

Dobrý den,

vítám vás v druhé kapitole. Slyšela jsem, že první kapitole byla dlouhá - pokusím se tedy být zde o něco stručnější. Rozhodně vás nechci přetížit, spíše inspirovat k dalšímu čtení :)

Nejprve něco, co už asi dobře znáte, ale opakování nikdy neuškodí a pro práci s emocemi je to velmi důležité.

## EMPATICKÉ NASLOUCHÁNÍ MÍSTO ODMÍTAVÉHO NASLOUCHÁNÍ



## Strach

O strachu jsme již trochu hovořili v minulé hodině. Stejně jako u všech ostatních emocí potřebujeme nejprve ošetřit sebe - než budete pracovat s dítětem, které se bojí, zkuste se párkrát zhluboka nadechnout - nádech hluboko do břicha je totiž nejrychlejším způsobem, jak zklidnit naše tělo. A když uklidníme naše tělo, zklidní se i naše myšlenky a emoce ( to už dobře znáte).

Strach má totiž jednu nepěknou vlastnost a to, že je "nakažlivý" - pokud se bojíte vy, bojí se i vaše dítě. Naopak, když vy zůstanete klidní, je větší šance, že i vaše dítě bude schopné spolupracovat.

Druhou nepěknou vlastností strachu je, že pokaždé, když mu uhneme, tak se o kousíček zvětší. Naopak, když se mu postavíme, je příště o kousíček menší. Tohle vystavování se ale musí být zcela dobrovolné - děti k němu nejde nutit. Spíš jde o to, hravou formou je popostrčit, být jim průvodci a oporou ve chvílích, kdy se bojí. A pokaždé, když se jim podaří strach překonat, tak je učit se za to ocenit.

Ovšem pozor !

Když mluvíme s dětmi, zapojí se automaticky naše role učitele nebo rodiče a my začneme vysvětlovat. A v tom může být skrytý problém - máme totiž představu o tom, čeho se dítě bojí (a v té se můžeme splést) a tendenci se snažit rychle všechno vyřešit (a to nepomáhá). Chce to tedy obrnit se trpělivostí a zvědavě se ptát.. Například - je ve skříni příšera? Ok, jak vypadá, co dělá, jak se jmenuje? A co by s ní šlo udělat? - tím dítě vtáhneme do řešení problému a můžeme ho popostrčit, aby se s námi šlo do skříně podívat, nebo si vymyslet příběh na míru (no jo, strašidla ve skříních žijí, ona jsou opuštěná a doufají a čekají, až se jich někdo zeptá na jméno - příště to nezapomeň udělat :) Důležitá poznámka je "ptejte se, ptejte se, ptejte se"

Krátké video o tom, čeho se děti bojí, najdete zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=Aq7gFfvhrAM>



NEZLOBÍ...

## MAJÍ STRACH A OBAVY

**Je důležité vědět, že úzkost se projevuje u každého dítěte a každé věkové skupiny jinak. Rodiče, kteří jsou již tak sami zneklidnění a cítí se pod stresem, si toto chování mylně vysvětlují jako "zlobení."**

### Reakce dítěte

#### Předškoláci

- Strach být sám, noční můry, zadržování v řeči
- Omezená kontrola močového měchýře a svěrače
- Změny v chutích k jídlu
- Zvýšené záchvaty stresu, fňukání nebo "věšení se"
- Problémy s pozorností

### Reakce rodičů

- Trpělivost a tolerance
- Uklidnění a ujistění (verbální i fyzické)
- Vyjádření pocitů skrze hru a vyprávění příběhů
- Svolení ke krátkodobým změnám v režimu "kde kdo bude spát"
- Dodržování obvyklých rodinných rituálů
- Zklidňující aktivity před večerním ukládáním do postele
- Zabránění sledování médií

#### Školáci (6-12 let)

- Podrážděnost, fňukání, agresivita
- Věšení se na dospělého, noční můry, změny spánku či chuti k jídlu
- Fyzické symptomy (bolesti hlavy či břicha)
- Soutěživost o pozornost rodičů
- Vyhýbání se kamarádům
- Ztráta zájmu
- Zapomínání nových informací

- Trpělivost, tolerance a ujistování
- Pravidelná fyzická aktivita
- Vyjádření emocí skrze hru a konverzaci
- Zapojení do vzdělávacích aktivit (pracovní sešity, edukační hry)
- Účast na společných rodinných aktivitách
- Omezení přílišného sledování médií
- Stanovení vlivných, ale pevných hranic

