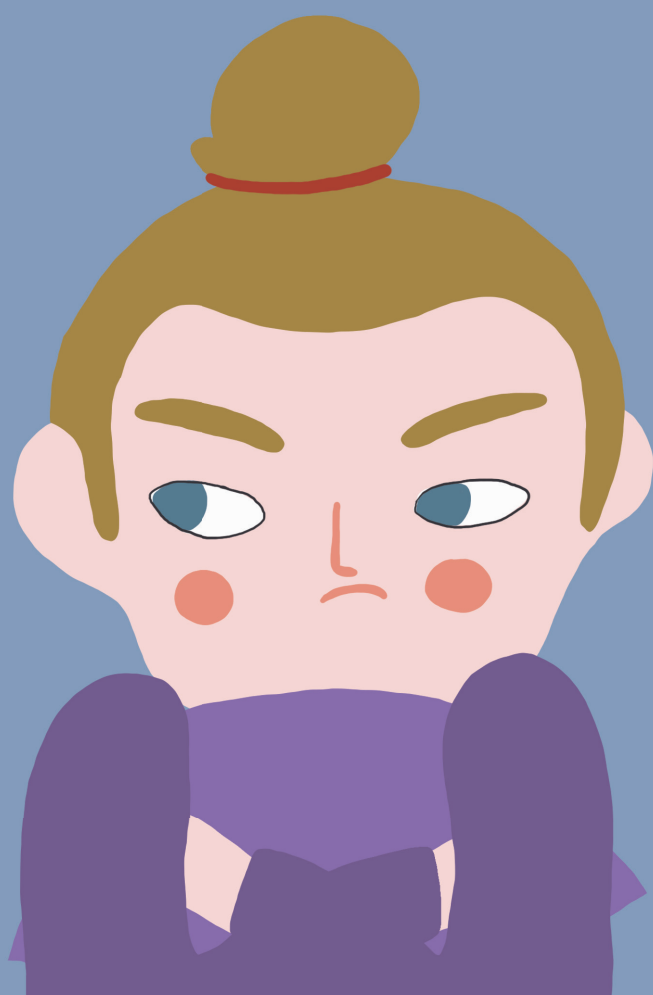


EMOCE

ŠKOLKA PRO MĚ



Editorka: Eva Čivrná

Korektura: Drahomíra Čechovská

Grafické zpracování: Denisa Kuimcidis

Tisk: BEEZ BEE s.r.o. Vytisknuto na recyklovaném papíře.

Vydalo v roce 2022 NESEHNUTÍ, Křížová 463/15, 603 00, Brno, www.nesehnuti.cz. První vydání.

Vznik publikace podpořila Rada vlády pro rovnost žen a mužů a Úřad vlády v rámci programu Podpora veřejně účelných aktivit nestátních neziskových organizací v oblasti rovnosti žen a mužů na rok 2022.

Úvod

Do rukou se vám dostává jedinečný materiál určený pro práci s dětmi předškolního věku v rámci prevence násilí. Aktivity zde uvedené jsou praktickým rozšířením dvou dílů publikací Školka pro mě aneb Jak si užít školku zábavně a citlivě vydaných organizací NESEHNUTÍ.

Přestože je násilí tématem, se kterým se ve veřejném prostoru setkáváme stále častěji, často zapomínáme na ty nejzranitelnější z nás – děti. Právě socializace dětí, tedy jejich učení se o světě, zapojování se do společnosti, je však v rámci prevence násilí klíčová. Pokud vychováváme holčičky, které jsou vedeny k tichosti a pasivitě, nebo chlapce, kterým vštěpujeme nezávislost a nabádáme je, aby si neříkali o pomoc, bude pro ně výrazně těžší vzdorovat násilí.

Materiál, který právě držíte v rukou, se snaží ukázat cestu, jak pozitivní formou podporovat děti ve schopnostech, které jim pomohou rozpoznávat situace nebezpečí a umožní jim na ně reagovat tak, aby se míra rizika snížila, a to ať už vlastní akceschopností dětí, či za pomoci dalších osob, které patří do jejich blízkého okolí.

Emoce

Téma emočního prožívání je vhodné s dětmi otevírat již od útlého věku nejen proto, aby dokázaly své emoce lépe popisovat a zpracovávat, aby rozvíjely svou emoční inteligenci nebo aby se nebály říci si o pomoc, ale také proto, aby dokázaly rozeznat hrozbu násilí či zneužití včas a mohly se obrátit na osobu, které důvěřují.

Tipy na otázky pro děti

Ve chvíli, kdy dítě tematizuje nějaké silné emoce, můžete využít následující otázky, které mohou pomoci danou situaci zpracovat.

- Jak bys svou emoci popsal*a – je velká jako hora, nebo malá jako knoflík?
- Dokážeš říct, jakou má emoce barvu?
- Trvá emoce dlouho, nebo krátce?
- Kdybys zkusil*a svoji emoci nakreslit, jak by vypadala? Chceš to zkusit?

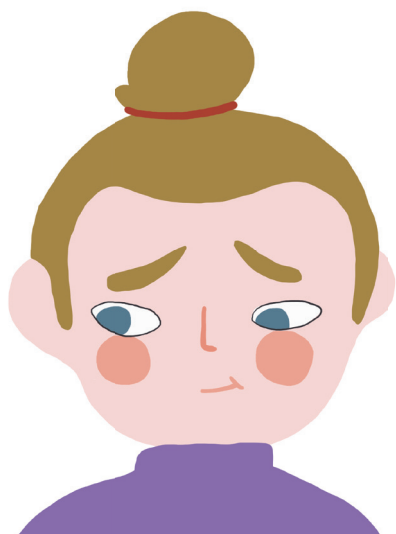
Pokud dítě umí rozeznávat a pojmenovávat různé typy emocí, je také schopno jasně popsat, jaké emoce zažívalo v různých situacích (například že se cítilo naštvané, když mu kamarádka vzala hračku). V návaznosti na tyto znalosti pak dítě dokáže verbalizovat, jak se cítilo, pokud se ho někdo nevhodně dotýkal (například v oblasti intimních partií). Schopnost dítěte umět pojmenovat různé typy emocí a umět si říci o pomoc ve chvíli, kdy zažívá či zažilo negativní emoce, funguje i jako prevence násilí.



Umí si chlapci a dívky říct o pomoc ve stejné míře?

