



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+

Emocionálny a sociálny rozvoj pevný základ pre kvalitný život, alebo prečo zase hneváš

Lektorka: Mgr. Juliana Gardošová, riaditeľka MŠ, autorka knihy Začít spolu

Na úvod zdôraznenie významu mena. Oslovovať dieťa menom, vedie k úspešnej komunikácii a následne k dobrým vzťahom.

Celý život stojí na emóciách, emócie nás riadia.

Rozumiem sebe, poznávam ostatných. Musím poznať sám seba, aby som pochopil druhých. Učíme dieťa vnímať svoje pocity a rozprávať o nich – napríklad asociačnými hrami.

- *Vyber si obrázok – čo Ti to pripomína*
- *Hra červená – zelená Áno/Nie – táto hra je dojmom, ako sa nám kto javí, hodnotenie o tom, o čom nemáme poznatky*

Na každú vec existuje iný uhol pohľadu – vôbec nevieme ako sa cítia ostatní, emócie prežíva každý svojím spôsobom, emócia je neprenosná.

Tento problém sa nám môže vyskytnúť pri stretnutí s rodičom – každý rodič vychováva svoje dieťa najlepšie ako vie, len psychopat chce svojmu dieťaťu ublížiť. Musíme sa na rodičov pozeráť že sú vo vývoji, nemajú sa to kde a ako naučiť, len spolužitím a v situáciách s dieťaťom.

Preto pozor na NDR (nevyžiadané dobré rady), a aj na kritiku, rodič to nevníma, že má niečo zlepšiť, ale rodič v našej kritike počuje „som zlý rodič“. Preto rodič od nás musí dostať o svojom dieťati hodnotu, našou povinnosťou je rešpektovať rodičov takých aký sú.

Do diania v MŠ je potrebné rodičov vtiahnuť „*Ja si neviem poradiť prečo Vaše dieťa.....*“.

Úlohou pedagógov je robiť aj osvetu rodičovstvu.

Vo všetkých kultúrach sa vyskytujú päť základných emócií:

- Radosť
- Smútok
- Láska
- Hnev - zlosť
- Strach – najsilnejšia emócia ovláda nás až na 90%

Emócie sa vrstvia do pocitov a to sú formy prežívania.

Emočný mozog je 10x rýchlejší ako šedá kôra. Zachraňuje nás. Amygdala – párová mozgová štruktúra a je považovaná za centrum emócií, má dôležitú úlohu vo formovaní a ukladaní pamäťových stôp spojených s emocionálnymi udalosťami, vyblokuje šedú kôru a fungujeme na emočnom mozgu. Deti idú až 90% na emóciách. Preto Neexistujú zlé deti, ale im fungujú emócie. Našou úlohou je učiť deti kultivovane prejavovať emócie.

Keď je dieťa v emócii – potvrdiť mu emóciu „*vidím, že máš zlosť, ale...*“. „*Nesúhlasím s Tvojou emóciou, s Tvojim správaním, ale prijímam Ťa, rešpektujem Ťa.*“

Keď mám nepochopenú emóciu vzniká zlosť. Emócie netrvajú dlho, sú „svetloplaché“ – keď to vypovieme stratí sa.

Dieťaťu v emóciu ponúkame empatickú reakciu – pohladením, dotykom, potvrdenie emócie a pod. Je dobré nechať dieťa v emócií. Pri emočných prejavoch vôbec NIE otázka „*Prečo to robíš*“ – zaháňa ho to do kúta, ale otázka „*Ako Ti môžem pomôcť?*“ emócie dieťaťa nepotierať, nebagatelizovať a už vôbec nie zosmiešňovať a porovnávať prejav emócie s iným dieťaťom.

Pedagóg nesmie dopustiť, aby dieťa dostalo nálepku. Vždy mať na pamäti hlavne dobrú stránku dieťaťa.

Žiadne dieťa úmyselne nezlostí – to je len čistá energia. Úlohou pedagóga je vyrovnať energiu – práca ľavej a pravej hemisféry, striedanie činnosti, kríživé pohyby, zmeny polôh, ležiaca osmička, hra - lodičky, chodenie a rozprávanie a pod.

Do 6 – tich rokov majú inú štruktúru mozgu. Deti fungujú na frekvencii TETA – je to ako stav hypnózy, dospelý funguje na frekvencii BETA.

Deti nevedia racionalizovať – čo im povieme to platí, to berú, preto pozor na informácie. Môžeme to vidieť pri nácviku básne, piesne – neprenaučíme.

