



EMOCE A KOMUNIKACE

3. seminář z Pedagogické psychologie

Proč se emocím a komunikaci budeme věnovat:

- Je důležité uvědomovat si, jakým způsobem mě ovlivňují mé emoce při práci s dětmi a jak má komunikace s nimi ovlivňuje naši spolupráci
- Zároveň svým příkladem učíme děti, jak s emocemi pracovat, jak efektivně a s respektem komunikovat
- Musíme také brát v úvahu vztah emocí na výkon dětí ve škole

Jak se dnes/teď cítím?

- Je přínosné trénovat dovednost bytí v kontaktu se svými pocity
- Všichni máme během dne různé pocity. Ty často začínají jako malé šťouchnutí, které postupně sílí, a pak zase pomalu odcházejí. Je to podobné jako vlnobítí na pobřeží oceánu. Vlny pomalu začínají na volném moři, cestou k pobřeží sílí, pak pomalu ustupují a jsou nahrazeny novými vlnami, a tak pořád dokola v nekonečném koloběhu.

CVIČENÍ

Zkuste si následující mindfulness cvičení, které Vám pomůže naladit se na své emoce

- mindfulness: věnování pozornosti tomu, co se děje právě tady, právě teď uvnitř nás nebo v okolí. Neutíkání do minulosti, ani do budoucnosti
- procvičování mindfulness zvyšuje regulační schopnosti mozku, dokáže snížit stavy emocionálního zahlcení. Zlepšuje schopnost udržet pozornost

- Na chvíli se soustřed' na své dýchání.
- Uvědom si svůj dech, aniž bys na něm cokoliv měnil. (Pauza)
- Všimni si, jak se právě teď cítíš, v přítomném okamžiku. Jsi šťastný, smutný, ustaraný, klidný, nabuzený, uvolněný, zvědavý, hrdý?
- Všímej si bez hodnocení, jak se cítíš.
- Co cítíš?
- Pojmenuj tu emoci nebo pocit.
- Je příjemný, nebo nepříjemný?
- Je pocit stále stejný, nebo přichází a odchází?
- Sílí nebo slábne?
- Jak se mění?
- Bez velkého úsilí vnímej ten pocit.
- Cítil/a ses takhle už někdy předtím?
- Přichází pocit z minulosti, nebo z přítomnosti?
- Jaká je přítomná část pocitu?
- Jak dýcháš?
- Jak tvá poloha těla ladí s pocitem, který cítíš?
- Jak se emoce projevuje ve tvém těle?
- Cítíš se v některé části těla nepříjemně?
- Všiml/a sis takového tělesného pocitu už někdy předtím?
- Jsou tvé svaly ztuhlé a napjaté, nebo uvolněné?
- Jak se tváříš: uvolněně, usmíváš se, mračíš se?
- Když si všimneš myšlenek, jednoduše je přijmi, nech je jít a vrať se pozorností zpět k pocitům.
- Přijmi, nehodnoť a pojmenuj pocit.
- Připomeň si, že nejsi to, co cítíš, pocit je pocit

