

## Poznámka pro rodiče

**E**moce jsou složité a není snadné jim porozumět. Lidské bytosti nepřicházejí na svět vybavené pochopením, co jsou jejich pocity zač a jak je zvládat. Děti se řízení a ovládnání emocí učí od dospělých ve svém okolí, a to nápodobou, nácvikem a podporou. V nemluvněcím věku pláčeme, když jsme rozrušení, a dospělí nás konejší zvenčí, směrem dovnitř. Jako batolata čelíme proměnlivým očekáváním; dospělí nás nechávají trochu víc zápolit s našimi pocity sami od sebe a nabízejí potřebnou podporu, ale zároveň očekávají, že budeme prožívat obtížné pocity a naučíme se je zvládat samostatně, zevnitř. Tento posun však z různých příčin není pro každého snadný. Možná máte ve svém životě dítě, které z nějakého důvodu potřebuje od dospělých z okolí větší pomoc, aby se naučilo regulovat své pocity, a to zejména hněv.

Aktivity v této knize vycházejí z kombinace přístupu kognitivně-behaviorální terapie a dialektické behaviorální terapie (DBT). DBT je terapeutická metoda, kterou zkoumala a rozvinula dr. Marsha Linehanová a používá se u dospělých a dospívajících, kterým dělá potíže zvládat silné pocity. Využila jsem dlouholeté zkušenosti z práce s dětmi a spojila je se svým výcvikem a zkušenostmi s metodou DBT k navržení aktivit určených přímo pro děti, které potřebují pomoc, a to především se zvládnáním hněvu. Používám je při svých sezeních s dětmi, abych jim pomohla pochopit a ovládnout hněv a jiné silné emoce.

Zjistila jsem, že děti se nejlépe učí prostřednictvím zkušeností, nácvikem a pozorováním toho, jak se chovají dospělí lidé v jejich okolí. Aktivity v této knize jsou navrženy a napsány přímo pro dítě. Malé děti, které špatně zvládají hněv, někdy děsí intenzita vlastního vzteku. Je zásadně důležité, aby měly k dispozici dospělého člověka, který jim pomůže naučit se vztek zvládat. Doporučuju vám, abyste to měli na mysli, až se budete propracovávat aktivitami v této knize. Dítě by na nich mělo pracovat společně s dospělým a jednotlivé aktivity na sebe postupně navazují. Na stránce <https://www.newharbinger.com/47278> najdete doplňkové materiály v angličtině ke stažení. Pokud s nimi chcete pracovat, dítě bude potřebovat vaši pomoc.

Přála bych si, abyste tyto aktivity využili jako příležitost k otevřené komunikaci a rozhovorům s dítětem. Doporučuju používat je k zahájení rozhovorů, abyste se dověděli víc o svém dítěti a o tom, jak prožívá hněv. Pokud dítě, s nímž pracujete, potřebuje nabízené aktivity trochu upravit, aby lépe pochopilo, co se z nich má naučit, rozhodně je můžete pozměnit přímo na míru konkrétnímu dítěti.

Mějte na paměti, že samotné učení ke změně chování nepovede. Aby se chování změnilo, je třeba naučené techniky procvičovat. Trénujte a opakujte aktivity podle vlastního uvážení. Jako u každé jiné dovednosti je třeba znovu a znovu trénovat, aby si dítě nové chování osvojilo.

## AKTIVITA

# 1

# Jak poznat, co cítím

---



## NA VĚDOMÍ

*Pocity a emoce se neustále mění.*

*Jsou prchavé a proměnlivé.*

Pocity jsou naše reakce na věci, které se kolem nás dějí. Tyto reakce začínají v našem těle a mozku a my používáme slova, abychom ten zážitek popsali. Bratr tě například shodí na zem. Zatneš zuby, srdce se ti rozbuší rychleji a obojí naznačuje tvému mozku, že je něco špatně. Naštveš se a řekneš: „Nech toho!“

Jelikož toho během každého dne zažíváme spoustu, mění se s tím i naše pocity. Můžeme dokonce cítit víc věcí zároveň a ty pocity mívají rozmanitou intenzitu a sílu. Čím lépe budeš své pocity znát, tím víc toho budeš vědět o sobě a tím lépe budeš svoje pocity zvládat.

## ÚKOL



Přečti si příběh na následující stránce a pak odpověz na otázky na konci, což ti pomůže odhalit pocity, o které v příběhu jde. Zjistíš také, že některým pocitům možná úplně nerozumíš a nejspíš by bylo dobré se o nich dovědět něco víc.

