

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Děti a emoce

UČÍME DĚTI VNÍMAT, POZNÁVAT
A PRACOVAT SE SVÝMI POCITY

2.,
DOPLNĚNÉ
VYDÁNÍ

Ilustrace
KATARÍNA
ILKOVIČOVÁ

ONDŘEJ JIRÁSEK
Hudba



Určeno dětem, rodičům a pedagogům

Inspirační příběhy,

náměty na aktivity a hry, písničky a říkanky

edika.

NOTY, TEXTY,
KARAOKE VERZE



Děti a emoce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Vojtěch Černý, Kateřina Grofová
Děti a emoce – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Děti *a* emoce

UČÍME DĚTI VNÍMAT, POZNÁVAT
A PRACOVAT SE SVÝMI POCITY

Edika

Brno

2017

Obsah

EMOCE A POCITY	9
ZMĚNA, PŘEKVAPENÍ A ZVĚDAVOST	19
RADOST, ŠTĚSTÍ A VDĚČNOST	31
SMUTEK, ZTRÁTA A SMRT	49
KAMARÁDSTVÍ, PŘÁTELSTVÍ A LÁSKA	61
HNĚV, TOLERANCE A SOUCIT	77
STRACH A ODVAHA	91
STUD, TRÉMA A SEBEDŮVĚRA	105
VŠÍMAVOST - UMĚNÍ BÝT TADY A TEĎ	119
RELAXACE, VIZUALIZACE A MEDITACE PRO DĚTI	130
MIMOŘÁDNÉ ZÁŽITKY DĚTÍ	143
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	158

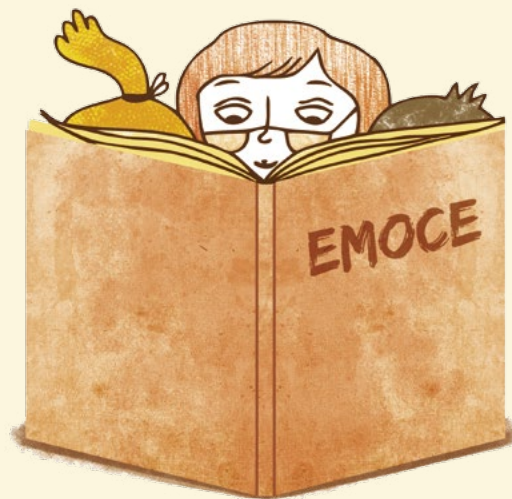


ÚVOD

Tato kniha je určena především holčičkám a klukům ve věku od čtyř do devíti let. Tedy předškolákům, mladým školákům a jejich rodičům. Je určena také všem dospělým, kteří o děti pečují, nějakým způsobem je ovlivňují a podílejí se na jejich výchově. Zejména pak učitelům a učitelkám v mateřských školkách a v prvních třídách škol základních.

Naše děti přicházejí na svět s výbavou, jejíž podstatu a původ dodnes nejsme schopni stoprocentně popsat a která je velmi pravděpodobně kombinací genetické výbavy zděděné po rodičích s vlastní genetickou výbavou a také něčím, co je mezi „nebem a zemí“ a co bývá popisováno jako zkušenosti z minulých životů, kolektivní nevědomí, nevědomí, Duch svatý, systemická rodová zkušenost a podobně.

Ať už dítě na svět přijde s jakoukoli výbavou, jedno je jisté – zkušenosti, kterými dítě po dobu svého dětství prochází, spoluutvářejí jeho osobnost a schopnost vnímat a reagovat na svět kolem sebe. V prostředí a vztazích, které skýtají důvěru, lásku, bezpečí a zároveň dostatek výzev, podnětů a příležitostí může vyrůst zdravě sebevědomé a vnímavé dítě, s rozvinutým sociálním cítěním. Takové dítě má příležitost nechat v sobě vyklíčit semínka optimismu a pozitivního přístupu ke světu uvnitř i kolem sebe samého. Je mu umožněno vytvořit si postoj vůči sobě samému i ostatním, učí se navazovat hluboké a srdečné vztahy, dovede se zabývat smyslem svého života a nalézat způsoby, jak jej naplnit. Tyto zkušenosti, schopnosti a dovednosti jej pak provázejí po celý zbytek života a jsou rozhodující pro život prožívaný jako šťastný, naplňující a radostný.