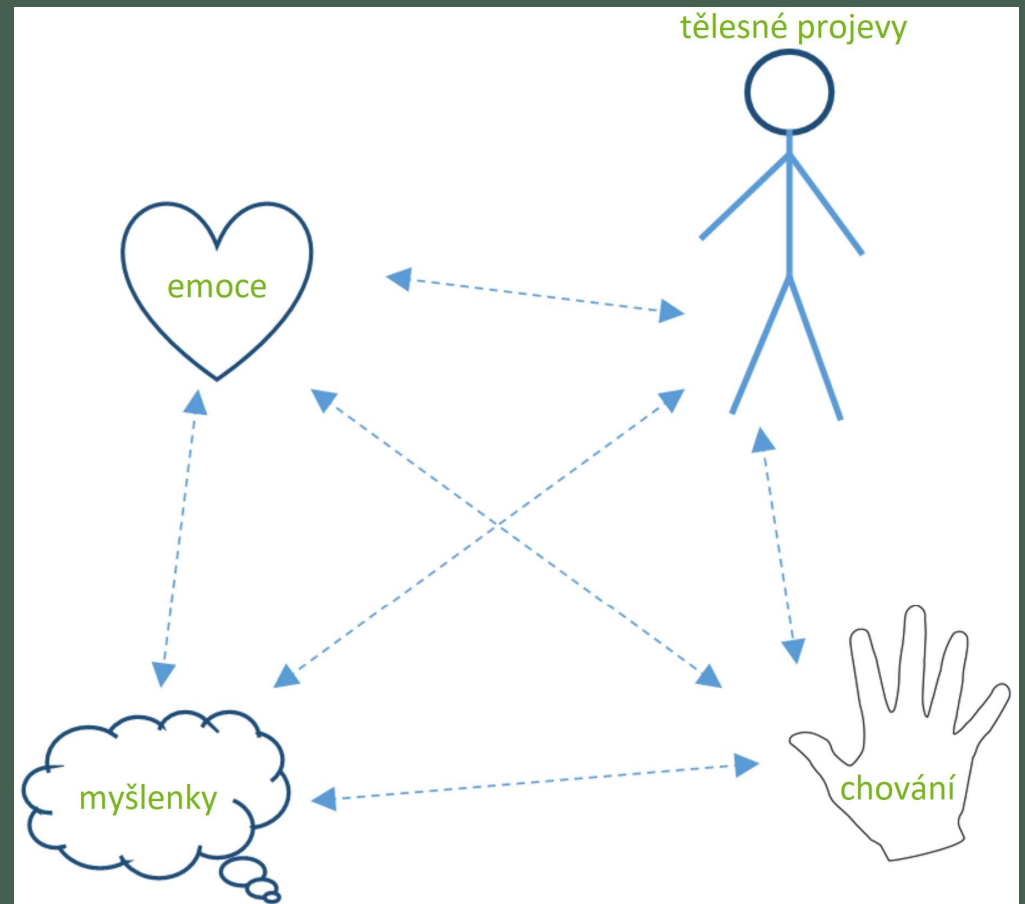
Proč je důležité rozpoznat, jak se cítím?

- Emoce, myšlenky, pocity po těle a chování jsou navzájem propojené
- Vzájemný vliv emocí a tělesných projevů => práce s nimi skrze zklidňující dech, uvolnění svalů, relaxace..
- Děti se učí nápodobou: způsoby, jakými dospělí kolem nich s emocemi pracují, kopírují

CVIČENÍ

Vybavte si konkrétní situaci, kdy jste pocífovali silnější emoci/e a запиšte si jednotlivé oblasti:

- Jakou emoci/e jsem cítil/a
- Co jsem v tu chvíli cítil/a po těle
- Co se mi v tu chvíli hodilo hlavou za věty/představy
- Co jsem v tu chvíli dělal/a (konkrétní projevy chování)



Matice emočních kompetencí

= tabulka vyjadřující, jak dokážeme poznávat a ovlivňovat svoje nebo cizí pocity

- **Složky:** poznání a regulace vlastních emocí, poznání a regulace cizích emocí

	Vlastní Osobní kompetence	Cizí Sociální kompetence
Poznání	<i>Sebeuvědomění</i> <ul style="list-style-type: none">- Emoční sebeuvědomění- Přesné sebehodnocení- Sebedůvěra	<i>Sociální dovednosti</i> <ul style="list-style-type: none">- Empatie- Orientace na služby- Organizační dovednosti
Regulace	<i>Sebeřízení (self-management)</i> <ul style="list-style-type: none">- Sebeovládání- Důvěryhodnost- Zásadovost- Adaptabilita- Ctižádostivost- Iniciativa	<i>Vztahový management</i> <ul style="list-style-type: none">- Rozvoj druhých- Schopnost ovlivňovat- Schopnost komunikace- Řízení konfliktů- Vizionářské vůdčovství- Katalyzátor změn- Schopnost vytvářet vazby- Týmová práce a spolupráce

Matice emočních kompetencí ECI (BOYATZIS & GOLEMAN & RHEE, 2000)

O emocích

VIDEO

Podívejte se na celé toto video, pozorně poslouchejte a napište si odpovědi na následující otázky (zkuste každou odpověď zformulovat do jedné věty)

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage

- Co je rizikem falešné positivity?
- Co nám může přinést pojmenování našich emocí?
- Jaký je rozdíl mezi větami Jsem smutný/á X Cítím se smutný/á?

