Modul 3 Rozšířená kvalifikace práce v MSE - Snoezelen - specialista

Snoezelen a regulace emocí

Dagmar Mega

PROGRAM

INTRO

CÍLE V OBLASTI EMOČNÍHO UČENÍ A REGULACE

EMOCE PŘÍČINY A REGULACE

EMOCE SENZORICKY

VÝVOJ

AKTIVITY

KONTAKT

ISNA-MSE Academy Czech

1 Snoezelen programy - cíle

2 Emoce a emoční učení

3 Regulace emocí senzoricky

4 Snoezelen aktivity

Co nového?

Vaše posuny ve snoezelenu...
Vyvstaly otázky?
Novinky v mezinárodní ISNA-MSE..
Inspirace ze zahraničí..
Plány pro národní ISNA MSE..

Co vás přivádí na tento modul?

- Jaké jsou vaše znalosti/zkušenosti s emočním učení a regulací emocí?
- Co je vaší prioritou na tomto školení?
- Jak využíváte snoezelen ,senzorické aktivity či pomůcky pro emoční učení a regulaci?

SNOEZELEN

VAŠE CÍLE + POTŘEBY KLIENTŮ

čeho chcete dosáhnout
SMART cíle

potřeby dětí
x
zakázky rodičů,
pedagogů ...

= vaše řešení., návrh senzorické aktivity

Snoezelen není jen místo, kde člověka „uklidníme“,
ale prostředí pro podporu emočního uvědomování,
regulace a učení prostřednictvím tělesné a smyslové zkušenosti.

Co se děje v nervovém systému, když člověk emoci nedokáže rozpoznat, zpracovat nebo regulovat
Jak může multisenzorické prostředí vytvořit podmínky, aby se to mohl postupně učit?

Emoce nejsou jen „pocity“

Od prožívání k tělesné reakci a chování:

- Co je emoce a k čemu slouží
- emoce × pocit × nálada × afekt
- emoce jako informace o potřebách organismu
- proč se emoce nejprve projevuje v těle

podnět → vnímání → tělesná reakce → emoce → význam → reakce/chování

- proč stejné situace vyvolávají u různých lidí odlišné emoční reakce
- automatická vs. vědomá část emoční reakce
- proč „vysvětlení“ často nepomůže člověku, který je již v silné emoční aktivaci

Praktická otázka pro průvodce:
Co přesně vidím ?– emoci, tělesnou reakci, chování, nebo až důsledek emočního přetížení?

PŘÍČINY A OSA

EMOČNÍ UČENÍ

REGULACE EMOCÍ

Co se děje v nervovém systému, když člověk emoci nedokáže rozpoznat, zpracovat nebo regulovat
Jak může multisenzorické prostředí vytvořit podmínky, aby se to mohl postupně učit?

Emoce nejsou jen „pocity“

Od prožívání k tělesné reakci a chování:

- Co je emoce a k čemu slouží
- emoce × pocit × nálada × afekt
- emoce jako informace o potřebách organismu
- proč se emoce nejprve projevuje v těle

podnět → vnímání → tělesná reakce → emoce → význam → reakce/chování

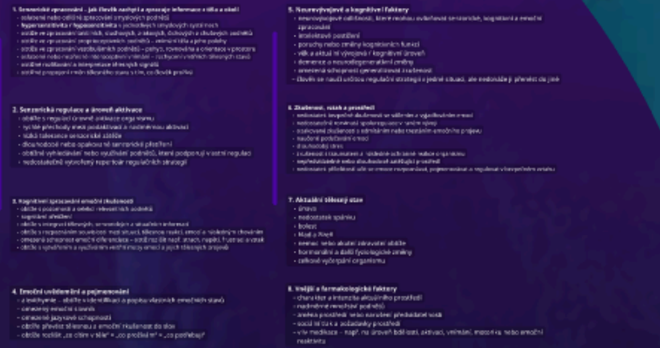
- proč stejné situace vyvolávají u různých lidí odlišné emoční reakce
- automatická vs. vědomá část emoční reakce
- proč „vysvětlení“ často nepomůže člověku, který je již v silné emoční aktivaci

Praktická otázka pro průvodce:

Co přesně vidím ?– emoci, tělesnou reakci, chování, nebo až důsledek emočního přetížení?

Možné příčiny nedostatečného emočního zpracování

Proces zpracování:
zachycení a zpracování senzorické informace
→ její propojení a interpretace
→ emoční uvědomění
→ regulace
→ vliv zkušenosti a prostředí
→ aktuální tělesné a vnější faktory.



základní neuro-senzoricko-kognitivní osa:

Mapa míst, kde může být emoční zpracování narušeno:
1. ZACHYTIT
→ Dokážu vůbec zaznamenat, co se děje v těle a okolí?

2. ROZLIŠIT
→ Dokážu jednotlivé tělesné a smyslové signály rozlišit?

3. PROPOJIT
→ Dokážu spojit tělesný stav, situaci a emoci?

4. POJMENOVAT
→ Dokážu svou zkušenost identifikovat a vyjádřit?

5. REGULOVAT
→ Dokážu ovlivnit svou úroveň aktivace a emoční stav?

6. SDÍLET A POROZUMĚT
→ Dokážu svůj stav sdílet a postupně rozumět emočnímu stavu druhého?

Proces zpracování:
zachycení a zpracování senzorické informace
→ její propojení a interpretace
→ emoční uvědomění
→ regulace
→ vliv zkušenosti a prostředí
→ aktuální tělesné a vnější faktory.

1. Senzorické zpracování – jak člověk zachytí a zpracuje informace z těla a okolí

- oslabené nebo odlišné zpracování smyslových podnětů
- **hypersenzitivita / hyposenzitivita** v jednotlivých smyslových systémech
- obtíže ve zpracování taktilních, sluchových, zrakových, čichových a chuťových podnětů
- obtíže ve zpracování proprioceptivních podnětů – vnímání těla a jeho polohy
- obtíže ve zpracování vestibulárních podnětů – pohyb, rovnováha a orientace v prostoru
- oslabené nebo nepřesné interoceptivní vnímání – zachycení vnitřních tělesných stavů
- obtížné rozlišování a interpretace tělesných signálů
- obtížné propojení změn tělesného stavu s tím, co člověk prožívá

2. Senzorická regulace a úroveň aktivace

- obtíže s regulací úrovně aktivace organismu
- rychlé přechody mezi podaktivací a nadměrnou aktivací
- nízká tolerance senzorické zátěže
- dlouhodobé nebo opakované senzorické přetížení
- obtížné vyhledávání nebo využívání podnětů, které podporují vlastní regulaci
- nedostatečně vytvořený repertoár regulačních strategií

3. Kognitivní zpracování emoční zkušenosti

- obtíže s pozorností a selekcí relevantních podnětů
- kognitivní přetížení
- obtíže s integrací tělesných, senzorických a situačních informací
- obtíže s rozpoznáním souvislosti mezi situací, tělesnou reakcí, emocí a následným chováním
- omezená schopnost emoční diferenciace – obtíž rozlišit např. strach, napětí, frustraci a vztek
- obtíže s vytvářením a využíváním vnitřní mapy emocí a jejich tělesných projevů

4. Emoční uvědomění a pojmenování

- alexithymie – obtíže v identifikaci a popisu vlastních emočních stavů
- omezený emoční slovník
- omezené jazykové schopnosti
- obtíže převést tělesnou a emoční zkušenost do slov
- obtíže rozlišit „co cítím v těle“ × „co prožívám“ × „co potřebuji“

5. Neurovývojové a kognitivní faktory

- neurovývojové odlišnosti, které mohou ovlivňovat senzorické, kognitivní a emoční zpracování
- intelektové postižení
- poruchy nebo změny kognitivních funkcí
- věk a aktuální vývojová / kognitivní úroveň
- demence a neurodegenerativní změny
- omezená schopnost generalizovat zkušenost

– člověk se naučí určitou regulační strategii v jedné situaci, ale nedokáže ji přenést do jiné

6. Zkušenost, vztah a prostředí

- nedostatek bezpečné zkušenosti se sdílením a vyjadřováním emocí
- nedostatečně rozvinutá spoluregulace v raném vývoji
- opakované zkušenosti s odmítáním nebo trestáním emočního projevu
- naučené potlačování emocí
- dlouhodobý stres
- zkušenost s traumatem a následné ochranné reakce organismu
- nepředvídatelné nebo dlouhodobě zatěžující prostředí
- nedostatek příležitostí učit se emoce rozpoznávat, pojmenovávat a regulovat v bezpečném vztahu

7. Aktuální tělesný stav

- únava
- nedostatek spánku
- bolest
- hlad a žízeň
- nemoc nebo akutní zdravotní obtíže
- hormonální a další fyziologické změny
- celkové vyčerpání organismu

8. Vnější a farmakologické faktory

- charakter a intenzita aktuálního prostředí
- nadměrné množství podnětů
- změna prostředí nebo narušení předvídatelnosti
- sociální tlak a požadavky prostředí
- vliv medikace – např. na úroveň bdělosti, aktivaci, vnímání, motoriku nebo emoční reaktivitu

Mapa míst, kde může být emoční zpracování narušeno:

1. ZACHYTIT

→ Dokážu vůbec zaznamenat, co se děje v těle a okolí?

