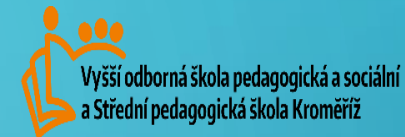


Implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání
pro území Zlínského kraje II

Registrační číslo projektu CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_078/0018903



PROČ DÍTĚ ZLOBÍ ANEB JAK SE NENECHAT VYTOČIT...

MGR. ALENA VLKOVÁ



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT:

- Na spoustu zajímavých a praktických rad s ukázkami od speciálního pedagoga a odborníka na prevenci rizikového chování a krizovou intervenci ve škole s 25letou praxí
- Dozvíte se, co je to EQ (emoční inteligence) a proč je důležité rozvíjet její složky u dětí
- Povíme si důležité informace o základních emocích, jak se projevují a jak s nimi pracovat dle věku dítěte od batolat až po puberťáky
- Ukážeme si konkrétní způsoby, jak dítě naučit pracovat s emocemi v běžných sociálních situacích, ale i při afektu, či krizové situaci
- Vyzkoušíme si několik efektivních postupů, aktivit a her
- Představím Vám několik výborných pomůcek a programů pro podporu zdravého rozvoje emocionálního vývoje dětí
- Prostor bude i na Vaše dotazy.

The background is a dark teal gradient. In the corners, there are decorative white line-art patterns resembling circuit traces or neural network connections, with small circles at the end of the lines.

OTÁZKA...

Co byste dnes potřebovali, abyste se cítili lépe?

LIDSKÉ POTŘEBY

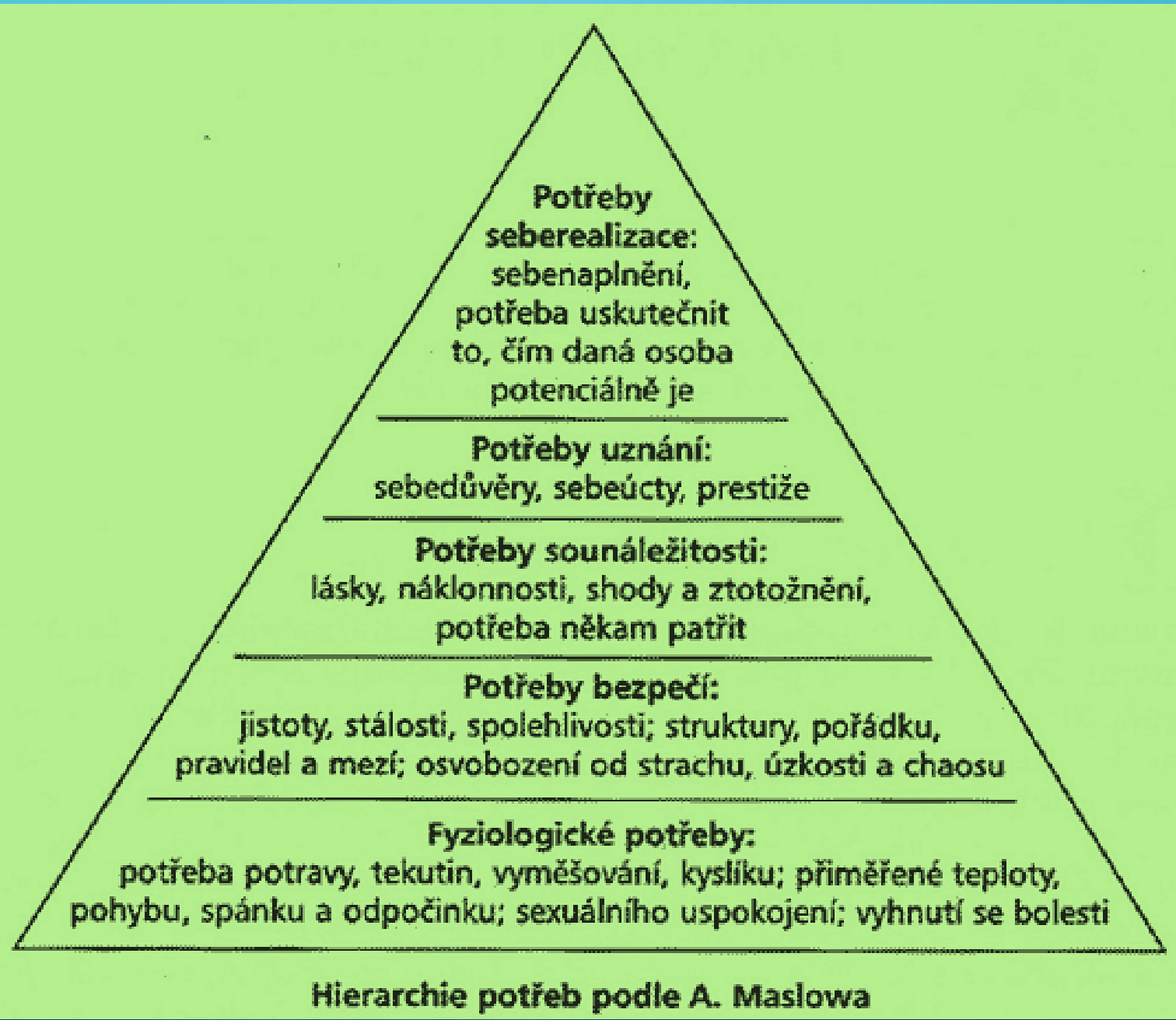
- Americký humanistický psycholog Abraham Harold Maslow se do paměti poválečných generací dostal díky své teorii hierarchie potřeb (1943), které nás motivují k veškerému našemu chování a jednání.
- Maslow věřil, že *každý člověk má předpoklady k tomu, aby dosáhl životního naplnění, pouze k tomu musí překonat několik překážek v podobě naplnění nižších potřeb.*