- Co je emoční agilita?
- Co je to amplifikace emocí?

Jak učit děti pracovat s emocemi

Kroky:

1. Návuk uvědomění si, jak se cítí
2. Vyjádření, jak se cítí (ukázání/pojmenování)
3. Zdravé a bezpečné prožití toho, co cítí

1. Nácviik uvědomění si, jak se cítím

CVIČENÍ: Osobní předpověď počasí

Pohodlně se někam posad', zavři nebo jen přivři oči a dej si chvílku, aby ses zorientoval/a v tom, jak se právě teď cítíš. Jaké je uvnitř tebe počasí? Klid a slunečno? Nebo je zataženo a prší? Nebo v tobě zuří bouře? Čeho sis všiml/a?

Moc o tom nepřemýšlej a dej dohromady zprávu o počasí, která co nejlépe vystihuje tvé momentální pocity. A jakmile se dozvíš, jak se právě teď máš, nech to prostě být... tak, jak to je. Není třeba něco dělat nebo cítit jinak. Počasí kolem tebe taky nejde změnit, že ne?

Zůstaň chvíli těmto pocitům nablízku.

Věnuj svou laskavou pozornost mrakům, čisté obloze nebo přicházející bouři... takhle to teď je...; ani počasí, ani náladu jednoduše nelze změnit. Později se počasí samo úplně změní..., ale právě teď je všechno tak, jak je. A to je úplně v pořádku. Nálady se mění. Přeženou se. Není třeba dělat vůbec nic. To je úleva.

Většinu dětí tohle cvičení s počasím baví. Díky němu si lépe uvědomí sluníčko, déšť nebo bouřku, která v nich řádí, a naučí se, že není třeba se identifikovat se svými náladami: já nejsem ta průtrž mračen, ale všimla jsem si, že prší; nejsem žádný strašpytel, ale vím, že sem tam mívám ze strachu knedlík v krku.

Ze všeho nejdůležitější je, že si děti dovolí cítit se tak, jak se právě cítí.



Tipy na doma

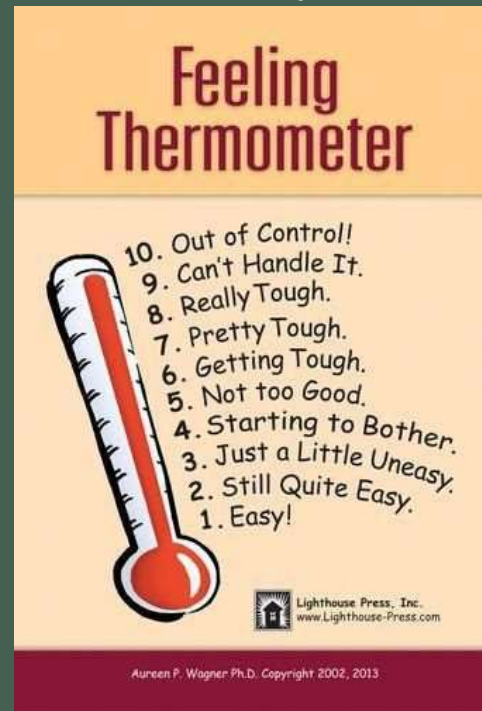
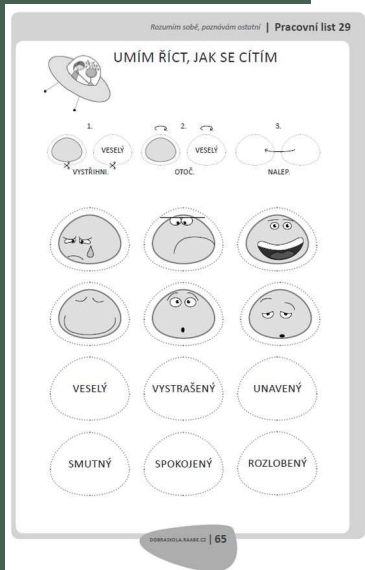
NEBRAŇ SE SVÉMU POČASÍ

- Nakresli obrázek, na kterém bude aktuální zpráva o počasí uvnitř tebe. A večer zkontroluj, zda je počasí stejné, nebo se změnilo. Je dobré vědět, že nikdy nic nezůstává zcela neměnné.