Když se Tina probudila, usmívala se od ucha k uchu! Věděla, že dnešek bude prostě báječný. Měla narozeniny a naplánovala úžasnou oslavu. Pozvala všechny svoje blízké: kamarády ze školy, dědečka s babičkou a svoje tety a strýčky.

S přípravami pomáhal táta. Na zahradě budou mít skákací hrad a pouťové hry. Když Tina přiběhla dolů, všimla si, že skákací hrad je už nafouknutý a hraje si v něm její malý bráška. Nechtěla, aby jí zkazil oslavu tím, že za ní bude pořád běhat a otravovat ji. A navíc, jestli má někdo atrakce vyzkoušet, měla by to být ona, ne brácha.

Tina přiběhla ke skákacímu hradu a strčila do brášky. „Vypadni odtamtud! Je to moje oslava a já tě na ní nechci!“ Samozřejmě se dostala do maléru, protože se hned rozbřečel jako mimino. Táta jí připomněl, že když měl bráška před měsícem vlastní oslavu, nechal ji atrakce vyzkoušet, než přišli jeho hosté, a nejspíš si myslel, že ona udělá to samé. Tina se nad tím zamyslela a došlo jí, že je to pravda. Mrzelo ji, co bratrovi řekla, a rozhodla se, že se půjde podívat, jak máma pokročila s přípravami uvnitř.

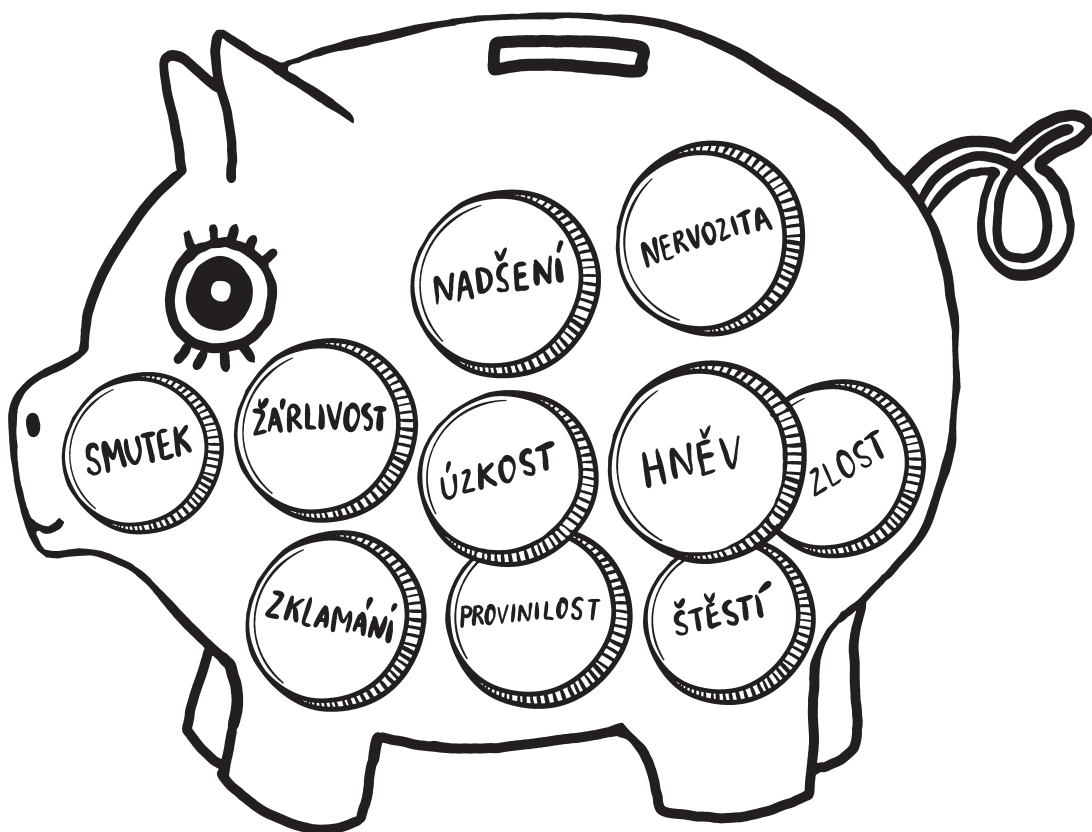
Tinina máma uvnitř právě připravovala hry se šipkami a balonky. Když Tina přišla, máma jí pověděla, že její kamarádka Maruška na oslavu přijít nemůže. To Tinu rozrušilo, protože Maruška byla její nejlepší kamarádka. Tina se začala cítit nepříjemně a zeptala se mámy: „Co se stane, když i další lidi zavolají, že nemůžou přijít? Co když na moji oslavu nepřijde nikdo a já tady o narozeninách nebudu mít žádné kamarády?“ Máma jí připomněla, že všichni ostatní lidé, které pozvala, slíbili, že přijdou, a někteří dokonce zavolali, aby si ověřili adresu. To Tině pomohlo, aby se cítila lépe.