LIDSKÉ POTŘEBY

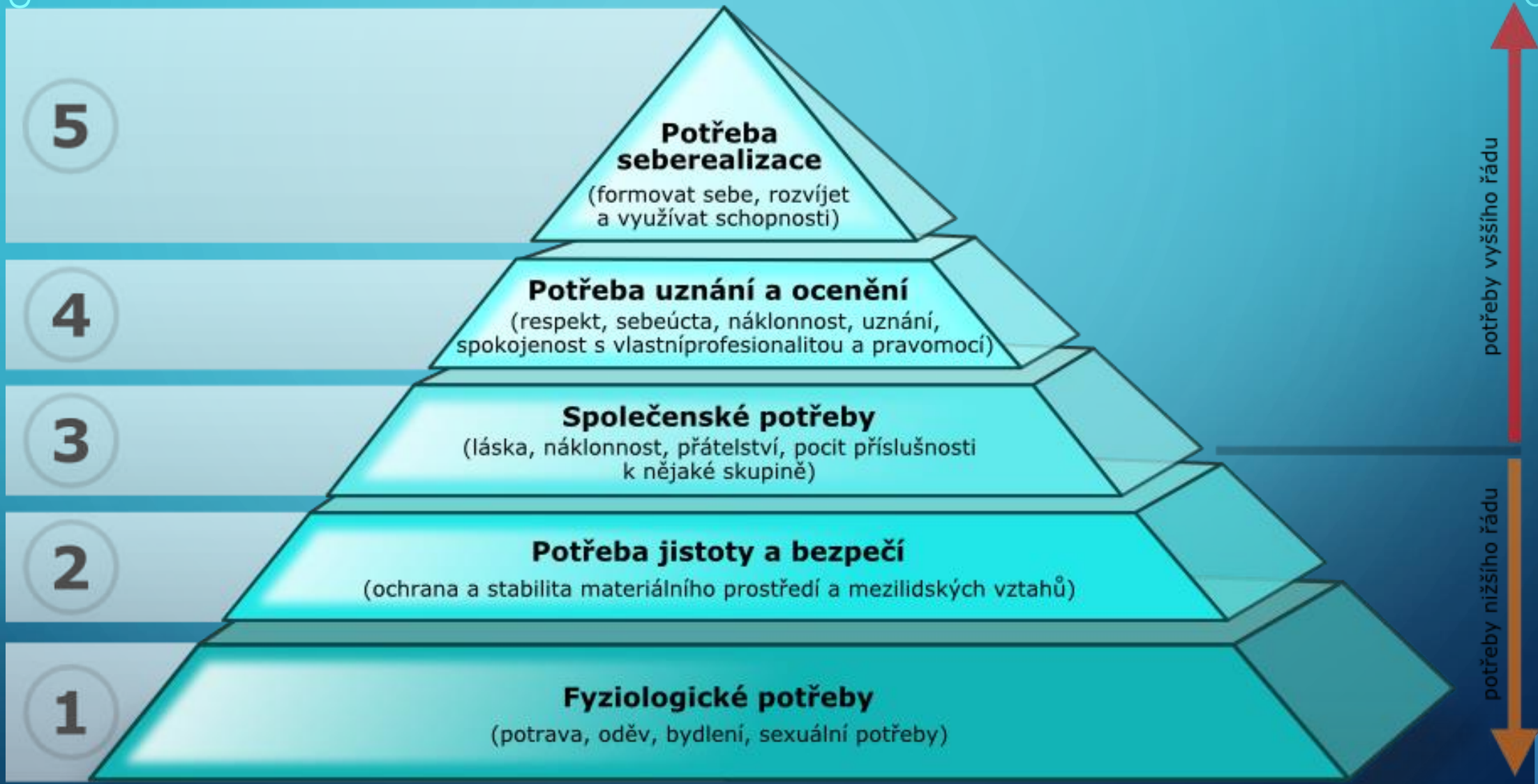
- Maslow rozdělil potřeby do pomyslné pyramidy podle toho, s jakou intenzitou na nás potřeby naléhají.
- V nižších patrech se nacházejí potřeby, které jsou důležité pro naše individuální i společenské přežití.
- Vyšší patra nejsou nutná pro přežití, ale přispívají k dlouhodobé spokojenosti a rozvíjí náš osobnostní potenciál.
- **Ústředním principem této teorie je růst do vyšších sfér pomyslné pyramidy pouze za předpokladu uspokojení nižších potřeb**

