

5. Zvládání vzteku

CÍL BLOKU

Malé děti bývají impulzivní, mají sklony ke vzteku a afektivnímu chování. Opačnou stranou téže mince, která se u některých dětí projevuje jako vzteklost až agresivita jsou případy, kdy se bezradné dítě, odražené neúspěchem a nepochopením, uzavře do sebe a nekomunikuje.

Při postupném seznamování s jednotlivými dětmi a jejich projevy si všímáte, kdy a z jakého důvodu je to či ono dítě vzteklé nebo zakřiknuté, abyste každé z nich mohli podpořit specifickým způsobem. Jde o to, aby se děti učily přijímat svůj případný neúspěch a vyrovnat se s ním.

Cílem tohoto bloku je tedy práce se vztekem a rozvoj schopnosti sebeovládání. V souladu s přístupem celé metodiky Dobrý začátek však ruku v ruce se zvládáním sebekontroly učíte děti hodnotit své osobní pokroky a prožívat radost z toho, co zažívají a zvládají. Znamená to především:

- podporovat volní úsilí dítěte, jeho soustředění, trpělivost a vytrvalost při činnosti,
- učit dítě uvědomit si, co se mu daří a co nikoli,
- správně identifikovat příčiny vzteku či jinak prožívaného neklidu dítěte,
- nacvičovat s dětmi sebeovládání.



- [kapitola V. Uznání. Povzbuzení a chvála dítěte.](#)
[Vedení k sebeuznání a vyrovnanosti – zejména str. 52–53,](#)
 → [přílohová část knihy: přílohy č. 7–10, str. 105–107 a 111–112.](#)

ČASOVÝ ROZVRH BLOKU

Navazuje na blok o emocích, tento blok by měl být zařazován průběžně, podle aktuální potřeby v průběhu školního roku. První představení doporučujeme na únor.

A) DENNÍ RITUÁLY, SOCIÁLNÍ UČENÍ A MODELOVÁNÍ JEDNÁNÍ

Popisné komentování a podpora úsilí dítěte

Techniku popisného komentování můžete využívat i při podpoře pozitivních návyků dítěte v oblasti vytrvalosti, trpělivosti a soustředění. Komentujete a vyzdvihujete činnosti, při nichž se dítěti daří tyto své stránky rozvíjet a zvládat, jako např.:

- „Jsi tak trpělivý. I když ti věž z kostek už dvakrát spadla, znovu se snažíš ji postavit.“
- „Nedaří se ti to, ale zůstáváš klidná a zkoušíš to znovu. Jsem na tebe hrdá.“
- „Martin dobře poslouchal, co má dělat, a teď to jako první zvládl.“

Brzy můžete začít děti povzbuzovat také k tomu, aby dokázaly ocenit samy sebe, např.:

→ „*Soustředil ses a vystříhl jsi domeček velmi přesně. Máš z toho radost, jak se ti to povedlo?*“

→ „*Vidím, že máš radost, jak se ti vybarvování daří. Vůbec nepřetahuješ. Viš, čím to je? Je to proto, že se tolik soustřeďíš.*“

Zjištění individuální příčiny vzteku

U dětí zvyklých na popisné komentování a oceňování lze tyto techniky použít také v případech, kdy je potřeba dítě vyvést z počínajícího neklidu a rozzlobení.

Nejprve si uvědomte, za jakých okolností neklid dítěte vzniká. Pro jednoduchost můžeme pojmenovat tři příčiny:

1. Dítě touží po něčem, co nemá.

Například se chce houpat na houpačce, která je nyní obsazená.

Frustrace pochází z netrpělivosti. Cílem je učit dítě čekat a vést je k trpělivosti.

2. Dítě odmítá udělat, co se po něm chce.

Například si nechce obléct čepici.

Některé protesty, jako v případě nošení čepice v chladných dech, se nedají přejít přehlížením. Pak je cílem učit dítě soustředit se na naslouchání a poslechnout pokyn.

3. Dítě si neví rady; něco se mu nedaří; má nějaký problém, ale nedokáže to popsat.

Například bouchá hračkou o zem, vzteká se a pláče; nedaří se mu zapnout bundu a vzteká se.

Cílem je naučit dítě požádat o pomoc druhého. Jde o to, aby si dokázalo uvědomit problém a ten popsat. Zpočátku ho učíte požádat dospělého, časem i kamaráda.