2. ROZLIŠIT

→ Dokážu jednotlivé tělesné a smyslové signály rozlišit?

3. PROPOJIT

→ Dokážu spojit tělesný stav, situaci a emoci?

4. POJMENOVAT

→ Dokážu svou zkušenost identifikovat a vyjádřit?

5. REGULOVAT

→ Dokážu ovlivnit svou úroveň aktivace a emoční stav?

6. SDÍLET A POROZUMĚT

→ Dokážu svůj stav sdílet a postupně rozumět emočnímu stavu druhého?

Emoční učení jako postupný proces

1. VNÍMÁM
Co se děje v mém těle?
- tep
- dech
- svalové napětí
- tlak
- teplo/chlad
- změny v břiše
- potřeba pohybu
- neklid
- ztuhnutí
- změny hlasu

→ interocepce + propriocepce + vestibulární systém

2. POJMENUJI
Co se se mnou děje?
- základní emoce
- emoční slovník
- intenzita
- rozlišování podobných emocí
- „jsem naštvaný“ × „jsem frustrovaný“ × „jsem přetížený“

3. REGULUJI
Co mohu udělat, aby se můj stav změnil?
- senzorické strategie
- dech
- pohyb
- tlak
- rytmus
- vestibulární stimulace
- taktilní stimulace
- zvuk
- světlo
- změna prostředí
- aktivace × zklidnění

4. ROZUMÍM DRUHÉMU
Co se možná děje v něm?
- rozpoznávání emocí druhých
- perspektiva
- empatie
- odlišnost prožívání
- reakce na emoční stav druhého
- respektování hranic

„Stejný podnět ≠ stejný účinek“
Například:
houpání může
- někoho regulovat,
- jiného aktivovat,
- jiného dezorganizovat.

Stejně tak hudba, světlo, dotyk, vůně nebo tlak.

1. VNÍMÁM

Co se děje v mém těle?

- tep
- dech
- svalové napětí
- tlak
- teplo/chlad
- změny v břiše
- potřeba pohybu
- neklid
- ztuhnutí
- změny hlasu

→ interocepce + propriocepce + vestibulární systém

2. POJMENUJI

Co se se mnou děje?

- základní emoce
- emoční slovník
- intenzita
- rozlišování podobných emocí
- „jsem naštvaný“ × „jsem frustrovaný“ × „jsem přetížený“

3. REGULUJI

Co mohu udělat, aby se můj stav změnil?

- senzorické strategie
- dech
- pohyb
- tlak
- rytmus
- vestibulární stimulace
- taktilní stimulace
- zvuk
- světlo
- změna prostředí
- aktivace × zklidnění

4. ROZUMÍM DRUHÉMU

Co se možná děje v něm?

- rozpoznávání emocí druhých
- perspektiva
- empatie
- odlišnost prožívání
- reakce na emoční stav druhého
- respektování hranic

„Stejný podnět ≠ stejný účinek“

Například:

houpání může

- někoho regulovat,
- jiného aktivovat,
- jiného dezorganizovat.

Stejně tak hudba, světlo, dotyk, vůně nebo tlak.

Regulace není totéž co zklidnění

Regulace může znamenat:
- snížení aktivace,
- zvýšení aktivace,
- udržení optimální úrovně aktivace,
- návrat k funkčnímu stavu po emočním vychýlení.

Práce s regulačním oknem
podaktivace ← optimální aktivace → nadměrná aktivace

A průvodce se učí nejprve zjistit:
„Potřebuje tento člověk zklidnit, nebo naopak aktivovat?“

A ještě předtím:
„Je vůbec v tuto chvíli schopen senzorického učení?“

Nejčastější chyba:
chceme regulovat chování místo stavu člověka

Typické situace:
- „Už zase křičí.“
- „Nechce spolupracovat.“
- „Musíme ho uklidnit.“
- „Vždycky ho uklidní hudba.“
- „Dáme mu těžkou deku.“
- „Potřebuje se vyběhat.“
- „Musí se naučit ovládat.“
- „On to dělá schválně.“

A místo toho:
Co může průvodce sledovat?

Co bylo předtím → co se děje v těle → co dělá → co potřebuje → co mu nabídnu → co se změnilo

Regulace může znamenat:

- snížení aktivace,
- zvýšení aktivace,
- udržení optimální úrovně aktivace,
- návrat k funkčnímu stavu po emočním vychýlení.

Práce s regulačním oknem

podaktivace ← optimální aktivace → nadměrná aktivace

A průvodce se učí nejprve zjistit:
„Potřebuje tento člověk zklidnit, nebo naopak aktivovat?“

A ještě předtím:
„Je vůbec v tuto chvíli schopen senzorického učení?“

Nejčastější chyba:
chceme regulovat chování místo stavu člověka

Typické situace:

- „Už zase křičí.“
- „Nechce spolupracovat.“
- „Musíme ho uklidnit.“
- „Vždycky ho uklidní hudba.“
- „Dáme mu těžkou deku.“
- „Potřebuje se vyběhat.“
- „Musí se naučit ovládat.“
- „On to dělá schválně.“

A místo toho:
Co může průvodce sledovat?

Co bylo předtím → co se děje v těle → co dělá → co potřebuje → co mu nabídnu → co se změnilo

Emoce jako senzorická zkušenost

„Jak naučit člověka poznat emoci přes tělo?“
Například:
HNĚV

- kde ho cítím?
- co dělá čelist?
- ruce?
- dech?
- tep?
- svaly?
- potřeba pohybu?
- co se děje těsně před výbuchem?

Poté:
„Co mi pomáhá, když si všimnu prvního signálu?“

A teprve následně:
„Co tomu říkáme?“ → hněv / frustrace / přetížení

To je velmi silný Snoezelenový přístup, protože začíná konkrétní tělesnou zkušeností, nikoli abstraktním vysvětlováním emocí.

KDYŽ REGULACE NEFUNGUJE

PROSTŘEDÍ

VÝZNAM EMOCÍ

EMOCE SENZORICKY

„Jak naučit člověka poznat emoci přes tělo?“
Například:
HNĚV

- kde ho cítím?
- co dělá čelist?
- ruce?
- dech?
- tep?
- svaly?
- potřeba pohybu?
- co se děje těsně před výbuchem?

Poté:
„Co mi pomáhá, když si všimnu prvního signálu?“

A teprve následně:
„Co tomu říkáme?“ → hněv / frustrace / přetížení

To je velmi silný Snoezelenový přístup, protože začíná konkrétní tělesnou zkušeností, nikoli abstraktním vysvětlováním emocí.

EMOCE
SENZORIC

Když regulace nefunguje

„Udělali jsme všechno správně – a člověk se přesto zhoršil.“

Možné důvody:

- nevhodně zvolený smyslový vstup
- přílišná intenzita
- příliš mnoho podnětů
- nevhodné načasování
- člověk je již mimo regulační okno
- stimulace neodpovídá potřebě
- přehlédnutá bolest
- únava
- hlad/žízeň
- zdravotní problém
- emoční význam konkrétního podnětu
- průvodce příliš rychle interpretuje reakci jako „potřebu stimulace“

Klíčová otázka:

„Je moje intervence skutečně regulační, nebo pouze mění chování, které se mi nelíbí?“

Jak upravit prostředí pro snížení aktivace- agrese, vztek,hněv..
a vytvořit podmínky, ve kterých člověk může znovu získat kontrolu nad svým jednáním.

Základní princip:

Čím vyšší je aktivace, tím méně podnětů, slov, požadavků a rozhodování člověk obvykle zvládne zpracovat.

1. Omezte množství smyslových podnětů

- ztlumte nebo vypněte rušivé zvuky a hudbu
- omezte množství lidí v prostoru
- odstraňte zbytečné vizuální podněty
- ztlumte intenzivní světelné efekty
- ponechte pouze podněty, které mají v danou chvíli jasný regulační účel
- zajistěte možnost odejít do klidnější části prostoru

Pozor: „více Snoezelen" neznamená automaticky „více regulace". Při nadměrné aktivaci může být nejúčinnější senzorické podněty naopak redukovat.

2. Zvětšete osobní prostor

- nepřibližujte se rychle
- nestůjte těsně před člověkem
- umožněte mu zachovat si odstup
- neblokujte mu cestu, pokud to není nutné z bezpečnostních důvodů
- snižte počet lidí kolem něj
- vyhněte se obklopení několika pracovníky

Princip:

Člověk v silné aktivaci může blízkost druhého vnímat jako další ohrožující podnět.

3. Snižte nároky na komunikaci

V silném emočním stavu:

- reagujte krátce a jednoduše
- používejte jednoduché věty
- dávejte pouze jednu instrukci najednou
- zpomalte tempo řeči
- ponechte čas na reakci
- nepospojte na mnoho věcí současně
- nevyžadujte vysvětlování situace v okamžiku vrcholu emoce

Místo: „Proč to zase děláš? Kolikrát jsme vám říkali, že tohle nesmíte? Řekněte mi, co se stalo."

spíše: „Jste teď trochu rozrušený."
„Máte prostor."
„Teď nemusíte nic vysvětlovat."

