

Metafora o emocích

Naše emoce jsou jako štěňátka. Když se narodí, jsou slepá, všude čůrají, všechno pokoušou (a umí být taky úžasně roztomilá). Až když vyrostou, a naučí se co se smí a co ne, tak se mohou stát opravdu dobrými pomocníky. Stejně tak i emoce (obzvláště) u malých dětí jsou ještě "nevychované" a děti potřebují pomoc. Potřebují naučit se utiřit a začít emoce využívat pro sebe. Ano, využívat - všechny naše emoce jsou totiž pro náš život nesmírně důležité.

A nejvíce se regulaci emocí děti učí právě v době, když navštěvují mateřskou školu (naplatí to samozřejmě vždy, někteří lidé se se svými emocemi nedohodnou ani v dospělosti :)).

Je dobré si nejprve rozlišit, co to emoce jsou - strach, vztek, smutek, beznaděj, radost... to vše jsou emoce, se kterými se běžně ve škole setkáváme.

Naše emoce jsou pevně spojené s naším myšlením, projevy našeho těla a naším chováním.

Jsou také nositeli naší motivace. Představte si, že se ráno probudíte, dojdete do kuchyně a první, co uvidíte je hromada nádobí po manželovi, který si v noci chystal jídlo. Myšlenka, která vám proběhne hlavou jako první ovlivní, jak se ohledně toho budete cítit. Myšlenky mohou být například:

1. Ježíš, to je bordel. Ani to po sobě neumyl - pravděpodobně budete cítit vztek.
2. Panebože! Musím to uklidit, než půjdu do práce - zděšení (a vztek).
3. Super, všechno to snědl. Asi mu chutnalo - potěšení.
4. Ach jo, už zase. Nechápu proč to po sobě nemůže umýt. Jsem na všechno sama - beznaděj.

Naším myšlenkám a emocím pak odpovídá naše tělesné prožívání a chování. Můžeme si to celé představit jako takový bludný kruh:

Viz příloha bludný kruh KBT

Cvičení 1

Vzpomeňte si, kdy jste naposledy cítili strach. Vyberte si co nejvíce detailů - co vám v tu chvíli běželo hlavou? Jaké emoce jste prožívali? Co jste cítili v těle? Co jste dělali? K jakým myšlenkám vaše chování vedlo? K jakým emocím? atd. Napište si to do bludného kruhu

Za silnými emocemi tedy vždy stojí nějaká myšlenka. Některé myšlenky jsou záluďné, rychle přijdou a odejdou, skoro si jich ani nevšimneme, ale naši náladu ovlivní i na dlouho dobu. Říkáme jim automatické myšlenky a stojí za nimi naše jádrová přesvědčení. Pár slov o jádrových přesvědčeních si můžete přečíst zde:

<http://www.kbt-praha.cz/news/jak-pracujeme-s-nasimi-schematy/>

Velmi pěkný dokument o práci s myšlenkami je na youtube. Velmi ho doporučuji, ale trvá celou hodinu, takže to opravdu berte jako zcela nepovinnou zábavu na volný večer:

<https://www.youtube.com/watch?v=gSCvtZfV1Fc>

Možná si teď říkáte, proč se věnovat tolik teoretickému ukotvení a svým vlastním emocím? Hlavně proto, že děti to mají úplně stejně jako my, dospělí. Jen to neumí tak dobře pojmenovat a rozlišit. A nejlépe se učí nápodobou (zvláště ve chvílích, kdy se je zrovna nic naučit nesnažíme). Podle toho, jak zvládáme naše chování související s emocemi my, budou je zvládat i děti.

Pozor

Nikdy se nesnažíme ovlivňovat emoci. To je jestli emoce přijde, zůstane nebo odejde nebo to jak bude silná nemáme a ani nemůžeme mít pod kontrolou. Ovlivnit můžeme vždy jen naše chování, které s touto emocí souvisí.

