



EMOCE

JAK S NIMI PRACOVAT U SEBE A U ŽÁKŮ

seminář z Pedagogické psychologie

Opakování: Zasíťování

1. Které školské poradenské zařízení se primárně zaměřuje na pomoc dětem se zdravotním postižením?
2. Z jakých pracovníků se skládá školní poradenské pracoviště?
3. Jaký je rozdíl mezi psychologem a psychiatrem?
4. Co znamenají zkratky PPP, SPC, SVP, OSPOD?
5. Jakou funkci má ve škole metodik prevence?

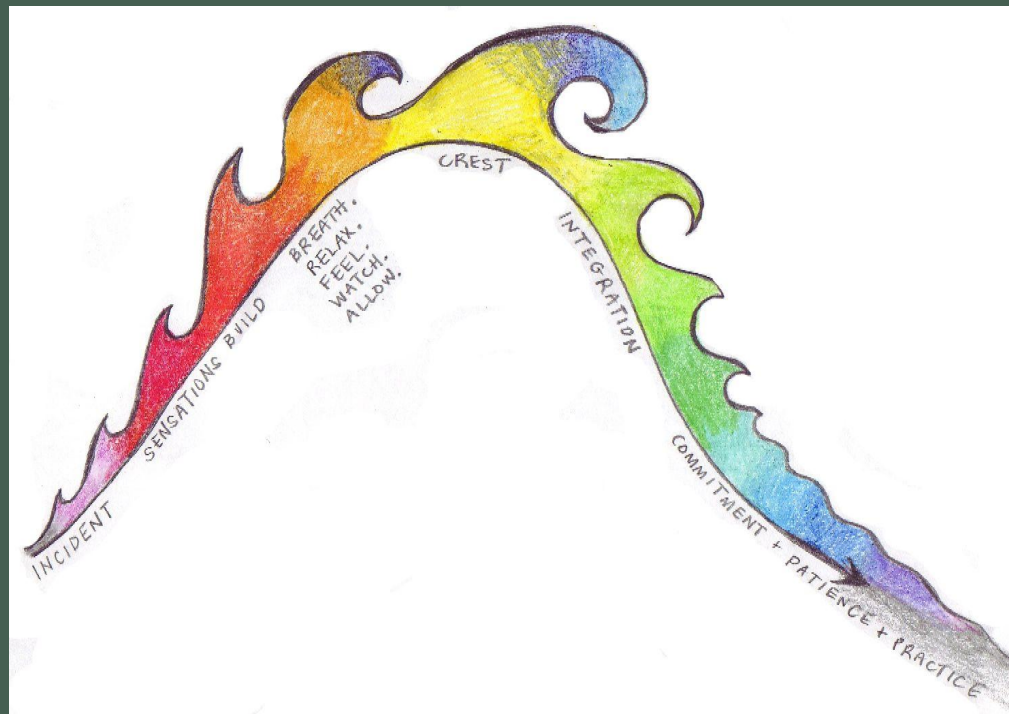
- V čem nám může pomoci, když víme, jak se žáci cítí?
- Jak toho můžeme docílit?

Proč se emocím budeme věnovat:

- vědomí toho, jak mě ovlivňují mé emoce při práci s žáky
- svým příkladem učíme žáky, jak s emocemi efektivně a s respektem pracovat
- vztah emocí na výkon žáků ve škole

Jak se dnes/teď cítím?