#### Adolescenti (13-17 let)

- Fyzické stesky (bolesti hlavy a břicha, vyrážka, aj.)
- Poruchy spánku a příjmu potravy
- Nervozita a neklid nebo naopak snížení energie, apatie
- Vyhýbání se vrstevníkům
- Starosti týkající se témat nespravedlnosti, stigmat
- Podrážděnost, reaktivita

- Trpělivost a tolerance
- Dodržování zaběhaných denních rituálů (včetně povinností)
- Udržování kontaktu s kamarády skrze telefon, internet
- Omezení přílišného sledování médií: diskuse "co slyšeli a četli?"
- Iniciování diskuzí: co prožívají, o čem přemýšlí, co je zaráží a co jim vadí
- Zapojení do ONLINE komunitních aktivit dobrovolnictví

[www.centrumlocika.cz/koronavirus](http://www.centrumlocika.cz/koronavirus)

Děti mají živou fantazii a tu můžeme využít - strach je dobré si externalizovat - tedy dát mu nějakou podobu, tvar. Může to strach z filmu V hlavě, nebo Emušácká moucha, nebo si každé dítě může namalovat/vyrobit/vymodelovat jak vypadá jeho vlastní strach (a tady jsou děti

velmi kreativní). Se strachem si pak můžeme povídat, dupat na něj, zpívat mu... Cílem je naučit děti strach prožít, protože je a bude součástí jejich života, neutíkat před ním, ale nenechat ho, aby řídil jejich chování.

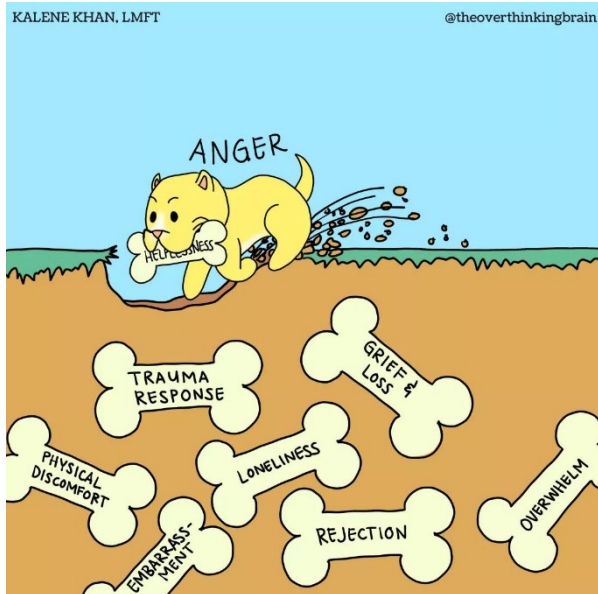
Velmi pěkná knížka pro děti o strachu je:



## Vztek

Vztek je moje oblíbená emoce. Dává nám totiž hodně energie. Když jí ale vidíme u dětí, může být pro nás dospěláky velmi nepříjemná a má jednu nepěknou vlastnost - vztek často vyvolává vztek. Když se dítě zlobí, můžeme automaticky vztek začít pociťovat i my. Prvním krokem je tedy opět práce sám se sebou. Ve vzteku pravděpodobně nebudeme dělat dobrá rozhodnutí. Potřebujeme se tedy nejprve uklidnit (opět mohou pomoci hluboké nádechy a výdechy) a mě osobně pomáhá uvědomit si, že za vztekem se většinou skrývá nějaké

zranění.



Cítit vztek je v pořádku, je to jedna z našich základních emocí a je pro naše přežití velmi důležitá. Naučte se odlišovat emoci (vztek) a chování (bouchání, křičení). Mít vztek je přirozené a to, jestli přijde nebo ne, se nedá ovlivnit. Jediné, co se můžeme naučit, je mít pod kontrolou své chování.

Jako vždy, hlavní při práci se vztekem je prevence. Určitě to znáte od sebe - když jste nevyspalí, nenajedení, váš vztek se hlásí o slovo rychleji a prudčeji. U dětí je to stejné - jsou děti napité, najedené, vyspané, měly dost pohybu? Pokud ne, tohle je první, na čem chcete pracovat.