Představte si emoci jako bouři a sebe jako loď v přístavu. Bouři nezastavíte. Můžete ale loď ukotvit, upevnit předměty na palubě a vzít si pláštěnku.

A teď k tomu, co můžeme udělat cíleně pro děti. První krokem k práci s emocemi je naučit děti emoce rozpoznávat. Naštěstí už k tomu máme spoustu dobrých pomůcek.

Oblíbená je práce s kartami emocí - např.:

B creative – moře emoci - <https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-more-emoci--emotion-cards>

<https://monikaweiglova.com/>

Nebo pro starší děti prostě nafotím svoje výrazy a hrajeme s nimi - je to fajn i s ohledem na to, že se naučí, co který můj výraz znamená.

Jakmile máte emoce pojmenované, můžete je začít propojovat se situacemi, kde děti emoci cítí a s tělesným prožíváním. Druhým krokem při práci s emocemi je totiž jejich adekvátní vyjádření a popsání.

Skvělá hra je Barevná příšerka - primárně je vymyšlena pro děti v MŠ, ale já jsem jí naposledy hrála s mojí kolegyní ve stejném věku a vedla k hlubokým rozhovorům o důležitých věcech :)

Děti také velmi baví vyprávění příběhů - výborným pomocníkem je zde kniha Emušáci nebo varianta pro MŠ Pája a Blěší cirkus. Nevýhodou je cena - kupujete totiž nejen knihu, ale i plyšovou hračku a několik mušek - emocí. Myšlenka je to geniální, pomáhá nám to totiž jednotlivé emoce takzvaně "externalizovat" - dát jim tvar a podobu. A jakmile má něco tvar a podobu, tak se to mnohem lépe zvládá. Pokud nemáte ve škole prostředky na zakoupení, nezoufejte - můžete si s dětmi emoce namalovat, vystříhnout, vytisknout nebo i jen přestavit. Budete pořád fungovat stejně dobře.

Z hlediska vysvětlení jednotlivých emocí mají Emušáci z mého pohledu drobné nedostatky (cena a nedostatečné vysvětlení některých emocí) - k pochopení toho, k čemu jsou jednotlivé emoce dobré doporučuji knihu Děti a emoce od Vojtěcha Černého (tu jsem dala i do doporučené literatury, protože je moje nejoblíbenější. Číst jí nemusíte, ale velmi jí doporučuji)

Již notoricky známý je film V hlavě (inside out), který má i spoustu zajímavých materiálů k použití u dětí, např. zde:

<https://www.socialthinking.com/Articles?name=5-teaching-ideas-pixar-movie-inside-out>

Tak a teď ještě trocha teorie.

Ráda bych vám představila teorii Paula Gilberta - britského profesora a klinického psychologa, který vymyslel terapeutický přístup Terapie soucitné mysli (nebo možná přesnější překlad by do češtiny byl laskavé mysli). Podívejte se prosím na video a odpovězte si na níže uvedené otázky:

<https://www.youtube.com/watch?v=L-GQPOJWOrl>

Odpovězte si prosím na následující otázky (můžeme i využít pro diskuzi na workshopu)

1. Jaké tři systémy jsou ve videu popsány a jaké naladění způsobují?
2. Jaký systém myslíte, že bude pro děti nejtěžší začít využívat?

Strach

Strach je spojený se stresovou reakcí.

Důležité je pochopit, že stresová reakce není primárně škodlivá. V první řadě nás totiž chrání před nebezpečím. Evoluce miliony let vyvíjela naše tělo tak, abychom v případě nebezpečného podnětu byli připraveni co nejrychleji zareagovat bojem nebo útekem. Takže když pocítujeme stres, tak je to vlastně jen naše tělo připravené pracovat. Problém je, že v dnešní době se nebezpečí tak trochu pozměnilo - už neutíkáme před medvědem ani se nebráníme tygrovi, ale stojíme třeba před rozzlobeným rodičem, nepříjemnou povinností nebo třeba dokonce i myšlenkou! Ano, naše mysl může (a často je) být zdrojem velkého stresu. A v tu chvíli kdy tyto podněty přijdou by začít utíkat nebo bojovat prostě nemělo smysl, bylo by to pro náš život kontraproduktivní. Takže reagujeme třetí možností - ustrnutí.

