

Neobvyklá Situace – Průvodce

Příručka pro instruktory k pracovnímu sešitu
Neobvyklá Situace



Instruktořem zde může být např. psycholog, terapeut,
sociální pracovník, učitel či jiný pomáhající.

Tyto materiály jsou určeny pro děti a dospívající,
profitovat z nich však mohou i dospělí.

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být reprodukována nebo použita
Jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vlastníka autorských práv.

Text: Andrew O'Meara

Ilustrace: David Folk

Design: Andrew O'Meara

Překlad a adaptace: Štěpán Vymětal



Typy aktivit v pracovním sešitě

Všimněte si těchto barevných indikátorů, které vás informují o typu aktivity na každé stránce.

Kreativní vyjádření

Kreativní vyjádření

Děti mají často problém popsat své emoce slovy. Dobře však ovládají hru a kreativní vyjádření, například kreslení obrázků nebo psaní svých pocitů.

Hra a tvůrčí vyjadřování jsou způsoby, jak mohou děti zpracovávat své emoce a situace, které jsou pro ně nové. Stránky s kresebnými a písemnými aktivitami v pracovním sešitě nabízejí dětem prostor, který jim pomůže zpracovat vlastní zátěžovou situaci. Předchozí programy tvůrčího vyjadřování poskytované dětem uprchlíků a přistěhovalců prokázaly, že docházelo ke snížení posttraumatických, depresivních a úzkostných příznaků ve srovnání s dětmi, které program tvůrčího vyjadřování neabsolvovaly (Rousseau et al., 2005; Sullivan & Simonson, 2016).

Identifikace emocí

Identifikace emocí

V závislosti na věku a úrovni svého vývoje mohou mít děti také potíže s identifikací emocí, které prožívají. Děti často ještě nemají slovní zásobu potřebnou k přesnému rozlišení jedné emoce od druhé, zejména pokud jsou tyto emoce silné a ohromující.

Ke stabilizaci psychiky přispívá, pokud dítěti pomůžeme rozeznat, jaké emoce cítí. Když mu poskytneme slova k pojmenování jeho emocí, dospělým to pak pomůže lépe poznat a přesněji reagovat na emocionální potřeby dítěte. Tím, že dětem pomůžeme lépe porozumět jejich emocím a emočním potřebám a lépe tyto emoce komunikovat, napomůžeme jim při zvládnání emocí a ke zlepšení ve využívání účinných zvládacích strategií.

Zvládací strategie

Zvládací strategie

Nyní, když jsme zjistili, jaké emoce děti pociťují a jak je tyto emoce mohou ovlivňovat, chceme je začít učit některým strategiím, jak lépe své emoce zvládat. Při budování strategií ke zvládnání emocí u dětí pomáhá zejména rutina. Výběr jedné nebo několika strategií, které budou děti používat opakovaně, bude mít větší dopad než výběr mnoha strategií, které budou používat jen zřídka. Pozitivní zvládací strategie jsou takové činnosti, díky kterým se cítíme lépe a také lépe fungujeme. Například když dítě zůstane celou noc vzhůru a čte si komiksy nebo je na mobilu, může se sice dočasně cítit lépe, protože odvede pozornost od potíží se spánkem, ale druhý den to bude mít negativní dopad na jeho fungování, protože bude příliš unavené.

Průvodce aktivitami a procesem

Kreativní vyjádření

Strana 1 vybízí děti, aby nakreslily nebo napsaly o situaci z vlastního života, která odráží situaci, jíž prochází Milo ve svém příběhu v knížce Neobvyklá situace. Tato aktivita umožňuje dětem, aby vyjádřily své vlastní chápání události, to, co si z události vybavují a jak událost vnímají. Tyto typy aktivit umožňují dětem volné vyjádření, bez přílišného omezování pokyny. Tato aktivita nám také pomáhá informovat se o tom, čemu mohlo být konkrétní dítě během traumatické události vystaveno a čemu nikoliv. Tyto informace nám mohou pomoci lépe uspokojit potřeby daného dítěte.

Instruujte děti, které tuto aktivitu vyplňují, aby využily svou představivost a kreativně vyjádřily své myšlenky nebo pocity týkající se neobvyklé situace, kterou prožily. To může zahrnovat napsání příběhu, použití slov k vytvoření koláže, koláž z obrázků, kresbu, která znázorňuje jejich vzpomínky na událost apod. Připomeňte dětem, že tato aktivita nemusí ve výsledku ztvárnit celý příběh, nebo dokonce dávat ucelený smysl, ale že je důležité, co chtějí o své situaci sdělit.

