

Posilování emocionální seberegulace

Svatava Buráňová

Klíčové oblasti

- * Monitorování vlastních emocí
- * Sebekontrola/ snižování výskytu vystupňovaných emocí
- * Udržení kontroly a obnovení rovnováhy

Rochester Resilience Project

- * Školní preventivní program
- * Od 6 do 9 let
- * Žáci s problémy v chování
- * Intervence: trénink schopnosti regulace vlastních emocí
- * Prevence negativních dopadů v sociální a emocionální oblasti
- * 14 týdnů, 25 minut
- * Celkem 7 hodin práce s dítětem
- * Individuální setkávání
- * Spolupráce mentorů s učiteli a rodiči

4 měsíce od intervence

- * Intervence (N = 111) X kontrolní skupina (N = 115)
- * Rozdíl oproti kontrolní skupině v regulaci chování, v komunikaci se spolužáky
- * Pozitivní vliv na chování ve třídě
- * Snížení výskytu problémového chování
- * Hodnoceno učiteli

Jak učit seberegulaci emocí?

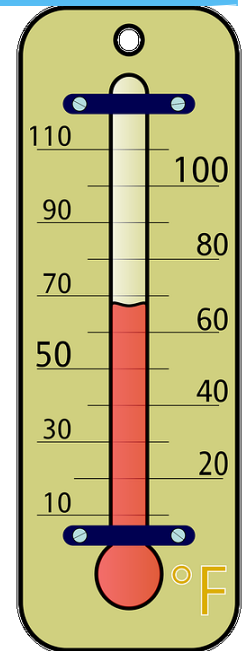
- * Modelováním
- * Verbálními instrukcemi
- * Hraním rolí

Průběh

- * Zjištění informací o dítěti, jeho životní situaci, silných stránkách a možnostech

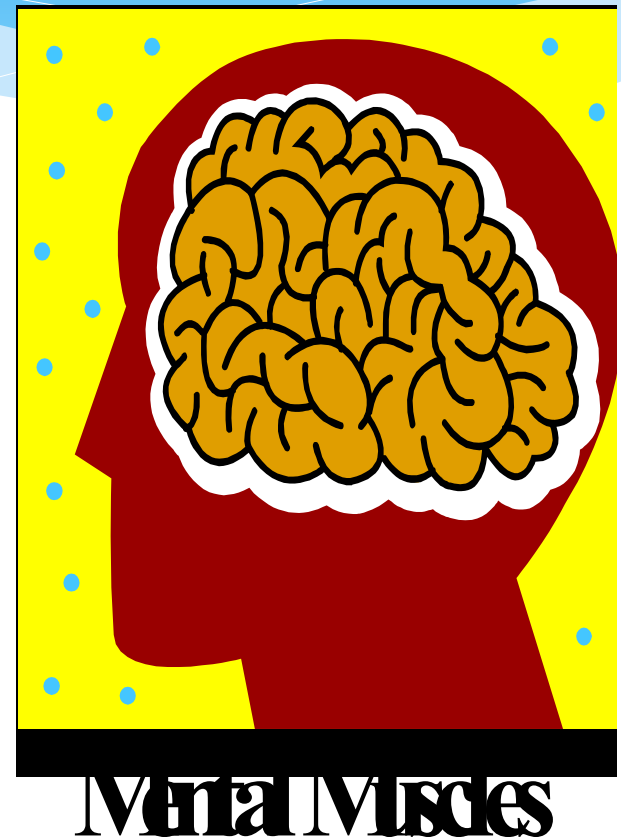
Učení se :

- * Rozpoznávat vlastní emoce a emoce druhých
- * Sebekontrola a snižování výskytu intenzivních emocí
- * Udržení kontroly a znovuzískání rovnováhy



Další strategie

- * Mentální posilování
- * Krok zpět, počítání pozpátku
- * Imaginární deštník
- * Dýchání



