

Po vypracovaní aktivít môžete
použiť ako omaľovánku

ANTÓNIA P. MORGAN

Ilustrácie: KATHRYN N. MORGAN



SPoznAJ SvoJE EMóGIE

20 cvičení na sebaspoznanie, rozvoj empatie,
sebareguláciu, emocionálnu inteligenciu
a vnímanie.

Bezpodmienečný  *život*

TERAPIA BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTA

SPOZNAJ SVOJE EMÓCIE

20 cvičení na sebaopoznanie,
rozvoj empatie, sebareguláciu, emocionálnu inteligenciu a vnímanie

Po vypracovaní aktivít môžete použiť ako maľovanku.

Antónia P. Morgan, M.S.
Ilustrácie: Kathryn N. Morgan

SEBAROZVOJ A SPOZNÁVANIE EMÓCIÍ

Vysnený deň
Dôležitá správa
Čo vidím v zrkadle?
Tri želania
Môj erb

ROZVOJ EMPATIE

Moje emócie
Čo cítia druhí?
Svet okolo nás
Plačúce bábätko
Cítia aj zvieratká?

EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA A SEBAREGULÁCIA

Zdravé jedlo – zdravé myslenie
Čoho sa bojím...?
Spúšťače hnevu
Šálka plná pocitov
Mierový plán

MEDITAČNÉ A RELAXAČNÉ CVIČENIA

Všímavý deň
Relaxačné dýchanie
Senzorické vnímanie
Tlkot srdca
Mierový kútik – mierová vlajka

Prečo ľudia potrebujú bezpodmienečnosť a vnímavosť?

Deti, ktoré v prvých rokoch života zažívajú pozitívnejšie interakcie a bezpodmienečnosť v rodinnom živote, sú v škole a v živote zdravšie a úspešnejšie. Praktizovanie cvičení bezpodmienečnosti a všímavosti môže napomôcť pri stresovej záťaži, ale aj v každodennom živote. Je to podobné ako naučiť sa hrať na klavíri. Zakaždým, keď trénujete, ste v tom, čo trénujete, o niečo lepší. To isté platí o bezpodmienečnosti a všímavosti. Praktizovaním bezpodmienečnosti praktizujete empatiu a emočnú reguláciu. Praktizovaním všímavosti trénujete aj svoju pozornosť. Pre deti je obzvlášť dôležité praktizovať bezpodmienečnosť a všímavosť, aby sa mohli stať súčasťou ich psychologického programu. Možno sa vám bude zdať, že to znie ako nejaká supervel'moc! Ale bezpodmienečnosť pomáha ľuďom takmer v každej časti života. Ak vaše deti začnú praktizovať vzorce bezpodmienečného správania už teraz, v detstve, dáva im to unikátnu šancu na to, aby rozvíjali emočnú inteligenciu a naučili sa emočne regulovať. Program, ktorý vám ponúkame je založený na schopnosti bezpodmienečnosti a môže mať celoživotný vplyv na psychologické, sociálne a kognitívne blaho detí. Program bezpodmienečnosti vás naučí, ako pozitívne ovplyvňovať emócie vašich detí. Deti často reagujú frustráciou alebo smútkom, zdôveria sa vám so svojou bolesťou, ktorá sa môže zdať bezvýznamná. Učenie bezpodmienečnosti a všímavosti dáva deťom priestor na vyjadrenie všetkých týchto pocitov. Nechajte deti prežívať svoje pocity bez strachu z úsudku. Namiesto toho sa zamerajte na tieto aktivity na počúvanie ich emócií, dajte im šancu na bezpodmienečný život!

Ak má dieťa výborné vzdelávacie výsledky, vie hovoriť tromi cudzími jazykmi alebo má výnimočné výsledky v športe, na ničom z toho nebude naozaj záležať, ak nemá žiadne sociálne zručnosti a nedokáže zvládať svoje emócie, stres alebo konflikty.

Veda podporujúca bezpodmienečnosť a všímavosť v detstve:

Programy založené na vedomí v domácom prostredí môžu mať celoživotný vplyv na psychologické, sociálne a kognitívne blaho detí a dospelých. Výskumy ukazujú, že precvičovanie bezpodmienečnosti a všímavosti pomáha zlepšiť pozornosť takmer všetkým – vrátane ľudí s ADHD alebo tých, ktorí si myslia, že majú problém s pozornosťou.

Bezpodmienečné myslenie pomáha deťom:

- zlepšiť pozornosť a koncentráciu
- získať schopnosť naučiť sa viac
- naučiť sa zostať v pokoji pri strese
- spomaliť a nastaviť emocionálnu rovnováhu
- naučiť sa lepšie počúvať ostatných, byť trpezlivejší
- vychádzať lepšie s druhými
- cítiť sa šťastnejšie a užívať si veci a život
- posilňovať sebaúctu a osobný pocit moci
- učiť sa zvládať emočné ťažkosti a svoj hnev
- riešiť zložité spoločenské interakcie
- prirodzene podnecovať imagináciu, kreativitu a vnútornú motiváciu
- venovať pozornosť sebe a svojmu okoliu
- uvoľniť napätie, znížiť stres, strach a úzkosť
- rozpoznávať negatívne emócie a zvládať ich
- posilniť imunitný systém
- rozvíjať prosociálne a altruistické správanie, empatiu a zmysel pre spoluprácu

Ako môžete začať?