Stejně jako Milo, i my jsme někdy zažili neobvyklou situaci, která nás zmátla.

Zkuste nakreslit nebo napsat o něčem neobvyklém, matoucím nebo obtížném, co se vám v životě přihodilo.



Kreativní vyjádření

Jedním ze způsobů interakce s dětmi, které tuto aktivitu dokončují, je požádat je, aby vám vysvětlily, co nakreslily. Můžete se jich také zeptat na význam jednotlivých věcí, které nakreslily, a na to, jak spolu jednotlivé nakreslené věci souvisejí.

|

Ve skupině vyzvěte děti, pokud samy chtějí a chtějí o tom mluvit, aby se podělily s druhými o svou zkušenost, kterou napsaly nebo nakreslily. Nikdy dětem nenařizujte, že se musí se skupinou o svůj příběh podělit, nechte je rozhodnout, zda a co jsou ochotny sdělit druhým. Hledejte společná témata a emoce, které jsou přítomny v různých zkušenostech dětí. I dětem, které prožily stejnou událost, se často stane, že ji zpracují velmi odlišně a některé části události jsou v jejich paměti výraznější než u ostatních.

Strana 2 vybízí děti, aby nakreslily nebo napsaly o lidech ve svém životě, kteří jim mohou pomoci překonat těžké období, jemuž čelí. Jelikož se děti stále učí zvládat své vlastní pocity a regulovat emoce, často se spoléhají na důvěryhodné dospělé, kteří jim pomáhají se v jejich pocitech orientovat. Jedním z nejdůležitějších faktorů, které přispívají k zotavení se po traumatických událostech, je sociální opora. U dětí je to často sociální opora rodičů nebo jiných důvěryhodných dospělých v jejich životě.

Ve většině případů jsou rodiče dítěte jeho nejbližšími a nejdůvěryhodnějšími dospělými. V případech, kdy bylo dítě od rodičů odloučeno nebo o něj pečuje jiná dospělá osoba, přebírá tato jiná osoba roli nejbližší důvěryhodné dospělé osoby. V některých situacích může být dítě svěřeno do péče osobě, kterou nevnímá jako svou blízkou a důvěryhodnou dospělou osobou. V takovém případě je důležité, aby určilo někoho mimo domácnost, koho za důvěryhodnou dospělou osobou považuje.

Pokyn pro děti a dospívající, kteří tuto aktivitu vyplňují, je, aby se zamysleli nad dospělými ve svém životě, na které se obraceli, když v minulosti potřebovali pomoci něco vyřešit. Často se může stát, že děti nepřemýšlely o tom, kterým dospělým důvěřují natolik, aby se jim svěřily se svými potížemi. V případě, že dítě nedokáže snadno identifikovat důvěryhodnou dospělou osobu ve svém životě, požádejte je, aby napsalo nebo nakreslilo věci, které mu mohou pomoci důvěryhodnou dospělou osobu identifikovat v budoucnu.

Milo má sestru a rodiče, kteří mu v této neobvyklé situaci pomohli. V našich životech jsou i další lidé, kteří nám mohou v těžkých chvílích pomoci. Využijte prostor dole a nakreslete nebo napište tam o lidech ve svém životě, kteří vám mohou pomoci překonat těžké chvíle.



Kreativní vyjádření

Jedním ze způsobů, jak komunikovat s dětmi, které tuto aktivitu plní, je zeptat se jich, koho označily za důvěryhodnou dospělou osobu a co v nich vyvolává pocit, že jí mohou důvěřovat. Důvěryhodnými dospělými mohou být často členové rodiny, ale mohou to být také sousedé, rodiče kamarádů dítěte, učitelé, mentoři, církevní pracovníci, trenéři nebo jiní důvěryhodní dospělí v komunitě.

2

Ve skupině děti vyzvěte, aby se podělily o to, kdo jsou lidé, kteří jim pomáhají v těžkých chvílích. Požádejte děti, aby uvedly některé podrobnosti o tom, jak jim tato osoba v těžkých chvílích pomáhala dříve. Děti se tak dozvědí o dalších strategiích zvládnání, které s nimi mohou dospělí používat, a mohou si rozšířit povědomí o tom, kdo z okolí jim může poskytnout podporu.

