

Emoce

- Emoce = komplexní stav vznikající v reakci na určité afektivně zabarvené 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 (vzorce chování, které lidé využívají při konkrétní emoci, např. vztek vede k agresii).

Emoce

- **EMOCE - z lat. slova motio = hybatel, vyjadřuje psychické změny, které jsou prožívány**
- - tj. prožitky, které lze slovy vyjádřit jen obtížně
- - označují prožívání
- Pojem emoce je v psychologii používán jako:
 - 1. mentální stav charakterizovaný cítěním a doprovázený různými tělesnými projevy, který vyjadřuje vztah k nějakému objektu
 - 2. komplexní chování, v němž dominují vnitřní komponenty určované autonomní nervovou soustavou
- **Emoce (všechny změny, včetně fyziologických) X city (jen zážitková dimenze)**

Emoční inteligence

- **Emoční inteligence** je termín, se kterým poprvé v roce 1989 přišli dva vědci - Peter Salovey a John D. Mayer, termín v roce 1995 zpopularizoval Daniel Goleman v knize Emoční inteligence.
- Emoční inteligence je definována dvěma způsoby:
- Rozeznání, porozumění a schopnost ovládat své emoce
- Rozeznání, porozumění a vliv těchto emocí na druhé
- V praxi to znamená, že jde o uvědomění si vlastních emocí a jejich schopností ovládnout naše chování a tím ovlivnit ostatní (jak pozitivně, tak negativně). Jde také o učení se, jak ovládat tyto emoce, obzvláště pod tlakem.
- Sebeuvědomění → Sebeovládání → Motivace → Empatie → Umění mezilidských vztahů a komunikace (ovlivňování, spolupráce, podpora)
- **Emoční kvocient (EQ)** je číselný ukazatel, který v psychologii hodnotí lidskou schopnost zacházet s emocemi a spolupracovat se sociálním okolím.

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

Vývoj emocí

- S věkem se paleta emocí dítěte rozšiřuje. Ruský psycholog Lev Semjonovič Vygotskij uvádí, že první rok života jde o pocity radosti, zlosti, překvapení, smutku (2–4 měsíce), strachu (4–7 měsíců), sebevědomí, hanby, viny, pýchy, soucitu, plachosti, neshovnosti, žárlivosti (9–12 měsíců), opovržení (12-18 měsíců). V období mezi 3. a 6. rokem probíhá „citová revoluce“ a v čase vstupu do školy city dozrávají, z neuvědomělých emocí se stávají vyšší city a nastupuje tzv. intelektualizace citů. To je nejlepší chvíle pro představení her cíleně rozvíjejících citové vnímání dítěte.



