



Projekt DITEAM12

Rozmanité a inkluzivní týmy pro děti do 12 let

Zvládání negativních emocí a agrese:
"COOL DOWN v důsledku agresivního
chování"



Asociación
Mi Hijo y Yo



European
Paralympic
Committee

PEDAGOGSKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

NEOMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE



Co se dnes naučíte?



- Jaká je schopnost regulovat negativní emoce?
- Jak by mohla dětem/rodičům/trenérům pomoci schopnost regulovat negativní emoce?
- Jak můžeme dětem pomoci vypořádat se s negativními emocemi?



Jaká je schopnost regulovat negativní emoce?

COOL DOWN jako
důsledek agresivního
chování

COOL DOWN jako důsledek
agresivního chování je nová
strategie, kterou mohou rodiče využít
k zvládnání agresivního chování svých
dětí.

Cool Downs jsou příležitosti k
uklidnění. Nejsou to tresty.

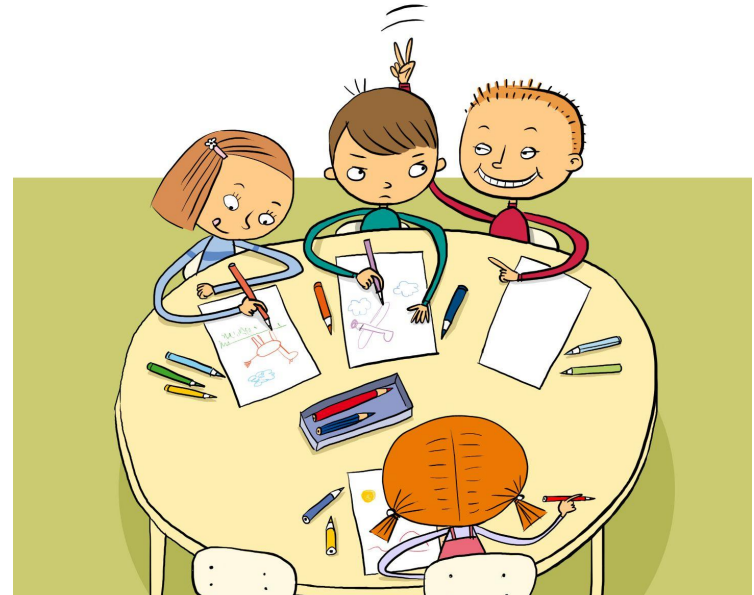
Každý někdy ztratí kontrolu. Je
užitečné přemýšlet o Cool Downu
jako o příležitosti pro dítě, aby si dalo
pauzu, uklidnilo se a zamyslelo se
nad svým jednáním.



Jaká je schopnost
vypořádat se s
negativními emocemi?

Jak by moha dětem/
rodičům/ trenérům
pomoci schopnost
regulovat negativní
emoce?

Děti, které se cítí odloučené a
emocionálně nejisté, mají tendenci
se chovat špatně. Děti mají také
potíže se soustředěním a plněním
pokynů.

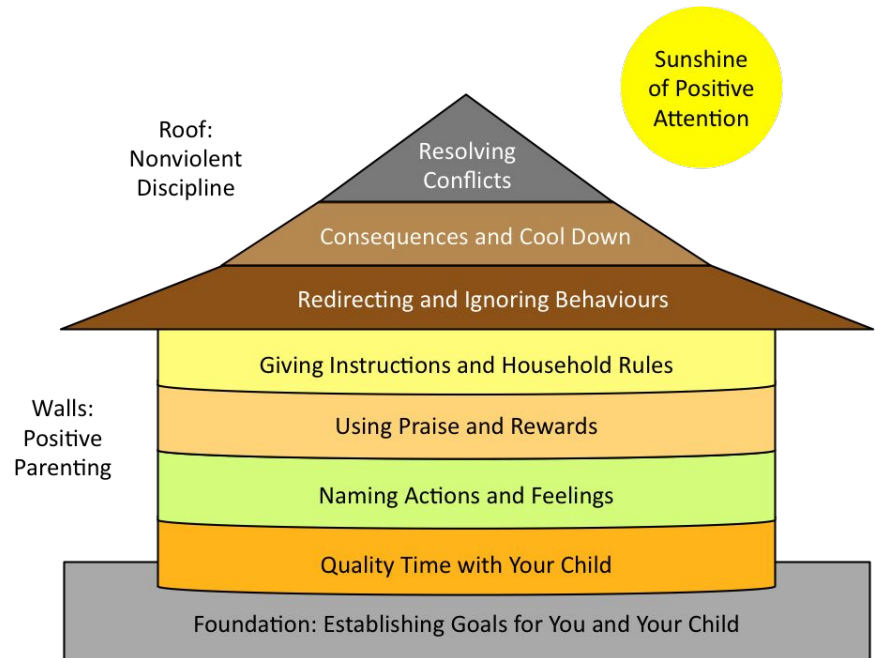




Jaká je schopnost
vypořádat se s
negativními emocemi?