4. Odstraňte zbytečné požadavky

Pokud není situace nebezpečná:

- přerušte úkol, který aktivaci zvyšuje
- odložte požadavek na později
- nesnažte se člověka v tu chvíli „naučit správnému chování"
- neřešte v afektu následky ani pravidla
- nabídněte jednoduchou volbu

Například: „Chcete zůstat tady, nebo jít do klidnější místnosti?"

Možnost volby a určité míry kontroly nad situací může snížit další eskalaci.

Klíčové pravidlo:

Čím dříve zachytíme signály rostoucí aktivace, tím méně intenzivní zásah obvykle potřebujeme.

Důležitá otázka:

„Potřebuji v této chvíli přidat senzorický vstup, nebo ho potřebuji odebrat?"

Pracujte s eskalací, ne až s vrcholem

KLID

↓

RŮST AKTIVACE

… více pohybu, hlasu, napětí, odmítání

↓

ESKALACE

… výrazně emoční a behaviorální projevy

↓

VRCHOL

… omezená schopnost přijímat informace a regulovat se

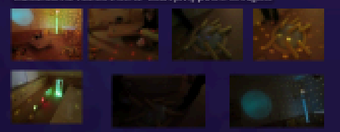
↓

ÚSTUP AKTIVACE

↓

NÁVRAT K REGULACI

Maximální intenzita, minimální schopnost se ovládnout - čas pro zásah je nyní téměř nejvhodnější



Jak podpořit snížení aktivace pomocí smyslů

… přemýšlet podle aktuálního stavu člověka, nikoli podle oblíbené pomůcky.

Proprioscepce – vnímání těla

Může být obzvlášť náročná:

- tlak proti odporu
- tlačení / tažení
- pomalejší přemístění z místa
- opření se o pevnou plochu
- posmýkání silnými pohyby
- uvolnění svalstva těla

Ale: hluboký tlak nebo silný motorický impuls může být naopak příliš.

Hledejte individuálně, co funguje.

Vestibulární systém – rovnováha a pohyb

Při vysoké aktivaci je třeba být opatrný s:

- rychlými houpačkami
- intenzivními otáčivými pohyby
- rotací
- rychlými pohybem

Je důležité, jak člověk svého vestibulárního systému používá.

Čichový systém

- nadměrná citlivost a přetěžování mozku čichem
- vyhněte se silným vůním
- nevoní k člověku
- nespecifikovat, zda se vyhnout

Čich

- nevoní k člověku
- nadměrná citlivost a přetěžování mozku čichem
- vyhněte se silným vůním

Sluch

- silné hlasitost
- odstraňte rušivé zvuky
- nepoužívejte automatizovanou hudbu
- použijte klidný, pomalý a předvídatelný hlas průvodce
- nepoužívejte automatizovanou hudbu
- použijte klidný, pomalý a předvídatelný hlas průvodce

Zrak

- nadměrná intenzivní světelné podněty
- senzorik oblékání a zajistit vhodné podmínky
- vytvořit vizuálně přehledný prostor
- umožnit člověku orientovat se v prostoru

Co může aktivaci naopak zvyšovat



čím vyšší je aktivace, tím méně podnětů, slov,

1. Omezte množství smyslových podnětů

- ztlumte nebo vypněte rušivé zvuky a hudbu
- omezte množství lidí v prostoru
- odstraňte zbytečné vizuální podněty
- ztlumte intenzivní světelné efekty
- ponechte pouze podněty, které mají v danou chvíli jasný regulační účel
- zajistěte možnost odejít do klidnější části prostoru

Pozor: „více Snoezelen“ neznamená automaticky „více regulace“. Při nadměrné aktivaci může být nejúčinnější senzorické podněty naopak redukovat.

2. Zvětšete osobní prostor

- nepřibližujte se rychle
- nestůjte těsně před člověkem
- umožněte mu zachovat si odstup
- neblokujte mu cestu, pokud to není nutné z bezpečnostních důvodů
- snižte počet lidí kolem něj
- vyhněte se obklopení několika pracovníky

Princip:
Člověk v silné aktivaci může blízkost druhého vnímat jako další ohrožující podnět.

3. Snižte nároky na komunikaci

V silném emočním stavu:

- mluvte krátce a konkrétně
- používejte jednoduché věty
- dávejte pouze jednu instrukci najednou
- zpomalte tempo řeči
- ponechte čas na reakci
- neptejte se na mnoho věcí současně
- nevyžadujte vysvětlování situace v okamžiku vrcholu emoce

Místo: „Proč to zase děláte? Kolikrát jsme vám říkali, že tohle nesmíte? Řekněte mi, co

spíše: „Jste teď hodně rozrušený.“
„Máte prostor.“
„Teď nemusíte nic vysvětlovat.“

Klíčové pravidlo:

Čím dříve zachytíme signály rostoucí aktivace, tím méně intenzivní zásah obvykle potřebujeme.

Důležitá otázka:

„Potřebuji v této chvíli přidat senzorický vstup, nebo ho potřebuji odebrat?“

Pracujte s eskalací, ne až s vrcholem

KLID

↓

RŮST AKTIVACE

→ více pohybu, hlasu, napětí, odmítání

↓

ESKALACE

→ výrazné emoční a behaviorální projevy

↓

VRCHOL

→ omezená schopnost přijímat informace a regulovat se

↓

ÚSTUP AKTIVACE

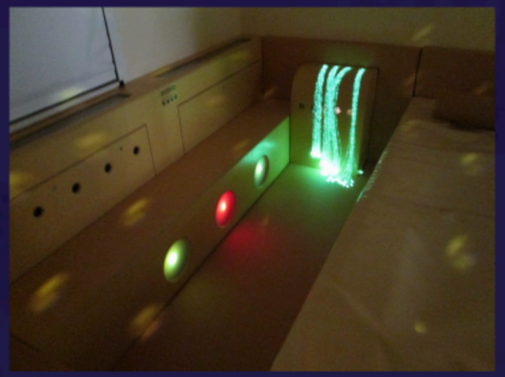
↓

NÁVRAT K REGULACI

Multisenzorická místnost Chemniz - žlutá s prvky pro zmírnění agrese









Jak podpořit snížení aktivace pomocí smyslů

… přemýšlet podle aktuálního stavu člověka, nikoli podle oblíbené pomůcky.

Propriocepce – vnímání těla

Může být vhodné nabídnout:

- tlak proti odporu
- tlačení / tahání
- přenášení přiměřené zátěže
- opření se o pevnou plochu
- pomalý silový pohyb
- stabilní polohu těla

Ale: hluboký tlak nebo zátěž není univerzální strategie.
Sledujte individuální reakci.

Vestibulární systém – rovnováha a pohyb

Při vysoké aktivaci je třeba být velmi opatrný s:

- rychlým houpáním
- intenzivními změnami polohy
- rotací
- rychlým pohybem.

U některých lidí může pohyb regulovat, u jiných aktivaci ještě zvýšit.

Taktilní systém

- nabídnout známý a předvídatelný materiál
- umožnit vlastní manipulaci
- nenutit k dotyku
- respektovat odmítnutí fyzického kontaktu

Čich

- nabídnout podnět z oblasti komfortní zóny
- zklidňující čichové emoční kotvy

Chuť - nezapojovat!

Sluch

- snížit hlasitost
- odstranit náhlé zvuky
- nepouštět automaticky hudbu
- využít klidný, pomalý a předvídatelný hlas průvodce
- nepouštět automaticky hudbu
- využít klidný, pomalý a předvídatelný hlas průvodce

Zrak

- redukovat intenzivní světelné podněty
- omezit blikání a rychlé vizuální změny
- vytvořit vizuálně přehledný prostor
- umožnit člověku orientovat se v prostoru

Může zvyšovat aktivaci	Vhodnější alternativa
hlasité mluvení	klidný, nízký hlas
mnoho lidí kolem člověka	méně osob
rychlé přibližování	zachování odstupu
dotyk bez souhlasu	nabídka kontaktu, nikoli jeho vnucení
mnoho otázek	jedna krátká věta
dlouhé vysvětlování	jednoduchá informace
požadavek na okamžitou spolupráci	čas a prostor
argumentování	odložení řešení
napomínání	neutrální vedení
intenzivní světelné efekty	vizuální redukce
hlasitá hudba	ticho nebo velmi nízká zvuková stimulace
rychlé houpání	stabilní poloha / pomalý pohyb podle individuální reakce
„uklidňovací pomůcka“ bez sledování reakce	průběžné pozorování účinku

EMOCE A JEJICH VÝZNAM

mapa emocí a jejich adaptivní funkce

Základní a rozšířené emoce
Neexistuje jedna univerzálně přijímaná klasifikace emocí.
Můžeme započátku pracovat se 6 základními emocemi a následně ukázat komplexnější emoce jako jejich kombinace nebo další stupně emoční diferenciace.