nepláčou

Kluci

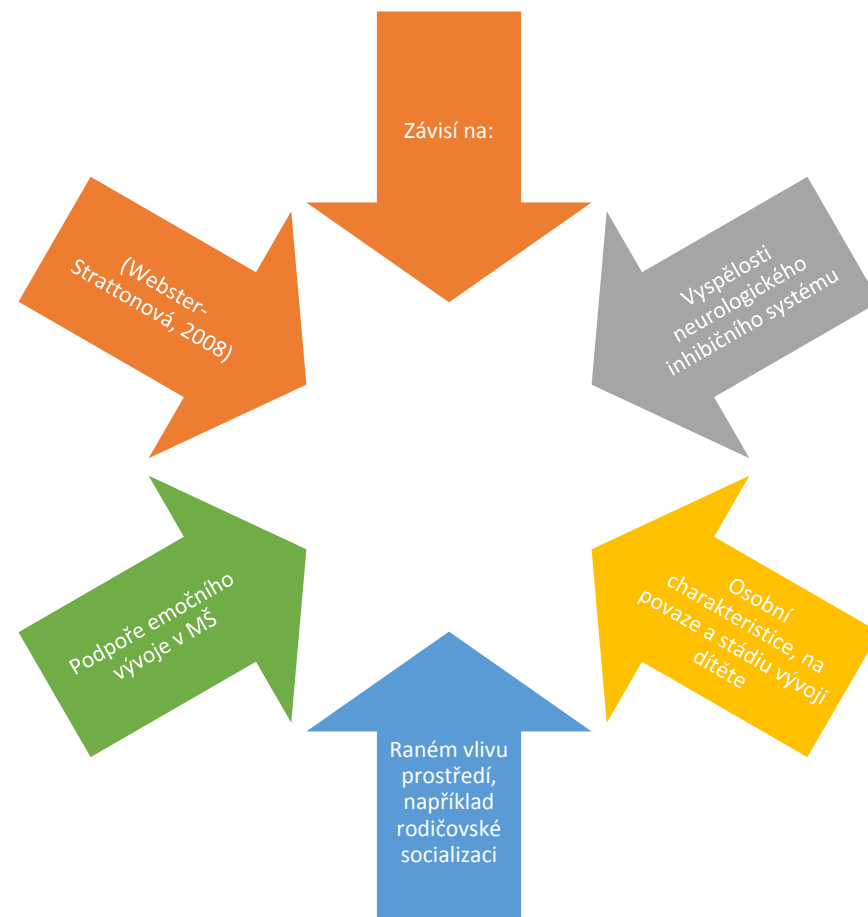
Nekřič!

Nebreč!
Uklidni se!

Nic se přece
nestalo! Nemáš důvod plakat!