- Vzato z knihy (s. 67,68): SNEL, Eline. *Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0510-5.

2. Vyjádření, jak se cítím

- Ukazování na obrázky emotikonů s názvy emocí
- Pomáhat dítěti emoce pojmenovávat
- Zkusit dítě vést k tomu, aby určilo, jak silná emoce je: Emoční teploměr



3. Zdravé a bezpečné prožití emoce

- a) Vypustit přebytečnou energii adekvátním způsobem
(cvičení, tlak rukou, napětí, uvolnění, vytřepání...)
- b) Prožít emoci zdravě a bezpečně
položít si ruku na místo, kde cítím bolest/napětí, vnímat emoce
jako vlnu – přichází a odchází, prodýchat

Vzato z knihy (s. 86): SNEL, Eline. *Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0510-5.



CVIČENÍ: První pomoc při obavách

V tomto cvičení se děti naučí, jak přesunout pozornost z hlavy ven a distancovat se od svých myšlenek. Svou pozornost můžou spustit z hlavy dolů jako pavoučka po vlákně pavučiny níž a níž, dolů do břicha. Tam nejsou žádné myšlenky, jen dech – klidný pohyb dechu. Hluboko v břiše je vše tiché a klidné. Žádné starosti tam nejsou. Žádné hádky. Je tam klid a pohoda a úplné ticho.

Kdykoli se dítě něčeho obává, musí udělat jen dvě věci:

1. Svých obav si všimnout;
2. Odpoutat se od své hlavy a přesunout se dolů do břicha ke svému dechu. V břiše žádné myšlenky nejsou.

Jak fungovat pro děti jako průvodci v záplavě jejich emocí

PŘEČTĚTE SI KAPITOLU V PŘÍLOHÁCH „POMÁHÁME DĚTEM PŘEŽÍT SILNÉ EMOCE“
a udělejte si zápisky, co Vám přijde důležité pro praxi vyučujícího na prvním
stupni

Hlavní poselství: Prožívat emoce, i ty nepříjemné, je v pořádku, každá má svou důležitost a funkci



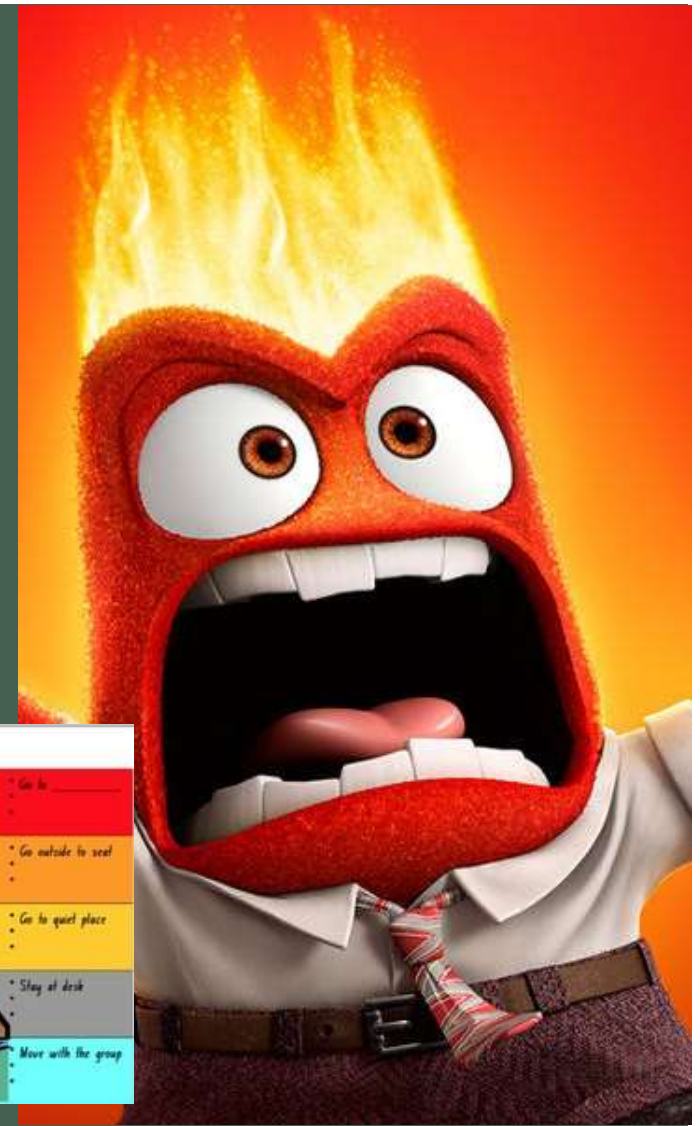
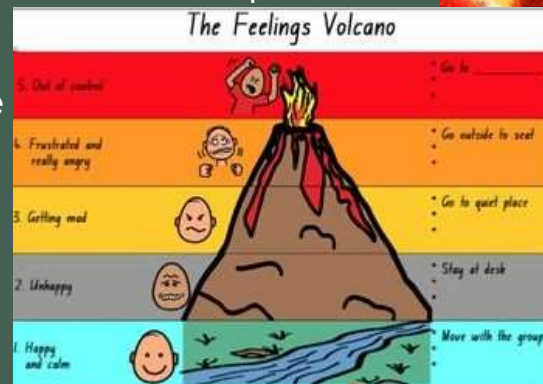
SMUTEK