Velmi problematickou se stává ve chvíli, kdy se v ní nacházíme příliš často, příliš dlouho, nebo v neadekvátních situacích. Co se tedy v našem těle děje při stresové reakci ?

<https://www.youtube.com/watch?v=DSu158DhApA>

a co je to to zmrznutí?

https://www.youtube.com/watch?v=J_iZOIn3itE

Jak jste viděli ve video o teorii Paula Gilberta - když jsme ve stresové reakci nemůžeme nikdy cítit vyšší emoce jako je empatie, láska, soucit (tyto systémy se navzájem vylučují). Při práci se strachem chceme tedy děti nejprve naučit, jak se zklidnit (vyskočit ze systému stresu).

Pomoci mohou jednoduché techniky dýchání:

Dýchací cviky pro dospělé

Břišní dýchání – základ pro vše ostatní

1. Lehněte si na postel nebo na deku, natáhněte nohy a ruce podél těla, uvolněte se.

2. Dýchejte normálně a klidně. Všimněte si, která část vršku vašeho těla se s každým nádechem zvedá. Položte na toto místo ruku. Pokud je toto místo na vašem hrudníku, pak nevyužíváte svých plic dostatečně. Pokud je na břicho, v oblasti žaludku, pak dýcháte správně.

3. Pokud je vaše ruka na hrudníku, položte si druhou ruku na žaludek. Nacvičujte si dýchání do této oblasti, aniž by se vám zvedal hrudník. Můžete si pomoci tím, že úmyslně vystrčíte při každém vdechu břicho a na chvíli zatlačíte.

Když dýcháte do dolních plic, využíváte svůj dýchací systém naplno. Tomuto způsobu dýchání říkáme přirozené dýchání: pomalu, klidně dýchat do břicha a ne do hrudi. Takto byste měli dýchat po celý den.

4. Hluboké dýchání je rozvinutím tohoto procesu. S jednou rukou na hrudi a druhou na žaludek se zhluboka, pomalu nadechněte tak, že nejdříve naplníte spodní část plic, potom horní část plic. Při výdechu nejdříve vydechněte horní část plic (takže vám klesne horní ruka) a pak dolní část plic (takže klesne spodní ruka).

5. Nacvičujte si přirozené pomalé dýchání a hluboké dýchání několikrát denně, až je zvládnete. Cvičte pravidelně každý den. I když vám toto dýchání zpočátku může připadat nepřirozené, s procvičováním vám nakonec bude připadat normální a automatické.

Upozornění na závěr: pokud uděláte příliš mnoho hlubokých vdechů za sebou, místo abyste

dýchali pomalu a klidně, může se vám trochu zatočit hlava. Není to nic nebezpečného, znamená to pouze, že vám klesla hladina kyslíčnicku uhličitého v krvi. Jakmile své dýchání zpomalíte a vrátíte se k přirozenému dýchání, tento příznak zmizí.

Zklidňující dýchání

Provádějte toto dýchání šestkrát až osmkrát denně, abyste uvolnili napětí, na různých místech a v různých situacích. Použijte toto dýchání v okamžicích vzrůstu úzkosti.

1. Zhluboka se nadechněte, přičemž nejdříve vdechnete do břicha, potom do hrudníku.

2. Pomalu vydechněte a přitom si v duchu řekněte „Klid...“

3. Představte si, jak se s výdechem vaše tělo uvolňuje a jak se do něj vlévá klid.

4. Provedte několik těchto „zklidňujících dechů“, až nad svým dechem získáte kontrolu.

5. Pokračujte dýcháním nosem do břicha, pomalu a lehce, přičemž si při každém výdechu řeknete „Klid...“ a uvolníte napětí v těle.

