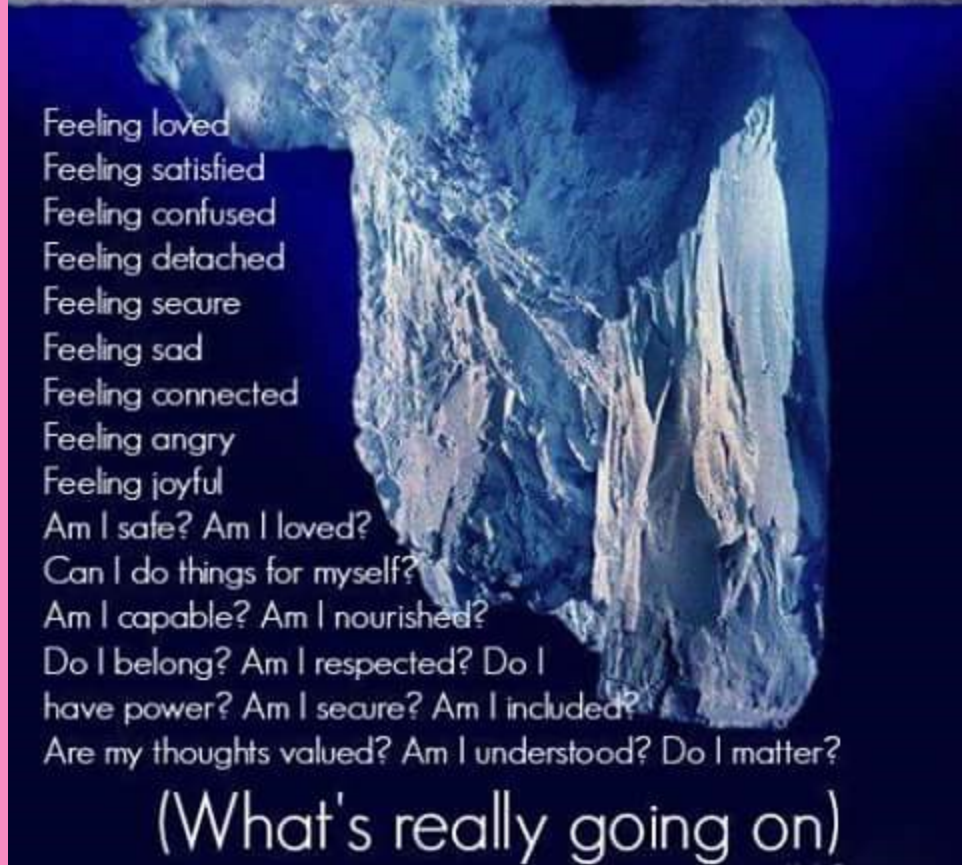
- Porozumění sobě samému, pozitivní vnímání sebe sama, být si vědom silných a slabých stránek a zodpovědnosti, kterou mám vůči druhým.
- Pochopit a umět ovládnout své pocity: umět se uklidnit, když jsem znepokojený a rozzlobený; umět se povzbudit, když jsem smutný.
- UMĚNÍ O SVÝCH POCITECH MLUVIT

POKUD SAMI NEOVLÁDÁME SITUACI,  
ZKUSME OVLÁDNOUT NAŠI REAKCI.

- Empatie a schopnost vidět svět z pohledu ostatních, pochopit a těšit se z rozdílů mezi lidmi, věnovat pozornost a naslouchat druhým.

# 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!

# OVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Závisí na:

- Vyspělosti neurologického inhibičního systému
- Osobní charakteristice, na povaze a stádiu vývoji dítěte
- Raném vlivu prostředí, například rodičovské socializaci
- Podpoře emočního vývoje v MŠ

(Webster-Strattonová, 2008)

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

Alexander Den Heijer



HEART CENTERED  
REBALANCING





# JAK POMOCI DĚTEM, NAUČIT SE OVLÁDAT SVÉ EMOCE?

- Porozumění pocitům (pojmenování).
- Porozumění situacím, kdy tyto emoce vznikají. Co je vyvolává a jak se dají zvládnout.
- Procvičování. 😊