10% žijeme vedome, 90% ideme na podvedomie – v podvedomí sú naše vzorce správania, ktoré ovplyvňujú naši rodičia až do 4 generácií, predsudky, skúsenosti, talent, túžby, - to všetko nás ovplyvňuje.

Veľmi dôležité je dostávať sa z podvedomia do vedomia – topenie ľadovca.

Uvedomiť si že JA rozhodujem o svojom živote.

Pozor na poskytovanie informácií deťom o nich – vytváranie sebaobrazu. V priemere 460x mesačne deti do 6 – tich rokov počúvajú, že sú zlé.

Okolo 4 rokov by mali deti od OTCA počúvať

- dievčatá „*Ty si najlepšie dievča, Teba bude mať každý rád*“
- chlapci „*Ty vždy budeš lepší ako ja*“

Keď umožníme deťom, aby sa u nich našim pôsobením rozvíjala sebadôvera a sebaúcta ja to viac, ako keď ich veľa naučíme.

Akú kultúru v materskej škole nastavíme, taká tam bude.

Vzťahy v materskej škole vytvárajú učitelia, deti sa to len učia.

Emocionálna inteligencia má veľký vplyv a význam na pracovný (školský) a osobný život. Má päť navzájom sa prelínajúcich zložiek:

- sebauvedomovanie
- sebaovládanie
- sebamotivácia
- empatia
- spoločenská obratnosť

Na našu prácu, na školskú úspešnosť, na rozvoj osobnosti a emócií majú veľký vplyv potreby jedinca.

Maslowova pyramída potrieb



- Do 4 rokov prvé tri potreby zabezpečuje matka, žiadne dieťa neodchádza od matky s pocitom bezpečia, do 3 rokov sa dieťa cíti ako súčasť matky
- V predškolskom veku sebarealizácia je HRA – činnosť, ktorá ma pre dieťa zmysel, pri hra dáť deťom voľbu ⇒ zodpovednosť ⇒ sloboda.

Nenaplnené potreby vyvolávajú silné emočné napätie, a prejavuje sa to nejakým spôsobom. Celý život je o potrebách, deti majú veľmi často nenaplnené potreby, nevedia si ich samé uspokojiť.

Deti majú právo na nezrelé správanie, pretože ešte nemajú vyzretú NS.

Deti si postupne osvojujú schopnosť naplňať svoje potreby. Chcú žiť svoj život a hľadajú saba dôveru k tomu, aby to dokázali. Potrebujú podporu, láskavé a chápujúce vedenie.

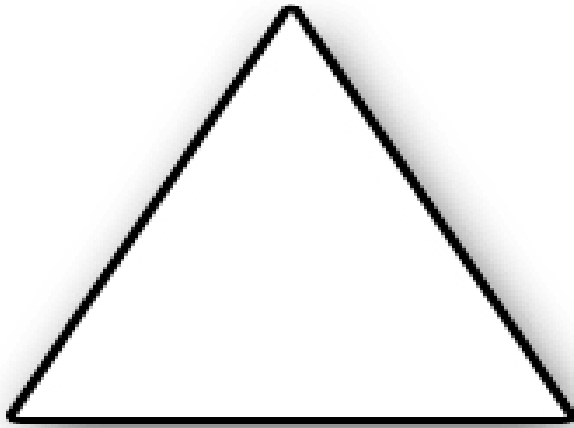
Naše role vo vzťahoch a v procese

„Zrelý človek sa pozná podľa toho, že sa správa správne aj napriek tomu, že mu to odporúčali rodičia“.

Aby došlo k zmene je potrebné byť v prítomnosti, uvedomovať si svoje správanie a niesť za to zodpovednosť.

Hráme role a hru, kedy chceme, aby niekto druhý urobil a zaistil nám to, čo v skutočnosti sami potrebujeme.

Záchranár



Obet'

Vydierač

Obet' ani vydierač nechcú mať žiadnu zodpovednosť a zbavujú sa aj viny

Záchranár

"Bezo mňa to nejde. Ešte, že tu som, čo by ste si počali. Ukáž, ja to radšej urobím sám, určite by si to neurobil dobre. "

Nedôverujúci pedagóg či rodič sa snaží udržať kontrolu nad dieťaťom, situácií. Postoj záchranárov mu prináša vedomie hodnoty.

Záchranár chce získať priazeň, ocenenie, vzťah - je na tom závislý.

