

# 12 TIPŮ

## JAK POMOCT ŽÁKŮM MÍT EMOCE POD KONTROLOU



- 1** Ptejte se dětí, jak se cítí. Zajímejte se o jejich pocity.
- 2** Nenechte děti, aby se cítily špatně za emoce, které prožívají. Mějte pochopení jak pro jejich pozitivní, tak negativní emoce.
- 3** Učte děti rozpoznávat jejich emoce. Pomozte jim rozpoznat a pojmenovat, co se v nich v danou chvíli odehrává.
- 4** Zdůrazňujte význam pozitivního přístupu k sobě sama. Učte děti směřovat pozornost na to, co se daří.
- 5** Používejte v komunikaci jazyk emocí. Pojmenovávejte své vlastní emoce a ved'te děti k porozumění příčinám chování druhých lidí.
- 6** Mluvte i o nepříjemných emocích a nevyhýbejte se těžkým tématům. Učte děti chápat, že smutek je přirozenou součástí života.
- 7** Dejte dětem možnost projevit se prostřednictvím tvorby. Umožněte jim, aby vyjádřily své pocity prostřednictvím hudby, umění, tance, popř. čehokoliv dalšího, co jim bude příjemné.
- 8** Mluvte s dětmi o tom, jak zvládáte své vlastní emoce. Ujistěte se, že ví o tom, že i vy se učíte, jak mít své emoce pod kontrolou.
- 9** Choďte společně ven. Ukažte dětem, že pohyb a pobyt v přírodě je způsob, jak relaxovat a ventilovat napětí.
- 10** Jděte dětem příkladem. Ukazujte dětem na svém příkladu, jak zvládat své emoce. Děti se z velké části učí nápodobou a kopírují naše chování.
- 11** Nastavte jasné hranice a ved'te děti k jejich dodržování s pevností a zároveň laskavostí. Učte děti tomu, že přestože prožívají negativní emoce, nemohou je ventilovat prostřednictvím ubližování druhým.
- 12** Využívejte různé pomůcky k tomu, aby děti porozuměly jazyku emocí. Využívejte knih, pohádek, filmů, maňásků a dalších pomůcek. Učte děti chápat emoce druhých prostřednictvím věcí, které mají rády.