Umění říci si o pomoc v kontextu našeho mentálního zdraví je klíčovým tématem zejména u mužů. Statistiky ukazují, že v České republice ročně spáchá sebevraždu okolo 1500 lidí, z toho je 4x více mužů než žen. Vyšší míra sebevražednosti u mužů je způsobena zejména tím, že muži mají větší sklony nevěnovat pozornost svým psychickým problémům a nemají zájem nebo se bojí vyhledat odbornou pomoc či pomoc svých nejbližších. Tento fenomén má hlubší společenské příčiny v tom, že muži již od útlého věku tradičně nejsou vedeni k tomu, aby dokázali své emoce pojmenovávat a zpracovávat. Zároveň mužská role v současné společnosti neumožňuje jejím nositelům projevat emoce slabosti či strachu – muž musí všechny své problémy zvládnout sám, ničeho se nebát a nežádat o pomoc. To je příčinou toho, že se pak v dospělosti muži ocitají v pasti, kdy v náročné životní situaci nápor negativních emocí nedokážou zvládat, nejsou schopni je sami zpracovat a mnohdy sahají ke krajním řešením. U aktivit tematizujících emoce je proto klíčové věnovat zvýšenou pozornost a péči zejména chlapcům. Je zapotřebí právě je více motivovat a povzbuzovat při práci s vlastními emocemi.

Dobrým nástrojem, jak v dětech schopnost práce s emocemi kontinuálně posilovat, je společná diskuze nad emocemi různých postaviček z knižních příběhů. S dětmi můžete tematizovat, jak se daná postavička v příběhu asi cítí a proč. Současně je vhodné povzbuzovat samotné děti, aby mluvily o svých emocích, které během dne v různých situacích zažily.



Pocity ne/bezpečí

Pro prevenci jakékoliv formy násilí je důležité, aby dítě dokázalo rozlišovat mezi pocity bezpečí a nebezpečí, aby vnímalo, jaké emoce u toho prožívá a jak se tyto emoce projevují v jeho těle. Díky této znalosti pak dítě dokáže na bázi svých pocitů rozpoznat, zda se nachází v ohrožující situaci, umí si říci o pomoc a dokáže tuto situaci včetně svého prožívání jasně popsat.

Za bezpečné můžeme považovat ty situace, kdy se cítíme pohodlně, v bezpečí, jsme s lidmi, kterým důvěřujeme a kteří jsou nám blízcí. Fyzicky se tyto situace projevují tak, že uvnitř svého těla cítíme hřejivý pocit, srdce nám bije klidně, máme klidný dech. Mezi nebezpečné řadíme ty situace, kdy se cítíme být ohroženi**y*, nejčastěji nějakým podnětem zvenčí. Pro každého**ou* z nás znamená ohrožující situace něco jiného – někdo se obává velkých zvířat, někdo starších spolužáků, někdo má obavu z výšky či neznámého prostředí, někdo se bojí, že prohraje v pexesu. V těchto situacích můžeme zažívat pocity strachu, smutku, zahanbení. V našem těle se tyto emoce projevují nejčastěji zrychleným tepem či dechem, svíravým pocitem v hrudníku, třesoucími se končetinami, zvýšeným pocením či nevolností v žaludku.

Pochopit, jaký je rozdíl mezi pocity bezpečí a nebezpečí, může být pro děti náročným konceptem, a proto je důležité jim během aktivity nabízet dostatečné množství příkladů, aby rozdíl mezi těmito pocity byl pro ně uchopitelnější.

Práce s emocemi – strategie

Umět rozpoznávat a pojmenovávat své emoce je důležitým předpokladem pro to, abychom s nimi dokázali pracovat. Zejména s těmi nepříjemnými či silnými emocemi, jako je strach nebo zloba a vztek. Důležitou zásadou při práci s emocemi je nijak je nepotlačovat a neschovávat. Za žádnou z našich emocí se nemusíme stydět, protože jsou přirozenou reakcí na situace, které se dějí v našem okolí. Na to, jak emoce ošetřit a jak s nimi pracovat, existují různé strategie.

Cílem následujících strategií je oprostít se od negativních a silných myšlenek spojených se vzniklou emocí a přejít na tzv. „jiné myšlenky“. Negativní, silné myšlenky můžeme dětem připodobnit k mrakům, které plují po obloze, které postupně přicházejí a odcházejí. Je dobré mít však na paměti, že stejně jako naše myšlenky, tak i mraky postupně odplují nebo je odvane vítr a opět se objeví modrá obloha, která pod vrstvou mraků nebyla vidět, ale přitom tam neustále za mraky byla a nikam nezmizela. Stejně tak je tomu i u negativních, všeobjímajících myšlenek, které nás v danou chvíli naprosto ovládnou a ovlivňují naši náladu a přemýšlení. I ony ale časem odejdou a my již nemusíme danou situaci vnímat tolik negativně či bezvýchodně jako předtím.

STRATEGIE, KDY SI ČLOVĚK MŮŽE POMOCI SÁM

Práce s dechem, imaginací – soustředěně hluboce dýcháme a sledujeme každý nádech a výdech. Aby tato strategie byla pro děti zajímavější, mohou například pro dechové cvičení využít fukar bublifuku a tvořit při nádechu a výdechu bubliny.

Práce se smyslovými vjemy – vyjmenujeme pět věcí, které vidíme; čtyři věci, které slyšíme; tři věci, které cítíme na svém těle (například dotyk oblečení, dotyk svých dlaní na klíně apod.); dvě věci, které můžeme cítit nosem, a jednu věc, kterou cítíme ve své puse nebo bychom ji chtěli ochutnat.

Tělesné cvičení – jakákoliv tělesná aktivita, během které se snažíme soustředit pouze na své tělo – jak se hýbe, zda nás něco bolí, zda se někde cítíme příjemně, jak dýcháme.

Oblíbené aktivity – odvést svou mysl od negativních myšlenek dokáže i to, když se budeme věnovat aktivitě, která nás baví a máme ji rádi. Pro každého*ou z nás může být touto aktivitou něco jiného – pro někoho to může být kreslení, pro jiného*ou zpěv, čtení knihy či sledování oblíbeného filmu.