Toto je kniha o lidských emocích O surfování na vlně...

Veřejná encyklopedie Wikipedie definuje emoce (z lat. e-motio, pohnutí) jako psychicky a sociálně konstruované procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti a zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému, vedou k zaujetí postoje k dané situaci.

Taková definice většinou z nás nijak nevysvětlí ten tajuplný proces, jakým se emoce dokážou „z ničeho nic“ objevit, a buď nás zcela ovládnou, nebo samy od sebe zase „odejdou“. Racionální pochopení takové definice nám také nepomůže ve chvílích, kdy je aktuálně prožíváme a prožíváme všechny doprovodné tělesné pocity.

Víc než kdykoli předtím se lidé zabývají svými emocemi, mluví o nich, zkoumají je a snaží se s nimi pracovat. Většina z nás ale jen tuší, co emoce skutečně jsou. A ještě méně s nimi umíme zacházet. Tato kniha se snaží přinést srozumitelnou a praktickou formou informace o základních lidských emocích, o podstatě jejich vzniku a především možnostech práce s nimi.

Smyslem této knihy není do hloubky zkoumat psychologické principy vzniku emocí, ale spíše ukázat, že emoce jsou přirozeností lidského bytí a prožívání, že je nemůžeme mít nebo nemít, nebo si vybírat jen ty příjemné pocity, a že šťastný život spočívá v umění emoce rozpoznat, dovolit si je s plnou pozorností prožít a rozšiřovat způsoby, jak s nimi pracovat. Tento vědomý způsob prožívání je jako přestat se snažit, aby na moři nebyly vlny, což je nemožné, ale naučit se na vlnách surfovat.

V první kapitole knihy přinášíme vhled do podstaty vzniku emocí a způsobů, jakým na ně reagujeme a jaké jiné možnosti máme.

1. Emoce a pocity

V dalších kapitolách se věnujeme základním dětským emocím:

2. Překvapení a zvědavost
3. Radost, štěstí a vděčnost
4. Smutek, ztráta a smrt
5. Přátelství, respekt a láska
6. Hněv a soucit
7. Strach a odvaha
8. Stud a tréma

V samostatných kapitolách se pak věnujeme metodám a technikám, které mají prověřený hluboký význam při práci s naším vnitřním prožíváním – jak na úrovni těla, tak myslí:

9. Všímavost (bdělá pozornost)
10. Relaxace, vizualizace a meditace

Tato kniha je pro děti

Na rozdíl od nás dospělých děti většinou prožívají emoce intenzivněji a silně se s nimi identifikují. Často mohou také v jednu chvíli prožívat velmi protichůdné pocity. Pokud se dítě cítí nějakým způsobem, je to pro ně v tu danou chvíli skutečný pocit. Každý pocit je přitom jedinečný. Když jsou pocity vyslyšeny a přijaty, děti lépe pochopí to, co vlastně cítí. Pokud rodiče respektují a přijímají děti se všemi jejich pocity, pak se i děti samotné naučí důvěřovat svým vlastním pocitům a vědí, že je v pořádku je prožívat, ne potlačovat nebo popírat. Doprovázet děti na cestě od identifikace s emocí k pozici pozorovatele – toho, kdo jasně vnímá, co se právě teď děje, a vědomě volí

způsob, jakým emoci zpracuje – je jeden z největších darů, které můžeme našim dětem dát.

V jednotlivých kapitolách této knihy najdete pro vaše děti inspiraci v podobě příběhů a ilustrací. Uvádíme také tipy na hry a cvičení, které jsou jedním z nejvhodnějších způsobů, jak děti provázet světem emocí a ukázat jim možnosti, které mají. Pro děti je forma hry bezpečným a zároveň velmi silným prostředím, ve kterém se učí a posilují své sociální dovednosti, hodnoty, sebezpetí a sebevědomí.

Tato kniha je pro dospělé

V každé kapitole se snažíme nabídnout ty nejpodstatnější informace, které pomáhají nám dospělým pochopit svět dětských emocí a inspirují nás k práci s dětmi prožívajícími konkrétní emoci. Poslouží však nejen pro práci s dětmi, ale i pro vlastní sebezpetí a seberozvoj. Jen stěží můžeme pomoci někomu druhému, když jsme sami zmateni a cítíme se bezmocně zmítáni emocemi.