Záchranári sa nechajú vydierať obeťami, aby sa zbavili viny, a stávajú sa sami obeťami.

Preberajú prílišnú zodpovednosť a strácajú slobodu.

Nemajú odvahu odmietnuť, pretože sú závislí.

Stávajú sa obeťou často, keď je ich pomoc odmietaná, sú na pokraji vyčerpania, sú opúšťaní.

Zachraňovaním berú iným priestor nájsť slobodne vlastnú dôveru a zodpovednosť.

Zachraňovaním drží v rukách moc a kontrolu.

Obet'

"Ja za to nemôžem, to oni. Nepovedali ste, že ... Keby ste mi dali, pomohli, tak sa to nestalo.

Nemôžem za to, čo cítim.

Nemohol som vedieť, že ... "ai.

Obeťou sa stávame vždy, keď akákoľvek naša potreba nie je naplnená a máme pocit, že nemôžeme k naplneniu dôjsť ani prostredníctvom svojim ani druhých.

Prispôsobujúce sa dieťa je v pozícii obeť - nemá vplyv na to, čo chce.

Obeť má pocit, že nedostala alebo jej bolo vzaté to, čo toľko potrebovala.

Ublížili ste mi, tak teraz ...

Pozícia obeť je sladká, zbavuje zodpovednosti; niekedy je ľahší trpieť, než riešiť.

Únik od viny.

Obeť má pocit nároku urobiť si, čo chce.

Týmto postojom odovzdáva vplyv a moc nad situáciou.

Pochybuje o svojich schopnostiach a nedôveruje si.

Stáva sa neslobodnou a závislou na uznanie, že za to nemôže.

Stáva sa sústredené na seba a vzbudzuje ľútosť.
Vytvára obrovské množstvo aktívnej alebo pasívnej agresie.

Vydierač

"Keď nebude po mojom, tak ... Keď to urobíš, tak dostaneš alebo nedostaneš ... Vy už ma nemáte radi. Tak už nebudeme priatelia".

Často sa vyvinie z obeť a vyžaduje naplnenie servisu, ktorý mu bol doteraz poskytovaný. Je úplne závislý a nevie si rady so svojou zodpovednosťou, vydiera rozličnými spôsobmi. Cíti sa bezmocný a využíva poslednej možnosti, ako dosiahnuť svoj cieľ. Hľadá moc. Cíti sa byť často zároveň obeťou a prehadzuje vinu a zodpovednosť na obeť, s ktorou si strieda pozíciu.

Jeho cieľom je byť nevinný.

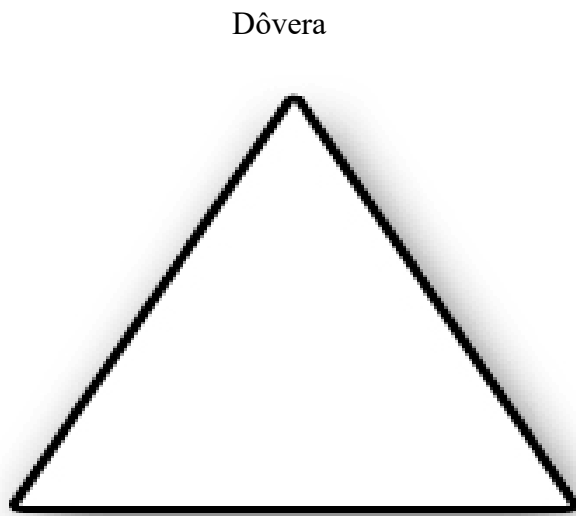
Vypracujte si – aspoň 5 odpovedí na otázky:

Cieľ: spoznať faktory, ktoré ovplyvňujú môj emocionálny stav.

Stotožnenie sa s témou

- Čo vytvára problémy v mojej práci?
- Čo narušuje môj pracovný výkon?
- Čím narušujem svoje vzťahy?
- Aké potreby nemám naplnené?
- Čo urobím, keď moje potreby nie sú naplnené?
- Aká forma agresie sa v tomto prípade u mňa prejavuje?

Proces zrenia osobnosti – cesta k zodpovednosti a slobode- vytváranie kompetencií



Zodpovednosť

Sloboda

Rodičovský a pedagogický vplyv je daný vzťahom medzi schopnosťou odovzdávať zodpovedne slobodu dieťaťu a učiť ho zodpovednosti vo vzájomnej dôvere.

Každý z nás je svojim spôsobom pedagóg, ktorý ovplyvňuje svojím príkladom a postojom okolie.