Základní emoce

Emoce	Hlavní účel / adaptivní funkce	Typická tělesná reakce	Co může člověka motivovat udělat
Radost	signalizuje příjemný, bezpečný nebo žádoucí stav	uvolnění, energie, úsměv, otevřenost	přibližovat se, sdílet, opakovat příjemnou zkušenost
Smutek	pomáhá reagovat na ztrátu, neúspěch nebo nenaplněnou potřebu	pokles energie, pláč, zpomalení	zastavit se, přijmout podporu, zpracovat ztrátu
Strach	chrání před nebezpečím	zrychlený tep, napětí, změna dechu, zvýšená bdělost	uniknout, vyhnout se, zamrznout nebo vyhledat bezpečí
Vztek / hněv	mobilizuje energii při překážce, nespravedlnosti nebo narušení hranic	svalové napětí, zvýšená aktivace, zrychlený dech	překonat překážku, prosadit hranici, změnit situaci
Znechucení / odpor	chrání před potenciálně škodlivým nebo kontaminujícím podnětem	nevolnost, odtažení, změna výrazu	vzdálit se, odmítnout, nepřijímat
Překvapení	rychle orientuje pozornost na něco nového nebo neočekávaného	okamžité zvýšení pozornosti, změna dechu	zastavit automatickou reakci, zjistit „co se děje“

SMUTEK

Smutek není slabost – pomáhá reagovat na ztrátu, odloučení, zklamání nebo nenaplněnou potřebu. Zpomaluje člověka a vytváří prostor pro zpracování toho, co se stalo.

Když není možné smutek dobře zpracovat:

- člověk se může stáhnout,
- může ztrácet zájem o okolí,
- může mít problém své prožívání sdílet,
- někdy může být smutek vyjádřen spíše podrážděností nebo změnou chování.

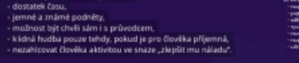
Snoezelen – co může pomoci:

- klidné a předvídatelné prostředí,
- dostatek času,
- jemné a známé podněty,
- možnost být chvíli sám i s průvodcem,
- klidná hudba pouze tehdy, pokud je pro člověka příjemná,
- nezahlcovat člověka aktivitou ve snaze „zlepšit mu náladu“.

Podpora vyjádření:

- „Je vám smutno.“
- „Můžete chvíli jen být.“
- nabídnout možnost sdílení, ale nenutit k němu,
- pomoci propojit emoci se situací, která ji vyvolala.

U smutku není vždy potřeba něco dělat. Někdy je nejdůležitější bezpečná přítomnost a možnost emoci prožít.



STRACH

Strach nás neblokuje – chrání nás. Upozorňuje na možné ohrožení a připravuje organismus na reakci útěk, obranu, zamrznutí nebo vyhledání bezpečí.

Když je strach příliš intenzivní:

- člověk může ztuhnout nebo se snažit uniknout,
- může odmítat kontakt či aktivitu,
- může být velmi citlivý na nečekané podněty.

Snoezelen – co může pomoci:

- předvídatelné prostředí a jasná struktura,
- možnost volby a kontroly,
- dostatek osobního prostoru,
- postupné seznamování s podnětem,
- známé a bezpečné smyslové podněty,
- snížení intenzity světla, zvuku nebo pohybu, pokud strach zvyšují,
- respektování možnosti „ne“.

Podpora vyjádření:

- „Lekло vás to.“
- „Vidím, že se necítíte bezpečně.“
- „Můžeme přestat.“
- postupně učit rozpoznávat tělesné signály strachu: stažení, bušení srdce, změnu dechu, napětí.

U strachu není cílem člověka přesvědčit, že se nemá bát.
Cílem je vytvořit dostatek bezpečí, aby mohl strach postupně zvládnout.



Emoce	Hlavní účel
Láska / náklonnost	podporuje vytváření a udržování vztahů a vazby
Důvěra	umožňuje přiblížení k druhému a spolupráci
Nadšje	pomáhá pokračovat v úsilí i přes nejistotu
Frustrace	signalizuje překážku mezi potřebou/cílem a jeho dosažením; mobilizuje ke změně strategie
Vina	upozorňuje na vlastní jednání, které mohlo poškodit druhého nebo porušit pravidlo; může podporovat nápravu
Stud	upozorňuje na negativní sociální hodnocení a může vést k úpravě chování; při nadměrném studu však může vést ke stažení
Rozpaky	poměrně mírně reagovat na sociálně neočekávanou nebo nepříjemnou situaci
Žárlivost	signalizuje ohrožení významného vztahu nebo pozice
Závist	upozorňuje na vnímaný rozdíl mezi vlastní a cizí situací; může motivovat ke změně, ale také vyvolávat frustraci
Hrdost	podporuje uplatňování kompetence a motivaci pokračovat v žádoucím jednání
Vděčnost	podporuje recipročních vztahy a uvědomění si podpory od druhých
Obdiv	orientuje pozornost k vlastnostem či schopnostem druhého a může podporovat učení
Empatie	umožňuje zachytit a zohlednit stav druhého člověka a přizpůsobit mu vlastní reakci
Lítost	umožňuje uvědomit si negativní důsledek vlastního jednání a může motivovat k nápravě
Osamělost	signalizuje nedostatek sociálního kontaktu nebo pocitu propojení a může motivovat k vyhledání vztahu
Nuda	signalizuje nízkou míru stimulace nebo smysluplného zapojení a může motivovat k aktivitě či změně
Úleva	signalizuje odeznění ohrožení nebo napětí a umožňuje návrat k rovnováze
Bezradnost	upozorňuje, že dosavadní strategie nefungují a je potřeba pomoc nebo změna strategie

RADOST

Radost není pouze příjemný pocit – podporuje přibližování, vztahy, exploraci a učení. Pozitivní emoční stav může rozšiřovat ochotu člověka věnovat pozornost okolí, zkoušet nové věci a sdílet zkušenost s druhými.

Když radost vede k nadměrné aktivaci:

- člověk může být příliš rozrušený,
- může mít problém aktivitu ukončit,
- může přecházet do impulzivity nebo zahlcení.

Snoezelen – co může pomoci:

- využívat oblíbené podněty jako motivaci k exploraci,
- poskytovat prostor pro bezpečnou aktivitu,
- pracovat s rytmem aktivita – zpomalení – odpočinek,
- využívat radostnou zkušenost pro podporu vztahu a komunikace,
- učit člověka postupně přecházet z vysoké aktivace zpět k regulaci.

Podpora vyjádření:

- pojmenovat radost: „To se vám líbí.“
- sdílet pozornost: „Vidím, že vás to baví.“
- umožnit člověku ukázat, vybrat nebo zopakovat to, co mu přináší radost,
- současně učit vnímat signály, kdy je stimulace už příliš intenzivní.

Cílem není pouze vyvolávat příjemné emoce, ale naučit člověka radost rozpoznat, sdílet, využívat ji jako zdroj motivace a současně regulovat její intenzitu.



I příjemná emoce může mít vysokou intenzitu. Regulace proto není potřebná pouze u nepříjemných emocí.

VZTEK / HNĚV

Vztek není „špatná emoce“. Jeho funkcí je mobilizovat člověka k překonání překážky, ochraně hranic, obraně sebe nebo někoho druhého a k aktivní změně situace.

Problémem není samotný vztek, ale jeho intenzita, způsob regulace a způsob vyjádření.



Když se nedaří regulovat:

- napětí rychle narůstá,
- člověk může křičet, útočit, ničit věci nebo utíkat,
- může reagovat impulzivně dříve, než dokáže situaci slovně vyjádřit.

Snoezelen – co může pomoci:

- snížit množství podnětů a požadavků,
- dát člověku prostor a možnost odstupu,
- využít proprioceptivní aktivity: tlačení, tahání, odpor, opření, přiměřený silový pohyb,
- nabídnout bezpečný způsob pohybu,
- podle individuální reakce využít rytmus nebo pomalý pohyb,
- nepřidávat automaticky intenzivní stimulaci.

Podpora vyjádření:

- Podpora vyjádření:
- „Vidím, že jste rozzlobený.“
- „Můžete být naštvaný. Nesmíme ale ublížovat.“
- pomoci najít jiný způsob vyjádření: slovo, gesto, volbu, pohyb, odstup,
- pojmenování příčiny řešit až po poklesu aktivace.

Cíl není vztek odstranit.
Cílem je umožnit člověku vztek rozpoznat, regulovat jeho intenzitu a vyjádřit ho bezpečným způsobem.

PŘEKVAPENÍ

Překvapení není samo o sobě pozitivní ani negativní. Je to rychlá orientační reakce na něco nového nebo neočekávaného. Přesměruje pozornost a připraví člověka zjistit, co se děje.

Když je reakce příliš intenzivní:

- člověk může prudce změnit pohyb nebo výraz,
- může se leknout, ztuhnout nebo ustoupit,
- může dojít k rychlému přechodu do strachu, vzteku nebo obranné reakce,
- při senzorické hypersenzitivitě může i běžný podnět působit jako velmi intenzivní,
- opakované nečekané podněty mohou vést k nejistotě a zvýšené ostražitosti,
- člověk může začít předem očekávat další nepříjemný podnět.

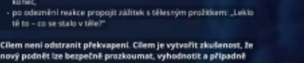
Snoezelen – co může pomoci:

- předvídatelnost a postupné dávkování nových podnětů,
- předem upozornit na změnu nebo nový zvuk, světlo či pohyb,
- dát člověku možnost podnět spustit sám nebo jeho intenzitu ovlivnit,
- po překvapivém podnětu ponechat dostatek času na zpracování,
- sledovat, zda překvapení přechází do zájmu, nebo do nejistoty a strachu.