Jak s knihou pracovat

Doporučujeme, aby si dospělí vždy přečetli celou kapitolu dříve, než začnou na daném tématu pracovat s dětmi. Doporučujeme přečíst si ji celou, pozorně a třeba několikrát, s časovým odstupem. Dopřejte si tolik času, kolik potřebujete. Doporučujeme vám vybrat si, která cvičení s dětmi chcete společně uskutečnit, a dobře se na ně připravit. Některá cvičení lze zkusit i s dospělým kolektivem jako zábavnou přípravu. Teprve pak postupujte kapitolou společně s dětmi. Přečtěte dětem příběh, zastavte se společně nad ilustrací. Můžete ilustraci také začít a nechat dítě povědět, co z ní samo umí vyčíst, a teprve pak přečíst příběh. Společně pak projděte otázky v textu a vytvořte prostor i pro otázky, které se spontánně k tématu objeví. Vy jste vašemu dítěti nejbližší a dokážete tak nejlépe odhadnout, která hra nebo cvičení je pro něj nejvhodnější a se kterou je lépe počkat nebo si ji přizpůsobit. Každou hru a také práci na celé kapitole uzavřete poselstvím. Inspirací vám může být text na konci každé kapitoly a také to, co jste společně prožili a uvědomili si, co z toho má význam pro další život a co si chcete připomínat a upevňovat jako nový návyk.

Tato kniha je pro děti i pro dospělé **SPOLEČNĚ**

Když s někým žijeme tak blízko jako rodiče žijí se svými dětmi, fungujeme jako spojené nádoby. Jakákoli vnitřní práce, kterou jako dospělí vykonáme sami v sobě, se projeví v našem každodenním jednání a v reakcích. Pak můžeme dětem poskytnout ten nejlepší způsob, ze kterého se naše děti učí – osobní příklad a moudré doprovázení. Jsme-li rodiči, děti jsou pro nás často jednou z nejsilnějších motivací, inspirací a také zrcadlem na naší vlastní cestě sebezpetí.



EMOCE A POCITY

„Utrpení není nevyhnutelné.
Ta volba je na nás.“
~ Byron Katie

Většina dětí prožívá emoce bezprostředně, intenzivně až syrově, ale ze všeho nejvíc mimovolně – tedy bez omezení zábrany, které si lidé postupně vytvářejí. Děti vyjadřují tu nejzákladnější zkušenost se situací, kdy například nedostanou to, co chtějí, a nejsou prozatím samostatně schopny vědomého pochopení. Když jako rodiče či jiní dospělí vidíme utrpení našich dětí, často se s ním identifikujeme. Koneckonců, i my často reagujeme na situaci, která je nám něčím nepříjemná, hledáním viníka, racionalizací svých emocí či nějakou formou náhradního uspokojení. Dovedeme v tom být velmi důkladní a vynalézaví, a přesto zas a znovu vidíme, že to není cesta k odstranění utrpení z našeho života.

Jak velmi přesně popisuje Rob Preece*, trpíme proto, že naše mysl reaguje na zážitky (to, co se děje), a to často nekontrolovatelně (emoce, které přicházejí). Jde o to, že nemůžeme pokaždé změnit to, co se děje, ale můžeme změnit své vnitřní reakce na to, co se děje. Během dospívání se postupně učíme vzdávat se okamžitého uspokojení svých potřeb, naše orientace čím dál více zahrnuje nejen nás samotné, ale také osoby kolem nás a jejich potřeby a pocity. Naše utrpení se postupně stává méně fyzické a bezprostřední. A jak se s věkem a vývojem zdokonaluje i naše mysl, naše utrpení nabývá delikátnější a méně viditelné podoby. Možná nevybuchneme hněvem hned, když něco nedostaneme, ale můžeme cítit zklamání, nespokojenost, frustraci, úzkost a spoustu dalších pocitů. Mohou trvat krátce, můžeme je ignorovat, ale vždy tu jsou.

