



EMOCE

JAK S NIMI PRACOVAT U SEBE A U ŽÁKŮ PRVNÍHO STUPNĚ

2. seminář z Pedagogické psychologie

Proč se emocím budeme věnovat:

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

Jak se dnes/teď cítím?

- Je přínosné trénovat dovednost být v kontaktu se svými pocity
- Všichni máme během dne různé pocity. Ty často začínají jako malé šňouchnutí, které postupně sílí, a pak zase pomalu odcházejí. Je to podobné jako vlnobití 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

Mindfulness cvičení – uvědomování si emocí

- Na chvíli se soustřeďte na své dýchání.
- Uvědomte si svůj dech, aniž byste na něm cokoliv měnili.
- Všimněte si, jak se právě teď cítíte, v přítomném okamžiku. Jste šťastní, smutní, ustaraní, klidní, nabuzení, uvolnění, zvědaví, ...?
- Všimněte si bez hodnocení, jak se cítíte.
- Pojmenujte emoci nebo pocit, kterého si všimnete.
- Je příjemný, nebo nepříjemný?
- Je ten pocit stále stejný, nebo přichází a odchází?
- Sílí nebo slábne?
- Jak se mění?
- Vnímejte ten pocit bez výraznějšího úsilí.
- Cítili jste se takhle už někdy předtím?
- Přichází pocit z minulosti, nebo z přítomnosti?
- Která je přítomná část pocitu?
- Jak dýcháte?
- Jak vaše poloha těla ladí s pocitem, který cítíte?
- Jak se emoce projevuje ve vašem těle?
- Cítíte se v některé části těla nepříjemně?
- Všimli jste si takového tělesného pocitu už někdy předtím?
- Jsou vaše svaly ztuhlé a napjaté, nebo uvolněné?
- Jak se tváříte: uvolněně, usmíváte se, mračíte se?
- Když si všimnete nějakých myšlenek, ohledně něčeho jiného, jednoduše je přijměte, nechte je jít a vraťte se pozorností zpět k pocitům.
- Své pocity nijak nehodnoťte, přijímejte je tak, jak jsou.
- Připomeňte si, že nejste to, co cítíte, pocit je pocit, vy jste vy.

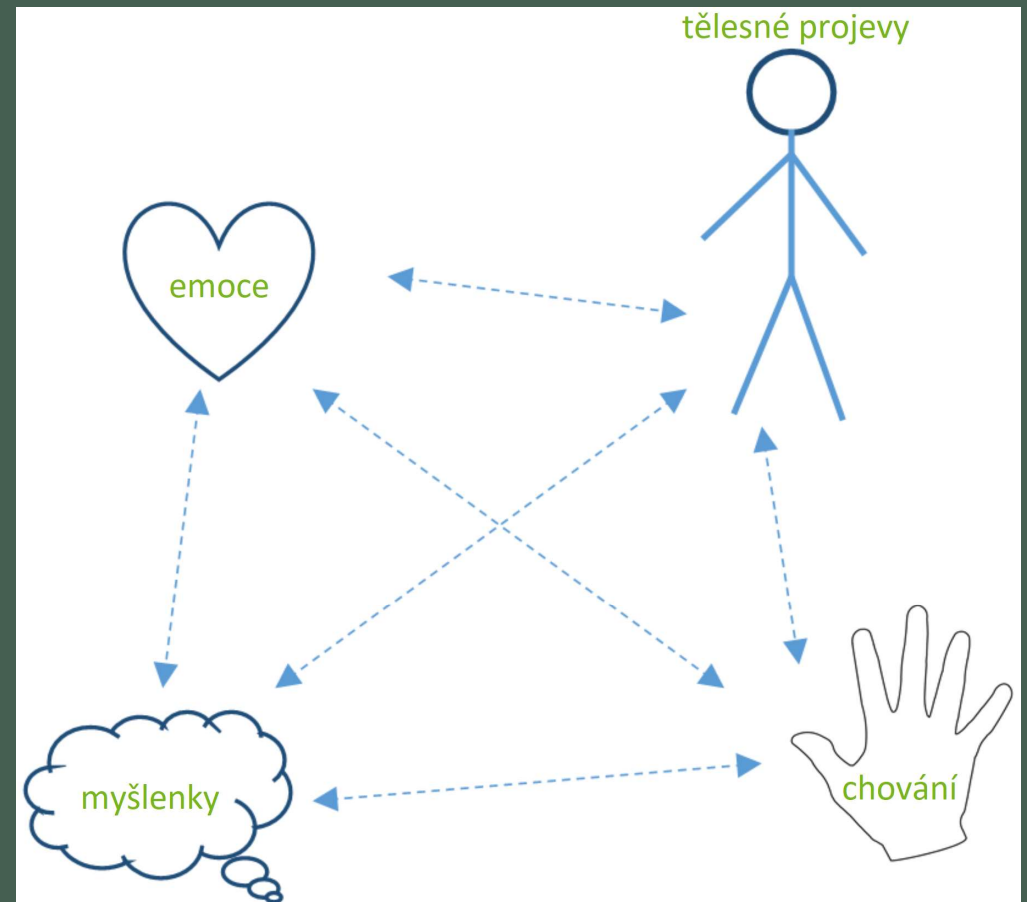
Proč je důležité rozpoznat, jak se cítím?