STRATEGIE, KDY NĚKOHO POŽÁDÁME O POMOC

Někomu se svěříme – svěřit se někomu, poslechnout si, co si o našem problému myslí další osoba, nám pomůže začít přemýšlet o věci jinak, přijít na jiné myšlenky a třeba i nacházet nová řešení. U druhé osoby nemusíme vždy jen hledat odpovědi na naše otázky. Pomoci se nám dostane i tím, že někomu svěříme své trápení, aniž bychom společně hledali, co se dá se situací udělat. Pokud se nám dítě svěří s některou ze svých negativních, silných emocí, je důležité si ho vyslechnout, brát vážně a ujistit ho, že jsme tady pro něj kdykoli. Dáme mu dostatek času, aby mohlo své emoce vyjádřit, nikdy je nezlehčujeme.

Vyhledat přítomnost jiného člověka – přitulit se k někomu (rodič, kamarád*ka), vedle někoho si sednout či vyhledat přítomnost dospělé*ho, to mohou být účinné strategie, jak pracovat s negativními emocemi. Ne vždy potřebujeme, aby s námi někdo o našem problému či trápení komunikoval, protože nemáme třeba energii ani náladu své trápení převádět do slov. Může nám tak stačit pouhý fyzický kontakt nebo přítomnost člověka, kterému důvěřujeme, abychom se ve svém problému cítili*y lépe a méně osamocení*é.

Společné aktivity – dát si pauzu a odvést pozornost od svého problému či trápení nějakou oblíbenou aktivitou v přítomnosti člověka, kterého máme rádi, může být také účinnou strategií při práci s našimi emocemi. Aktivity mohou být velmi různorodé, neexistuje žádná univerzálně platná aktivita – může se jednat o čtení knížky, společné zpívání, společnou hru či společný sport atd. Důležité však je tuto aktivitu realizovat s lidmi, kterým důvěřujeme a s nimiž se cítíme bezpečně.

Výčet těchto strategií samozřejmě není kompletní. Strategie jsou poměrně individuální záležitostí – každý*á si musí objevovat své vlastní, vyhovující strategie. S dětmi společně diskutujeme, které strategie jim osobně pomáhají při zvládnutí negativních či silných emocí.

Emoce a jejich prožívání

Aktivity si kladou za cíl naučit děti vědomě pracovat se svými emocemi, které prožívají v mezilidských vztazích. Při práci s emocemi se aktivity zaměřují na práci s tělem a na to, jak prožívané emoce v těle rozpoznávat. Aktivity dále nabízejí nástroje, díky nimž se děti naučí své emoce bezpečně zpracovávat tak, aby se v budoucnu dokázaly s obdobnou situací lépe vypořádat. Emoce a jejich prožívání jsou tematizovány v souvislosti s pocitem bezpečí a nebezpečí a v kontextu varovných signálů našeho těla. Aktivity u dětí rozvíjejí jejich emoční inteligenci a přispívají rovněž k prevenci různých forem násilí.

Aktivita 1: Uhádni, jakou emoci napodobuji

Rozložte na zemi sadu ilustrovaných kartiček s emocemi s holčičkou Johanou. Dětem představte, jaké emoce jsou na jednotlivých kartách vyobrazeny. Poté děti vyzvěte, aby si každé vybralo jeden z obličejů, který si musí zapamatovat, protože ho bude následně napodobovat.

Společně s dětmi se usadte v kruhu. Postupně bude každé dítě beze slov, pouze svou mimikou, napodobovat výraz Johanky na vybraném obrázku. Ostatní děti tuto emoci/výraz ve tváři napodobí stejným způsobem – tedy beze slov, pouze pomocí své mimiky. Po několika sekundách je napodobování ukončeno a dítě, jež danou emoci vybralo, prozradí ostatním, o kterou emoci se (pravděpodobně) jednalo. Ostatní děti se mohou vyjádřit, jestli souhlasí, nebo si myslí, že šlo o jinou emoci. Poté je na řadě další dítě v kruhu a společné napodobování se opakuje s další emoci.

Aktivita 2: Poznávání emocí a jejich projevy

Připravte si kartičky emocí s holčičkou Johanou. Seřadte je tak, aby řada začínala pozitivními emocemi, ty pak přecházely do neutrálních a na konci budou emoce negativní. Kartičky v tomto pořadí postupně dětem prezentujte. U každé tematizujte, o jakou emoci se jedná – nejdříve nechejte děti hádat na základě obrázku a poté jim danou emoci pojmenujte. U každého obrázku společně diskutujte, proč asi holčička Johana danou emoci zažívá, co se jí mohlo přihodit. V návaznosti na tuto otázku tematizujte, v jakých situacích tuto emoci zažívají samy děti.

Aktivita 3: Co mi pomůže, když se necítím dobře

Pomocí ilustrovaných listů se strategiemi (součást metodického materiálu) společně s dětmi diskutujeme, jaké strategie můžeme používat, pokud zažíváme silné nepříjemné emoce, jako je strach, smutek či zloba. Diskutujte s dětmi, zda někdy v poslední době cítily silné emoce a které strategie jim pomohly.

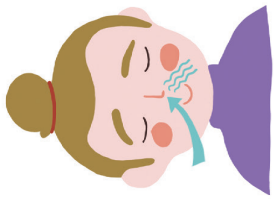
Zároveň dětem můžete ukázat ilustraci Johanky prožívající různé varovné signály (součást metodického materiálu) a diskutovat, jaké pocity se pojí s kterou situací a co by na ně mohlo pomoci.

Zdůrazněte dětem, že při prožívání hned několika varovných tělesných signálů je dobré vyhledat pomoc dospělého nebo se svěřit. Někdy nám tyto pocity signalizují strach z neznámého a dospělí nám ho mohou pomoci překonat. Třeba když se bojíme jít ve školce do nové třídy nebo vlézt do rybníka. Někdy nás tyto pocity varují před velkým nebezpečím, kdy by nám někdo mohl skutečně ublížit, a pak potřebujeme dospělého, který tomu zabrání.

Aktivitu ukončujte výběrem vhodných strategií na zvládnání náročných situací nebo varovných tělesných signálů tak, aby nedošlo k negativnímu ukončení práce s emocemi.

VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY

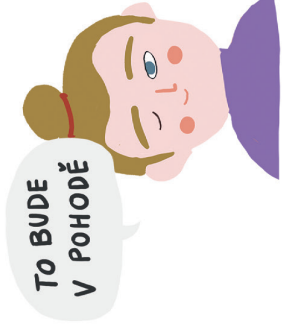




NADECHNU SE

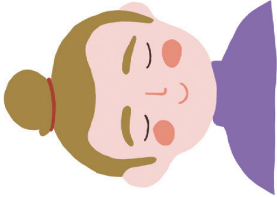


USMĚJU SE



TO BUDE
V POHODĚ

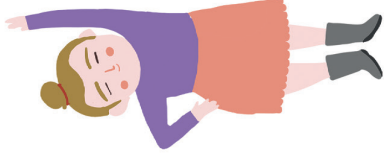
**POVZBUDÍM SE
SÁM* SAMA**



ZAVŘU OČI



**POUŽÍJU
SVĚ SMYSLY**



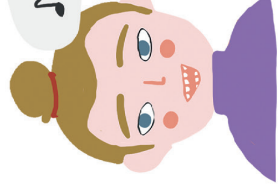
PROTÁHNU SE



**PŘEDSTAVÍM SI
NĚCO HEZKÉHO**



**V DUCHU
SI POČÍTÁM**



ZAZPÍVÁM SI



POTULÍM SE
S DOSPĚLÝM



ČTU SI
S NĚKÝM KNÍŽKU



SEDNU SI
VEDLE NĚKOHU



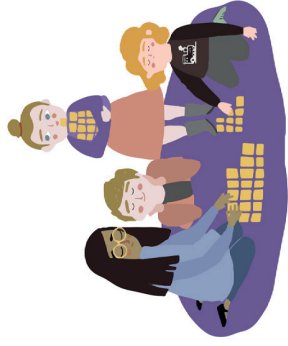
JSEM S NĚKÝM
DOSPĚLÝM



ZAZPÍVÁM SI
S NĚKÝM



ZASMĚJEME SE
SPOLU



1) JSEM SE
SKUPINOU LIDÍ
2) S NĚKÝM
SI POHRAJU



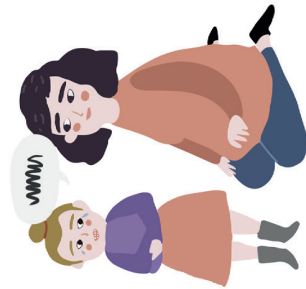
OMLUVÍM SE



POTULÍM SE
S KAMARÁDEM

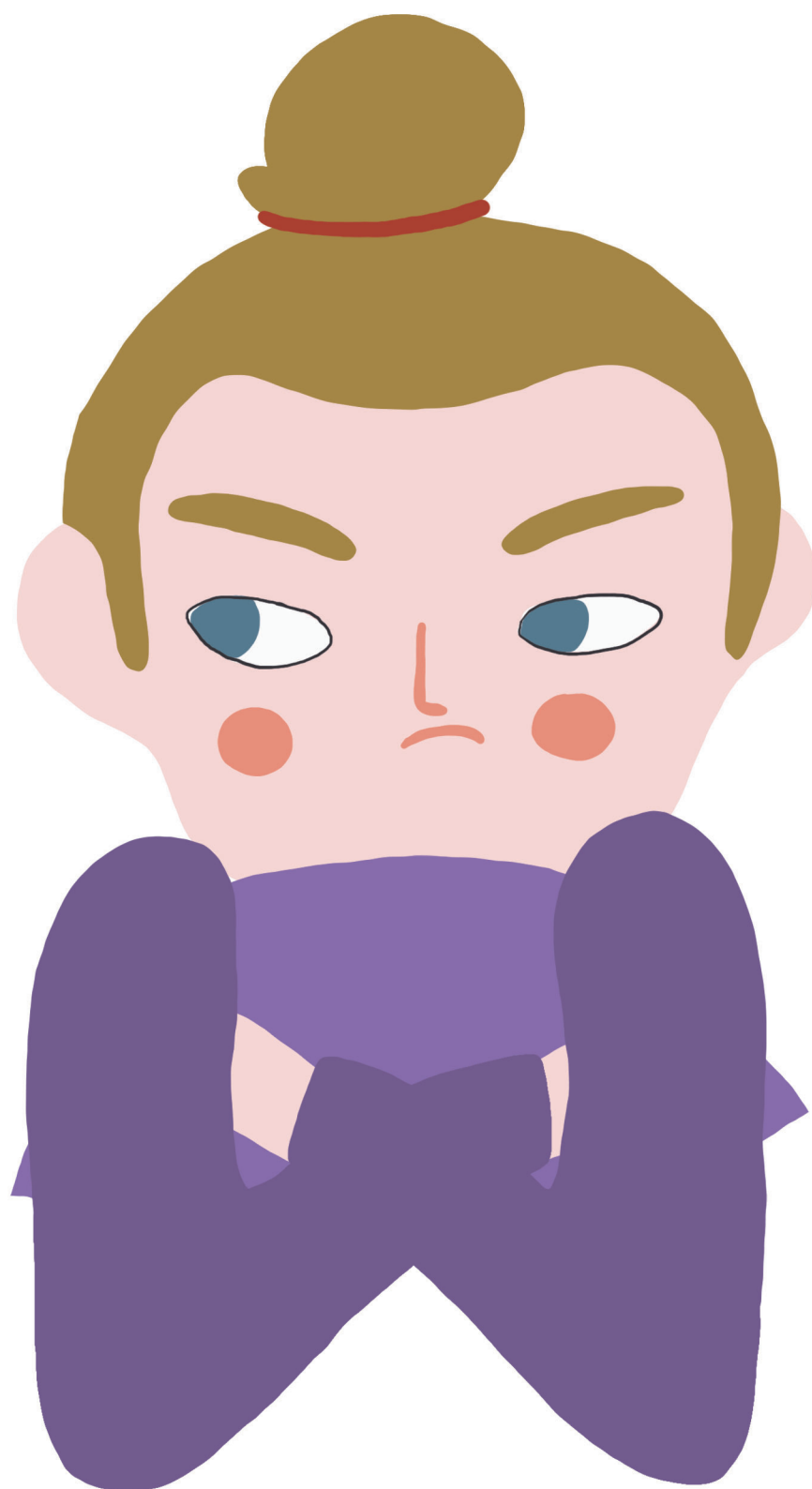


ŘEKNU NĚKOMU
O POMOC



PROMLUVÍM SI
S NĚKÝM

NAŠTVANA'