Podpora vyjádření:

- pomoci člověku rozlišit: „Překvapilo mě to“ × „Lekло mě to“ × „Líbilo se mi to“ × „Nelíbilo se mi to.“
- nabídnout jednoduchou volbu: „Ještě jednou, nebo už ne?“
- učit člověka signalizovat, že je pro něj podnět příliš intenzivní,
- u dětí využít gesto, obrázek nebo kartu pro ano / ne / ještě / konec,
- po odeznění reakce propojit zážitek s tělesným prožitkem: „Lekло tě to – co se stalo v těle?“

Cílem není odstranit překvapení. Cílem je vytvořit zkušenost, že nový podnět lze bezpečně prozkoumat, vyhodnotit a případně odmítnout.



ZNECHUCENÍ / ODPOR

Znechucení není přehnanost – pomáhá chránit organismus před potenciálně škodlivými nebo kontaminujícími podněty. Přirozeně vede k odmítnutí nebo vzdálení se od podnětu.

Když je reakce velmi intenzivní:

- člověk může prudce odmítnout jídlo, materiál, vůni nebo dotyk,
- může se vyhýbat určitému prostředí,
- při senzorické hypersenzitivitě může být reakce výrazně silnější, než okolí očekává.

Snoezelen – co může pomoci:

- respektovat odmítnutí podnětu,
- umožnit vzdálenost,
- nenutit člověka dotýkat se materiálu,
- nabídnout alternativu,
- postupovat od méně intenzivního podnětu k intenzivnějšímu pouze tehdy, pokud je to vhodné a člověk s tím souhlasí,
- sledovat především taktilní, čichovou a chutovou citlivost.

Podpora vyjádření:

- učit jednoduché označení: „nechci“, „nelíbí“, „smrdí“, „špinavé“, „je to moc“,
- umožnit odmítnutí gestem nebo kartou,
- rozlišovat „nechci“ od „nedokážu“.

Cílem není odstranit reakci znechucení, ale naučit člověka rozpoznat, co mu vadí, respektovat vlastní hranice a bezpečně vyjádřit odmítnutí.

Odmítnutí senzorického podnětu je informace, nikoli automaticky problémové chování.



EMOCE A JEJICH VÝZNAM

mapa emocí a jejich adaptivní funkce

Základní a rozšířené emoce

Neexistuje jedna univerzálně přijímaná klasifikace emocí.
Můžeme zpočátku pracovat se 6 základními emocemi a následně ukázat komplexnější emoce jako jejich kombinace nebo další stupně emoční diferenciace.

Základní emoce

Emoce	Hlavní účel / adaptivní funkce	Typická tělesná reakce	Co může člověka motivovat udělat
Radost	signalizuje příjemný, bezpečný nebo žádoucí stav	uvolnění, energie, úsměv, otevřenost	přibližovat se, sdílet, opakovat příjemnou zkušenost
Smutek	pomáhá reagovat na ztrátu, neúspěch nebo nenaplněnou potřebu	pokles energie, pláč, zpomalení	zastavit se, přijmout podporu, zpracovat ztrátu
Strach	chrání před nebezpečím	zrychlený tep, napětí, změna dechu, zvýšená bdělost	uniknout, vyhnout se, zamrznout nebo vyhledat bezpečí
Vztek / hněv	mobilizuje energii při překážce, nespravedlnosti nebo narušení hranic	svalové napětí, zvýšená aktivace, zrychlený dech	překonat překážku, prosadit hranici, změnit situaci
Znechucení / odpor	chrání před potenciálně škodlivým nebo kontaminujícím podnětem	nevolnost, odtažení, změna výrazu	vzdálit se, odmítnout, nepřijímat
Překvapení	rychle orientuje pozornost na něco nového nebo neočekávaného	okamžité zvýšení pozornosti, změna dechu	zastavit automatickou reakci, zjistit „co se děje“

RADOST

Radost není pouze příjemný pocit – podporuje přibližování, vztahy, exploraci a učení. Pozitivní emoční stav může rozšiřovat ochotu člověka věnovat pozornost okolí, zkoušet nové věci a sdílet zkušenost s druhými.

Když radost vede k nadměrné aktivaci:

- člověk může být příliš rozrušený,
- může mít problém aktivitu ukončit,
- může přecházet do impulzivity nebo zahlcení.

Snoezelen – co může pomoci:

- využívat oblíbené podněty jako motivaci k exploraci,
- poskytovat prostor pro bezpečnou aktivitu,
- pracovat s rytmem aktivita → zpomalení → odpočinek,
- využívat radostnou zkušenost pro podporu vztahu a komunikace,
- učit člověka postupně přecházet z vysoké aktivace zpět k regulaci.

Podpora vyjádření:

- pojmenovat radost: „To se vám líbí.“
- sdílet pozornost: „Vidím, že vás to baví.“
- umožnit člověku ukázat, vybrat nebo zopakovat to, co mu přináší radost,
- současně učit vnímat signály, kdy je stimulace už příliš intenzivní.

Cílem není pouze vyvolávat příjemné emoce, ale naučit člověka radost rozpoznat, sdílet, využívat ji jako zdroj motivace a současně regulovat její intenzitu.

Cíl emočního učení u znechucení

- rozpoznat tělesné projevy radosti,
- pojmenovat, co člověku přináší radost,
- sdílet pozitivní prožitek s druhými,
- využívat příjemné aktivity jako zdroj motivace a učení,
- rozvíjet schopnost vyhledávat vhodné zdroje pozitivní stimulace,
- rozpoznat, kdy se příjemné vzrušení mění v nadměrnou aktivaci,
- učit se plynule přecházet z aktivace zpět do klidu.

I příjemná emoce může mít vysokou intenzitu. Regulace proto není potřebná pouze u nepříjemných emocí.

Cíle:

- rozpoznat tělesné projevy radosti,
- pojmenovat, co člověku přináší radost,
- sdílet pozitivní prožitek s druhými,
- využívat příjemné aktivity jako zdroj motivace a učení,
- rozvíjet schopnost vyhledávat vhodné zdroje pozitivní stimulace,
- rozpoznat, kdy se příjemné vzrušení mění v nadměrnou aktivaci,
- učit se plynule přecházet z aktivace zpět do klidu.

SMUTEK

Smutek není slabost – pomáhá reagovat na ztrátu, odloučení, zklamání nebo nenaplněnou potřebu. Zpomaluje člověka a vytváří prostor pro zpracování toho, co se stalo.

Když není možné smutek dobře zpracovat:

- člověk se může stáhnout,
- může ztrácet zájem o okolí,
- může mít problém své prožívání sdílet,
- někdy může být smutek vyjádřen spíše podrážděností nebo změnou chování.

Snoezelen – co může pomoci:

- klidné a předvídatelné prostředí,
- dostatek času,
- jemné a známé podněty,
- možnost být chvíli sám i s průvodcem,
- klidná hudba pouze tehdy, pokud je pro člověka příjemná,
- nezahlcovat člověka aktivitou ve snaze „zlepšit mu náladu“.

Podpora vyjádření:

- „Je vám smutno.“
- „Můžete chvíli jen být.“
- nabídnout možnost sdílení, ale nenutit k němu,
- pomoci propojit emoci se situací, která ji vyvolala.

U smutku není vždy potřeba něco dělat. Někdy je nejdůležitější bezpečná přítomnost a možnost emoci prožít.

Cíl emočního učení u znechucení

- rozpoznat tělesné projevy radosti,
- pojmenovat, co člověku přináší radost,
- sdílet pozitivní prožitek s druhými,
- využívat příjemné aktivity jako zdroj motivace a učení,
- rozvíjet schopnost vyhledávat vhodné zdroje pozitivní stimulace,
- rozpoznat, kdy se příjemné vzrušení mění v nadměrnou aktivaci,
- učit se plynule přecházet z aktivace zpět do klidu.

Cíl emočního učení:

- rozpoznat tělesné a emoční projevy smutku,
- pojmenovat smutek a jeho příčinu,
- přijmout, že smutek je přirozenou reakcí na ztrátu nebo zklamání,
- umět vyhledat blízkost a podporu,
- vyjádřit potřebu být sám nebo naopak potřebovat kontakt,
- využít vhodné způsoby regulace,
- postupně se vracet k aktivitám a vztahům, které přinášejí bezpečí a příjemné prožitky.

STRACH

Strach nás neblokuje – chrání nás. Upozorňuje na možné ohrožení a připravuje organismus na reakci: útěk, obranu, zamrznutí nebo vyhledání bezpečí.

Když je strach příliš intenzivní:

- člověk může ztuhnout nebo se snažit uniknout,
- může odmítat kontakt či aktivitu,
- může být velmi citlivý na nečekané podněty.

Snoezelen – co může pomoci:

- předvídatelné prostředí a jasná struktura,
- možnost volby a kontroly,
- dostatek osobního prostoru,
- postupné seznamování s podnětem,
- známé a bezpečné smyslové podněty,
- snížení intenzity světla, zvuku nebo pohybu, pokud strach zvyšují,
- respektování možnosti „ne“.

Podpora vyjádření:

- „Leklo vás to.“
- „Vidím, že se necítíte bezpečně.“
- „Můžeme přestat.“
- postupně učit rozpoznávat tělesné signály strachu: stažení, bušení srdce, změnu dechu, napětí.