- Zastavuje, bere energii
- Dává čas, abychom si mohli promyslet, co dělat jinak
- Je normální cítit se čas od času bez energie
- ! Pokud je smutek déle trvající, u dítěte pozorujeme výraznou změnu v chování, snížený zájem o aktivity, které mělo předtím rádo, sníženou chuť k jídlu, obtíže se spánkem, dlouhodobou únavu apod. může se jednat o depresi, je vhodné se spojit s rodiči a probrat situaci, poslat za odborníkem (rodinná poradna, klinický psycholog...)



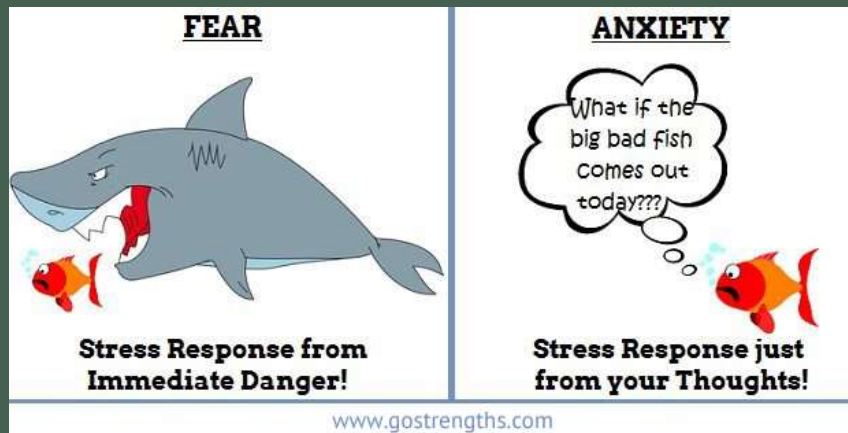
VZTEK

- Dává energii, aktivizuje nás
- Není cílem nemít vztek, ale usměrnit ho tak, abychom neublížili ani sobě, ani druhým
- U dětí je vhodné pracovat s metaforou sopky (vztek postupně stoupá, podobně jako láva v sopce, dokud je vztek nižší, dá se lépe zvládnout), využívat emoční teploměr („Jak silný je teď to naštvání?“)
- Vhodné učit převádět vztek do užitečné podoby (např. energie do pohybu)



STRACH A ÚZKOST

- Upozorňuje nás na nebezpečí
- Připravuje organismus k reakci
- Strach (z něčeho konkrétního) x úzkost (nespecifická obava)



V přílohách naleznete oskenované kapitoly z knihy Děti a emoce* věnující se těmto emocím u dětí:

- Smutek, ztráta, smrt
- Hněv, tolerance, soucit
- Strach a odvaha
- Stud, tréma a sebedůvěra

Najdete tam příběh pro navození rozhovoru s dítětem o konkrétní emoci, možnosti, jak s dětmi o těchto emocích mluvit a jak je citlivě vést k přijímání a zdravému prožívání svých pocitů.

* ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0.