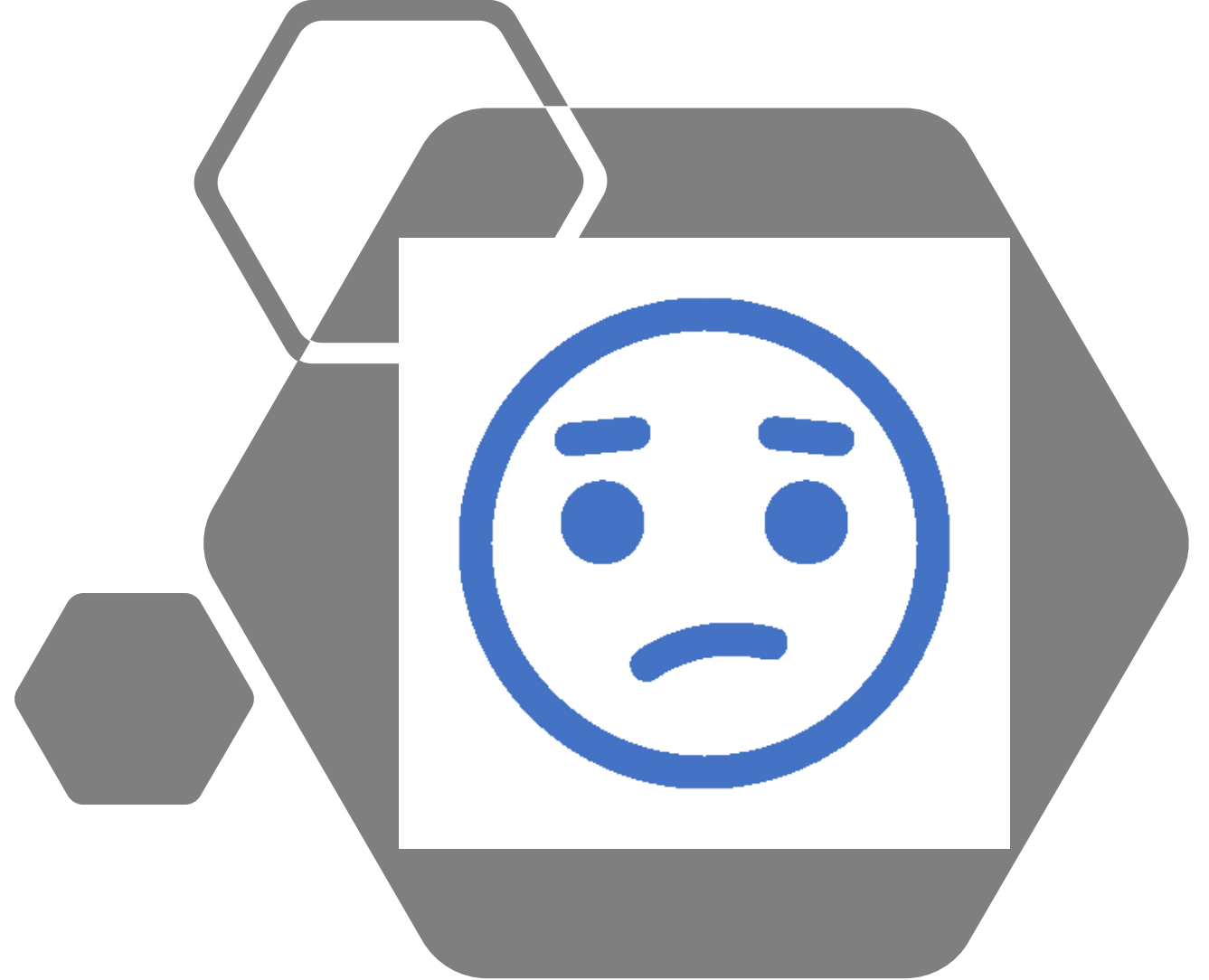


Ovládání emocí



Jak pomoci dětem, naučit se ovládat své emoce?

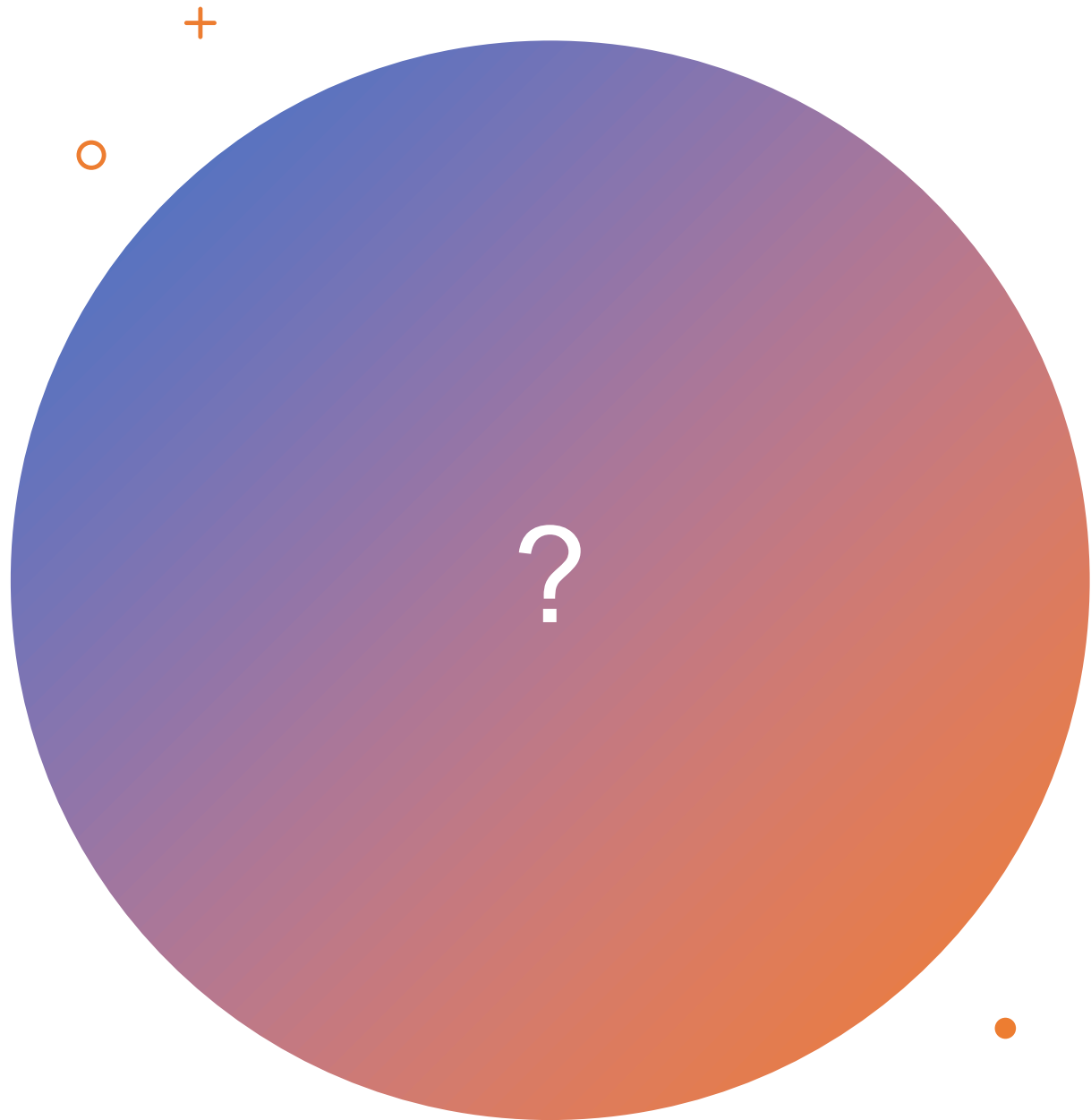
- Porozumění pocitům (pojmenování).
- Porozumění situacím, kdy tyto emoce vznikají. Co je vyvolává a jak se dají zvládnout.
- Procvičování. 😊
- Vytvoření emočního bezpečí (řád v prostoru, čase, vztazích)