Jak by moha dětem/
rodičům/ trenérům
pomoci schopnost
regulovat negativní
emoce?

Když rodiče tráví více času budováním
pozitivních vztahů se svými dětmi,
často nepotřebují trávit tolik času
zvládáním obtížného chování.





Jaká je schopnost
vypořádat se s
negativními emocemi?

Jak by moha dětem/
rodičům/ trenérům
pomoci schopnost
regulovat negativní
emoce?

Někdy děti ztrácejí kontrolu nad
svými emocemi a chovají se
agresivním nebo nebezpečným
způsobem.

K tomu často dochází, když:

- Děti nejsou schopny komunikovat,
jak se cítí

NEBO

- Viděly, jak se ostatní chovají
násilně kvůli něčemu, co se jim
nelíbí, a naučily se, že je to vhodná
reakce.



Jaká je schopnost
vypořádat se s
negativními emocemi?

Jak by moha dětem/
rodičům/ trenérům
pomoci schopnost
regulovat negativní
emoce?

Ačkoli rodiče mohou využít
následky agresivního chování,
jako je úplně zastavení hry
nebo konfiskace hraček, mohou
také odstranit dítě ze situace a
dát mu příležitost se uklidnit
(COOL DOWN).



Jaká je schopnost vypořádat se s negativními emocemi?

Jak by moha dětem/ rodičům/ trenérům pomoci schopnost regulovat negativní emoce?

Stejně jako my dospělí si potřebujeme dát pauzu, když se naštveme nebo jsme vystresovaní, potřebují ji i naše děti, když jsou agresivní, destruktivní nebo emocionálně narušené.

Strategie Cool Down také nabízí řešení, jak se zastavit a zamyslet se nad samotným negativním chováním.

Strategie Cool Down se doporučuje pro děti ve věku 4–8 let.

Pokud rodiče používají Cool Down správně a konzistentně, mohou během jednoho měsíce po nastavení rutiny cool downu zachytát velmi pozitivní zlepšení.



Jak můžeme dětem pomoci vypořádat se s negativními emocemi?

Krok 1

Nastavení pravidla



Strategie cool downu by měla být používána pouze v případě agresivního nebo nebezpečného chování.

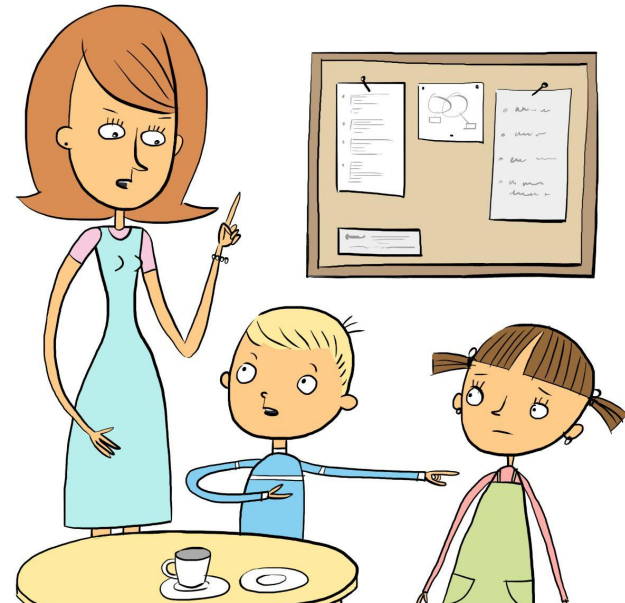
Dítě může například dostat Cool Down, pokud existuje v rodině pravidlo, že si má hrát jemně s ostatními, a uhodí sourozence, rodiče nebo jinou osobu.



Jak můžeme dětem pomoci vypořádat se s negativními emocemi?

Krok 2 Vysvětlování

Je velmi důležité, aby rodiče vysvětlili strategii Cool Down svým dětem **před použitím.**





Jak můžeme dětem pomoci vypořádat se s negativními emocemi?

Krok 3 Nastavení konkrétního chování



Rodiče by měli použít Cool Down pro jedno konkrétní chování (například úmyslné rozbíjení hraček nebo ubližování někomu), které s dítětem předem probrali.