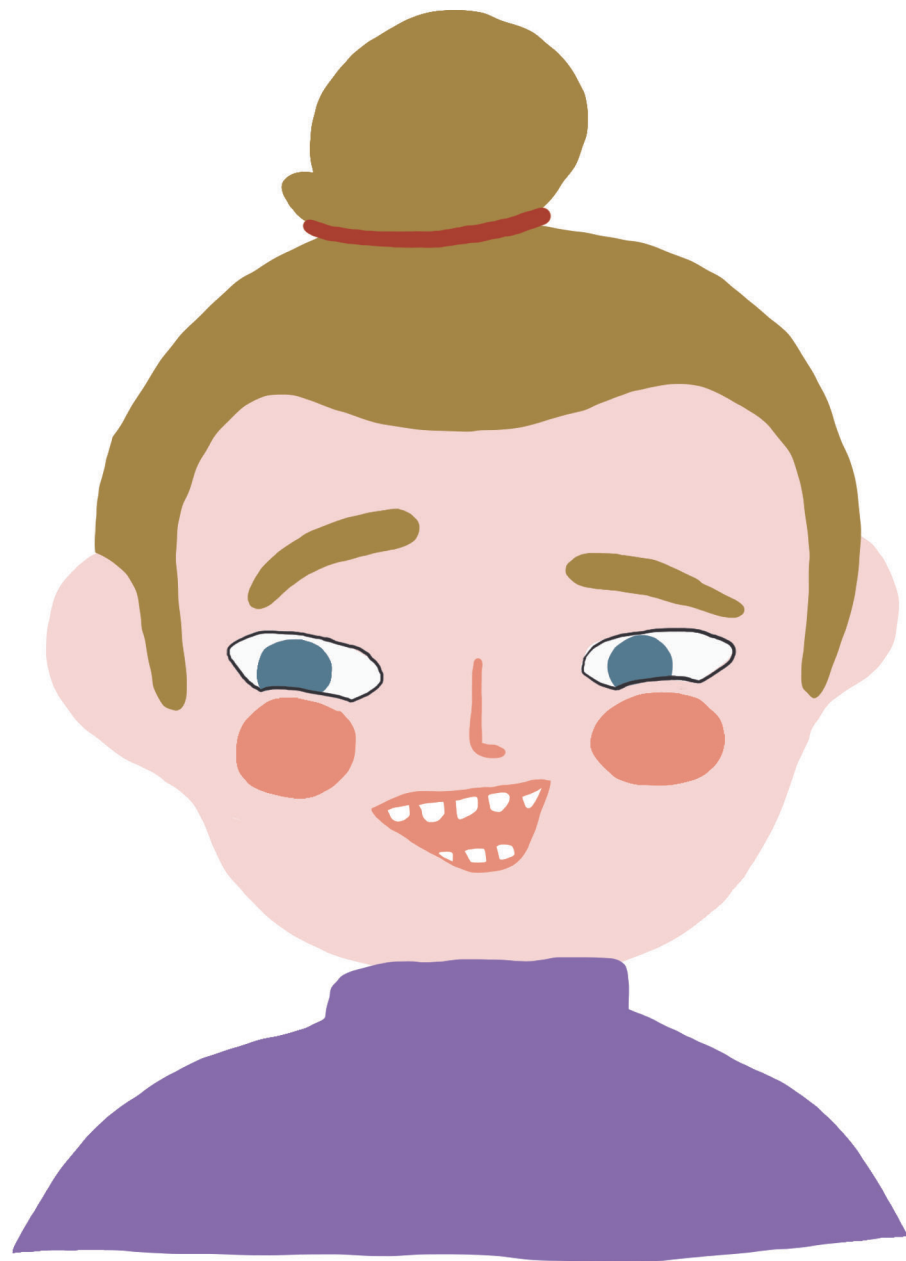
ROZPAČITA'



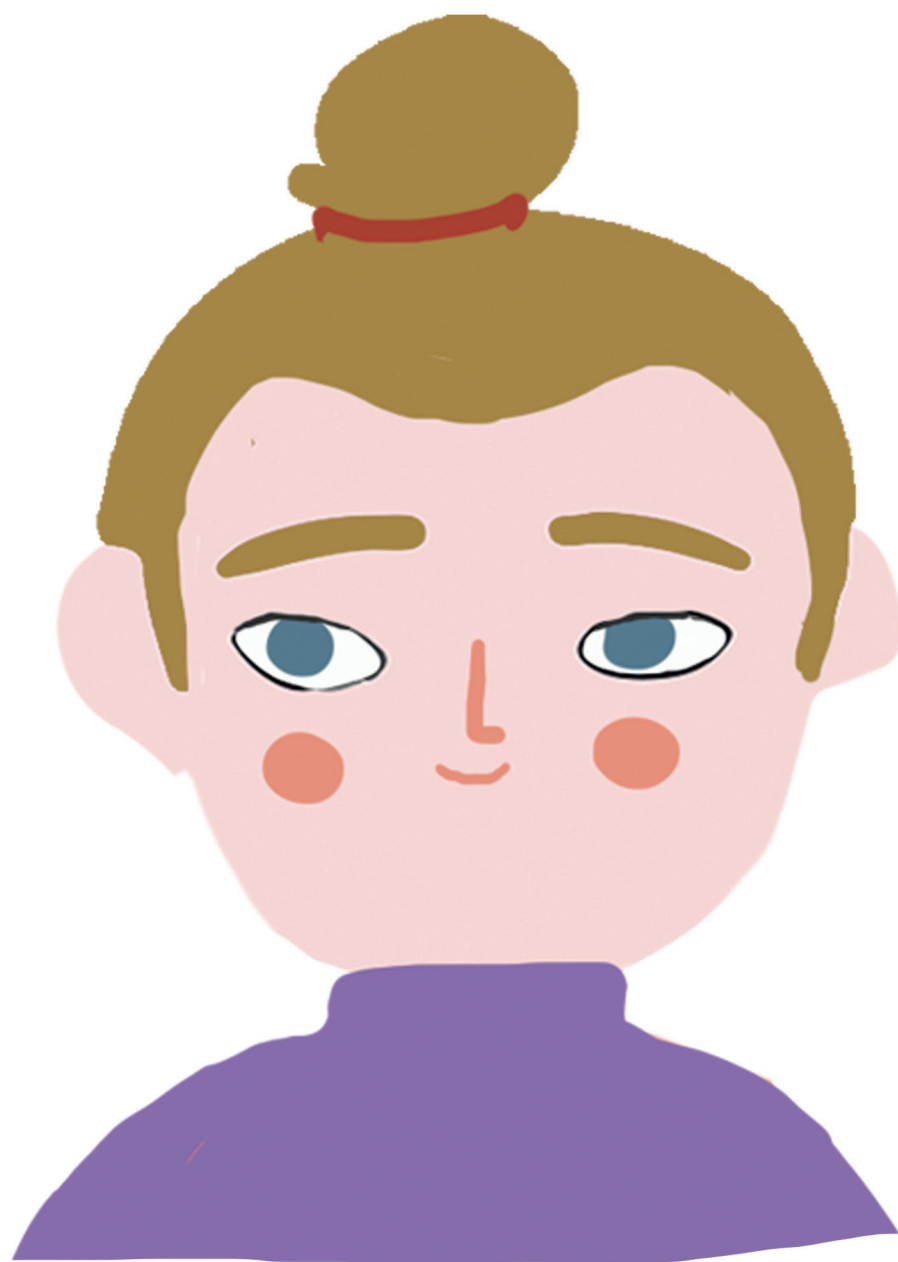
HRDA'



