

Pohled z vrtulníku

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení
Metodologie:	Kognitivně-behaviorální psychologická perspektiva
Cíl aktivity:	Díky tomuto cvičení můžete učit vaše děti, jak se oprostit od negativních myšlenek, soudů a emocí, které jsou v podobě komentářů od ostatních nebo v podobě vnitřního hlasu.
Cílová skupina:	rodiče s dětmi lektoři dospělých
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<p>Někdy je užitečné využít metaforu, aby vám pomohla vidět celistvý obrázek. A to právě v případě, že vás něco stresuje, nemůžete se od toho oprostit, jste do toho emocionálně zapojeni, je pro vás těžké udržet si od toho odstup.</p> <p>Je to jako známé přísloví “Nemůžeme vidět les kvůli stromům.”, nebo jako “Google Earth” - vidíte pohled zblízka, ale nevidíte nic dalšího. Můžete oddálit váš pohled a vidět vše z větší perspektivy. Toto můžete nazývat Pohled z vrtulníku.</p> <p>Jakmile vrtulník vzlétne, dostává se výš a výš, lze z něj pozorovat větší a větší záběr a lze méně pozorovat detaily na zemi. Takže, když se odtáhnete od emocionální situace, můžete začít vidět věci mnohem jasněji a více racionálně.</p> <p>Příklad pohledu z vrtulníku:</p> <p>Tato metafora se stala efektivní při práci s Paulinou (15). Paulina byla často smutná a přiznala, že ji ve třídě nikdo nemá rád. Její rodiče také užívali stejný jazyk v kontextu s Paulinými vztahy s vrstevníky. Rozhodla jsem se zjistit, co se stane, když Paulina “naskočí na vrtulník a uvidí svět z jiné perspektivy než předtím”.</p> <p>Paulina byla požádána, aby přinesla nějaké fotky ze třídy. Byly to fotky z několika školních výletů a akcí. Poprosila jsem Paulinu, aby mi řekla o přátelích, kteří stojí vedle ní na těchto fotkách. Ukázalo se, že má velice dobrý vztah se dvěma z nich a často si spolu povídají. Přestaly jsme se soustředit na nepříjemné zkušenosti s některými spolužáky, “vzlétly s vrtulníkem” a uviděly jsme třídní vztahy z jiného úhlu pohledu. Soustředily jsme se na kamarádské spolužáky a pozitivní emoce, které doprovázely společné chvíle.</p>



Tito spolužáci se ukázali jako dobří přátelé. Když se Paulina objevila s její matkou na další návštěvě, slyšela jsem rozhovor:

M: Moje dcera má problém se socializovat s jejími spolužáky a nikdo ji nemá rád.

P: Mami, řekla jsem ti, že si to už nemyslím. Soustředila jsem se až příliš na moje negativní pocity a neoceňovala jsem vztahy s Kasiou a Olou, které jsou na mě milé a vše je teď jiné, když je ve třídě mám.

M: Máš pravdu. Vždy zapomínám, že o tom nemám takto mluvit. Omluv mě, prosím.

Takže pokud si udržujete odstup od emočně náročné situace, můžete věci vidět mnohem lépe a objektivněji. Slečna se naučila oceňovat pozitivní věci v jejím prostředí a snažila se to naučit i svou matku. Přesvědčení matky se jeví jako více odolné než dceřina přesvědčení. Po této situaci matka spatřila zkreslení v jejím smýšlení, začala na tom pracovat a omluvila se. Proto je důležité dát najevo, že chyby se prostě dějí a jsou přirozená část učení.

Reflexe:

Tato metafora dovoluje rodičům pozměnit jejich perspektivu. Speciálně pokud jsou rodiče hlouběji ponořeni v jejich každodenních či serióznějších problémech. Metafora vrtulníku připomíná rodičům, že existuje také svět okolo jejich problémů a pokud jsou "lapani" v každodenním životě, je těžké si to uvědomit. Pravděpodobně zapomněli, kolik dobrých a krásných věcí se vyskytuje v jejich životech a díky tomuto cvičení mají možnost tyto věci znovu objevit.