Před použitím strategie musí dítě vědět, že toto chování bude mít za následek Cool Down.



Jak můžeme dětem pomoci vypořádat se s negativními emocemi?

Krok 4

Věnujte čtyřikrát více
pozornosti
pozitivnímu chování

Při zvládání obtížného chování dětí musí rodiče dbát na to, aby se dětem dostávalo **čtyřikrát** častěji pozornosti za pozitivní chování (například si všimnou a chválí, co děti dělají dobře) než za problémové chování.





Jak můžeme dětem pomoci vypořádat se s negativními emocemi?

Krok 5 Budte důslední



Je důležité být **důsledný** při zvládání **pozitivního i negativního chování**. To znamená, že když dítě zapomene na nějaké domácí pravidlo nebo nedělá to, o co žádáme, **musíme pokaždé reagovat stejným způsobem**.

BE consistently 
CONSISTENT



Aktivita

Cool Down je určený pro případy, kdy dítě zapomene domácí pravidlo a chová se agresivně nebo destruktivně.



Podpora pozitivního chování

Používání přátelských slov

Okamžité jednání

Problémy s jinými pravidly, jako je zapomínání na přátelská slova nebo zdvořilé požádání o něco, lze často řešit jemnou připomínkou a podporou pozitivního chování.

Například: připomeňte svému dítěti "Nezapomeň používat přátelská slova", a když to dítě dodrží, pochvalte ho, například: "Slyšel jsem, že jste řekl "prosím", to je přátelské slovo. Skvělá práce."

Pokud dítě uhodí sourozence nebo zapomene důležité pravidlo, je třeba mu okamžitě říct: "Zapomněl jsi pravidlo, musíš si dát Cool Down".

Nedávejte varování

Ignorujte

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ačkoli děti obvykle dostávají varování po porušení pravidel, za agresivní chování by děti varování neměly dostávat (přímo dostávají "Cool Down")

Jakmile je dítě v režimu Cool Down, rodiče by ho neměli ignorovat déle než 4 minuty. Pokud dítě nezůstává na místě a není potichu, může být doba Cool Downu prodloužena s varováním před sebou.

Stanovte místo pro Cool Down



Rodiče by měli zůstat v blízkosti dítěte během Cool Downu, aby bylo dítě pod dohledem. To znamená, že Cool Down lze přesunout na místo, kde se rodič zrovna nachází. Rodiče mohou také pokračovat v aktivitě, kterou dělali, nebo se sami věnovat osobnímu Cool Downu.

Vaše dítě musí být v klidu, než opustí Cool Down. Pokud dítě není klidné, Cool Down pokračuje, dokud není klidné po dobu nejméně 30 sekund.



Zapojte se do pozitivního chování

Zaměřte se na přítomnost

Chvalte

Po skončení Cool Downu zapojte dítě do pozitivní aktivity. Pochvalte jejich první pozitivní chování!

Cool Down je pro děti od 4 do 8 let. Chování mladších dětí lze obvykle zvládnout přesměrováním nebo odvedením pozornosti.

Po dokončení Cool Downu se soustřeďte na přítomný okamžik a chvalte další pozitivní chování místo toho, abyste dítěti připomínali, proč dostalo Cool Down.



Osvědčené postupy

Studie provedená v roce 2011 v Tel Avivu zjistila, že zdravé sportovní prostředí pod správným vedením může skutečně pomoci snížit agresivitu u mládeže.

Před zápasem: "Budování pozitivních emocí,,

- Trenéři by měli pomoci dětem cítit se sebevědomě a pozitivně. Nezaměřujte se na minulé prohry nebo chyby.
- Připomeňte dětem jejich úspěchy a pokroky slovy povzbuzení.
- Jděte příkladem. Buďte klidní a nepřenášejte na děti žádnou negativní energii nebo myšlenky.
- Vždy dětem připomínejte, aby kladly důraz na bezpečnost, dobré sportovní chování, spravedlnost a zábavu.

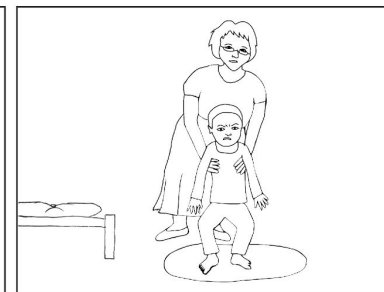


Osvědčené postupy

Po zápase: „Udržujte dobrého týmového ducha“

- Seznamte se s dětmi s pozitivním přístupem a ujištěním.
- Pochvalte děti za jejich výkon a uveďte několik konkrétních příkladů, abyste ukázali, že jste si hru opravdu užívali a věnovali jí pozornost.
- Zeptejte se žáků, v čem si myslí, že si vedli obzvláště dobře.
- Pokud byly výsledky nepříznivé a váš tým se cítí špatně, dbejte na to, abyste nepůsobili odtažitě a nevyjadřovali žádné pohrdání nebo zklamání. Mohou vnímat negativní reakce jako jemné formy trestu.