Teda tým, ako sami žijeme svoju zodpovednosť a vyžadujeme ju od okolia.

Sloboda

Mať vplyv, moc a kontrolu nad svojím životom.

Rozhodovať o ňom a teda mať slobodnú voľbu.

Sloboda je tendencia mať moc vo svojich rukách.

Mať vplyv na svoj život je prirodzenou inštinktívny túžbou človeka. Znamená to mať možnosť korigovať limity a rozhodnutie.

Tendencia a túžba prežiť tú časť reality, ktorá človeka oslovuje a naplňa jeho potreby.

Sloboda rozhodovanie o svojom vzostupe či páde. Vytváranie vlastnej reality - prijať presvedčenie, názor či odmietnuť.

Zodpovednosť

Byť schopný vedome zobrať zodpovednosť za to, čo som vyvolal a spôsobil, a prijať za to dôsledky. Nenapadať druhých, nezaoberať sa obviňovaním druhých.

Schopnosť vidieť realitu svojho konania a akceptovať ju bez viny, ale s uvedomením svojho konania.

Schopnosť otvorene priznať svoje chyby a nedostatky, akceptovať dôsledky alebo mať ochotu k náprave, zmene.

Nehovoriť o činoch a snahe, ale vidieť realitu výsledku. Byť si vedomí toho, čo robím.

Dôvera

Je kľúčovou vlastnosťou pre proces dozrievania. Rastie vnútorne z nehodnotiaceho, stimulujúceho prostredia a vedenie. Je to plná akceptácia svojej osobnosti, vzhľadu i inteligencie.

Schopnosť podporiť sám seba, dôverovať si a určiť si motív na dosiahnutie cieľov. Byť si vedomí reality vlastných schopností s presvedčením, že zajtra môžem byť lepšie. Byť si vedomí vlastnej hodnoty prichádza zvnútra a môžeme si ju dať len sami. Neponižovať a nevyvyšovať sa.

Odporúčania pre prax:

- Učme deti sebadôvere, pomáha im to opustiť rolu obeť.
- Učiteľ a dieťa v pozícií obeť obviňujú druhých a nepreberajú zodpovednosť za svoje správanie.
- Sloboda znamená dať hranice a posúvať ich podľa zrelosti dieťaťa.
- Pokiaľ príde rodič, alebo pedagóg o dôveru dieťaťa proces – vzťah je vážne narušený.
- Každý je v tomto procese vyzývaný, aby v mnohých situáciách ukázal svoj skutočný stav sebadôvery.
- Ospravedlnenie, náprava vecí, čestné jednanie to všetko vedie nielen k budovaniu dôvery a sebadôvery, ale predovšetkým ku schopnosti niest' následky svojho konania. Je to jeden z dôležitých znakov zrelosti osobnosti.
- Uvedomujme si, že každá situácia zanecháva v človeku s ktorým sa stretneme pocitovú stopu.
- Pamätajme, že konflikty sú odrazom našich nenaplnených potrieb.
- Sledujme vlastné potreby a naučme sa ich rozpoznávať. Pomôže nám to lepšie sa orientovať v konfliktoch.
- Prevencia konfliktov je poznať a rešpektovať potreby detí.
- Prijmeme skutočnosť, že sa dieťa hnevá a zlosti a prejavuje svoj hnev detským nezrelým spôsobom.
- Máme možnosť mu ukázať ako vyzerá zrelý prejav. Buďme pevný, jasný ale priateľský a chápací.
- Kombinácia výchovy, ktorá pomôže dieťaťu uvedomiť si jeho emócie a príkladu zrelého jednania dospelého, najefektívnejšie pomáha k dozrievaniu a kultivácii osobnosti dieťaťa.
- Vytvoríme dohodu, nechajme priestor, hľadajme ich názor a ich záujem.
- Učme deti zodpovednosti prejavom dôvery, potrebujú poznať svoju hodnotu, náš záujem a rešpektovanie.
- Naučme sa poprosiť, ospravedlniť sa, priznať si chybu a nesúdiť. To sa môžu deti v materskej škole od nás naučiť.
- Hnev, ktorý si dospelý vybija na deťoch je zdrojom budúceho odporu k autoritám.

„Kam smeruje Tvoja pozornosť, tam plynie Tvoja energia, tam sa odohráva Tvoj život“.

Na základe účasti v projekte ERASMUS+ spracovala : PaedDr. Martina Kovalčíková, MŠ Mládeže II. Poprad