LIDSKÉ POTŘEBY

- Maslow rozdělil potřeby do pomyslné pyramidy podle toho, s jakou intenzitou na nás potřeby naléhají.
- V nižších patrech se nacházejí potřeby, které jsou důležité pro naše individuální i společenské přežití.
- Vyšší patra nejsou nutná pro přežití, ale přispívají k dlouhodobé spokojenosti a rozvíjí náš osobnostní potenciál.
- **Ústředním principem této teorie je růst do vyšších sfér pomyslné pyramidy pouze za předpokladu uspokojení nižších potřeb**



Hierarchie potřeb podle A. Maslowa



Seberealizace
(uplatnění sebe sama)



Uznání
(pochvala, úcta)

Sounáležitost
(láska, přátelé, rodina)

Bezpečí, jistota (domov, práce, zdraví)

Fyziologické potřeby (jídlo, pití, sex)

wi-fi

Baterie

ZÁKLADNÍ PSYCHICKÉ POTŘEBY PODLE J.LANGMEIERA A Z.MATĚJÍČKA

- 1. Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů
- 2. Potřeba určité stálosti, řádu, a smyslu v podnětech
- 3. Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů
- 4. Potřeba identity, tj. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty
- 5. Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy

OTÁZKA...

**Myslíte, že když ráno přijde dítě do školy, školky,
že má naplněné všechny potřeby?**

VIDEO

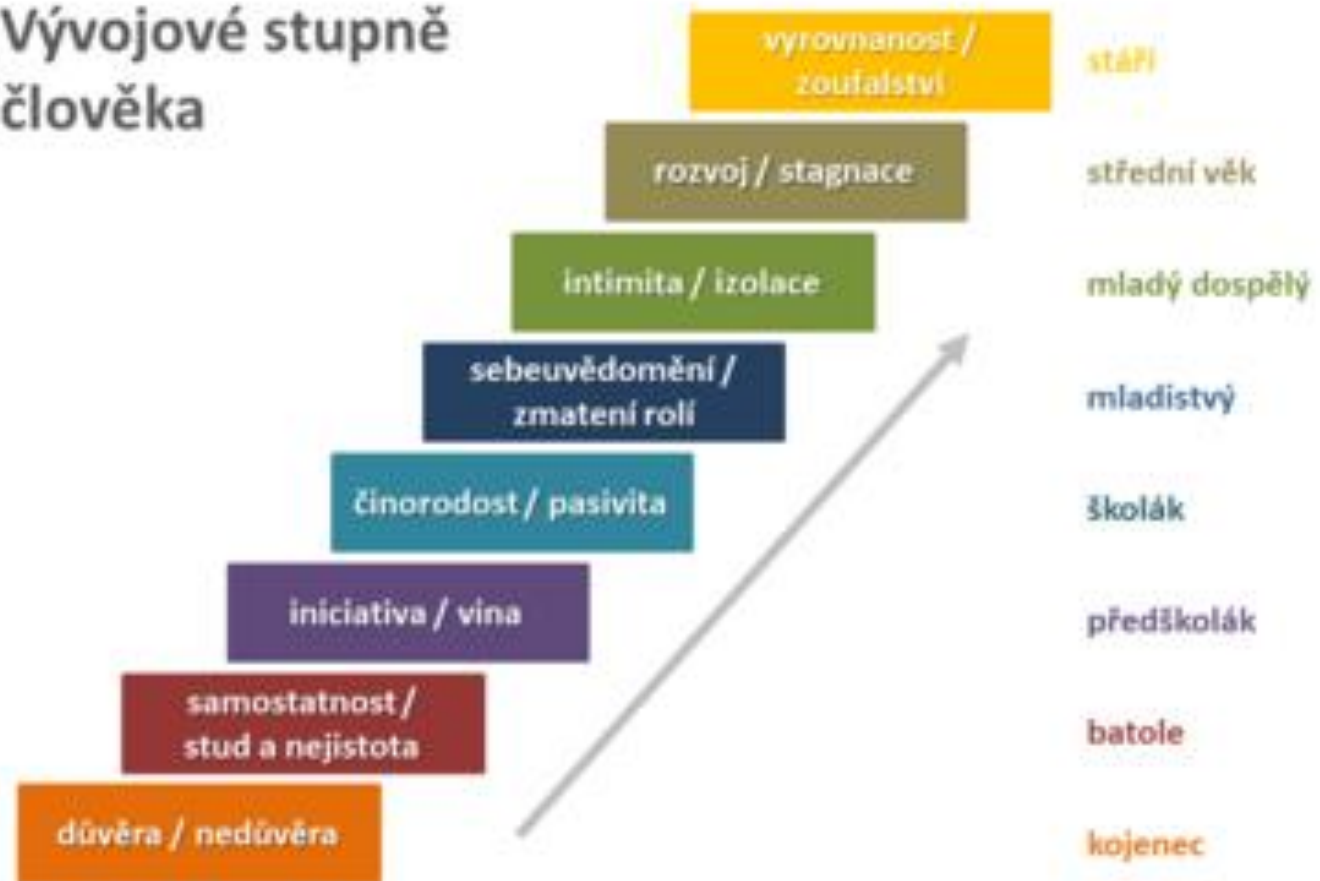
- <https://www.youtube.com/watch?v=7FVrwcAn9rQ> – Matějček potřeby
- <https://www.youtube.com/watch?v=PYI5yoeUTSE> - Matějček
- <https://www.sancedetem.cz/zakladni-principy-vychovy-k-psychie-odolnosti>