Na stranách 3 a 4 jsou uvedeny některé běžné emoce, které mohou děti prožívat po zátěžové události. Strana 3 vybídne děti, aby si prošly uvedené emoce a vybraly ty z nich, které Milo prožíval ve svém příběhu. To jim může pomoci seznámit se s rozpoznáváním emocí, které vidí u druhých, a nám to poskytne informace o případných obtížích, které dítě při identifikaci emocí má. Také to dětem pomáhá, aby začaly spojovat chování, které Milo předvádí (výrazy obličeje, hraní atd.), s pocity, které Milo prožívá.

Děti jsou poté požádány, aby na straně 4 vybraly některé emoce, které v poslední době samy pociťovaly. Silné pocity, které lidé prožívají po extrémně stresující události, mohou být matoucí i pro dospělé osoby a mohou je izolovat od druhých. Proto je obzvláště důležité normalizovat emoce, které děti vyjadřují

Pokyn pro děti, které tuto aktivitu plní, je, aby určily některé emoce, které pociťovaly od začátku stresující situace. Požádejte děti, aby vysvětlily, jak poznají, že cítí určité emoce, a zda existuje chování, které pro ně bývá s tímto pocitem spojeno. Tato identifikace emocí bude základem pro mnoho práce na dalších stránkách pracovního sešitu.

Identifikace emocí

Milo v příběhu prožíval kvůli své neobvyklé situaci mnoho různých pocitů. Možná jste si některých z nich všimli. Vezměte si fix nebo barevnou tužku a zakroužkujte pocity, kterých jste si všimli, že je Milo v příběhu prožíval.



Milův tip: pokud nějakému pocitu nerozumíte, můžete požádat dospělého, aby vám jej vysvětlil!



3

Když prožijeme něco podobného jako Milo, můžeme také prožívat spoustu různých pocitů. Je to normální a patří to k tomu, co nás dělá lidmi. Vezměte si fix nebo barevnou tužku jiné barvy a zakroužkujte některé pocity, které jste v poslední době cítili.



4

Tip: Zejména mladším dětem možná budete muset vysvětlit jednotlivé emoce, abyste jim pomohli pojmenovat ty, se kterými mají zkušenost.

K těmto stránkám lze doplnit i další aktivity, včetně toho, aby děti určily, kdy pocítily každou z uvedených emocí. Vyzvěte děti, aby doplnily některé emoce, které zažily a které nejsou na stránce uvedeny.

Ve skupině se děti mohou podělit o to, proč danou emoci určily a co pro ně ztotožnění se s touto emocí znamená. Může zde padnout i dotaz, jak děti poznají, že danou emoci prožívají (například podle toho, jak se chovají, když pociťují určité emoce).

Na straně 5 jsou děti vyzvány, aby si uvědomily emoce, které identifikovaly na stranách 3 a 4, a porovnal je s emocemi, které měl Milo. Zjistí tak, které emoce s ním měly společné a které ne. Každé z dětí bude mít jiné individuální reakce na stresující událost, i když prožily stejnou událost a měly podobné zážitky jako ostatní. V knize Neobvyklá situace Milo zažívá několik různých reakcí, které se u dětí běžně vyskytují, včetně toho, že se rozzlobí, pláče, bolí ho břicho a má problémy se spánkem. Je důležité, aby děti vnímaly, že jejich různé emoce a prožitky jsou odůvodněné a nedělají je „divnými“ proto, že mají jiné emoce než ti kolem nich. Zároveň je důležité dětem ukázat, že mají některé emoce podobné jako ostatní a to je může s druhými spojovat.

Instruuje děti, které tuto aktivitu provádějí, aby použily emoce, které předtím identifikovaly, a aby uvedly jakékoli další emoce, které mají a které nebyly v seznamu zahrnuty. Tyto seznamy mohou obsahovat napsané emoce nebo se mohou přizpůsobit obrázkům (např. smajlíkům) v závislosti na vývojové úrovni dítěte. Mladším dětem mohou obrázky pomoci snáze se orientovat ve sdílených a nesdílených emocích. Pokud jsou toho děti schopny, může být užitečné také zjištění, jak tyto emoce vyjadřují ve srovnání s Milem.