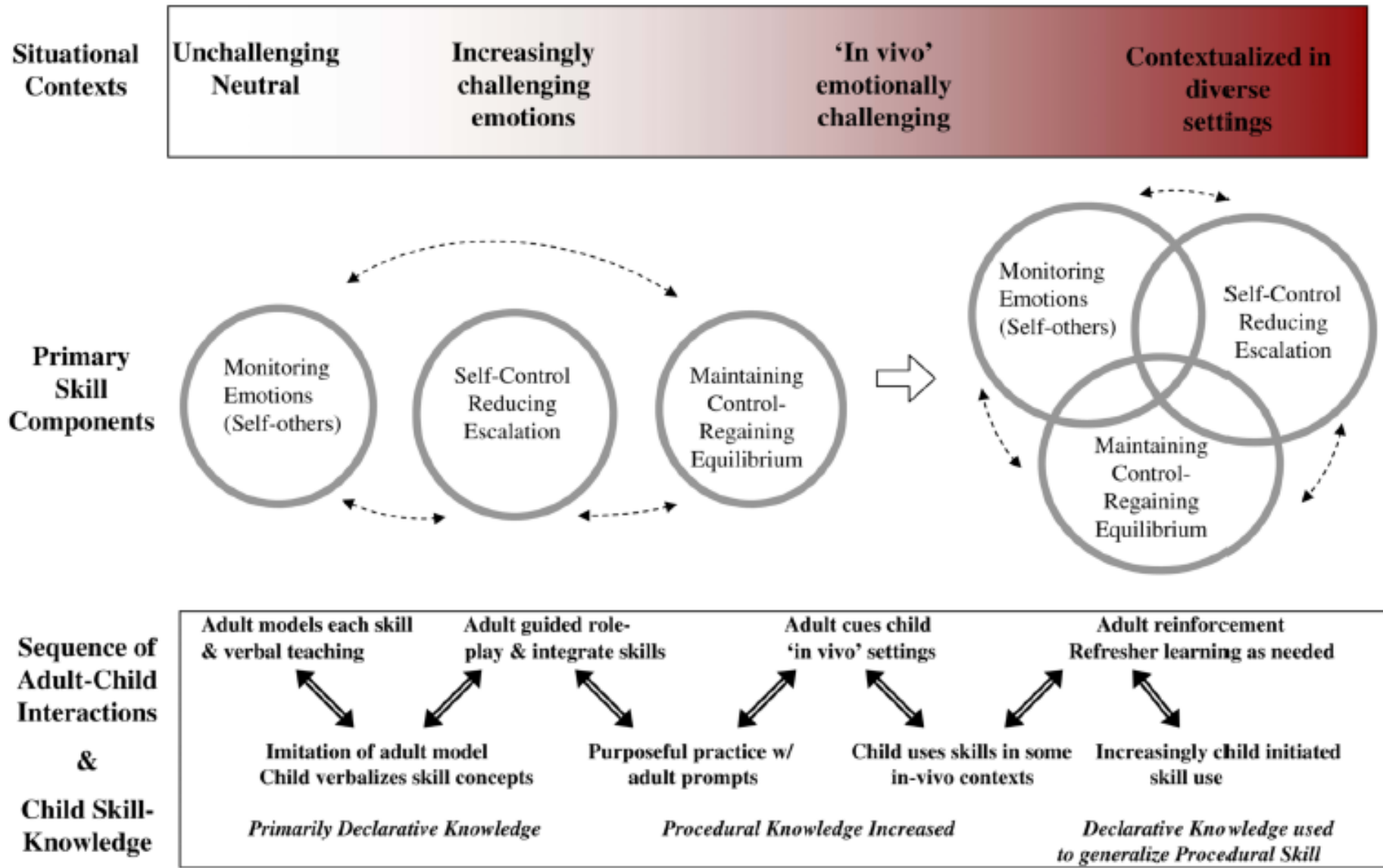
Modelování


- * Od jednoduchých situací ke složitějším
- * Od neutrálního a bezpečného prostředí k využití nových dovedností v interakci s mentorem a běžných situacích
- * Zpětná vazba a podpora mentora

Vývoj

- * Deklarativní znalosti- verbální, dostupné znalosti
- * Procedurální znalosti- symbolické, použití v určité situaci
- * Zobecněné procedurální znalosti – flexibilní použití v různých situacích

Scaffolding model for teaching emotion self-regulation skills



- 
- * Wyman, P. A., Cross, W., Brown, C. H., Yu, Q., Tu, X., & Eberly, S. (2010). Intervention to strengthen emotional self-regulation in children with emerging mental health problems: Proximal impact on school behavior. *Journal of abnormal child psychology*, 38(5), 707-720.