OBECNÝ VÝVOJ DÍTĚTE A PSYCHICKÉ POTŘEBY

Psychický vývoj zahrnuje tři dílčí oblasti:

1. Biosociální vývoj
2. Kognitivní vývoj
3. Psychosociální vývoj

Vývojové stupně člověka



OBECNÝ VÝVOJ DÍTĚTE A PSYCHICKÉ POTŘEBY

- Socializace – socializační činitelé
- aktuální sociální kontext, sociální vrstva
- rodina
- vrstevnická skupina,
- škola

SOCIALIZACE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Socializační proces zahrnuje 3 významné aspekty:

1. Vývoj sociální reaktivity
2. Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací
3. Osvojení sociálních rolí

PRINCIPY CHLAPCŮ A MUŽŮ

- Chlapci v sobě mají geneticky zakódovaný princip rivalry, takže mají potřebu se s každým porovnávat.
- Chlapci až do cca 10 - 12 let nejsou schopni tvůrčí spolupráce, je zbytečné se o to snažit v raném věku.
- Chlapci bytostně odmítají autoritu ženy, pokud je žena pro chlapce autoritou, silně to ublíží jeho osobnosti v dospělosti.
- Chlapci potřebují ocenění za vůli, zodpovědnost, píli, přístup - NIKDY je neoceňujte za výsledky!

PRINCIPY CHLAPCŮ A MUŽŮ

Tvorba mužské hierarchie

- Přirozená hierarchie chlapců (mužů) je postavená na síle a zkušenostech.
- Starší muž přirozeně nemá problém uznat mladšího muže, pokud jej uzná jako silnějšího či zkušenějšího.
- Nejvíce se porovnávají mezi sebou vždy ti, kteří jsou si hierarchicky nejbližší.
- Pokud dospělí vstupují do konfliktů dvou chlapců a potrestají silnějšího, dávají moc slabšímu se silnějším manipulovat.