Pracovný zošit ponúka cvičenia na osobný rozvoj vašich detí a podporu ich emocionálneho rozvoja zameraním sa na empatiu, láskavosť a všímavosť. Pomocou kreatívnych cvičení zameraných na emočnú reguláciu a prosociálnosť vám tento pracovný zošit ponúka unikátnu možnosť začať dialóg s vašimi deťmi na rozličné témy a upevniť tak vaše rodinné vzťahy. Nezabúdajte, že cvičenie mysle si vyžaduje prax! Čím viac budú vaše deti precvičovať empatiu, láskavosť a pozornosť, tým viac sa prepoja ich kognitívne siete súvisiace s emocionálnou inteligenciou.

Spôsoby využitia bezpodmienečného programu v rodinnom kontexte:

- využite pozitívnu situáciu, aby ste svoje deti naučili niečo nové
- nastavte rodinné pravidlá
- naplánujte si dennú rutinu
- pripravte bezpodmienečné prostredie
- zapojte deti do rozhodovacieho procesu
- podel'te sa o svoje skúsenosti s bezpodmienečnosťou vo vašom živote
- vytvorte deťom bezpečný priestor, kde budú mať možnosť podelit' sa s vami o svoje skúsenosti

Ak vás zaujímajú ďalšie informácie o tom, ako povzbudiť prax všímavosti detí a dospelých, môžete ich nájsť na našej webovej stránke www.bezpodmienečnýživot.sk

SEBAROZVOJ A SPOZNÁVANIE EMÓCIÍ

Sebavnímanie sa v detstve rozvíja pomocou včasných interakcií, v ktorých rodičia alebo opatrovatelia napodobňujú naše emocionálne prejavy takzvaným zrkadlením. Dieťa reaguje napodobňovaním toho, čo zažíva. Je to akási spätná väzba toho, ako na nich pôsobí okolie, v ktorom vyrastajú. Aktivity na sebarozvoj a emocionálnu inteligenciu učia deti rozpoznávať vlastné emočné reakcie, čo má priamy vplyv na to, ako dieťa vníma samo seba a tak zažíva pozitívnejšie interakcie v rodinnom živote, ale aj v škole. Výskum potvrdzuje, že schopnosť rozpoznať svoje pocity môže zlepšiť duševné zdravie tým, že podporuje samoreguláciu a sociálnu spôsobilosť. Musí sa ale praktizovať. Pomocou týchto cvičení budete spoznávať a rozvíjať emócie svojich detí. Počas cvičení si uvedomte, že deti často reagujú frustráciou alebo smútkom. Hoci sa vám to môže zdať bezvýznamné, nechajte deti prežívať pocity bez strachu z úsudku.

Vysnený deň

Deti majú oveľa väčšiu predstavivosť ako dospelí a práve táto aktivita pomáha rodičovi pochopiť, ako dieťa vníma svet a čo ho robí naozaj šťastným, ale aj rozpoznať, ako dieťa vníma rodinné vzťahy a samo seba v rodinnom kontexte. Povedzte dieťaťu, aby si predstavilo, že je niekde na výlete a aby do obrázka dokreslilo samo seba. Povedzte mu, aby nakreslilo, čo by rado videlo alebo zažilo, a s ktorými ľuďmi by tam chcelo ísť. Po dokreslení sa dieťaťo opýtajte: S kým si na obrázku? Prečo je táto osoba pre teba taká dôležitá? Klad'te otázky týkajúce sa rodiny. Poproste dieťa, aby vám opísalo všetko, čo je na obrázku. Dôležité je aj pochopenie, prečo na ňom možno niektorí ľudia chýbajú. Cvičenie slúži na rozpoznanie toho, čo dieťa vníma vo svojom živote ako dôležité, čo by rado zažilo, alebo aj to, s kým má aké vzťahy. Aktivita môže poukázať na problematické vzťahy, na ktorých bude potrebné zapracovať.

Dôležitá správa

Aktivita napomáha dieťaťu a rodičovi, rozpoznať citovú väzbu dieťaťo k určitej osobe. Povedzte dieťaťu, aby do predlohy napísalo krátku správu niekomu, kto mu chýba, alebo niekomu, na koho je nahnevaný. Na ľavej strane pohľadnice, deti môžu vyjadriť svoje pocity pomocou umeleckého diela alebo písanej správy. Neskôr môžete pohľadnicu použiť na otvorenie diskusie s deťmi o ich pocitoch. Aktivita napomáha k zvyšovaniu emočnej inteligencie cez rozpoznávanie hnevu, pocitu smútku, ale aj radosti a spolupatričnosti. Dôležité je vysvetliť deťom, že všetky pocity patria k životu a že je v poriadku, ak je im z času na čas smutno, alebo im niekto veľmi chýba. Vysvetlite im, že všetky emócie patria k životu.

Vysnený deň