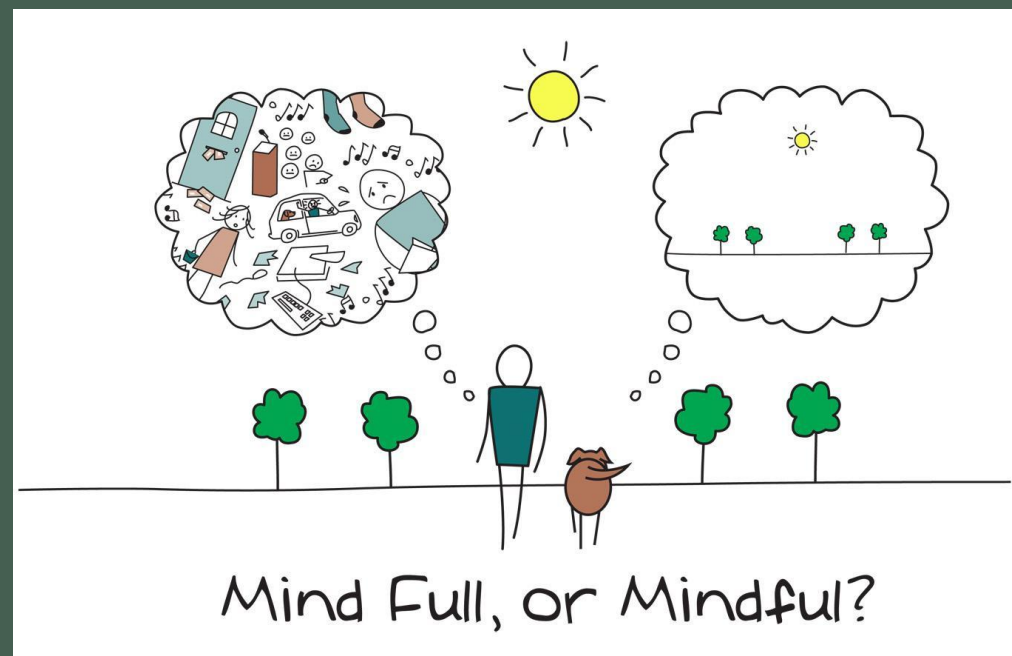
- Je přínosné trénovat dovednost být v kontaktu se svými pocity
- Emoce jako vlny nebo počasí



Mindfulness

- TEĎ A TADY
- BEZ HODNOCENÍ

- zvyšuje regulační schopnosti mozku
- dokáže snížit stavy emocionálního zahlcení
- zlepšuje schopnost udržet pozornost



Minfulness cvičení “Spuštění kotvy”: <http://proklidnejsimysl.cz/kbtaci/act-nahravky/>

Jak udělat mindfulness atraktivní pro
dospívající?

Jak udělat mindfulness atraktivní pro dospívající?