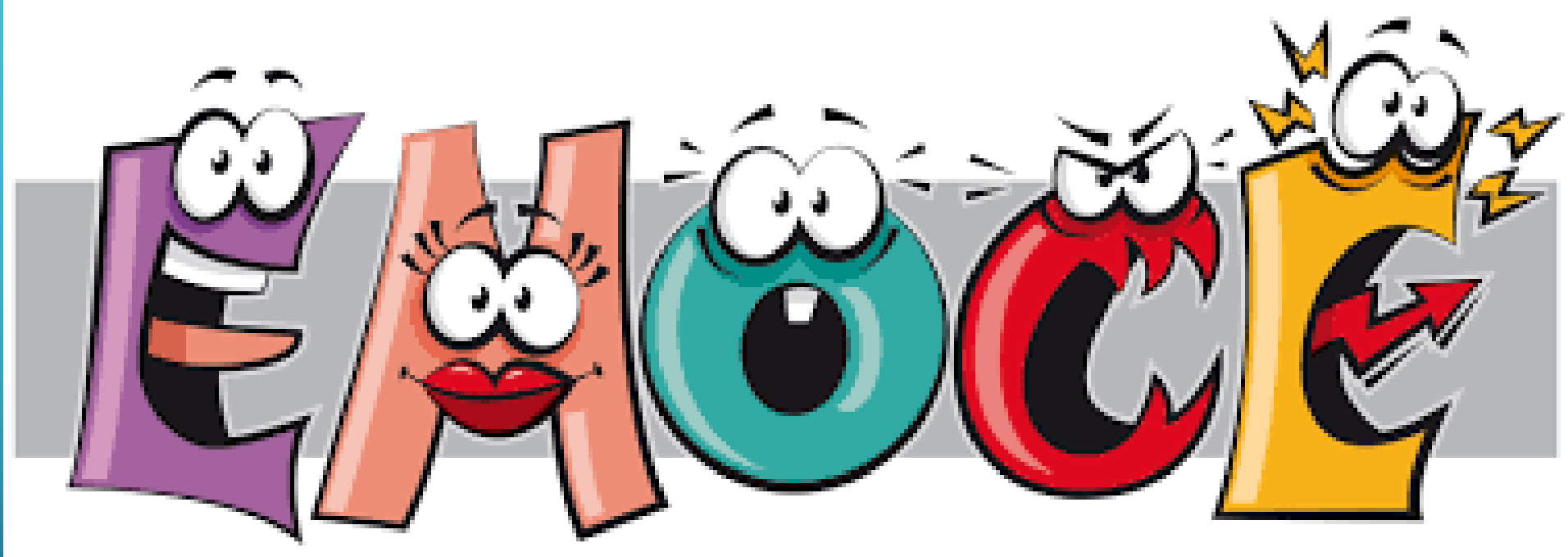
PRINCIPY HOLČIČEK A ŽEN

- Holčičky mají v sobě geneticky zabudovaný princip spolupráce.
- Holčičky potřebují ocenění už jen za to, že jsou, nechvalte je za výkon a výsledek, ale vždy oceňujte radost.
- NIKDY neved'te holčičku k soupeření ani s chlapci ani s ostatními holčičkami. Chraňte ji od jakýchkoli soutěží.
- Holčičkám velmi ubližuje, když je pochválíte před ostatními dívkami.

PRINCIPY HOLČIČEK A ŽEN

Tvorba ženské hierarchie

- Přirozená ženská hierarchie je postavena podle věku.
- Velké dětské kolektivy neumožňují dívkám vytvořit si přirozenou hierarchii.
- Žena má problém uznat mladší ženu, i když je mladší žena zkušenější.
- Dívky i ženy mají problém zvládnout v sobě konflikt s jinou ženou.



OTÁZKY

Co to je Emoce? Význam slova

Co znamená pojem, definice termínu Emoce?

EMOCE

- Pojem **emotivita** označuje citovou složku osobnosti, celkové citové naladění či pohnutí
- základem výrazu jsou **emoce** (z latinského slova "motio", které znamená **pohnutí**).
- Poruchy emotivity se mohou projevovat citovým zhrubnutím, otupěním citů nebo naopak silnými afekty či nadměrnou lítostí.

EQ

- Teorii emoční inteligence poprvé popsali Peter Salovey a John Mayer (Salovey, P., & Mayer, J. D., 1990) v roce 1990 jako **soubor dovedností, který nám umožňuje vnímat emoce u sebe i druhých, rozlišovat je mezi sebou a jednat a přemýšlet na základě toho, co nám sdělují.**
- Jejich model emoční inteligence (Mayer, J. D., & Salovey, P., 1997) zahrnuje **vnímání a vyjadřování emocí, zapojení emocí do přemýšlení a rozhodování, rozpoznávání a porozumění emocím a regulaci emocí – schopnost využít je pro získání vhledu a pro růst osobnosti.**

PĚT OBLASTÍ EMOČNÍ INTELIGENCE (LANTIERI, L. & GOLEMAN, D., 2014):

- *Sebeuvědomění* – rozlišování myšlenek, emocí, silných stránek a toho, jak ovlivňují naše volby a činy.
- *Vědomí si druhých* – rozeznávání a porozumění myšlenkám a emocím druhých, rozvíjení empatie, schopnost vidět svět očima druhého.
- *Sebeřízení* – zacházení s emocemi tak, aby podporovaly naše úsilí a neškodily mu, stanovení si krátkodobých i dlouhodobých cílů, schopnost čelit překážkám.
- *Odpovědné rozhodování* – vytváření, zavádění a vyhodnocování rozhodnutí, která zohledňují možné dlouhodobé následky činů pro sebe i pro druhé.
- *Vztahové schopnosti* – odolávání tlaku vrstevníků, zvládání konfliktů, rozvíjení zdravých vztahů.