Nu a pak o vzteku přemýšlejte jako o čiré energii - je jen na vás, k čemu jí využijete - běhání, skákání, kliky? Naučte děti převést vztek do něčeho užitečného (já třeba mívám velmi dobře uklizeno). Vztek neznamená agresi. Vztek je jen energie.

Užitečná může být i práce s tělem - naučte děti vnímat jak na ně vztek přichází a jaké to má fáze - jak se cítí, když jsou trošičku rozčilené, hodně rozčilené, před výbuchem? Nu a pak můžete použít třeba tuto pomůcku:

Příloha – Angry birds

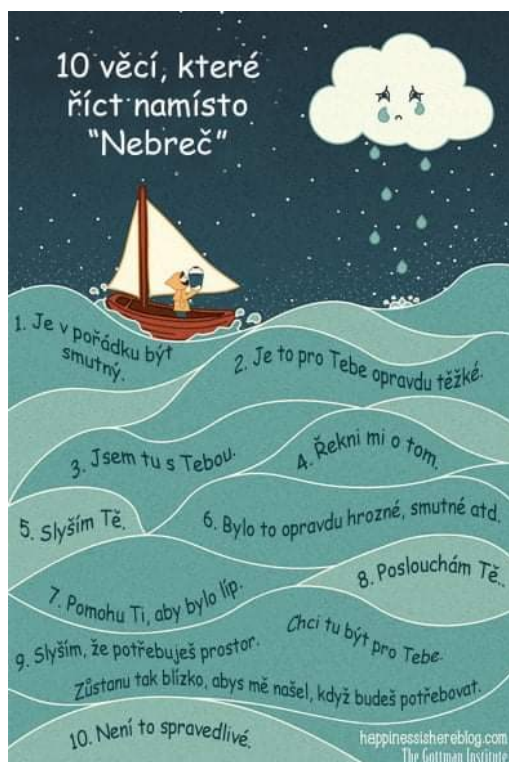
Pěkná knížka o práci se vztekem, kterou doporučuji každému učiteli a rodiči:





## Smutek

Smutek je pro nás dospěláky asi nejtěžší - vidět dítě, jak trpí je náročné. A je zcela přirozené se snažit dítěti pomoci, aby se cítilo lépe. Někdy ale děti potřebují být smutné a poplakat si v bezpečném prostředí. Stejně jako my, dospěláci. Dejte dětem prostor a čas, poslouchajte. V rámci prevence mluvte o smutku a podělte se i to, co vám pomáhá, když jste smutní.



O smutku se toho moc nepíše ( i když kapitoly k němu najdete jednak v Pájovi a bleším cirkusu nebo Emušácích, nebo i v knize Děti a emoce). Docela dost knih pro děti vzniklo k tématu truchlení. Zde je pár z nich:

Kitty Crowther Návštěva malé smrti  
Michael Stavaric Děvčátko s kosou  
Martina Špinková Anna a Anička  
Stalfelt Pernilla O smrti smrtoucí  
Laurie Krasny Brown Když dinosaurům někdo umře

A na závěr krátké animované video o tom, co opravdu pomáhá, když jsme smutní:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

## Radost

Teď konečně jedna emoce, která je příjemná. I prožívání radosti je třeba v dětech rozvíjet (obzvláště v dnešní době, kdy jsme obklopeni možnostmi získat radost krátkodobou založenou na vlastnictví věcí, nebo požívání různých látek). Radost neznamená nutně smích, může být prožívaná i hluboce, jako vnitřní klid a mír.

1o kroků jak v dětech podpořit radost najdete v krátkém, bohužel anglickém, článku (snad mi to odpustíte, tentokrát jsem se držela, abych vás angličtinou moc nezatěžovala):

<https://time.com/35496/how-to-raise-happy-kids-10-steps-backed-by-science/>

Tak a teď si asi říkáte, jestli je to všechno. Nu, skoro. Ještě takový bonus na závěr - kolegové vymysleli projekt o práci s dětmi s autismem v mateřských školách - a natočili i spoustu krásných videí. A protože takové práce s autismem vyžaduje zase úplně jiný přístup, dovolím si na závěr sdílet jako zcela nepovinou četbu následující odkaz:

<http://moodle.ettecec.eu/moodle/>

Budu moc ráda za zpětnou vazbu, zda pro vás byl předmět zajímavý a užitečný a zda jste se pro život a pro práci něco naučili.