Cool Down Příklad



5 minutes later...

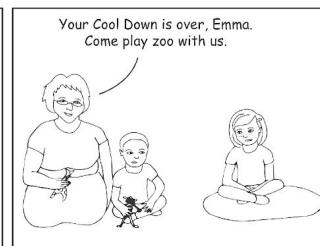
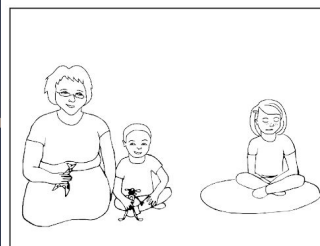
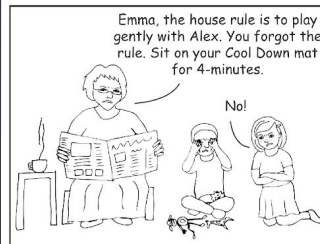
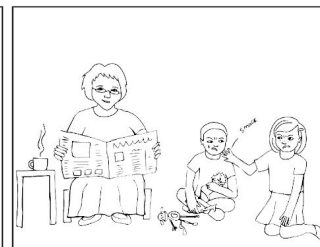




Zamyslete se!

- Lze Alexovo chování ignorovat?
- Jak Alexovi matka vysvětlila Cool Downu?
 - Co je účinné na tom, že Alexova matka používá Cool Down?
 - Co dělá, aby se uklidnila?
 - Co můžete udělat, abyste své dítě během Cool Downu ignorovali?

Když dítě odmítá Cool Down...





„Zklidni své třpytky“ – Nástroj, který pomáhá dětem (i dospělým) naučit se uklidnit!

Instrukce:

"Podívej se na tu sklenici se třpytkami. Je to jako tvůj mozek. Teď s ní zatřes! Toto je tvůj mozek, když jsi opravdu vzrušený, vystrašený, naštvaný, šťastný, smutný nebo cítíš nějaké velké emoce. Páni! Podívej se na všechny ty třpytky. Je těžké je vidět jasně. Myslíš, že když jsou naše mozky takové, že jsme schopni dělat správná rozhodnutí? Myslíš, že jsme schopni se učit a používat naše mozky, když jsou všude třpytky?"

Co tedy musíme udělat? (Děti řeknou: „Nechte třpytky spadnout!“) Přesně tak, potřebujeme, aby se ty třpytky usadily. Držme sklenici opravdu v klidu. Nadechněme se spolu. Vdechněme. Páni, podívej se na ty třpytky, co se usazují dole. Teď se podíváme skrz. Vidíš na druhou stranu? Myslíš, že naše mozky jsou připraveny a schopny se teď učit? Podívej se a uvidíš, že třpytky tam stále jsou. Naše velké emoce jen tak nezmizí. Pořád je nosíme s sebou. Ale teď víme, jak usadit naše třpytky, aby naše mozky přemýšlely jasně.“



Co jste se naučili?

- Cool Down je příležitost pro vaše dítě, aby se uklidnilo poté, co porušilo domácí pravidlo o agresivním chování.
- Je důležité připomenout svému dítěti, že Cool Down je důsledkem nedodržení domácích pravidel, než mu řeknete, že ho musí podstoupit. 'Pravidlo je _____'. Porušil jsi pravidlo. Dej si Cool Down.
- Dejte svému dítěti na výběr: Cool Down, nebo důsledek. Naplánujte si svůj důsledek předem a ujistěte se, že ho dokážete dodržet.
- Důsledky by měly být spojeny s chováním. Po vychladnutí zapojte své dítě do pozitivního chování a pochvalte ho za něj!



Zdroje

'Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual', Fifth Edition: February 2018

Havrdová E., Vyhnánková K., Dobrý začátek: Ověřené postupy pro rodiče. Schola Empirica, 2018. ISBN: 978-08-905748-7-8

Webster-Stratton, C., The Incredible years, A Trouble-shooting guide for parents of children aged 2-8 years. The Incredible Years, Seattle, 2019. ISBN: 978-1-892222-04-6

Hutchings, J. (2013), Little Parents Book. University of Wales Bangor School of Education.

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion.

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., 1.