Emoční inteligence EQ

Emoční inteligenci tvoří pět základních složek – schopností

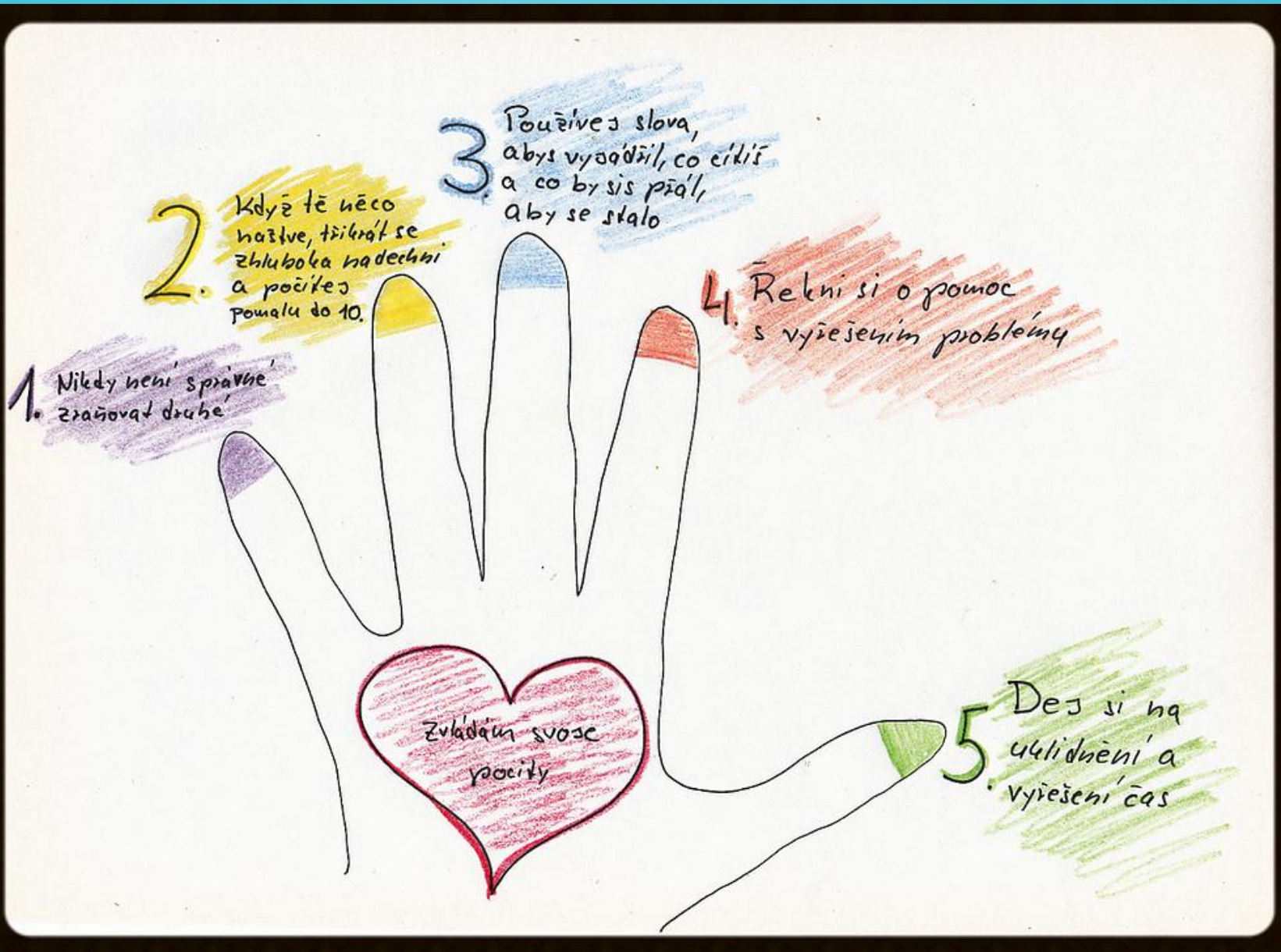
- **Sebeovládání** – zvládání a kontrola citů
- **Motivace** – schopnost využít emočního potenciálu pro dosahování cílů
- **Empatie** – vnímání emocí druhých a následná regulace chování k nim
- **Sociální dovednosti** – navazování a udržování společenských vztahů
- **Sebeuvědomění** – znalost sebe, svých emocí a regulace svého chování

TYPY RODIČOVSKÝCH PŘÍSTUPŮ (GOTTMAN, J. M., & DECLAIRE, J., 1997):

- **Odmítaví rodiče** – odmítají, ignorují či zlehčují negativní emoce svých dětí.
- **Nesouhlasní rodiče** – jsou kritičtí k projevům negativních emocí a děti za ně kárají či trestají.
- **Volně vychovávající rodiče** – uznávají a přijímají emoce dětí, neukazují jim však jak s nimi zacházet, nenastavují jim hranice chování.
- **Emoční koučové** – negativní emoce vnímají jako součást života a jako příležitost učit své děti jak se vyrovnávat s nástrahami života a vybudovat si s nimi hlubší vztah.