Eline Snelová

ZACHOVEJTE KLID

VAŠE ŽABKA DOSPÍVÁ

+ CD



Cvičení mindfulness
pro rodiče a jejich
teenagery

MINDFULNESS U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

154 technik a aktivit

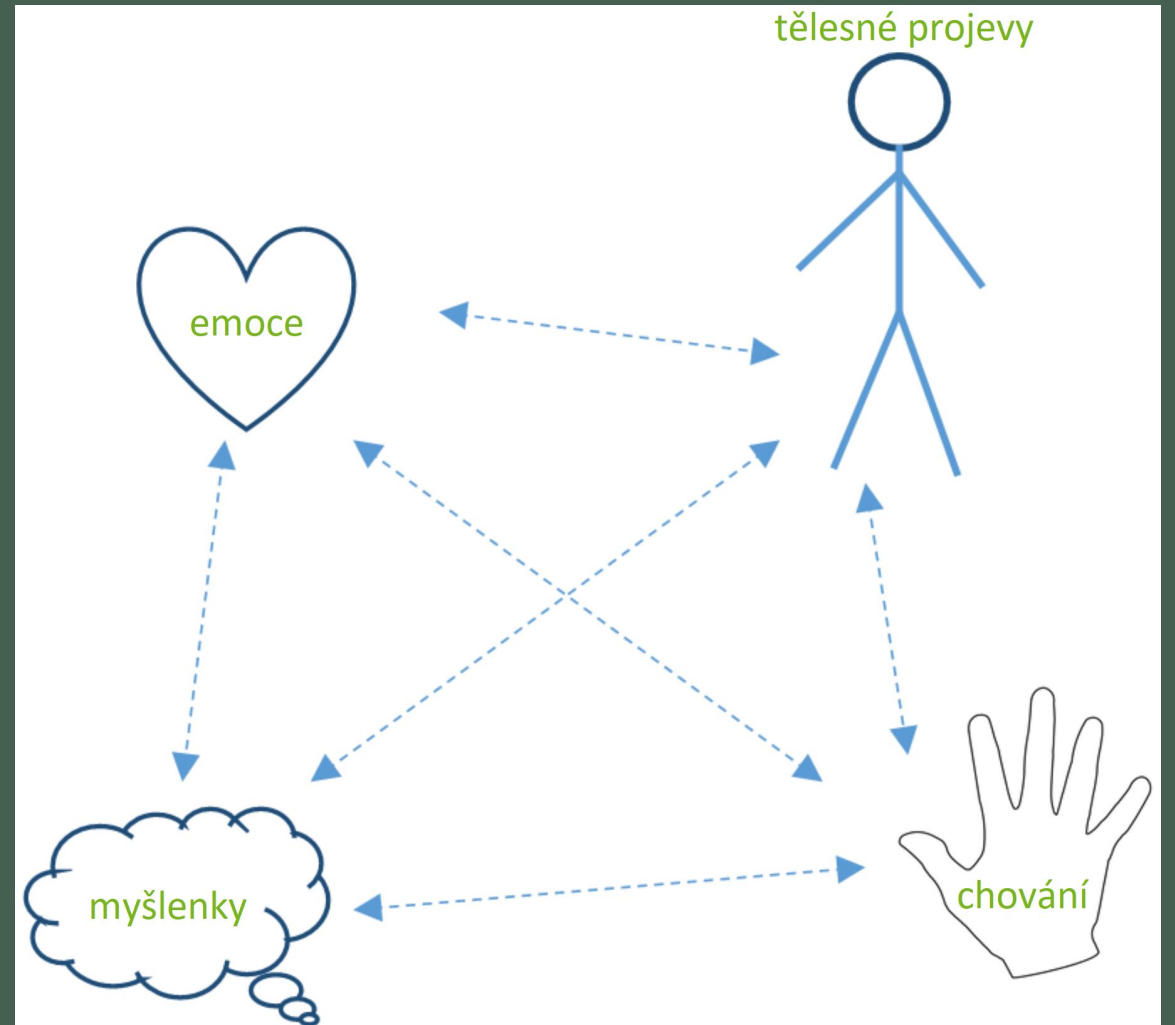


Debra Burdick

GRADA

Proč je důležité rozpoznat, jak se cítím?