Je velmi důležité všimnout si, že na většinu nepříjemných emocí (pocitů) reagujeme jakýmsi stažením, kontrakcí. K tomuto stažení nedochází pouze v naší mysli, ale také v určitých místech našeho těla. Je to jakýsi obranný instinkt, který nás má ochránit před bolestí. Přitom si neuvědomujeme, že tímto stažením paradoxně bráníme emoci, aby zase sama od sebe odešla. Svým zápasem s ní ji vlastně posilujeme a držíme. Není to zajímavé? Ještě zajímavější na tom je, že naše mysl je schopna si z tohoto stažení vybudovat jakýsi návyk, a prostřednictvím něho vybudovat preventivní obranné mechanismy, které nás mají chránit

* PREECE, Rob. Moudrost nedokonalosti. Proces individuace v životě buddhisty. Praha: DharmaGaia, 2009.

před nepříjemnými pocity. Problém je v tom, že tyto mechanismy nemají schopnost chránit nebo tlumit emoce selektivně. Působí stejným principem i vůči pozitivním pocitům. Náš život je pak prožíván jako ztlumený, šedivý, bez radosti. Navíc toto stažení přerušuje proudění energie a omezuje náš přístup k prostoru tvořivosti, spontánnosti a radosti.

Důležité je také uvědomit si vliv těchto tlumících a blokujících mentálních mechanismů na naše fyzické tělo. Pokud u konkrétní emoce reagujeme vždy stejně nebo podobně vytvářením mentálního bloku, dochází k blokování energie. Jsme-li pozorní, jsme schopni si všimnout, že se to většinou odehrává v konkrétním místě našeho těla. Někdo při strachu cítí daný pocit v břiše, někdo v hrudníku nebo jinde. Není asi těžké představit si, co se v tomto místě našeho těla děje, když k tomu dochází zas a znovu, po dobu let či desetiletí.

Jak Rob Preece* opět velmi přesně dodává, dobrou zprávou je, že tak jako je naše mysl schopna vytvořit návyk stažení (kontrakce), je schopna vytvořit také návyk návratu k realitě, tedy k tomu, co se skutečně děje právě teď a tady, k probuzení. Tedy ve chvíli, kdy si uvědomíme, že prodléváme v nějakém pocitu a lokalizujeme také doprovodný pocit v našem těle, máme vždy možnost přivést naši mysl zpět k tomu, co se děje právě teď a tady. Říkáme tomu „bdělá pozornost“. Stav bdělé pozornosti může ze začátku trvat jen pár okamžiků, ale jakmile jej prožijeme, víme, že je to možné a že se k němu můžeme vždy vrátit tak, jako se vracíme domů. Vytrváme-li v našem úsilí, doba, po kterou jsme schopni prodlévat v tomto stavu a rozpoložení, se postupně prodlužuje. Vědomí, že máme tuto možnost vždy k dispozici, je sama o sobě osvobozující. Všimneme si, že tak jako radost netrvá věčně, tak ani smutek netrvá věčně. Že každá emoce je ze své přirozené podstaty pomíjivá. Že emoce jsou jako vlny na moři, jako příliv a odliv, a pokud dovedeme uvolnit své stažení, dovolíme energii, aby dělala, co potřebuje – aby přirozeně proudila, aniž by nás tím příliš rušila. Můžeme ji silně pociťovat, ale projde skrze nás a nezastaví se v nás. Nejde tedy o intenzitu a povahu emocí, ale o naši schopnost zůstat otevření a přístupní a schopnost dovolit jim jít tam, kam potřebují.

A ještě jedna dobrá zpráva: nikdy není pozdě začít, a i když se nám hned nedaří, můžeme to zkusit zas a znovu.

* PREECE, Rob. Moudrost nedokonalosti. Proces individuace v životě buddhisty. Praha: DharmaGaia, 2009. Strana 111.

Čím dříve dětem pomůžeme rozpoznat podstatu vzniku emocí a ukážeme jim způsoby, jak s nimi zacházet, tím menší bude riziko, že si vytvoří obranné mechanismy potlačování emocí, vytěsňování, emočních bloků a zranění. V dospělosti jsou tyto mechanismy natolik zakořeněné, že stojí mnoho úsilí je identifikovat, převzít za ně odpovědnost a dosáhnout jiného postoje či přístupu.