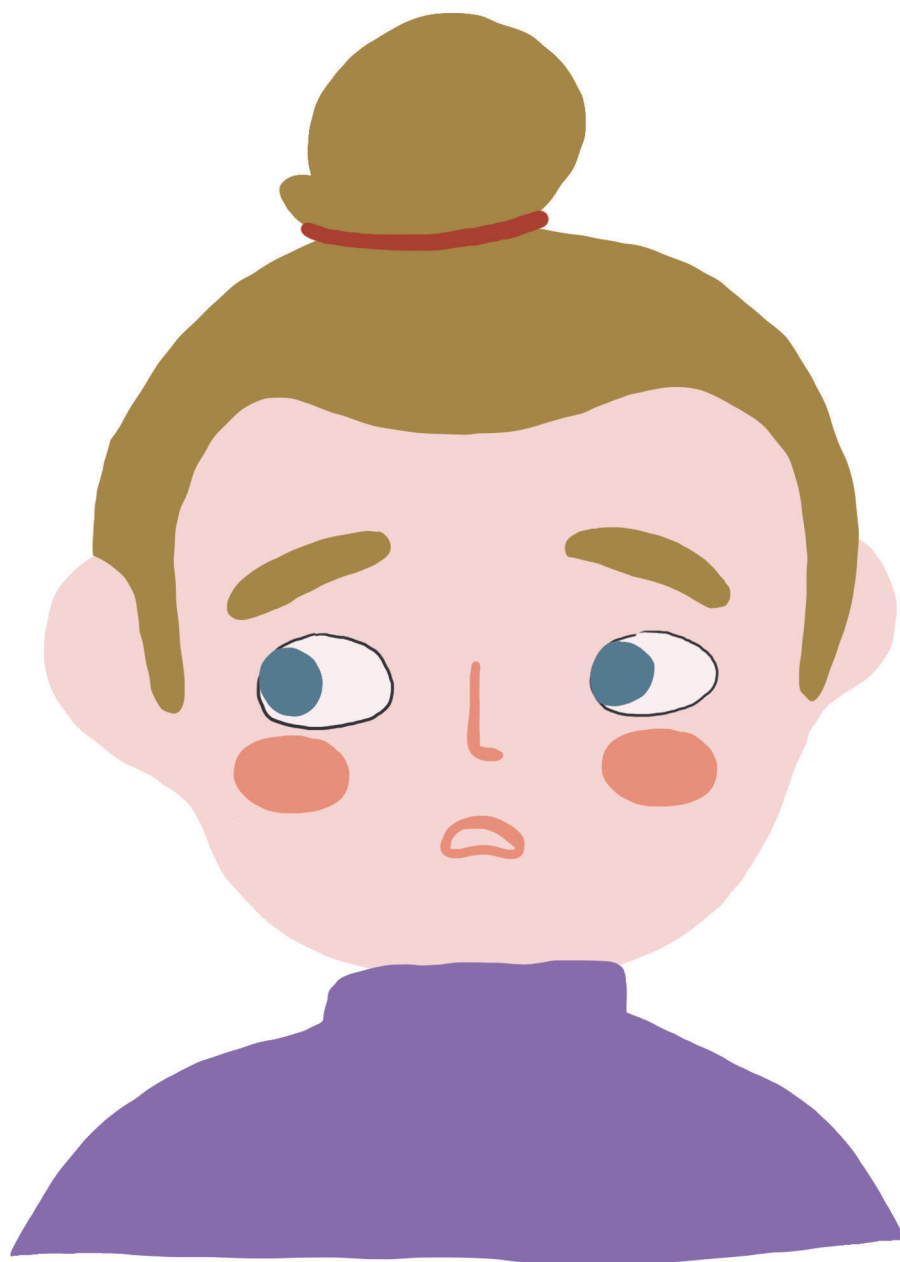
ŠTĀSTNĀ'



