Vývojová psychologie

5. seminář

Osnova

- Biblioterapie
- Opakování, co už víme o emocích u dětí
- Emoce vzteku
- Meditace pro děti

Otázky

- Jaké jsou složky emoční inteligence
- Nižší EQ vede k nižší oblibě u ostatních lidí (ANO/NE)
- EQ můžeme stejně dobře jako IQ měřit. (ANO/NE)
- Napište 1 Já výrok
- Napiš cokoliv, co víš o experimentu Harryho Harlowa
- Jaký je rozdíl mezi strachem a úzkostí

Jak pracovat se vztekem školáka?

Vztek

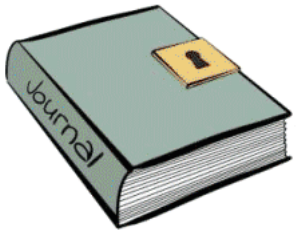
- https://www.youtube.com/watch?v=qCcHE4HouVQ&t=1s
- https://www.youtube.com/watch?v=qs33-HoeoCQ
- https://www.youtube.com/watch?v=E1aKQeN8djY

Anger Management Skill Cards

Take 20 Deep Breaths

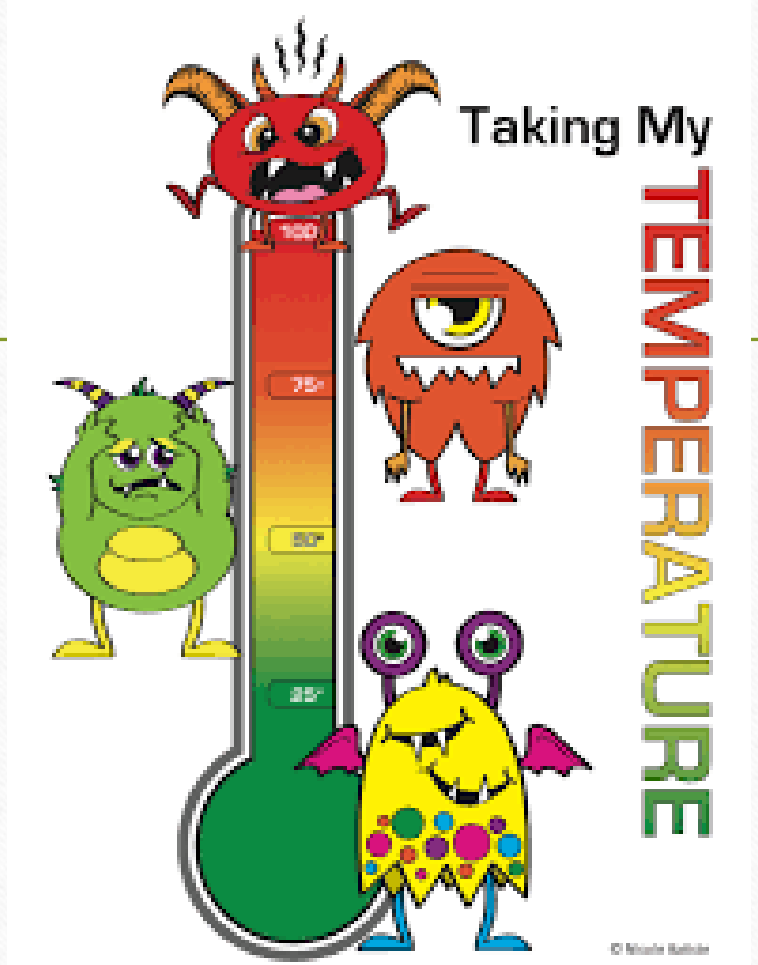
Draw Your Anger

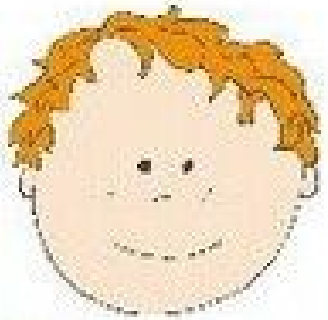
Do 50 Jumping Jacks



Write About Your Anger

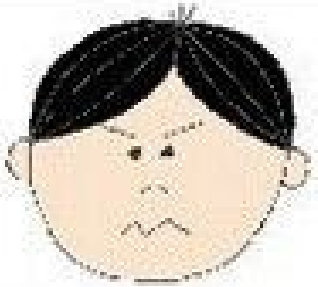
TherapistAid.com © 2015


Taking My
TEMPERATURE



I can **calm** myself by:

1. Deep breathing.
2. Punching a pillow.
3. Taking a break.
4. Talking about it.



When I'm **angry**, I use:

The Anger Rules

1. Don't hurt others.
2. Don't hurt yourself.
3. Don't ruin things.

Jak děti doprovázet

- Emoce = návštěvník (práce s metaforami)
- chování X osobnost dítěte
- Není v pořádku mlátit ostatní, tzn. je potřeba jim nabídnout něco jiného
- Proč si to udělal? (výčitka) X Vadí ti, že musíš uklízet?

Jedinečná kniha
S HRAČKOU
EMUŠÁCI
Ferda
a jeho mouchy
SCIO
EMUŠÁCI
Ferda
a jeho mouchy
SCIO

Meditace

Jak na meditaci/relaxaci/zklidnění

- Práce s dechem
- Progresivní svalová relaxace
- Příběhy z měsíční houpačky
- Děti a emoce