# 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?

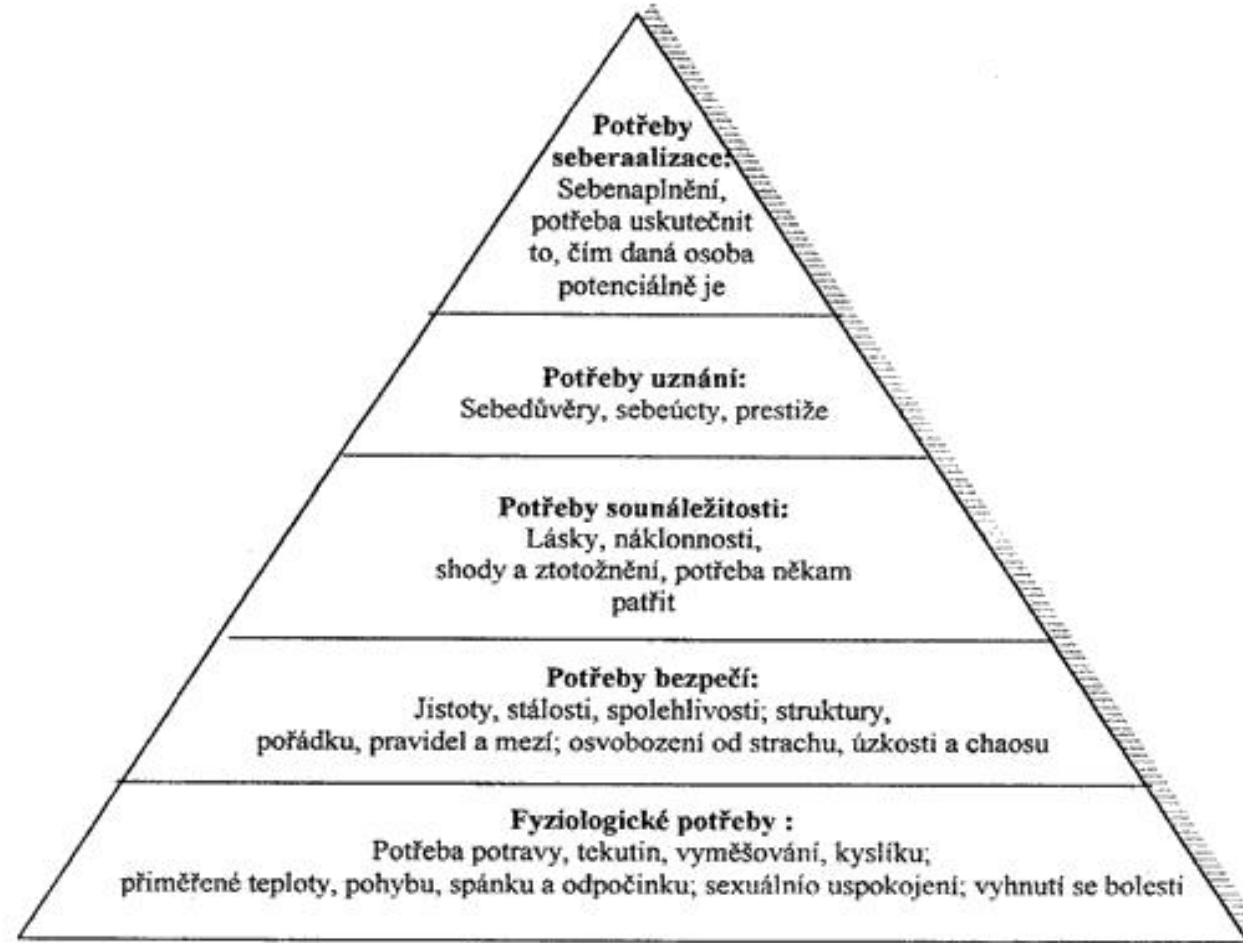
**Nabídnutí jiné možnosti řešení situace!**

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

DOPŘEJME DĚTEM  
ČAS A POCHOPENÍ

# POTŘEBY DÍTĚTE

maslow



# MATĚJČEK, LANGMEIER

1. Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti podnětů.
2. Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech.
3. Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů.
4. Potřeba identity, společenského uplatnění a společenské hodnoty.
5. Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy.

DĚKUJI ZA POZORNOST.