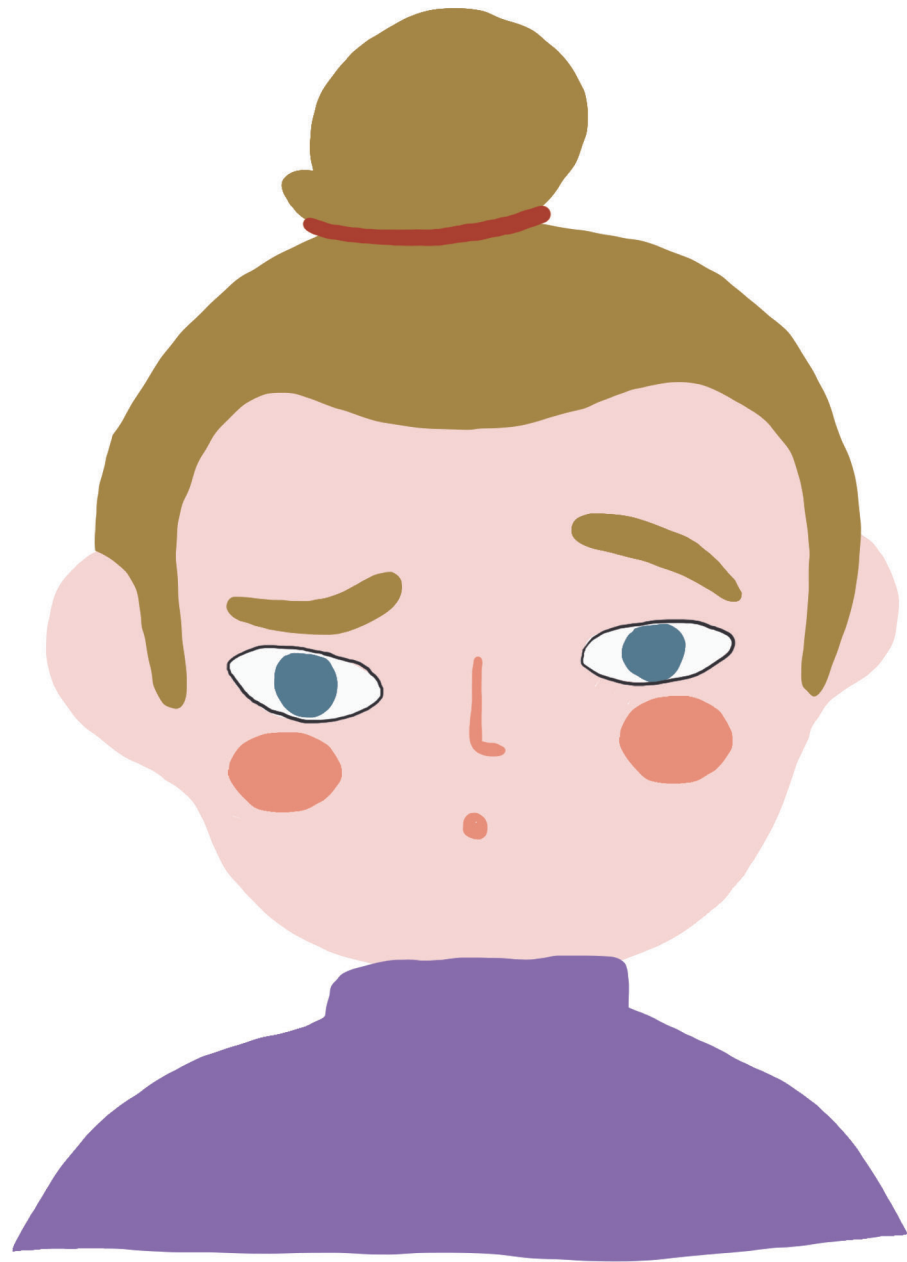
KLIDNA'



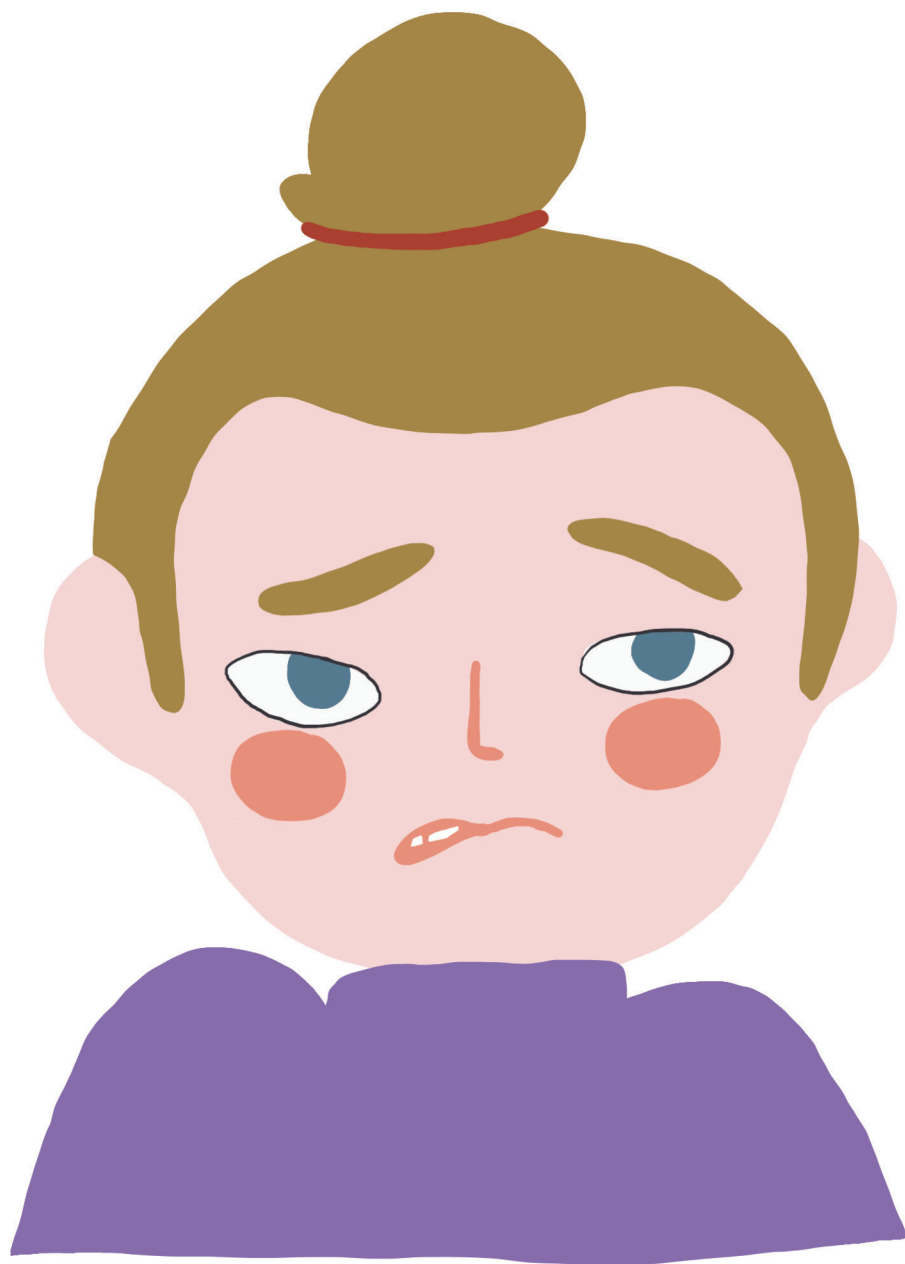
VYSTRÁŠENA'