Zklidňující počítání

Nacvičujte pětkrát až osmkrát denně, abyste se naučili vyvolávat zklidňující reakci. Používejte v okamžicích vzrůstu úzkosti.

1. Zhluboka se nadechněte a pak pomalu vydechněte. Při výdechu si tiše řekněte „Klid...“
2. Začněte při každém výdechu v duchu počítat a to pozpátku. Můžete začít například číslem 10 a skončit číslem 1. Pokud se cítíte ve větším napětí, začněte vyšším číslem a pomalu a klidně dýchejte, až dojdete k číslu 1.
3. Během této doby si všimněte všech míst v těle, kde cítíte napětí – například v čele, v žaludku, v ramenou. Představujte si, jak toto napětí mizí.
4. Když se dostanete k „jedna“, začněte zase dělat to, co jste dělali před začátkem zklidňujícího počítání.

Tohle můžete dobře použít pro sebe a u starších dětí - jako vždy platí, že co nenacvičíte předem, to nefunguje :) Je tedy třeba učit se dýchat do břicha ve chvíli, kdy jste v klidu a až když to umíte se to snažit použít při velkých emocích. Tohle je důležitá část veškeré práce s emocemi. Naučit sám sebe zklidnit.

Pro menší děti volíte variantu hry - já ráda používám tyto kartičky, které si můžeme vytisknout, vystavit ve třídě nebo v malém formátu nosit u sebe: viz příloha.

Výborné knížky na relaxaci jsou také: Příběhy z měsíční houpačky. Tato kniha je založená na autogenním tréninku, výborná pro děti, které nemohou usnout. Důležité je ale přečíst si první kapitolu, kde je podrobně popsán způsob, jak formulky AT číst. Lze použít pro třídu i jednotlivce.

Druhou pěknou možností jsou relaxační hry pro děti - ty jsou založené na Ostově progresivní relaxaci a učí děti rozpoznat, kdy jsem napjatý a kdy uvolněný. Hodí se spíš do třídy než k individuálnímu použití.

Nu a poslední dnešní informace o strachu. Strach je taková mrška. Když se mu postavíme, tak se začne zmenšovat, když před ním couvneme, tak se zvětší :) A to je v zásadě to nejdůležitější - chceme vybavit děti technikami, které povedou ke zklidnění a pak být pomocníky, kteří jim pomohou strachu čelit.

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" <https://www.youtube.com/watch?v=Aq7>



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, zadrhávání 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 ujištění (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 ujišťování
- 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 vlnitých, 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

Relaxace x všímavost

Relaxace

Začněme tím, co už možná znáte - relaxací. V psychologii existují dva hlavní způsoby jak relaxovat autogenní trénink a nebo Jakobsonova progresivní relaxace. Autogenní trénink je založen na autosugesci a pro většinu lidí bude dobře fungovat. Jeho nevýhodou je, že je potřeba jej nejprve nacvičit a pokud nemáte velmi živou fantazii (což je při relaxacích a imaginacích velká výhoda), trvá to někdy i měsíce. Jakobsonova progresivní relaxace je založená na uvědomování si svého těla a rozpoznávání toho, kdy je tělo zatnuté a uvolněné. Funguje opravdu skoro všem, její nevýhodou je, že celá trvá nějakých 45 minut - a to v dnešní době málokdo máme. Vznikla proto její zkrácená verze - Ostova progresivní relaxace, která vám zabere maximálně 10 minut.

Autogenní trénink

Základní informace o tom, jak cvičit, včetně vysvětlení, jak to všechno funguje, najdete zde:

<http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>

A aby to nebyla jen suchá teorie, pojďme si to teď vyzkoušet. V následujícím odkazu najdete krátkou relaxaci, kde je využita první sugesce tíhy. Pohodlně si lehněte, můžete se přikrýt, ať vám není zima. Slečna má příjemný hlas, nechte se vést a uvolněte se :).