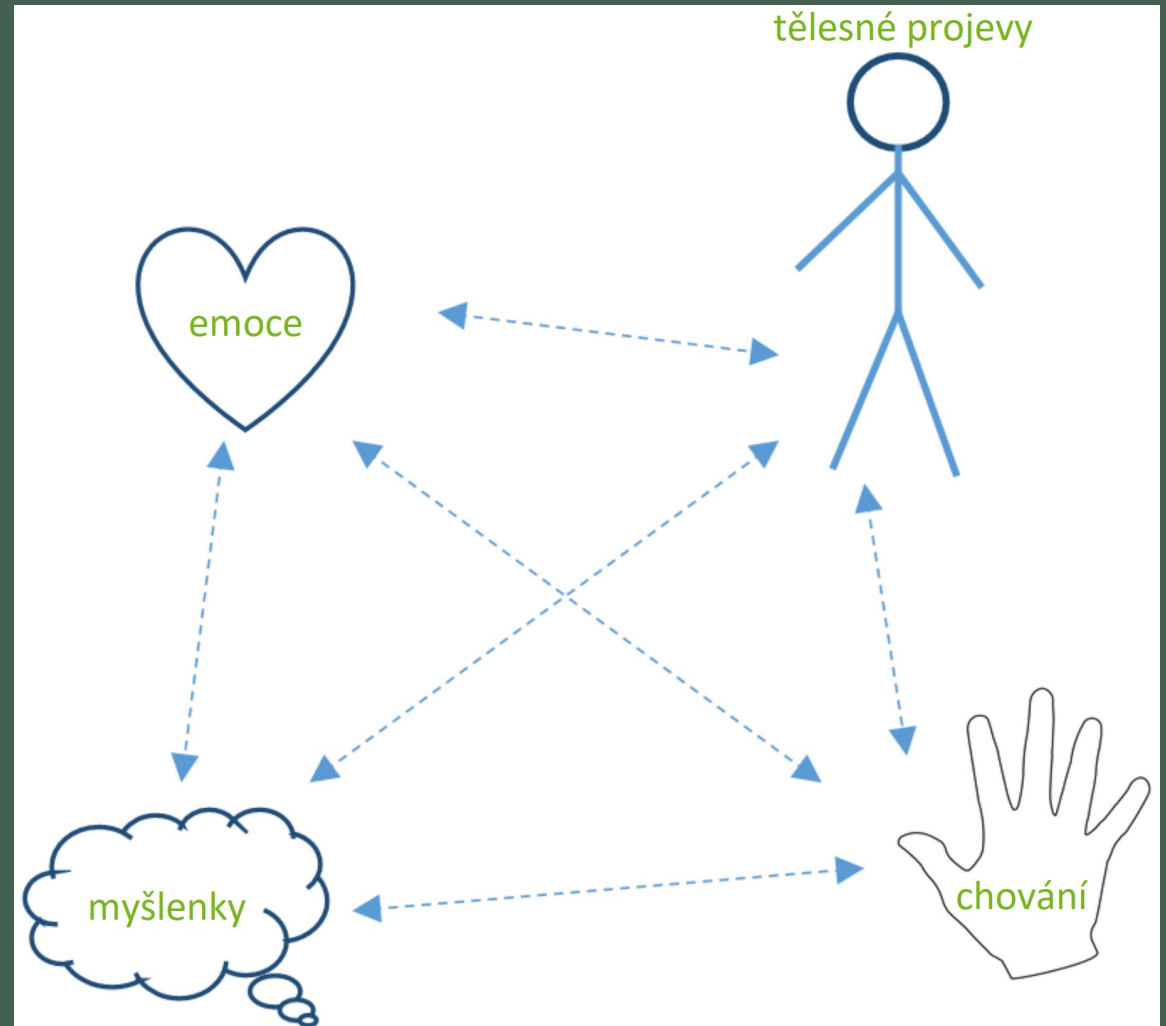
- Vzájemné propojení emocí, myšlenek, pocitů po těle a chování
- Propojení přináší možnost práce s nimi skrze zklidňující dech, uvolnění svalů, relaxaci..
- Děti se učí nápodobou: způsoby, jakými dospělí kolem nich s emocemi pracují, kopírují



CVIČENÍ

Vybavte si konkrétní situaci, kdy jste pociťovali silnější emoci/e a zapište 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)



Maticе 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 vůdcovství- Katalyzátor změn- Schopnost vytvářet vazby- Týmová práce a spolupráce

Maticе emočních kompetencí ECI (BOYATZIS & GOLEMAN & RHEE, 2000)

O emocích – Susan David

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage

1. Jaké dává příklady rigidních reakcí na emoce (rigid responses to emotions)?
2. Co je rizikem falešné positivity?
3. Co je to amplifikace emocí? (amplification)
4. Co nám může přinést pojmenování a přijímání našich emocí?
5. Co se myslí tím, že emoce jsou informační zdroj, ne příkazy? (emotions are data not directives)
6. Jaký je rozdíl mezi větami Jsem smutný/á X Cítím se smutný/á?
7. Co je to emoční agilita?

Jak pracovat s emocemi

Kroky:

1. Nácvik uvědomění si, jak se cítíme
2. Vyjádření, jak se cítíme (ukázání/pojmenování)
3. Zdravé a bezpečné prožití toho, co cítíme

S jakými emocemi se nejčastěji
adolescenti budou trápit?