ZMATENA'



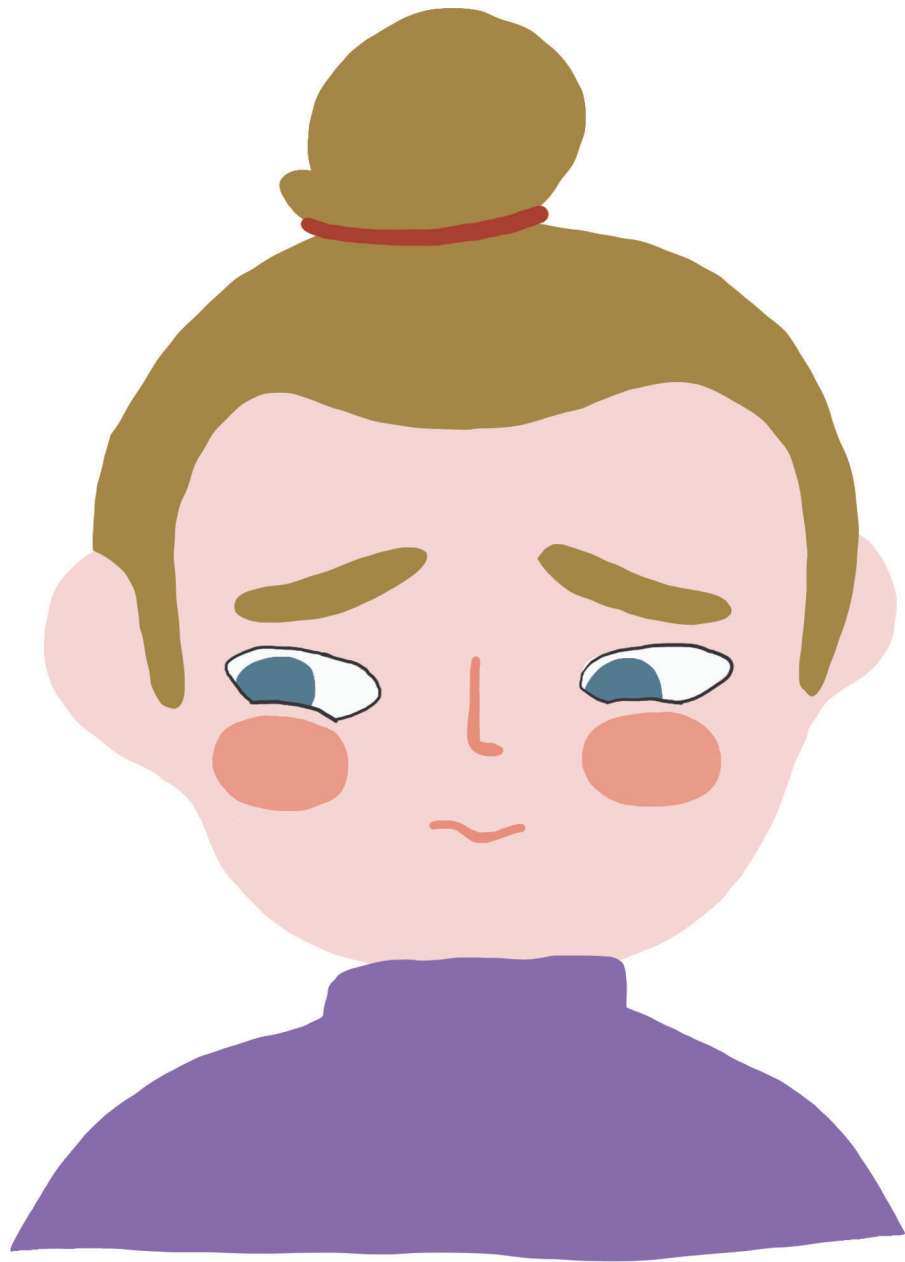
PROVINILÁ'



SMUTNÁ'



ZAHANBENA'



Zdroje

Tento text vychází z metodických materiálů Školka pro mě aneb Jak si užít školku zábavně a citlivě, první a druhý díl.

V online podobě jsou tyto materiály dostupné na webových stránkách organizace NESEHNUTÍ.

1. díl <https://nesehnuti.cz/skolka-pro-me-jak-si-uzit-skolku-zabavne-a-citlive/>

2. díl <https://nesehnuti.cz/skolka-pro-me-2/>

Téma práce s emočním prožíváním vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower, konkrétně z knihy pro rodiče Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse, z knihy pro děti Talking About Feelings a metodiky obsahující 18 Lessons in Body Safety and Consent.

Dále vychází z knihy Muži, ženy a společnost od Claire M. Renzetti a projektu serveru Aktuálně.cz Nejsi sám, který pojednává o sebevraždách mužů v České republice.

NESEHNUTÍ

Jsme sociálně-ekologická nevládní organizace. Cílem našich ekologických a lidskoprávních aktivit je ukázat, že změna společnosti založená na respektu k lidem, zvířatům i přírodě je možná a musí vycházet především zdola. Proto podporujeme **angažované** lidi, kteří se zajímají o dění okolo sebe a kteří považují **zodpovědnost** za život na naší planetě za nedílnou součást své svobody.

Dáváme odvahu měnit svět.

Podpořte nás

Naše činnost je závislá na finanční podpoře lidí, jako jste vy. Podpořte nás libovolnou částkou na účet č. **2600013234/2010** a buďte změnou, kterou chcete vidět na tomto světě. Děkujeme. podporte.nesehnuti.cz

Zapojte se

Je vám naše činnost sympatická? Chcete se aktivně podílet na tom, co děláme? Staňte se dobrovolníkem či dobrovolnicí NESEHNUTÍ.

dobrovolne.nesehnuti.cz

NEzávislé Sociálně Ekologické HNUTÍ – NESEHNUTÍ

svoboda – zodpovědnost – angažovanost

tel.: +420 605 239 579,

brno@nesehnuti.cz

facebook.com/nesehnuti,

twitter.com/nesehnuti,

instagram.com/nesehnuti

www.nesehnuti.cz



Vytisknuto na recyklovaném papíře.

Vznik publikace podpořila Rada vlády pro rovnost žen a mužů a Úřad vlády v rámci programu Podpora veřejně účelných aktivit nestátních neziskových organizací v oblasti rovnosti žen a mužů na rok 2022.

