

Metafora myšlenkového vlaku pro děti

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení
Metodologie:	Kognitivně-behaviorální psychologická perspektiva
Cíl aktivity:	Díky tomuto cvičení můžete naučit své dítě, jak si udržovat odstup od negativních myšlenek, soudů a emocí, jež jsou pouze někde zaslechnutým komentářem nebo vnitřním rozhovorem.
Cílová skupina:	Rodiče a děti
Doba trvání:	20 minut
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=F0SWMICwtm0
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Položte si otázku: Co automaticky děláš s negativními myšlenkami, úzkostnými myšlenkami či se špatnými vtíravými myšlenkami? <p>Když stojíte na nástupišti, je doporučováno stát s odstupem, když přijíždí expresní vlak vysokou rychlostí. Vy už ho slyšíte a cítíte, jak přijíždí, hřmí to ve vás, když do vás narazí síla větru. Nesnažte se nastoupit na vlak a nechat se odvézt někam, kam vůbec nechcete jet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. V tomto cvičení bude užitečné použít elektrickou či jinou dráhu, vláček postavený z vašich dostupných materiálů – lego, karton nebo namalovaný fixami, pastelkami nebo barvami. 3. Pro toto cvičení je vhodné připravit si kartičky “obláčky s napsanými myšlenkami”, které budou představovat myšlenky, které přichází na mysl (jako v komiksu). Mohou být vyrobeny z papíru a poté je připněte na jednotlivé vagony vlaku. 4. Budete potřebovat také postavičku, Legomana, nebo jakoukoliv jinou postavičku, která bude představovat osobu, která se rozhoduje, zda nastoupit na “myšlenkový vlak”, což znamená víru v danou pozitivní nebo negativní myšlenku či nikoliv. 5. V první části cvičení připněte pozitivní myšlenky o vás samotných, o světě a o ostatních lidech. Např.: “Jsem chytrý”, “Jsem krásná”, “Rád se usmívám”, “Mám starostlivou sestru”, “Na světě je mnoho krásných míst”. Pamatujte – řiďte obsah obláčků dle věku dítěte. 6. Ve druhé části cvičení připevněte negativní myšlenky na vagony. Např.: “Mám hloupého bratra”, “Moje matka mi vše zakazuje”, “Hřiště je nebezpečné”. 7. V průběhu cvičení učte dítě, že stojí za to nastoupit na daný vlak s pozitivními myšlenkami, zato vagony s negativními myšlenkami je lepší “nechat ujet”, počkat, než odjedou, pouze je pozorovat z nástupiště. Pokud “nastoupíte na vlak negativních myšlenek”,



přesvědčení o vás samotných, o světě a o dalších lidech budou negativní a orientované k neúspěchu a budete vyvozovat negativní závěry o vás samotných v mnoha životních situacích. Nicméně, když se naučíte, že negativní myšlenky se mohou objevovat, ale není dobré se jich držet, poté bude jednodušší udržovat si pozitivní postoj při pohledu na svět.

8. Možná pro dítě, “negativní myšlenky” mohou znamenat pouze komentáře či soudy ze strany nějakého důležitého kamaráda, např.: “Jsi hloupý”, “Máš nudné hračky”. Může se stát, že pokud dítě slyší tyto negativní věty o sobě samém, může je přijmout a považovat je za pravdu, nekriticky jim uvěřit. Poté “myšlenkový vlak” může být nápomocnou metaforou pro udržování vzdálenosti či ignorování zlomyslných posměšků ostatních.
9. Po tomto cvičení je vhodné provést diskusi s dítětem o myšlenkách a slovech, které používáte doma v souvislosti s vámi samými, ostatními lidmi a světem a zda je vhodné převzít perspektivu “negativních myšlenek”.

POZNÁMKA: Některé děti mohou mít problém abstraktně přemýšlet. V tomto případě je nejdůležitější, abyste pochopili, jak důležité je předávat dítěti pozitivní zprávy o něm samotném, o ostatních lidech a o světě. A to bude úspěch tohoto cvičení. Na druhou stranu dítě s radostí přijme hravou verzi “myšlenkového vlaku” a čím je starší, tím jednodušší pro vás bude odkazovat se na “metaforu negativního myšlenkového vlaku”, což si dítě s jistotou zapamatuje a bude těžit z převzaté pozitivní perspektivy na vnímání světa.

Reflexe:

Toto cvičení je příležitostí ke hře s lidským vnitřním hlasem, který vám ne vždy navrhuje vhodná řešení. Skrz toto cvičení, děti všech věkových kategorií, mohou zjistit, že tento vnitřní hlas mohou samy ovlivňovat.

Zdroj

<https://www.getselfhelp.co.uk/metaphors/>