U strachu není cílem člověka přesvědčit, že se nemá bát.
Cílem je vytvořit dostatek bezpečí, aby mohl strach postupně zvládnout.

Cíl emočního učení u znechucení

- rozpoznat tělesné projevy radosti,
- pojmenovat, co člověku přináší radost,
- sdílet pozitivní prožitek s druhými,
- využívat příjemné aktivity jako zdroj motivace a učení,
- rozvíjet schopnost vyhledávat vhodné zdroje pozitivní stimulace,
- rozpoznat, kdy se příjemné vzrušení mění v nadměrnou aktivaci,
- učit se plynule přecházet z aktivace zpět do klidu.

Cíl emočního učení

- rozpoznat tělesné signály strachu,
- pojmenovat strach a jeho intenzitu,
- rozlišit „bojím se“ od „jsem v nebezpečí“,
- naučit se využívat vlastní regulační strategie,
- umět vyhledat pomoc nebo bezpečí,
- vyjádřit odmítnutí či potřebu odstupu,
- postupně získávat zkušenost, že některé situace lze zvládnout.

VZTEK / HNĚV

Vztek není „špatná emoce“. Jeho funkcí je mobilizovat člověka k překonání překážky, ochraně hranic, obraně sebe nebo někoho druhého a k aktivní změně situace.

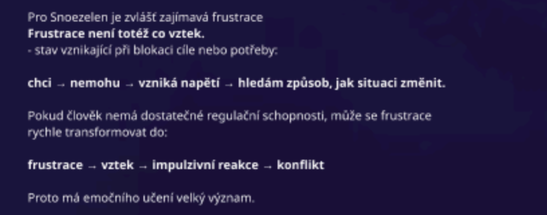
Problémem není samotný vztek, ale jeho intenzita, způsob regulace a způsob vyjádření.

Když se nedaří regulovat:

- napětí rychle narůstá,
- člověk může křičet, útočit, ničit věci nebo utíkat,
- může reagovat impulzivně dříve, než dokáže situaci slovně vyjádřit.

Snoezelen – co může pomoci:

- snížit množství podnětů a požadavků,
- dát člověku prostor a možnost odstupu,
- využít proprioceptivní aktivity: tlačení, tahání, odpor, opření, přiměřený silový pohyb,
- nabídnout bezpečný způsob pohybu,
- podle individuální reakce využít rytmus nebo pomalý pohyb,
- nepřidávat automaticky intenzivní stimulaci.



Podpora vyjádření:

- Podpora vyjádření:
-
- „Vidím, že jste rozzlobený.“
- „Můžete být naštvaný. Nesmíme ale ubližovat.“
- pomoci najít jiný způsob vyjádření: slovo, gesto, volbu, pohyb, odstup,
- pojmenování příčiny řešit až po poklesu aktivace.

Cíl není vztek odstranit.
Cílem je umožnit člověku vztek rozpoznat, regulovat jeho intenzitu a vyjádřit ho bezpečným způsobem.

Cíl emočního učení u znechucení

- rozpoznat tělesné signály narůstajícího vzteku,
- pojmenovat vztek a jeho intenzitu,
- rozpoznat situace, které vztek spouštějí,
- využít vhodnou strategii ke snížení nebo regulaci aktivace,
- bezpečně vyjádřit nesouhlas, frustraci nebo potřebu,
- rozlišit „jsem naštvaný“ od „mohu někomu ublížit“,
- postupně se učit zachytit vztek ještě před jeho vrcholem.

Cíl emočního učení

- rozpoznat tělesné signály narůstajícího vzteku,
- pojmenovat vztek a jeho intenzitu,
- rozpoznat situace, které vztek spouštějí,
- využít vhodnou strategii ke snížení nebo regulaci aktivace,
- bezpečně vyjádřit nesouhlas, frustraci nebo potřebu,
- rozlišit „jsem naštvaný“ od „mohu někomu ublížit“,
- postupně se učit zachytit vztek ještě před jeho vrcholem.

Pro Snoezelen je zvlášť zajímavá frustrace
Frustrace není totéž co vztek.
- stav vznikající při blokaci cíle nebo potřeby:

chci → nemohu → vzniká napětí → hledám způsob, jak situaci změnit.

Pokud člověk nemá dostatečné regulační schopnosti, může se frustrace rychle transformovat do:

frustrace → vztek → impulzivní reakce → konflikt

Proto má emočního učení velký význam.

ZNECHUCENÍ / ODPOR

Znechucení není přehnanost – pomáhá chránit organismus před potenciálně škodlivými nebo kontaminujícími podněty. Přirozeně vede k odmítnutí nebo vzdálení se od podnětu.

Když je reakce velmi intenzivní:

- člověk může prudce odmítnout jídlo, materiál, vůni nebo dotyk,
- může se vyhýbat určitému prostředí,
- při senzorické hypersenzitivitě může být reakce výrazně silnější, než okolí očekává.

Snoezelen – co může pomoci:

- respektovat odmítnutí podnětu,
- umožnit vzdálení,
- nenutit člověka dotýkat se materiálu,
- nabídnout alternativu,
- postupovat od méně intenzivního podnětu k intenzivnějšímu pouze tehdy, pokud je to vhodné a člověk s tím souhlasí,
- sledovat především taktilní, čichovou a chuťovou citlivost.

Podpora vyjádření:

- učit jednoduché označení: „nechci“, „nelíbí“, „smrdí“, „štípe“, „je to moc“,
- umožnit odmítnutí gestem nebo kartou,
- rozlišovat „nechci“ od „nedokážu“.

Cílem není odstranit reakci znechucení, ale naučit člověka rozpoznat, co mu vadí, respektovat vlastní hranice a bezpečně vyjádřit odmítnutí.

Odmítnutí senzorického podnětu je informace, nikoli automaticky problémové chování.

Cíl emočního učení u znechucení
rozpoznat tělesné signály odporu – nevolnost, stažení, napětí, odvracení, potřebu vzdálit se,
propojit tělesný signál s emocí: „Je mi to nepříjemné / je mi z toho špatně.“
postupně emoci pojmenovat,
naučit se bezpečně odmítnout podnět,
rozlišit mezi „nechci“ a „je to pro mě příliš intenzivní“,
respektovat, že různí lidé mohou stejný podnět vnímat odlišně,
podle možností rozvíjet toleranci k některým podnětům, ale pouze postupně a bez nucení,
učit se hledat vhodnou alternativu: „Toto nechci, ale mohu zvolit něco jiného.“

Cíl emočního učení u znechucení
rozpoznat tělesné signály odporu – nevolnost, stažení, napětí, odvracení, potřebu vzdálit se,
propojit tělesný signál s emocí: „Je mi to nepříjemné / je mi z toho špatně.“
postupně emoci pojmenovat,
naučit se bezpečně odmítnout podnět,
rozlišit mezi „nechci“ a „je to pro mě příliš intenzivní“,
respektovat, že různí lidé mohou stejný podnět vnímat odlišně,
podle možností rozvíjet toleranci k některým podnětům, ale pouze postupně a bez nucení,
učit se hledat vhodnou alternativu: „Toto nechci, ale mohu zvolit něco jiného.“

PŘEKVAPENÍ

Překvapení není samo o sobě pozitivní ani negativní. Je to rychlá orientační reakce na něco nového nebo neočekávaného. Přesměruje pozornost a připraví člověka zjistit, co se děje.

Když je reakce příliš intenzivní:

- člověk může prudce změnit pohyb nebo výraz,
- může se leknout, ztuhnout nebo ustoupit,
- může dojít k rychlému přechodu do strachu, vzteku nebo obranné reakce,
- při senzorické hypersenzitivitě může i běžný podnět působit jako velmi intenzivní,
- opakované nečekané podněty mohou vést k nejistotě a zvýšené ostražitosti,
- člověk může začít předem očekávat další nepříjemný podnět.

Snoezelen – co může pomoci:

- předvídatelnost a postupné dávkování nových podnětů,
- předem upozornit na změnu nebo nový zvuk, světlo či pohyb,
- dát člověku možnost podnět spustit sám nebo jeho intenzitu ovlivnit,
- po překvapivém podnětu ponechat dostatek času na zpracování,
- sledovat, zda překvapení přechází do zájmu, nebo do nejistoty a strachu.

Podpora vyjádření:

- pomoci člověku rozlišit: „Překvapilo mě to“ × „Leklo mě to“ × „Líbilo se mi to“ × „Nelíbilo se mi to.“
- nabídnout jednoduchou volbu: „Ještě jednou, nebo už ne?“
- učit člověka signalizovat, že je pro něj podnět příliš intenzivní,
- u dětí využít gesto, obrázek nebo kartu pro ano / ne / ještě / konec,
- po odeznění reakce propojit zážitek s tělesným prožitkem: „Leklo tě to – co se stalo v těle?“

Cílem není odstranit překvapení. Cílem je vytvořit zkušenost, že nový podnět lze bezpečně prozkoumat, vyhodnotit a případně odmítnout.