Identifikace emocí

Možná jste si všimli, že jste zakroužkovali některé pocity stejné jako Milo, zatímco další pocity se mohou lišit. Není to divné, protože všichni můžeme prožívat i některé podobné pocity poté, co budeme mít podobné zážitky.

Dole uveď některé pocity, které máš podobné jako Milo, a některé pocity, které prožíváš ty, ale Milo ne.

Pocity podobné,
jako měl Milo

Pocity odlišné, než
měl Milo



Tuto aktivitu lze rozšířit tím, že děti požádáte, aby se zamyslely, jak tyto emoce vyjadřují ve svém chování a jak se to shoduje s tím nebo naopak odlišuje od toho, jak se svými emocemi nakládá Milo („Když se cítíš ____, řešíš to stejně jako Milo?“).

Ve skupině nezapomeňte zdůraznit, že i všechny emoce, které její členové prožívají a které nemají stejné jako ostatní, jsou normálními reakcemi. Chceme jednak vytvořit spojení mezi těmi, kteří prožívají podobné emoce, a zároveň neodcizit ty, kteří prožívají emoce odlišné. Dbejte na to, aby členové skupiny s odlišnými emocemi měli dostatek času na diskusi o svých emocích a o tom, jak se s nimi vyrovnávají. Práce ve skupině může také usnadnit diskusi o tom, jak se s těmito emocemi vyrovnáváme, a o chování, které může být důsledkem určitých emocí.

Strana 6 vybízí děti, aby se zamyslely nad tím, jak se jejich emoce mohly v průběhu času měnit, například od doby, kdy jejich zátěžová situace začala. Zejména pro děti může být často bezprostředně po zátěžové události obtížné vyrovnat se se silnými emocemi, které mohou mít. S postupem času však tyto silné emoce obvykle odezní a mohou se dokonce začít měnit. Tato aktivita vybízí děti, aby se na své emoce podívaly zpětně a prozkoumaly, jak se mohly v čase měnit.

Dětem, které tuto aktivitu plní, dejte pokyn, aby využily svých tvůrčích schopností a zamyslely se nad pocity, které v poslední době prožívaly. Povzbudte je, aby použily identifikované emoce z předchozích aktivit a přemýšlely o tom, jak se tyto pocity změnily od doby, kdy se u nich po události objevily. Nechte děti nakreslit nebo napsat o těchto emocích a o tom, jak se s časem změnily. Některé pocity mohou být velmi silné hned na začátku zátěžové situace, ale postupem času se s nimi lidé snáze vyrovnávají, zatímco jiné pocity se nemusí na začátku situace vyskytovat vůbec a objeví se až později.

Někdy se naše pocity mohou v průběhu času měnit. Když zažíváme něco těžkého, můžeme mít v danou chvíli určité pocity. Jakmile ale uplyne nějaký čas a my o tom máme možnost přemýšlet, můžeme z toho mít pocity jiné.

Vnímali jste nějaké pocity, které se od začátku vaší obtížné situace změnily? Využijte níže uvedený prostor k tomu, abyste nakreslili nebo napsali, jak se tyto pocity změnily.

Další aktivity pro tuto stránku mohou zahrnovat zkoumání toho, jak se kromě emocí případně změnily myšlenky dítěte. To může být užitečné zejména pro starší děti a dospívající, kteří mají schopnost uvažovat o svém myšlení.



Ve skupině vyzvěte děti, aby se podělily o některé z emocí, které identifikovaly krátce po stresující situaci, a o to, jak se změnily v následujících dnech a týdnech. Dávejte pozor na společná témata, která se objevují, a povzbuzujte děti, aby přemýšlely o tom, jak může být jejich „emoční cesta“ podobná tomu, jak to mají druzí. To může posloužit také ke zdůraznění těch emocí, které jsou pro ně jedinečné, a jejich vlastní cesty k zotavení. Vraťte se zpět na stranu 5 k emocím, které děti s Milem sdílejí a nesdílejí. Zjišťujte, zda jsou tyto emoce podobné emocím, které sdíleli jejich vrstevníci.