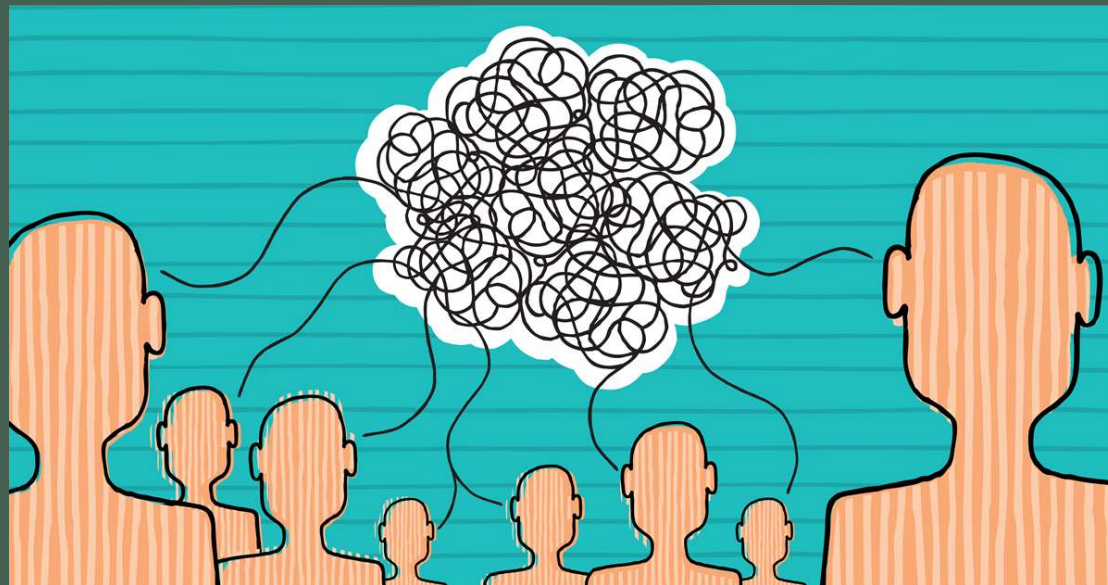
Zásady zdravé komunikace

- „Já výrok“ (jak se cítím, co je příčinou, co potřebuji)
- Empatická reakce – pojmenování pocitů druhého (používáme slova asi, možná) a očekávání druhé osoby
- Vyjádření podpory
- Respekt k pocitům dítěte
(neumenšovat jen proto, že je to dítě)



Komunikační zlozvyky

- Na které věty, které ve vás zanechaly negativní pocity, si vzpomínáte ze školy?
 - Napište si jednu nebo dvě, které vás napadnou..



Komunikační zlozvyky

PŘEČTĚTE SI V PŘÍLOHÁCH PDF S NÁZVEM „KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY“

Poznačte si:

- Dokážete větu/y, kterou/které jste si zaznačili u předchozího slidu, zařadit mezi některé uvedené komunikační zlozvyky?
- Které zlozvyky se vás osobně příliš netýkají?
- Které zlozvyky u sebe čas od času pozorujete?
 - napište si typickou větu, kterou se zlozvyk u vás projevuje
 - zkuste znění této věty přepsat tak, aby věta měla vyváženější vyznění

Komunikace s dětmi

- přečtěte si větu nalevo a napravo. Jak si myslíte, že věty působí na prožívání dětí? Jaký dopad mohou mít na vztah dospělého a dítěte?