Cíl emočního učení u znechucení

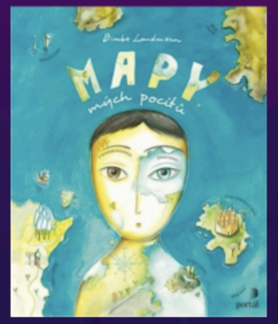
- rozpoznat tělesnou reakci na neočekávaný podnět,
- uvědomit si, že překvapení samo o sobě nemusí znamenat nebezpečí,
- dát si čas na zpracování nového podnětu,
- rozlišit překvapení × leknutí × strach,
- vyjádřit, zda chce člověk v podnětu pokračovat,
- využít možnost volby a kontroly,
- postupně získávat zkušenost s bezpečným objevováním nového.

Cíl emočního učení

- rozpoznat tělesnou reakci na neočekávaný podnět,
- uvědomit si, že překvapení samo o sobě nemusí znamenat nebezpečí,
- dát si čas na zpracování nového podnětu,
- rozlišit překvapení × leknutí × strach,
- vyjádřit, zda chce člověk v podnětu pokračovat,
- využít možnost volby a kontroly,
- postupně získávat zkušenost s bezpečným objevováním nového.

Emoce	Hlavní účel
Láska / náklonnost	podporuje vytváření a udržování vztahů a vazby
Důvěra	umožňuje přiblížení k druhému a spolupráci
Naděje	pomáhá pokračovat v úsilí i přes nejistotu
Frustrace	signalizuje překážku mezi potřebou/cílem a jeho dosažením; mobilizuje ke změně strategie
Vina	upozorňuje na vlastní jednání, které mohlo poškodit druhého nebo porušit pravidlo; může podporovat nápravu
Stud	upozorňuje na negativní sociální hodnocení a může vést k úpravě chování; při nadměrném studu však může vést ke stažení
Rozpaky	pomáhají reagovat na sociálně neočekávanou nebo nepříjemnou situaci
Žárlivost	signalizuje ohrožení významného vztahu nebo pozice
Závist	upozorňuje na vnímaný rozdíl mezi vlastní a cizí situací; může motivovat ke změně, ale také vyvolávat frustraci
Hrdost	podporuje upevňování kompetence a motivaci pokračovat v žádoucím jednání
Vděčnost	podporuje reciproční vztahy a uvědomění si podpory od druhých
Obdiv	orientuje pozornost k vlastnostem či schopnostem druhého a může podporovat učení
Empatie	umožňuje zachytit a zohlednit stav druhého člověka a přizpůsobit mu vlastní reakci
Lítost	umožňuje uvědomit si negativní důsledek vlastního jednání a může motivovat k nápravě
Osamělost	signalizuje nedostatek sociálního kontaktu nebo pocitu propojení a může motivovat k vyhledání vztahu
Nuda	signalizuje nízkou míru stimulace nebo smysluplného zapojení a může motivovat k aktivitě či změně
Úleva	signalizuje odeznění ohrožení nebo napětí a umožňuje návrat k rovnováze
Bezradnost	upozorňuje, že dosavadní strategie nefungují a je potřeba pomoc nebo změna strategie

Ostrovy emocí















NÁLADOMĚR
posílení emočního učení

- **rozpoznání emocí**
Ukázky na vlastním těle, obličej ..
- **pojmenování emocí**
Co která emoce znamená, co je a není daná emoce
- **regulace emocí**
Příjemné a nepříjemné pocity, co dělat když ...
- **socioemoční učení**
Empatie, vcítění, pomoc druhým ...











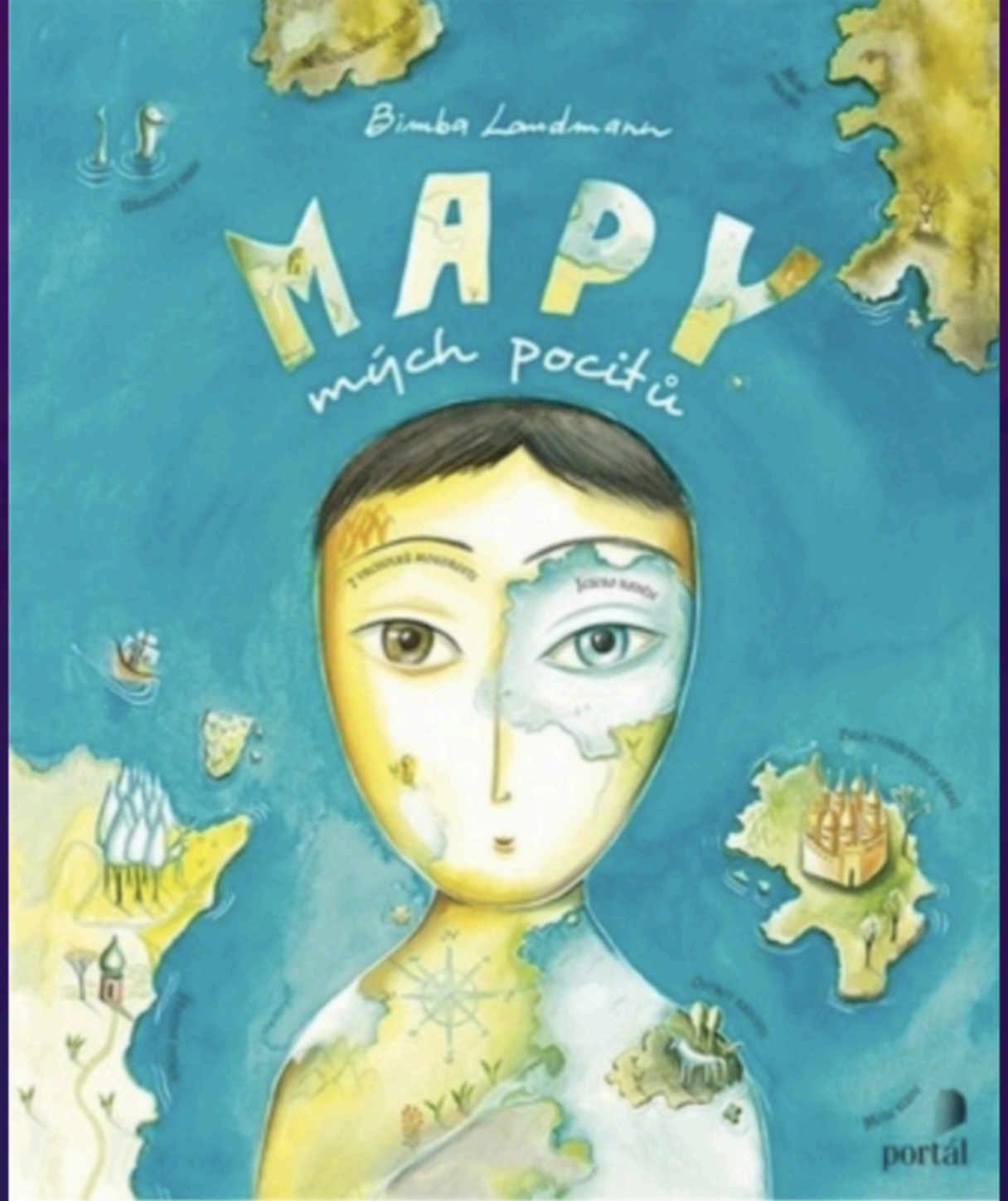


Ukázka smyslové aktivity snoezelen - spec. škola

hodnocení žáky, hodnocení zaznamenané paní učitelkou..






Bimba Landmanová
MAPY
mých pocitů
portál


ZEMĚ RADOSTI


ZEMĚ RADOSTI
Cesta ke štěstí
Voňavé oblaky
Les dobré nálady
Ostrov lásky
Hora úspěchu
Duha přání
Jemné pohlazení
Sluneční pole úsměvů
Moře radosti
Les úspěchů
Tunel překvapení
uzemí lásky


OSTROV LÁSKY

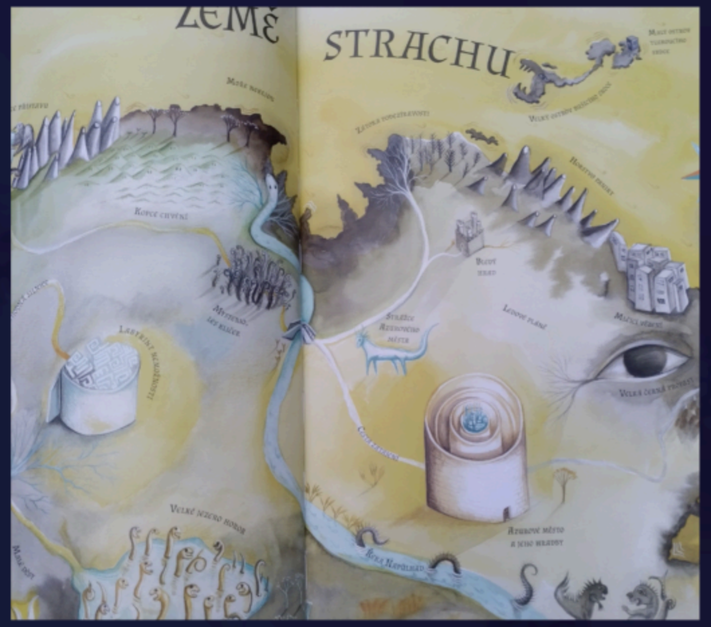

OSTROV LÁSKY
Moře lásky
Domky přátelství
Vonící les
Léčivá louka
Jemné pohlazení
Zátoka pokladů
Propojení
Vrcholky srdce
Ostrov úsměvu


ZEMĚ
SMUTKU
Pelíšek zármutku
Ledová pustina
Vesnice Skličenosti
Údolí nevyslovených přání
Bezútěšné poušť
Nešťastná cesta
Cesta zrůd
Řeka Slz
Mrtvé město
Údolí tíhy
Brána zklamání
Melancholické jezero
Les smutečních vrb
Jezero pohřebního srdce
Cesta smůly
Netvor bolesti


ZEMĚ
SMUTKU
Údolí suchého lesa
Nekonečná propast
Smolná cesta
Smutné vzpomínky
Osamocený vrchol
Zamračené mraky
Vyschlé jezero
Žahavý les
Nekonečná pouš
Brána do prázdna


SOUOSTROVÍ
STUDU


ZEMĚ
ÚŽASU


ZEMĚ
STRACHU

NÁLADOMĚR
posílení emočního učení

- **rozpoznání emocí**

Ukázky na vlastním těle, obličej ..