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

CVIČENÍ

Vybavte si konkrétní situaci, kdy jste pociťovali 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 honilo 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 chvilku, 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

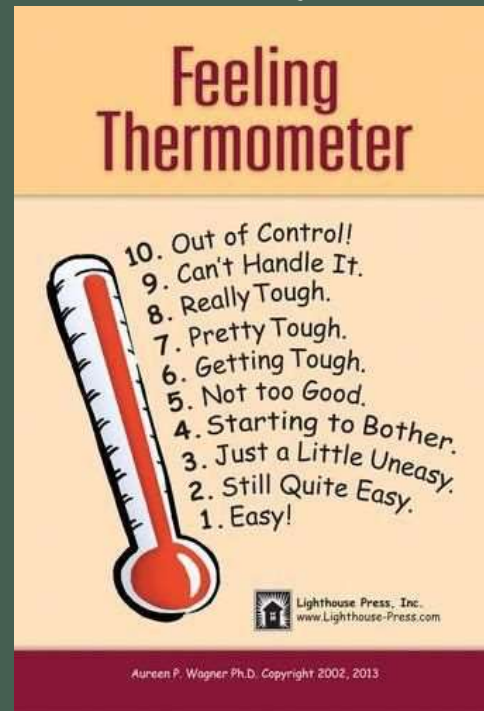
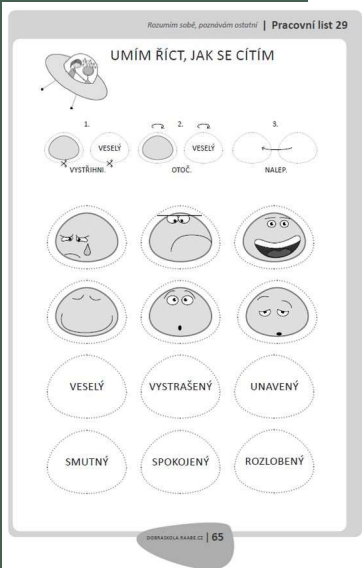
NEBRAŇ SE SVÉMU POČASÍ

- 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.

- s. 67,68 z knihy: Snel, E. (2016). Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče. BizBooks.

2. Vyjádření, jak se cítím

- Ukazování na obrázky smajlíků 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, tlačení proti zdi, vytřepání končetin...)

b) Prožít emoci zdravě a bezpečně

- položit si ruku na místo, kde cítím bolest/napětí, vnímat emoci jako vlnu – přichází a odchází, prodýchat

s. 86 z knihy: Snel, E. (2016). Klidně a pozorně jako žabka: cvičení mindfulness pro děti a jejich rodiče. BizBooks.