ZÁKLADNÍ EMOCE

- Radost
- Zlost (malý vzteklý tygr)
- Strach
- Smutek
- Láska
- štěstí



1. Nikdy není správně zraňovat druhé

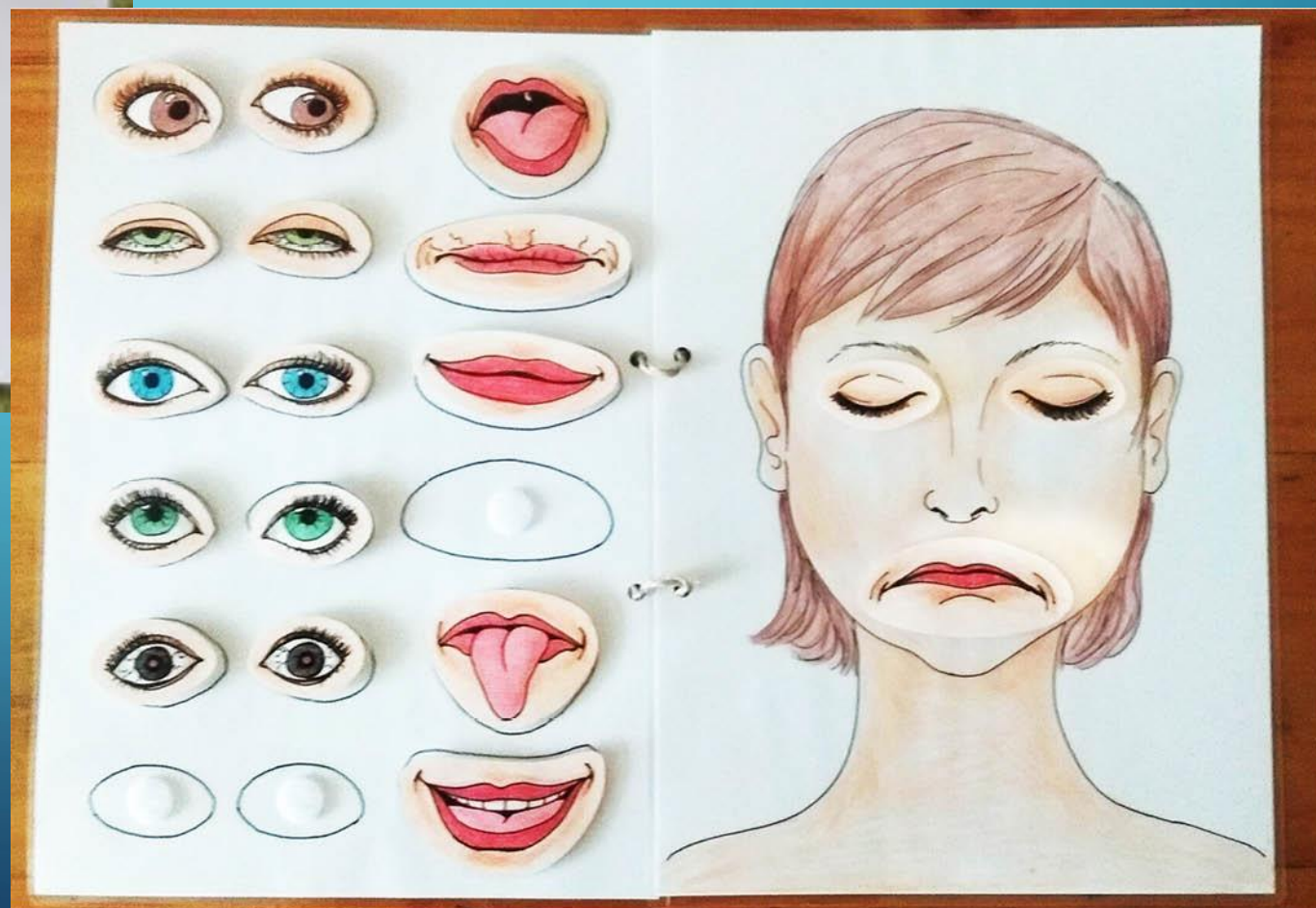
2. Když tě něco naštve, tiknout se zhluboka nadechni a počíteš pomalu do 10.