- **pojmenování emocí**

Co která emoce znamená, co je a není daná emoce

- **regulace emocí**

Příjemné a nepříjemné pocity, co dělat když ...

- **socioemoční učení**

Empatie, vcítění, pomoc druhým ...











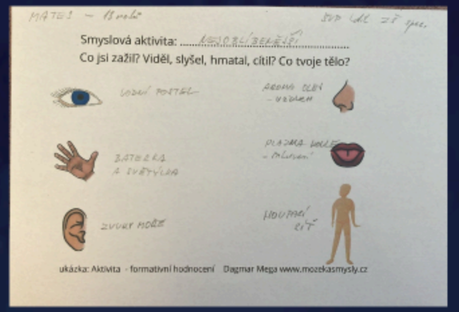


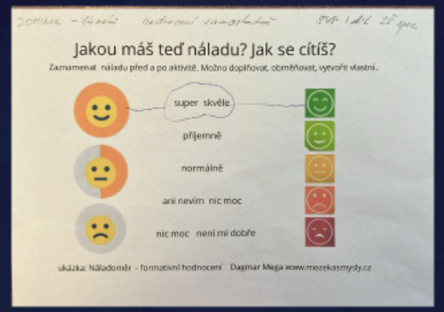


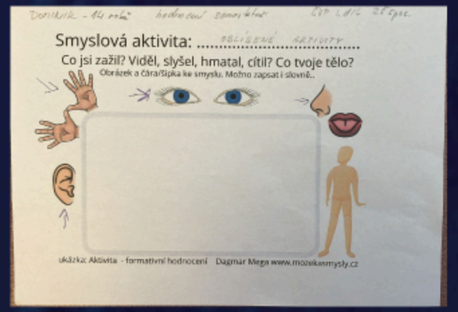
Ukázka smyslové aktivity snoezelen - spec. škola

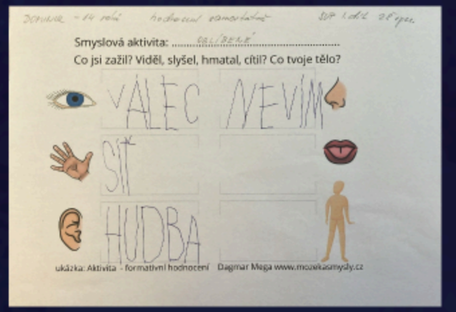
hodnocení žáky, hodnocení zaznamenané paní učitelkou..

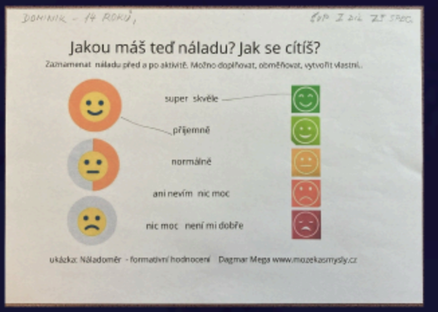












Emoce v průběhu vývoje

Emoce jsou přítomné velmi brzy. To, co se vyvíjí postupně, není samotná schopnost „mít emoci“, ale schopnost emoci rozpoznat, diferencovat, pojmenovat, regulovat, sdílet a chápat její souvislosti.

VNÍMÁM → POJMENUJI → REGULUJI → ROZUMÍM DRUHÉMU

Vývoj emoční kompetence:

0. Dospělý reguluje dítě
↓
1. Dítě začíná vnímat vlastní tělesný stav
↓
2. Rozpoznává emoci
↓
3. Dokáže ji spojit se situací
↓
4. Dokáže ji pojmenovat
↓
5. Začíná používat strategie regulace
↓
6. Dokáže předvídat vlastní emoční reakci
↓
7. Rozumí emočnímu stavu druhých
↓
8. Dokáže přizpůsobit své chování situaci



dítě například může:
poznat „jsem naštvaný“,
ale ještě neumět nic udělat s intenzitou vzteku.
Nebo může:
umět říct „jsem naštvaný“,
ale nedokázat rozpoznat první tělesné signály, takže si
emoce všimne až ve chvíli, kdy je regulace velmi obtížná.

Od interocepce přes emoční uvědomění k samoregulaci

Emoční učení nezačíná otázkou:
„Jak se cítíš?“

ale může začít:
„Co právě cítíš ve svém těle?“
→ „Kde to cítíš?“
→ „Co se změnilo?“
→ „Jakou emoci to připomíná?“
→ „Co ti pomáhá, aby to bylo snesitelnější?“
→ „Co můžeš příště udělat dřív?“

Věk	Co se postupně objevuje	Typické obtíže
0–3 měsíce	základní emoční stavy: příjemné/nepříjemné prožívání, vzrušení, zklidnění; výrazné změny aktivace	dítě ještě neumí regulovat stav samo; závisí na regulaci dospělým
3–6 měsíců	výraznější radost, zájem, nelibost, překvapení; sociální úsměv	obtížné přechody mezi stavy, rychlé zahlcení
6–12 měsíců	strach, opatrnost vůči neznámému, hněv/frustrace; čtení základních emočních signálů druhých	separační úzkost, silné reakce na změnu, frustrace z nemožnosti komunikovat potřebu
1–2 roky	výraznější autonomie, hněv, radost, strach; začínají se objevovat zárodky empatie; dítě začíná rozpoznávat některé emoce	„záchvaty vzteku“, impulzivita, nízká schopnost odložit uspokojení, regulace je stále převážně závislá na dospělém
2–3 roky	rychlý rozvoj emočního slovníku; dítě začíná spojovat situaci s emocí; objevují se zárodky sebeuvědomovacích emocí	dítě emoci často zná, ale **nedokáže ji ještě regulovat**; velký rozdíl mezi tím, co umí říct, a co dokáže v afektu
3–4 roky	rozlišování více emocí, první jednoduché chápání příčin emocí; rozvoj hry „jako“ a sociálního porozumění	problém rozlišit vlastní emoci od emoce druhého; egocentrické interpretace; obtížné čekání a sdílení
4–5 let	rozvoj komplexnějšího porozumění emocím; dítě začíná chápat, že jiný člověk může mít jinou emoci; rozvoj sebeuvědomovacích emocí	stud, vina, žárlivost, hrdost mohou být intenzivní; dítě ještě nemusí dobře chápat jejich sociální kontext
5–7 let	lepší rozpoznávání příčin emocí, schopnost používat strategie regulace; rozvoj perspektivy druhého	dítě už může „vědět, co by mělo udělat“, ale ve skutečné emoční situaci to ještě nemusí zvládnout
7–10 let	lepší emoční diferenciace, chápání smíšených emocí, následků jednání a perspektivy druhých	sociální srovnávání, citlivost na hodnocení, komplexnější konflikty
10–12 let	větší schopnost reflektovat vlastní emoční stav, používat více regulačních strategií a chápat sociální kontext	emoce mohou být intenzivnější; vliv vrstevníků, sebehodnocení a sociálního přijetí
12–18 let	rozvoj abstraktního emočního myšlení, komplexní emoce, identita, hlubší empatie a perspektiva druhých	vyšší emoční intenzita, rychlé změny nálady, konflikty mezi emocí a kognitivní kontrolou; postupné osamostatňování regulace

dítě například může:
poznat „jsem naštvaný“,
ale ještě neumět nic udělat s intenzitou vzteku.
Nebo může:
umět říct „jsem naštvaný“,
ale nedokázat rozpoznat první tělesné signály, takže si emoce všimne až ve chvíli, kdy je regulace velmi obtížná.

Od interocepce přes emoční uvědomění k samoregulaci

Emoční učení nezačíná otázkou:
„Jak se cítíš?“

ale může začít:
„Co právě cítíš ve svém těle?“
→ „Kde to cítíš?“
→ „Co se změnilo?“
→ „Jakou emoci to připomíná?“
→ „Co ti pomáhá, aby to bylo snesitelnější?“
→ „Co můžeš příště udělat dřív?“

AKTIVITY ve SNOEZELEN

Videoukázky

Podpora emočního učení a prožívání

Tématické Snoezelen jednotky

- radost
- zážitek
- sebevědomí
- ...







Děkuji za pozornost!

Dagmar Mega

@isna-mse@dagmarmega.cz +420 605 273 426

www.isna-mse-czech.cz