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



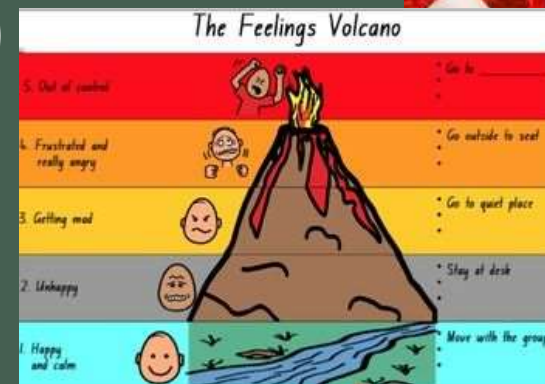
SMUTEK

- 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

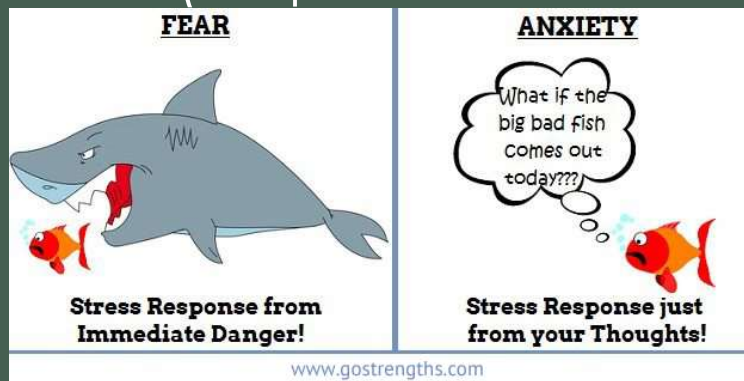
- Dává energii, aktivizuje nás
- Není cílem nemít vztek, ale usměrnit ho tak, abychom neublížili ani sobě, ani druhým
- U dětí je vhodné pracovat s metaforou sopky (vztek postupně stoupá, podobně jako láva v sopce, dokud je vztek nižší, dá se lépe zvládnout), využívat emoční teploměr („Jak silné je teď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



STRACH A ÚZKOST

- Upozorňuje nás na nebezpečí
- Připravuje organismus k reakci

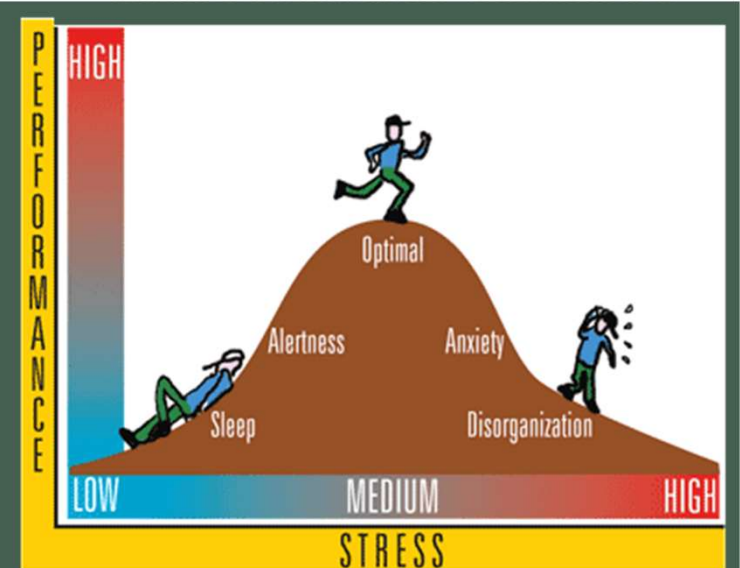
- Strach (z něčeho konkrétního)
x Úzkost (nespecifická obava)