<https://www.youtube.com/watch?v=2n0ka8vLMDc>

Pokud si budete chtít vyzkoušet celý trénink, můžete se vrhnout na následující odkaz:

<https://www.youtube.com/watch?v=MoymwD09sy4>

Ostova relaxační metoda

Teď tedy ta slibovaná progresivní relaxace. Cílem je naučit se vnímat svoje tělo a rozdíl mezi napětím a uvolněním. Celý postup má několik kroků, při kterém se uvolnění stále zrychluje. My zde nabízíme první část tréninku, která je také nejdůležitější.

Ostova relaxace

Zaměřte se na napětí v těle. Ohodnoťte, jak moc je vaše tělo v napětí od 0 do 10. Toto číslo si zapište do jednoho sloupečku.

Pokračujte dál podle následujícího postupu...

Mezi jednotlivé kroky vždy vložte nádech a výdech bez zatnutí, při výdechu si řekněte opět uvolnit (klid)

S nádechem zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte

- Ohněte lokty a zatněte bicepsy... uvolněte
- Natáhněte paže a zatněte tricepsy... uvolněte

- Zvedněte obočí... uvolněte
- Napněte svaly kolem očí... uvolněte
- Napněte čelisti tím, že sevřete pevně zuby... uvolněte
- Zachmuřte se... uvolněte • Zavřete pevně oči... uvolněte
- Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte
- Sevřete pevně rty... uvolněte
- Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte
- Zatlačte bradu proti hrudi... uvolněte
- Zvedněte ramena k uším... uvolněte
- Přitáhněte lopatky k sobě... uvolněte
- Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech... vydechněte a uvolněte
- Napněte svaly břicha... uvolněte
- Napněte hýždě... uvolněte
- Napněte lýtka... uvolněte
- Přitáhněte špičky k holením... uvolněte
- Klidně a pravidelně udělejte 7 nádechů a výdechů a při výdechu si představte, že se tělo uvolní jako hadrová panenka

Opět se soustřeďte na své tělo a ohodnoťte napětí na škále od 0 do 10. Zapište vedle první hodnoty. Opakujte 2x denně

Pro podrobnější nácvik opět nabízíme nahrávku (velmi podrobná nahrávka, v realitě opravdu 7-10 min úplně stačí) :

<https://www.youtube.com/watch?v=jKDAOqBvRU4>

Všímavost

Mindfulness (česky všímavost) je v posledních několika desetiletích v západním světě velmi oblíbená a posledních pár let proniká aktivně i do našeho českého prostředí. Jedná se o velmi starou meditační praxi. A pozor - cílem všímavosti není "se zklidnit" nebo "zrelaxovat" nebo "nemít strach" a podobně (i když to často přichází jako vedlejší účinek praktikování a pak je fajn si to užít, ale s porozuměním tomu, že je to "bonus", ne cíl) . Cílem všímavosti je naučit se lépe pracovat se svojí pozorností.

Krátký úvod:

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

Pro ty z vás, kteří si budou chtít vyzkoušet další techniky všímavosti na sobě nabízím nahrávky z webu kolegyně:

<http://proklidnejsimysl.cz/kbtaci/act-nahravky/>

Aktuálně vyšlo k tomuto tématu množství publikací (i v češtině). Pokud si budete chtít něco přečíst, doporučuji:

Všímavost - Danny Penman a Mark Williams

Život samá pohroma - John Kabat Zinn

Všímavost a soucit se sebou - Jan Benda

Velmi pěkné povídání a vlastních zážitcích je k dispozici zde, bohužel pouze v angličtině - pro zájemce jej tedy příkládám:

<https://www.youtube.com/watch?v=lelJdB2-Vo>

Já osobně jsem prošla tréninkem v tomto thajském klášteře a ráda zodpovím případné dotazy:

<https://www.suanmokkh-idh.org/>

Přeji vám pěkný týden a těším se na vaše postřehy o emocích, relaxacích a všímavosti.

Katka Bartošová