Oslava měla velký úspěch! Přišla spousta lidí, všichni se při hrách dobře bavili a Tina dostala pár opravdu báječných dárků. Když se hosté rozešli, cítila se vlastně trochu skleslá, protože zábava byla u konce a ona bude muset na další narozeninovou oslavu čekat celý rok.



Odpověz na otázky, ať si procvičíš odhalování pocitů z příběhu. Použij slova uvedená v kasičce slov níže, která ti s tím pomůžou. Nápověda: Měj na paměti, že lidé můžou cítit různé věci zároveň.

### Kasička slov



1. Co Tina cítila, když se ráno probudila?  

---
2. Co Tina cítila, když myslela na všechny ty lidi, které má ráda a kteří přijdou na její oslavu?  

---
3. Co myslíš, že Tina cítila, když zjistila, že její kamarádka Maruška nemůže přijít?  

---
4. Co Tina cítila, když uviděla svého brášku ve skákacím hradu?  

---
5. Co Tina cítila, když brášku shodila a táta jí připomněl, že bratr ji nechal vyzkoušet atrakce na své oslavě?  

---
6. Tina myslela na všechna ta „co kdyby“ a představovala si, že na její oslavu nikdo nepřijde. Co myslíš, že v tu chvíli cítila?  

---
7. Když všichni odešli domů, Tina dokázala myslet jen na to, že oslava skončila. Co podle tebe cítila?  

---

(Odpovědi najdeš v příloze D.)

AKTIVITA  
18

# Počkej! Když vztek přejde



## NA VĚDOMÍ

*Pocity jsou jako bouřky: netrvají věčně. Když chvíli počkáš, přestane pršet a ty můžeš jít zase ven.  
A když počkáš dost dlouho, přejde i vztek.*

Když se naštvěš, je důležité mít na paměti, že ten pocit nepotrvá navždy. Pocit hněvu, stejně jako všechny tvoje ostatní pocity, po nějaké době vyprchá. A možná už víš, že když vztek pomine, něco po něm zůstane. Musíš dopřát své mysli nějaký čas navíc, aby se vrátila do normálu. Je to, jako když odcházíš z akvaparku. Už sice nejsi ve vodě, ale pořád z tebe kape. Musíš chvíli počkat, až oschneš, než nastoupíš do auta.

## ÚKOL



Seznam na následující stránce zahrnuje některé věci, které se běžně dějí potom, co vztek vyprchá. Pročti si je a na prázdné řádky doplň jakékoli další, které znáš z vlastní zkušenosti. Vybarvi kroužky u tří, které zažíváš nejčastěji.

- Myslíš *jenom* na tu situaci, která tě naštvala, a na nic jiného.
- Myslíš *znovu a znovu* na situaci, která tě naštvala.
- Mluvíš s ostatními *znovu a znovu* o situaci, která tě naštvala.
- Myslíš na člověka, který tě naštvál.
- Vzpomínáš na jiné situace, kdy se stalo totéž.
- Představuješ si situace v budoucnu, kdy se možná rozzlobíš.
- Představuješ si, co uděláš nebo řekneš, až se ta situace příště stane znovu.
- Cítíš se roztřeseně.
- Ztěžka oddechuješ.
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## DALŠÍ ÚKOL

Když počkáš, až tě vztek přejde, může z toho vyplynout několik pozitivních věcí. Tahle tabulka ukazuje některé pozitivní stránky (výhody) a negativní stránky (nevýhody) čekání na to, až tě přejde vztek, ve srovnání s tím, že začneš ze vzteku okamžitě jednat. Část tabulky je už vyplněná. Dopřej si trochu času na zapsání dalších výhod a nevýhod.

	JAKÉ POZITIVNÍ VĚCI SE MŮŽOU STÁT?	JAKÉ NEGATIVNÍ VĚCI SE MŮŽOU STÁT?
P O Č K A T	Udělám lepší rozhodnutí Neublížím ostatním	Budu se cítit nepříjemně Není to snadné
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

	JAKÉ POZITIVNÍ VĚCI SE MŮŽOU STÁT?	JAKÉ NEGATIVNÍ VĚCI SE MŮŽOU STÁT?
J E D N A T	Budu se chvilku cítit dobře	Moje chování někomu ublíží Poškodím přátelské vztahy