Dítě pochopitelně nelze učit těmito dovednostem ve chvíli, kdy se propadlo do afektivního stavu. Vhodné je podporovat ho v rozvoji těchto vlastností a dovedností ve chvílích, kdy je klidné a dobře se mu daří. V prvním případě (houpačka) vyhledávejte během dne příležitosti, kdy můžete dítě pochválit za to, jak trpělivě něco dělá nebo trpělivě čeká, až na něj přijde řada. Tak mu vlastně popisujete a ukazujete, že se mu trpělivostí daří tyto situace zvládat. Když se potom někdy dostane do situace, v níž vítězí nedočkavost, můžete mu připomenout chvíle, kdy se mu dařilo být trpělivý: jako tehdy, když ... a převyprávíte mu, jak to včera zvládl. Dítě tedy často slyší o trpělivosti a umí si představit, co to je a co po něm právě teď vyžadujete. Lépe se pak zvládne podle tohoto pokynu zachovat.

Nejprve se musíš uklidnit, pak ti teprve mohu pomoci.

To je věta, kterou by měly děti od vás slyšet vždy, když se vztekají a zlobí. Učíte je tím, že problémy je třeba řešit v klidu a s chladnou hlavou. Až když jsme klidní, můžeme si jasně uvědomit, s čím máme problém, a přijít na jeho řešení. Předcházíme tím agresivitě a dlouhým afektivním stavům.

B) SITUAČNÍ UČENÍ PROSTŘEDNICTVÍM VELKÝCH MAŇÁSKŮ

Caleb a želva Sam – nácvik sebeovládání

Caleb uvede téma a představí svého kamaráda želvu.

Želvička Sam předvede dětem v ranním kruhu, jak ovládat negativní emoce. Cvičení pomáhá dětem uklidnit se v ohrožující situaci. Ohrožení může být různorodé – napětí, stres, strach, vztek, zlost apod. Želví technika jim může pomoci ve všech těchto situacích, protože jim umožní představit si své bezpečné místo (schoulit se uvnitř pevného krunýře, který chrání) a poskytuje jim návodné kroky, jak se uklidnit dýcháním a vnitřní mluvou. Bezpečí, zastavení se a nádech jsou tři podstatné prvky vedoucí ke zvládnutí jakékoli náročné situace.

Nácvik s dětmi:

1. Představ si, že máš krunýř jako želva, a můžeš se do něho schovat, kdykoliv se necítíš dobře.
2. Jak poznáš, že ta chvíle přichází? Začínáš se zlobit, zuřit, vztekat se. Nebo máš strach a jsi nejistý. Buší ti srdce, potí se ti ruce, rozbolí tě hlava a břicho nebo máš ruku sevřenou v pěst.
3. Schovej se do svého krunýře, třikrát se zhluboka nadechni a řekni sám sobě: „*Stop, zhluboka se nadechnu, uklidním se a budu přemýšlet.*“
4. Dobře. Pomalu a zhluboka dýcháš. Nyní nech nádech dojít až do rukou a nohou. Nádech uvolňuje tvé svaly a tělo i mysl odpočívají.
5. A teď si sám pro sebe říkej: „*Umím se uklidnit. Dokážu to. Umím kontrolovat svůj vztek. Dokážu to a nebudu se pouštět do hádky a prání.*“
6. Zůstaň v krunýři tak dlouho, dokud se neuklidníš. Potom z něj můžeš pomalu vylézt. (Hned potom děti pochvalte, jak to dobře zvládly.)

Pele se vypořádává se zlostí

Pele: „Dneska děti ve škole zlobily, nadávaly mi do opičáků!“

Vy: „Jak ses při tom cítil?“

Pele: „Byl jsem hrozně rozzlobený, tak jsem jim taky nadával!“

Vy: „A jaký jsi měl z takového řešení pocit?“

Pele: „Moc dobrý ne, odpovídaly mi, že jsem blbeček, a řekly, že si s nimi nemůžu hrát.“

Vy: „Jestlipak existuje nějaké jiné řešení, které by v takové situaci fungovalo lépe? Chceš se zeptat tady dětí, jestli mají nějaké nápady?“

Pele: „Tak jo, ale je určitě nikdy nikdo netrápí.“

Vy: „Ale kdepak, já si myslím, že všechny děti občas někdo zlobí a pošťuchuje.“

Pele: „Vážně? A jak se, děti, cítíte, když vás někdo zlobí?“

Povzbuzujete děti, aby pojmenovaly své pocity.

Vy: „Já bych řekla, že takové pocity nám napovídají, že máme problém. Je to tak? Pele, co bys řekl, že je tvůj problém?“

Pele: „Problém je, že jsem hrozně rozčilený, když mě děti zlobí.“

Vy: „Přesně tak. Takže co můžeš dělat, abys ten problém vyřešil? Jaká jsou možná řešení nebo možnosti, co můžeš dělat?“

Povzbuzujete děti, aby navrhovaly řešení, jako třeba přehlížet, odejít pryč, udělat si ze situace legraci, zhluboka se nadechnout a uklidnit se, vysvětlit své pocity.