Pomáháme dětem přežít silné emoce

Naučte děti zastavit se

Když vidíte své dítě, jak jej zaplavila vlna emoce tak, že je s ní zcela identifikováno a jí ovládáno, zkuste jej přivést zpět k tomu, co se právě teď doopravdy děje. Když k vám přiběhne a sotva popadá dech, vezměte jej láskyplně za ruku nebo rameno a řekněte mu: „Zastav se na chvíli.“

Společně se třikrát nadechněte a vydechněte

Zatímco držíte vaše dítě za ruku nebo rameno, položte mu druhou dlaň na břicho a požádejte jej: „Než mi to všechno povíš, pojď se se mnou nadechnout a vydechnout. Nádech – břicho stoupá – výdech – břicho klesá. Nádech – jsem tu s Tebou – výdech – nejsi sám. Nádech – jsem u Tebe – výdech – poslouchám Tě.“ Toto dětem pomůže vrátit se zpět ke svým smyslům, ke svému tělovému prožívání. Je to podobné, jako když my dospělí počítáme do deseti.

Pojmenování emoce

Pak dítě vyzveme, aby nám řeklo, co se děje, co prožívá. Nasloucháme s plnou pozorností a všímáme si, jak dítě dýchá (zda je jeho dýchání mělké, hrudní, nebo zda už je klidnější). Pokud má dítě těžkosti emoci pojmenovat, můžeme mu pomoci. Neptáme se „proč“, ale „co Tě rozzlobilo?“, „z čeho máš strach?“

Lokalizace emoce

Zeptejte se dítěte, kde v těle emoci cítí nejvíce. Pokud to půjde, nechejte jej říct, jaký je to pocit (teplý, studený, měkký, tvrdý, světlý, tmavý...). Uznáte-li za vhodné, můžete mu na toto místo přiložit dlaň a jemně jej tam hladit. Nebo společně do toho místa dýchat. Nebo si emoci položit na dlaň a zkusit ji odfouknout jako peříčko.



Ne-identifikace emoce

Pomozte dítěti metaforou emoce jako návštěvníka: „Pan Strach přišel na návštěvu. Až budeš chtít, můžeš ho nechat zase odejít. Můžeš se ho zeptat, proč přišel a co potřebuje.“

Mluvíme s dětmi o emocích

Naslouchejte pozorně

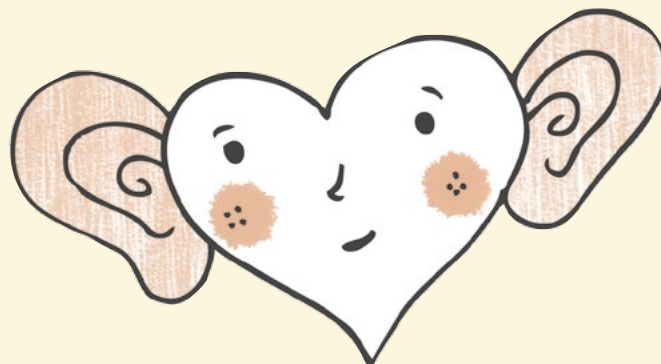
Neposlouchejte jen jedním uchem. Věnujte dítěti plnou pozornost. Pokud ji z nějakého důvodu nemůžete právě teď dát, požádejte jej o strpení s tím, že pak jej budete pozorně poslouchat. Všimněte si, že když dítěti nasloucháte s plnou pozorností a emocionální odezvou (zrcadlové neurony), někdy není třeba ani nic říct a dítěti pomůžete. Pouze svou opravdovou účastí*.

Naslouchejte bez hodnocení

Někdy je obtížné vyslechnout problém, aniž bychom nezaujali nějaký postoj, nenabízeli řešení či názor; vyslechnout emoci, aniž bychom se nesnažili dítě uklidnit, ránu zacelit a napravit. Pokud však řešíte problém místo svého dítěte, odnímate mu možnost rozvíjet se jako nezávislý jedinec. Naslouchání spočívá v tom, že vnímáme emoce, aby se dítě cítilo přijaté takové, jaké je, a bylo pochopeno do hloubky. Nejde ani tak o to slyšet slova jako vnímat jejich citový náboj.

Potvrďte jejich pocity slovem („oh“, „hmm“, „chápu“). Nemusíte hned dávat rady. Děti opravdu ze všeho nejvíce potřebují vaši pozornost a pocit, že je berete „vážně“. Svým mlčením

a zároveň účastí jim dáte prostor, aby si problém vyřešily samy, aby si uspořádaly své vlastní myšlenky a prozkoumaly své pocity. Sami jistě víte, že když řešíte nějaký problém, stačí někdy pouze mít možnost to celé někomu sdělit a na konci vašeho monologu už víte, co máte dělat.



Naslouchejte svým tělem!