Strana 7 jde od prvotního rozlišení emocí trochu hlouběji. Žádáme zde děti, aby rozdělily emoce, které předtím identifikovaly, na ty, které cítí rády, a ty, které cítí nerady. Stále ale zdůrazňujeme, že všechny emoce jsou v pořádku a normální a že žádné z dětí není špatné proto, že má nějakou emoci. Je třeba se však ujistit, že děti jsou schopny identifikovat, jak se při svých emocích cítí. Určité emoce v nich mohou vyvolávat dobré pocity, například radost nebo vzrušení, zatímco jiné v nich mohou vzbuzovat pocity špatné, například strach nebo vztek. Když děti určí, které emoce jim dělají dobře, pracujeme s nimi na způsobech, jak tyto pozitivní pocity zvýšit a jak zvládnout nebo omezit negativní emoce, které jim působí trápení. Když víme, které emoce způsobují trápení, můžeme vytvořit lepší plány, jak dítěti pomoci tyto konkrétní negativní emoce zvládnout.

Instruuje děti, které tuto aktivitu dokončují, aby se zpětně podívaly na emoce, které identifikovaly na stranách 3 a 4, a na emoce, které se změnily (identifikované na straně 6). Všechny tyto své emoce děti rozdělí do dvou sloupců na ty, které cítí rády, a ty, které cítí nerady. Tuto aktivitu lze provádět pomocí slov nebo obrázků v závislosti na vývojové úrovni dítěte.

Identifikace emocí

Teď, když jsme mluvili o vašich emocích, které jste cítili během neobvyklé situace, zamysleme se nad některými, které jste cítili rádi, i nad těmi, které jste cítili neradi.

Všechny emoce jsou v pořádku, protože to je to, co my sami cítíme. Neměli bychom se za ně stydět.

Pocity, které rád/ráda cítím

Pocity, které nerad/nerada cítím



Jako doplňkovou aktivitu pro tuto stránku můžeme nechat děti vyjmenovat konkrétní chování spojené s jejich emocemi (např. vedle šťastné emoce uvedou „smát se“ nebo „běhat“ a vedle vyděšené emoce uvedou „plakat“ nebo „schovávat se“). To nám může pomoci propojit určité chování dítěte s určitými emocemi, které u sebe dítě rozpoznalo.

Ve skupině lze tuto aktivitu použít k usnadnění diskuse o emocích, které účastníci prožívají, a o tom, jak se cítí obvykle. Skupina může také diskutovat o chování, které vede k těmto různým pocitům, a o tom, jak toto chování může lidem pomoci vyjádřit pozitivní emoce a zároveň snížit dopad negativních emocí. Účastníci mohou využít prostor skupiny k tomu, aby společně s ostatními prozkoumali své emoce a zjistili, jak se ostatní vyrovnávají se svými emocemi a jak se díky těmto emocím cítí jejich vrstevníci. To může přispět k destigmatizaci emočních potíží, protože si děti a mladí lidé lépe uvědomují, že mají dopad i na jiné lidi než na ně samotné.

Na straně 8 začíná diskuse o zdravých způsobech zvládání emocí, které děti identifikovaly na předchozích stranách. Chceme, aby začaly prostřednictvím této aktivity přemýšlet o tom, že současný okamžik nebude trvat věčně a že se jejich emoce v budoucnu změní. Napomáhá to nastavit myšlení dětí na „cestu k zotavení se“ a zároveň to může pomoci přerušit tzv. ruminace neboli ulpívání na negativních myšlenkách či neustálé a opakující se přemýšlení o problémech. Náš mozek má přirozenou tendenci pamatovat si negativní vzpomínky více než ty pozitivní. Proto je třeba cíleně nastavit myšlení dětí na cestu k zotavení se.

Instruuje děti, které tuto aktivitu provozují, aby kreativně vyjádřily některé z věcí, které dělají a které jim pomáhají zvládat emoce v každodenním životě. Půjde především o činnosti, kterým se děti věnují, když se trápí a chtějí si ulevit. Pokusíme se zdůraznit ty činnosti, které dětem a dospívajícím pomáhají cítit se lépe a také lépe fungovat. Činnosti, které sice krátkodobě navozují dobrý pocit, ale z dlouhodobého hlediska znesnadňují efektivní řešení problémů, nejsou příliš prospěšné a měli bychom se jim obecně vyhýbat. Zvláště užitečné mohou být aktivity, do kterých se zapojují i dospělé osoby dětem blízké. Tyto aktivity, uvedené na straně 2, navazují na dostupné systémy sociální opory.