SMUTEK

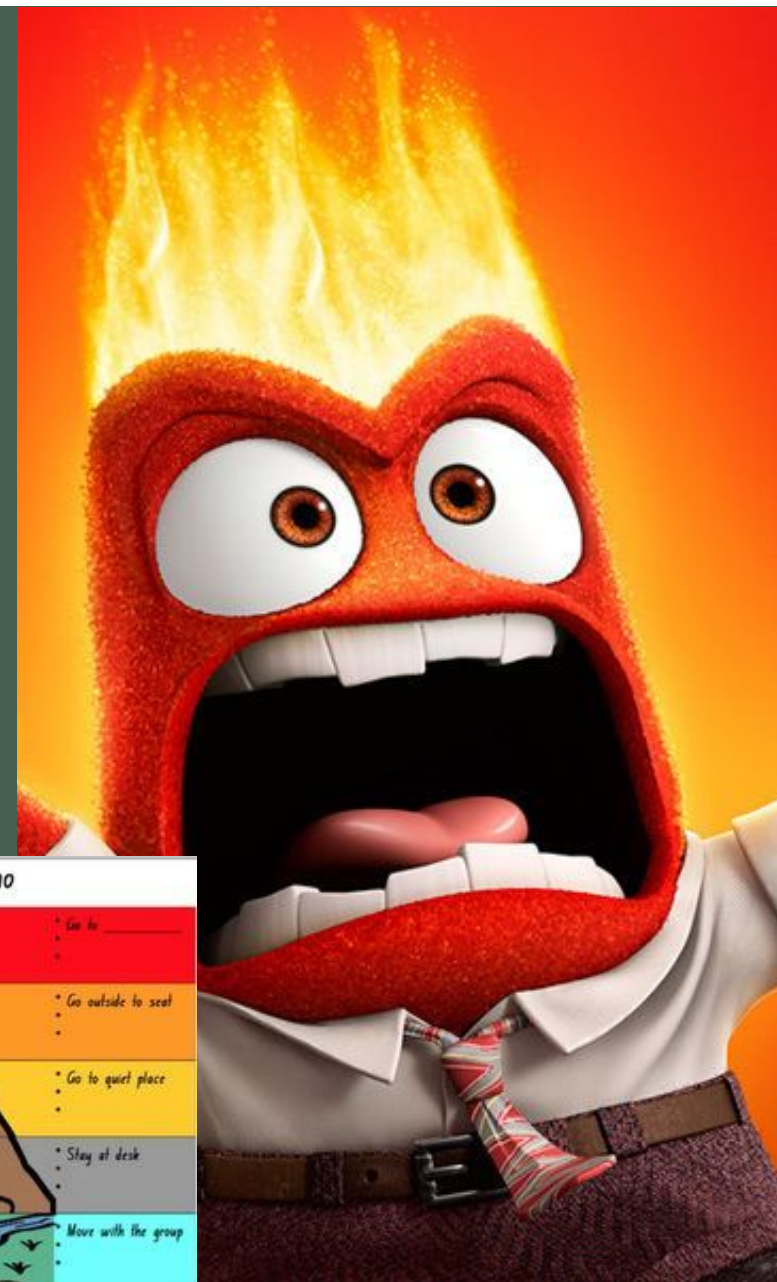
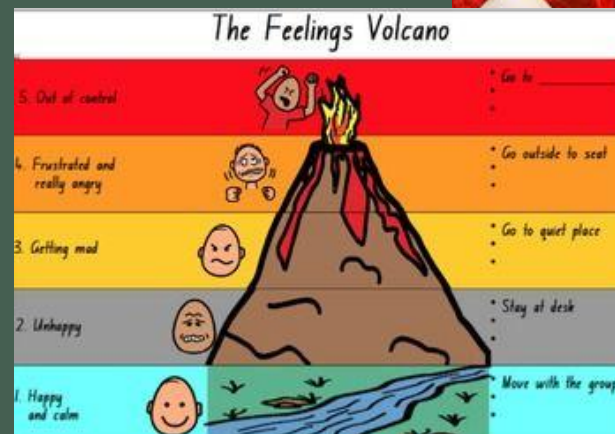
- Zastavuje, bere energii
- Dává čas, abychom si mohli přizpůsobit změně a promyslet, co dělat dál
- Je normální cítit se čas od času bez energie
- ! Pokud je smutek déle trvající, u dítěte pozorujeme výraznou změnu v chování, snížený zájem o aktivity, které mělo předtím rádo, sníženou chuť k jídlu, 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