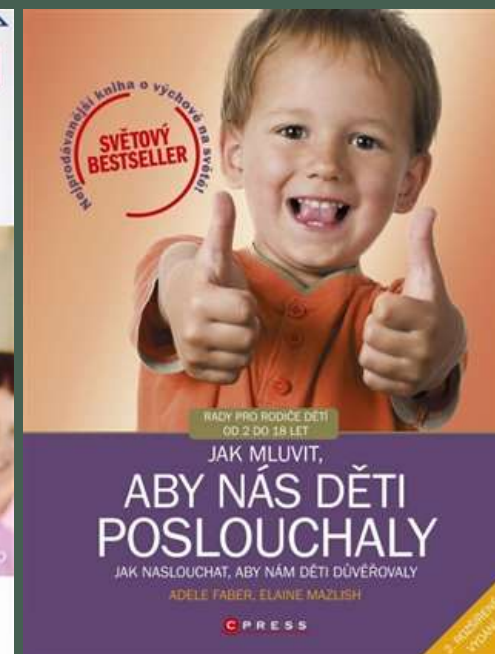
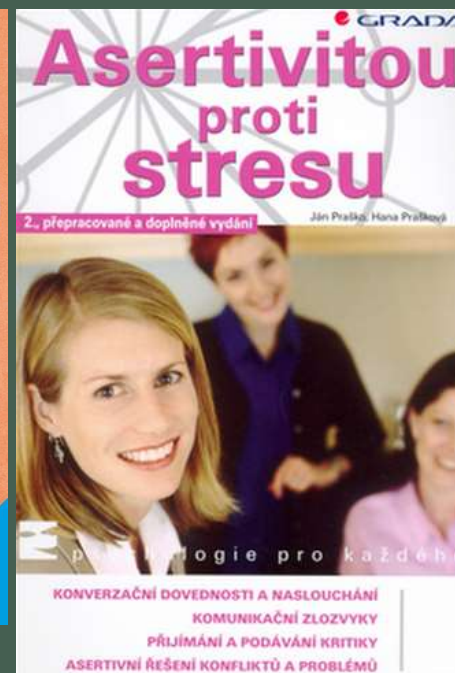
- Přestaň se rozčilovat.
- Uklidni se.
- Nic se ti nestalo.
- To si teda vyprošuji takovéto chování.
- Nech toho.
- Chováš se jako puberťák.

Moc by si tu zmrzlinu chtěl, já tě slyším.
Dnes se nedaří, vid', chápu, že se zlobíš.
Rozumím, že ti není dobře.
Cítím se naštvaně, když na mě křičíš.
Chápu, že tě něco trápí, jsem tu pro tebe.
Jsem naštvaná, když mi odsekáváš.

Doporučuji tyto knihy:

emoce

komunikace



SHRNUTÍ: Dnes jsme probrali...

- Důležitost uvědomění, jak se cítím
- Propojenost emocí, myšlenek, chování, tělesných pocitů
- Práci s emocemi u dětí: uvědomit si (např. technika počasí), vyjádřit (např. pomocí obrázků), prožít (např. představa emoce jako vlny, která přichází a odchází, přijetí emoce)
- Zažívat emoce, i ty nepříjemné, je v pořádku, každá má svoji důležitost
 - Smutek – zastavení, čas promyslet si; Zlost – aktivizace, dodává energii; Strach – příprava na nebezpečí
- Zásady zdravé komunikace (já výrok, empatická reakce, respekt k pocitům)
- Komunikační zlovyky (např. Značkování, Nadměrné zobecňování, Připisování úmyslu, Překrucování skutečnosti)

Pojmy:

- Emoční agilita
- Matice emočních kompetencí (poznání a regulace vlastních a cizích emocí)
- Strach x úzkost

Co si odnáším z
tohoto semináře pro
svůj osobní a/nebo
profesní život?

Napište si jednu větu do svých
poznámek



Zdroje:

- ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0.
- FABER, Adele a Elaine MAZLISH. *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly: [rady pro rodiče dětí od 2 do 18 let]*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1747-7. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:ae3ae5b0-bb88-11e5-b5dc-005056827e51>
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu. 2., přeprac. a dopl. vyd.* Praha: Grada, 2007. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-1697-8. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:ee5805b0-a59e-11e5-b5dc-005056827e51>
- SNEL, Eline. *Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče*. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0510-5.

Zdroje obrázků:

- <https://cz.pinterest.com/pin/70439181660127301/>
- <https://cz.pinterest.com/pin/838091811892144636/>
- <https://cz.pinterest.com/pin/403916660329525765/>
- <https://cz.pinterest.com/pin/500955158553478694/>
- raabe.cz
- <https://cz.pinterest.com/pin/861665341192660995/>
- <https://cz.pinterest.com/pin/383509724500883398/>
- <https://pixar.fandom.com/wiki/>
- <https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/10/10/poor-communication-hurts-performance/>
- <https://www.independenceplus.com/5-keys-of-effective-communication-in-the-workplace/>