Všechny pocity jednou pominou. Dobrá zpráva je to, že zmizí i ty, které cítíme neradi. Můžeme se tedy uklidnit, že ani ty nejhorší pocity nebudou trvat věčně. Možná jste si ale všimli, že někdy můžete udělat něco, co napomůže tomu, aby špatné pocity pominuly rychleji. Může to pro vás být hraní si s kamarády nebo členy rodiny, nebo třeba kreslení a vy se pak necítíte tak smutní nebo naštvaní.

Nakreslete nebo napište, co můžete udělat, abyste se cítili lépe!



Další aktivity na této stránce mohou zahrnovat hodnocení některých činností, které děti identifikovaly, a to podle toho, jak účinně jim pomáhají zvládat situaci. Tímto způsobem budou mít k dispozici seznam strategií zvládání, které mohou využít, když se budou cítit stresované.

8

Vyzvěte děti ve skupině, aby se podělily o některé z činností, které jim pomáhají regulovat emoce. To může pomoci ostatním členům skupiny, aby se dozvěděli o strategiích, které fungují u jejich vrstevníků a o kterých možná dříve nepřemýšleli. Výhodou je také povzbuzení dětí v tom, že nejsou jediné, kdo se věnují určitým činnostem, aby se vyrovnaly se svými negativními emocemi.

Strana 9 uzavírá pracovní sešit výzvou, aby děti určily konkrétní věci, které mohou udělat, aby se cítily lépe. Tento list lze také použít jako referenční seznam do budoucna, aby se děti mohly ohlédnout za strategiemi zvládání, které už dříve vymyslely, a to i v okamžiku, kdy pociťují silné emoce a mohly by mít problém si na své dovednosti zvládání vzpomenout. Když jsme ve vzrušeném psychickém stavu, známém také jako „boj nebo útek“, je nemožné naučit se nové dovednosti. V těchto chvílích se musíme spolehnout na dovednosti, které jsme si osvojili ještě předtím, než jsme se do tohoto excitovaného stavu dostali, a které nám pomohou se znovu stabilizovat.. V této aktivitě mají děti uvést dovednosti pro zvládání situace, aby je ve chvílích, kdy se do takového psychického stavu dostanou, je měly po ruce, místo toho, aby si je musely pamatovat.

Dejte dětem, které tuto aktivitu provádějí, pokyn, ať se vrátí k položkám, které uvedly na straně 8, a napíšou některé potenciální strategie, které jim pomohou regulovat emoce, když se budou cítit špatně. Přestože byla tato úloha vytvořena proto, aby ji děti vyplnily písemně, mohou také využít prostor nad každým řádkem a něco tam nakreslit, pokud je to vzhledem k věku a schopnostem vhodnější. Tyto strategie by měly dětem připomínat, že se mají zapojit do činnosti zaměřené na regulaci emocí. Povzbuzujte děti, aby se těmto strategiím věnovaly ještě před tím, než se budou cítit špatně. Pokud taková situace nastane a ony budou potřebovat tyto strategie použít, budou už mít určité zkušenosti a budou vědět, co mají dělat.

Nyní si zkusíme zapsat všechny věci, které nám pomáhají cítit se lépe. Možná si v tuto chvíli vzpomenete jen na některé, ale vždy budete moci přidat do seznamu další.



Milův tip: Pokaždé, když budete mít pocit, který se vám nelíbí, můžete se sem vrátit a připomenout si všechny dobré postupy, které vám pomáhají cítit se lépe!

Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...

Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...



Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...

Něco, co mi pomáhá cítit se lépe, je...



Mezi doplňkové aktivity lze zařadit seznam věcí, které dětem zlepšují náladu v souvislosti s určitými emocemi. Děti mohou například vyjmenovat strategie zvládání, když se cítí smutné, pak uvést strategie, když se cítí naštvané, a porovnat, které z nich mohou být užitečné pro různé emoce. Některé strategie mohou být lepší pro určité negativní emoce, zatímco jiné se mohou ukázat jako všeobecně účinné.

Tato aktivita velmi dobře navazuje na skupinovou diskusi o straně 8. Děti tak mohou do svého seznamu strategií zařadit strategie zvládání od svých vrstevníků, které by je jinak nenapadly. (To je obzvláště užitečné, pokud měly děti problémy s vymyšlením vlastních strategií zvládání na straně 8).