- Ukazuje na to, co je pro nás důležité
- Dává energii, aktivizuje nás změnit, co nám vadí
- Není cílem nemít vztek, ale usměrnit ho tak, abychom neublížili ani sobě, ani druhým

- metafora sopky, emoční teploměr
- 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)



OKAMŽITĚ SE
UKLIDNI!!!

Reakce na pocity

CVIČENÍ

- Ve dvojicích si rozdělíte role – dospívající a dospělý

1. Dospívající vyjadřuje vztek, frustraci

- A. **Dospělý popírá emoci** (Ale prosimtě...Ty vyvádíš...Vždyť se zas tolik neděje)
- B. **Dospělý dává rady** (Já bych to udělal/a...Zkoušel/a jsi...)

Zpětná vazba

2. Dospívající vyjadřuje vztek, frustraci

- A. **Dospělý vyslechne** (aha, uhuh)
- B. **Normalizuje popisované emoce** (To by mě taky naštválo...)
- C. **zeptá se, co by dospívající potřeboval/a**
(D. případně může dát na výběr ze dvou možností)

Zpětná vazba

Prožívat emoce, i ty nepříjemné, je v pořádku, každá má svou důležitost a funkci

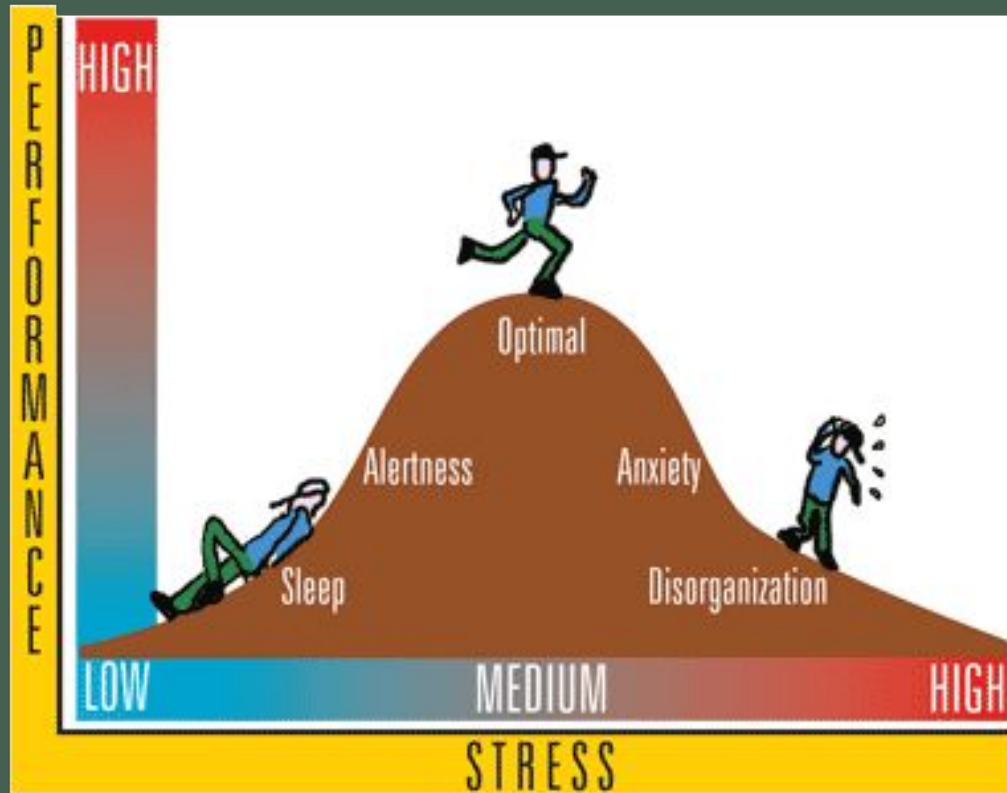


EMOCE A UČENÍ

- Zkuste si vybavit situaci, kdy jste pociťoval/a, že emoce ovlivňují váš proces učení (ať už pozitivně nebo negativně)