Vy: „Pele, tyhle děti jsou skvělí detektivové a řešení problémů jim jde výborně. Podívej se na tu spoustu možností, které vymyslely.“

Pele: „Mohli bychom si některé z těch nápadů procvičit? Nejsem si jistý, jak bych to měl dělat.“

Vy: „Dobře, vybereme dvě děti, které ti ukážou, jak máš reagovat, když tě někdo zlobí. A ty, Pele, můžeš hrát toho, kdo zlobí, ano?“

Vybrané dvě děti přehrávají situaci.

Pele: „To bylo skvělé – vůbec jste na mě nereagovaly, když jsem vás zlobil. Vlastně mě pak nebavilo vás pošťuchovat. Příště až se mi někdo bude posmívat, to určitě taky zkusím. Pak vám řeknu, jak to dopadlo.“

Na další hodině:

Pele: „Víte, co se stalo? Děti se mi zase posmívaly a říkaly, že jsem hloupý a neumím ani kopnout do balonu. A víte, co jsem pak udělal?“

Vy: „Řekni nám to, Pele.“

Pele (předvádí): „No, byl jsem vážně rozčilený a vzpomněl jsem si, že bych měl říct, jak se cítím. Ale to mi v tu chvíli nešlo. Tak jsem se zhluboka nadechl – raději několikrát, abych se uklidnil, a v duchu jsem si řekl: vůbec si toho kluka nebudu všímat, dokážu být silnější než on. Pak jsem odešel jinam a našel jsem si na hraní jiné děti.“

Vy: „A jak ses potom cítil?“

Pele: „Bylo to tak skvělé, cítil jsem se moc silný.“

Vy: „Myslíte, že si Pele vedl dobře? Bylo jeho řešení dobré? Vedlo k dobrým pocitům? Bylo bezpečné?“

C) HRY A AKTIVITY VE TŘÍDĚ

Aktivity v návaznosti na scénky s maňásky:

Technika zvládání stresu – želví krunýř

Želví technika je cvičení, které dětem pomáhá uklidnit se v ohrožující situaci. Ohrožení může být různorodé – napětí, stres, strach, vztek a zuřivost apod. Nácvik je popsán výše – viz Caleb a želva Sam: nácvik sebeovládání.

Když se dítě dostane do stresové situace, vedte je k uklidnění stejnými pokyny jako při nácviku. Připomínejte mu nahlas jednotlivé kroky.

Papírové tašky jako krunýře

Zkuste si s dětmi vyrobit želví krunýř, do kterého se budou moci schovat. Budete potřebovat velké, papírové nákupní tašky o rozměrech 41 cm krát 44 cm, dále nůžky a pastelky nebo voskovky. Vystříhněte v papírové tašce tři otvory: ve spodní části tašky pro hlavu a po stranách pro ruce. Děti si poté mohou svůj želví krunýř pomalovat a nakonec si jej obléct. Papírové tašky můžete využít k nácviku techniky želvího krunýře.

Hafíkovy hry a povídání:

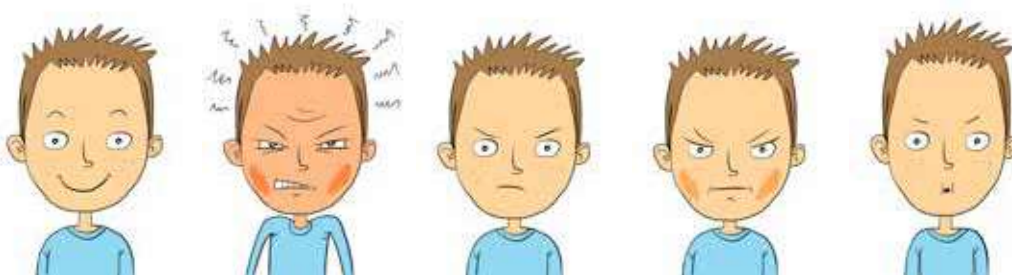
Úkryt pro zamyšlení

Vytvořte ve třídě místo odpočinku, kam se mohou děti schovat, když se necítí dobře, a kde si budou připadat v bezpečí.

Ilustrované karty

K prezentaci bloku „Zvládání vzteku“ můžete využít ilustrované karty A5

Nechte děti poskládat jednotlivé karty, na kterých je zobrazena intenzita negativní emoce. Povídejte si s nimi o tom, jak se s negativními emocemi nejlépe vypořádat, připomínejte jim techniku želvího krunýře.



D) DOPISY RODIČŮM

→ Zvládnout své rozčilení