Jak postupovat v krizi?

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



Od čeho závisí, jak vyhocenou situaci zvládneme?





EMUŠÁCI

Michaela Doputálová
Sylvia Jančová
Helena Vlčková

Ferda a jeho mouchy

ilustrovala Miroslava Kubínová



SCIO



O společnosti SCIO

EMUŠÁCI

Michaela Doputálová
Sylvia Jančová
Helena Vlčková

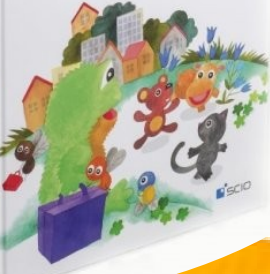
Ferda a jeho mouchy

ilustrovala Miroslava Kubínová

Slovo psycholožky

Slovo rodiče

SCIO



EMUŠÁCI Ferda a jeho mouchy





Potřeby dítěte

A. Maslow, 1943

Ve skupinách diskutujte obsah jednotlivých potřeb a jejich naplňování v MŠ

Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti podnětů.

Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech.

Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů.

Potřeba identity, společenského uplatnění a společenské hodnoty.

Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy.

(Matějček, Langmeier)

Literatura

- https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/E/Emo%C4%8Dn%C3%AD_teligence
- https://wikisofia.cz/wiki/Emo%C4%8Dn%C3%AD_teligence
- https://www.google.com/search?q=ferda+a+jeho+mouchy&rlz=1C1KMOH_enCZ847CZ847&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj34ILH2dfvAhVCJMUKHWhhC04Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=625#imgrc=9c_jSp1kCu-ADM
- <https://perpetuum.cz/2018/10/jak-rozvijet-detske-emoce/>
- https://www.google.com/search?q=pyramida+pot%C5%99eb&rlz=1C1KMOH_enCZ847CZ847&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjtgZfl2tfvAhXVAXAIHaIjD5AQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=625#imgrc=c43R38cackwWBM