STRES A UČENÍ

Stress Performance Connection



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

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



#NEVYPUSTDUSI

Prakticky zaměřené knihy pro práci s emocemi

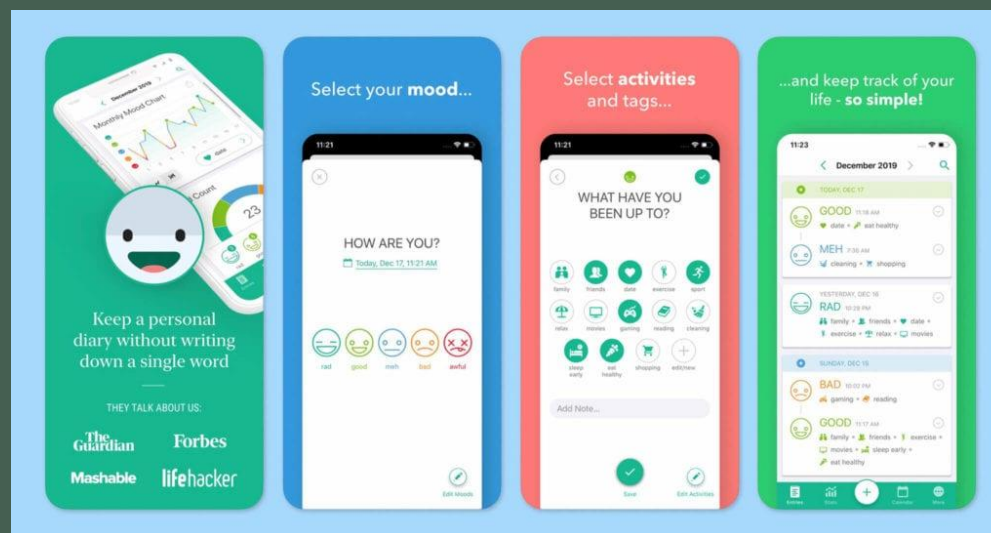


KONVERZAČNÍ DOVEDNOSTI A NASLOUCHÁNÍ
KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY
PŘÍJMÁNÍ A PODÁVÁNÍ KRITIKY
ASERTIVNÍ ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ A PROBLÉMŮ



Aplikace vhodné k práci s emocemi

- Daylio
- Nepanikař
- Pocketcoach
- Atd...



SHRNUTÍ: Dnes jsme probrali...

- Důležitost uvědomění, jak se cítím
- Propojenost emocí, myšlenek, chování, tělesných pocitů
- Práci s emocemi u žáků: uvědomit si (např. technika počasí), vyjádřit (např. pomocí obrázků), prožít (např. představa emoce jako vlny, která přichází a odchází, přijetí emoce)
- Zažívat 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/>
- <https://www.pinterest.co.uk/pin/352477108307387250/>
- <https://www.noaa.gov/topic-tags/historic-climate-record>
- https://www.megaknihy.cz/nezarazeno/335782-zachovejte-klid-vase-zabka-dospiva.html?utm_si=RFlidjRTZUc2TXpNMU56Z3INek0xTnpneQ==&utm_pab=&matchtype=&network=u&dvice=c&creative=519865923769&keyword=&placement=¶m1=¶m2=&adposition=&campaignid=13001285187&adgroupid=123248554498&feeditemid=&targetid=pla-298902665943&loc_physical_ms=9062905&loc_interest_ms=&searchtype=&gclid=CjwKCAjwqeWKBhBFEiwABo_XBmeuJy_gQNm7NEtcljVCKpMrNO5Sqv_BZgUL9PkGfK3xLn5xTpxoCBLUQAyD_BwE