3. Použijes slova, abys vysvětlil, co cítíš a co by sis přál, aby se stalo

4. Řekni si o pomoc s vyřešením problému

5. Dej si na uvolnění a vyřešení čas

Zvládním svoje povinky



SEDM ZÁSAD ZDRAVÉ PSYCHOHYGIENY



- 1 PAMATUJ NA SVOU POHODU – UJISTI SE, ŽE MÁŠ DOSTATEK SPÁNKU, ČERSTVÉHO VZDUCHU A VYVÁŽENÉ STRAVY.
- 2 POHYBUJ SE – NAJDI SI NĚJAKOU FYZICKOU AKTIVITU, KTERÁ TĚ BAVÍ A PO KTERÉ JE TI DOBRĚ.
- 3 UDĚLEJ SI ČAS NA SVÉ MYŠLENKY A POCITY – KAŽDÝ DEN NA NĚJAKOU DOBU VYPNI POČÍTAČ, TELEFON A TELEVIZI.
- 4 BUĎ SOUČÁSTÍ SKUPINY – VĚNUJ ČAS LIDEM, SE KTERÝMI JE TI DOBRĚ.
- 5 MĚJ REALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ OD SVÝCH NÁLAD – VŠICHNI MÁME NĚKDY ŠPATNOU NÁLADU, KDY NEZVLÁDÁME BÝT POZITIVNÍ (POKUD MÁŠ ALE ŠPATNOU NÁLADU NĚKOLIK TÝDNŮ V KUSE, VYHLEDEJ POMOC).
- 6 NASTAV SI DOSAŽITELNÉ CÍLE – ZVOL SI CÍLE, KTERÉ TĚ MOTIVUJÍ, ALE NEPOHLCUJÍ.
- 7 BUĎ NA SEBE HODNÝ – POKUD JSI V TĚŽKÉ SITUACI, DÝCHEJ ZHLUBOKA A ZKUS K SOBĚ MLUVIT TAK, JAK BYS MLUVIL K DOBRÉMU PŘÍTELI.

#NEVYPUSTDUSI

10 TIPŮ PRO RODIČE DO NÁROČNÉHO OBDOBÍ



NEVYPUSŤTE DUŠI V NOUZOVÉM STAVU

1. Najděte pevné body, které se nemění.
2. "Nevím" je také odpověď.
3. Nejste na to sami - zkuste delegovat.
4. Zůstaňte s rodinou v kontaktu.
5. Zastavte se.



6. Každý den si najděte čas pouze pro sebe.
7. Zaveďte do života ranní a večerní rituál.
8. Vychutnejte si alespoň 1 jídlo denně.
9. Vystupte na chvíli z role rodiče.
10. Děláte dost - už teď jste superhrdinové.



www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



DECHOVÁ CVIČENÍ

Rozdýchání úzkosti

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Nadechnuňte se nosem, vydechnuňte ústy.
2. Výdech by měl být zhruba dvakrát delší, než nádech.
3. Pozornost zaměřte na samotný dech a jeho průběh.
4. Sledujte, jak proud vzduchu prochází vašimi dýchacími cestami.
5. Pokud vaši mysl zaujme cokoli jiného, zkuste ji nenásilně vrátit zpět k vašemu dechu.



KDY CVIČENÍ POUŽÍT?

Když jste ve stresu nebo cítíte mírnější formu úzkosti a potřebujete se na několik minut zastavit.



NEVYPUSŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



DECHOVÁ CVIČENÍ

Minuta

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Položte si ruce na stůl před sebe a zavřete oči. Vnímejte, kde se nacházíte, v jaké poloze se nachází vaše tělo.
2. Jednu minutu se soustřed'te pouze na svůj vlastní dech.
3. Pokud je to pro vás obtížné, vnímejte pouze své ruce položené na stole a chvíli tak zůstaňte.
4. Na okamžik tak opustíte své myšlenky, věnujete pozornost tělesným pocitům a lépe se soustředíte. To pomáhá ke zklidnění.



TIP:

Nastavte si časovač na telefonu s lehkým cinknutím za jednu minutu.



NEVYPUSŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)

PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI V NOUZOVÉM STAVU



1. VŠIMNĚTE SI, CO SE DĚJE VE VAŠÍ MYSLI A TĚLE. POJMENUJTE TO.



2. PŘIPOMÍNEJTE SI, ŽE TO, CO PROŽÍVÁTE, ODEZNÍ.



3. SNAŽTE SE DOSTAT POD KONTROLU SVŮJ DECH.



4. UVOLNĚTE SVALY.

5. ZAMĚŘTE SE NA ODVEDENÍ POZORNOSTI.



6. NEBOJTE SE VYHLEDAT POMOC.

7. DOPŘEJTE SI DOSTATEK ODPOČINKU.



8. PEČUJTE O SEBE.



#NEVYPUSTDUSI

www.nevypustdusi.cz

KDYŽ SE TI NĚKDO SVĚŘÍ

CHCEME TI ŘÍCT, ŽE...



- **Být oporou kamarádovi/dce neznamená přebírat odpovědnost za jeho/její život a rozhodnutí.**
- **Nemáš povinnost být k dispozici 24/7. I ty sám/sama potřebuješ někdy odpočívat.**
- **Je v pořádku říct ne, pokud sám/sama nemáš síly na to, abys pomáhal/a někomu dalšímu.**
- **Nemusíš znát odpovědi a správné řešení - na to jsou tady odborníci.**
- **Pokud se snažíš být kamarádovi/dce oporou, děláš to nejlepší, co můžeš, a to mnohdy stačí ♥**

Pokud máš o někoho blízkého strach a nevíš, co můžeš udělat, zavolej na Linku bezpečí: 116 111.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



LITERARURA



DOPORUČENÉ POMŮCKY