STRES A UČENÍ

- Při hledání vlivu stresu/nabuzení na paměť, pozornost a kognitivní výkon je důležité zaměřit pozornost na INTENZITU prožívaného stresu/nabuzení
- Pokud je míra stresu/nabuzení příliš nízká (dalo by se říct, že nám na té věci nezáleží), výkon bude také nízký
- Při optimálním stresu/nabuzení (tzv. eustres) se nám dobře pamatuje i přemýšlí
- Jakmile je míra stresu/nabuzení příliš vysoká nebo dlouhotrvající (chronická), mozek se zaměří na „přežití“ (reakce boj/útek/zamrznutí), pro ukládání a vybavování informací nebo přemýšlení není prostor; intenzivní nebo chronický stres/nabuzení má negativní vliv na paměť, pozornost a kognitivní výkon

Stress Performance Connection



JAK EMOCE OVLIVŇUJÍ UČENÍ

PUSŤTE SI VIDEO Z ODKAZU A UDĚLEJTE SI Z NĚJ POZNÁMKY:

https://www.youtube.com/watch?v=EW7FBndUPe8&ab_channel=CambridgeUniversityPressEspa%C3%B1a

A POTÉ ZKUSTE POPŘEMÝŠLET NAD ODPOVĚĎMI V DALŠÍM SLIDU.

EMOCE A UČENÍ

CVIČENÍ:

- Ve videu se dozvídáme, že emoce jsou výraznou složkou v procesu učení. Zkuste si vybavit situaci, kdy jste pociťoval/a, že emoce ovlivňují váš proces učení (ať už pozitivně nebo negativně):
 -
 -
 -
- Ve videu je zmíněna reakce zamrznutí a příklad žáka, který je ve třídě spíše pasivní. Napište si 2 - 3 nápady, jak by bylo možné takového žáčka vtáhnout do učebního procesu tak, aby to pro něj nebylo ohrožující?
 -
 -
 -
- Emoce jako spokojenost, nadšení, radost pomáhají žákům být více otevření a připravení se učit. Napište si 2-3 postupy, jakými byste mohli žáky do tohoto rozpoložení dostat.
 -
 -
 -

JAK PRACOVAT SE STRESEM

První pomoc:

- zklidňující dýchání (nádech do břicha, chvíli počkám, dlouhý klidný výdech)
- zpomalení tempa pohybů a řeči
- mindfulness – být teď a tady, pozorovat, co se děje ve mně a kolem mě bez hodnocení
- progresivní svalová relaxace – napětí a uvolnění svalů

Průběžně:

- pravidelná fyzická aktivita
- dostatečný spánek
- pravidelná relaxace
- příjemné a naplňující činnosti
- sdílení
- vděčnost

ZÁKLADY RELAXACE



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



Zvuky

Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

Prakticky zaměřené knihy pro práci s emocemi u dětí:



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)
- Zažít emoce, i ty nepříjemné, je v pořádku, každá má svoji důležitost
 - Smutek – zastavení, čas promyslet si; Zlost – aktivizace, dodává energii; Strach – příprava na nebezpečí
- Stres a učení (stres může pomáhat při učení, pokud je ale příliš intenzivní nebo dlouhodobý, učení blokuje), Eustres a distres
- Emoce ovlivňující učení
- Jak pracovat se stresem (Zklidňující dýchání, Progresivní svalová relaxace – napětí a uvolnění, Mindfulness – teď a tady, pozorování bez hodnocení)

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://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>
- <https://www.databazeknih.cz/knihy/deti-a-emoce-181588>
- <https://www.kosmas.cz/knihy/259177/jak-se-citim/>
- <https://www.albatrosmedia.cz/tituly/33944603/klidne-a-pozorne-jako-zabka/>
- <https://www.placebaby.cz/ma-kouzelná-zahrada-2/>