Všichni nesou svůj vnitřní prožitek ve svém fyzickém postoji (konkrétní poloha těla, paží apod.). Když zaujmete podobný postoj jako má vaše dítě, dostanete se k němu blíž a bude se vám daleko lépe naslouchat.

Vyzkousejte to: nenuceně se rozvalte do židle, rozkročte nohy a ruce nechejte houpat podél těla. Těžko takto budete cítit nějaký strach. Některé pozice jednoduše znemožňují cítit určité emoce. Vaše tělo vysílá nevědomé zprávy vašemu dítěti. Jak

* FABER, Adele; MAZLISH, Elaine: Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly. Jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly. Brno: Computer Press, 2011.

vám může důvěřovat a myslet si, že ho pochopíte, když sedíte rozvaleni v křesle a ono se vám svěřuje se svou nesmělostí před spolužáky? Je zcela vyloučené, abyste v tu chvíli byli v kontaktu s jeho pocitem – je to fyziologicky nemožné. Ví tedy, že ho neposloucháte „doopravdy“. Posloucháte slova, ne jejich prožitky. Vnímejte jeho polohu a přiblížte se jí.

Naslouchejte srdcem!

Najděte odvahu a nechejte v sobě znít prožitky vašeho dítěte. Vaše dítě potřebuje vaši empatii, abyste vnímali to, co cítí, co prožívá – ne hlavou, nýbrž srdcem. Nepotřebuje však, abyste se nechali strhnout emocí i vy. Mohlo by se pak odmlčet, aby vás nezraňovalo!

Jestliže vaše vlastní dětství ve vás zanechalo hořkost, jestliže hodně emocí z minulosti zůstává stále neprojevených, buďte ve střehu. Tyto staré a potlačené emoce by se mohly smíchat s novými prožitky a vytvořit tak velký chaos. Rozpoznejte své vlastní pocity z dětství a nechejte je stranou.

Dýchejte zhluboka nosem a představujte si, že vdechujete až do oblasti pánve. Nesnažte se problém vyřešit, ale pomozte dítěti vyjádřit to, co cítí (ono, ne vy!).

Přijměte jeho emoce, jako byste byli nádobou, která přijímá vodu. Buďte nádobou na jeho emoce, ale nepřerušujte jejich tok. Pomozte mu, aby vám vylilo své srdce. Na oplátku mu pošlete něhu, ne strach, hněv, smutek. To mu dodá důvěru, aby čelilo vlastnímu problému.

Pojmenujte pocity dětí nebo jim pomozte je pojmenovat

Někdy se bojíme pojmenovat pocity našich dětí. Říct „ano, to bolí, když ztratíš přítele“ nebo „tohle tě ale muselo bolet“. Bojíme se, že pojmenováním se reakce dětí ještě zhorší. Opak je pravdou. Dítěti, které uslyší z našich slov, že rozumíme jeho pocitu, se uklidní, protože našlo někoho, kdo potvrdil to, co dítě samo uvnitř prožívá.

Pomozte mu přesně určit to, co prožívá*:

Je pro tebe těžké...

Je obtížné...

Vidím, že... (jsi smutný, že ti dnes není dobře...)

Dokážu si představit, jak...

Chápu, že se musíš trápit...

Jsi... (smutný, naštvaný, znepokojený...)

Je ti smutno, když si představíš... (že už nikdy neuvidíš...)

Máš chuť... (se pomstít, už ho nikdy nevidět, zavolat mu...)

Máš rád... (hudbu, ptáky, zvířata...)

Abyste se dostali dál, položte také otevřené otázky

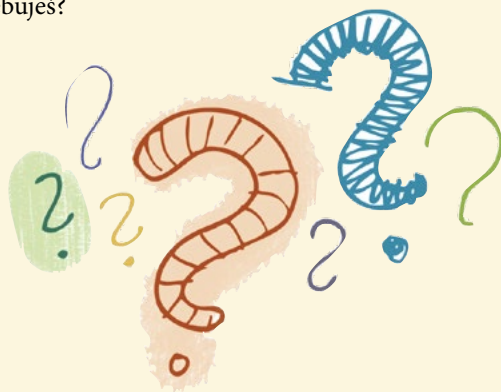
Vynechejte „proč“, které může působit jako obviňování a pobízí k přemýšlení spíše než k cítění, které nás teď zajímá, a vyzkoušejte otázky typu „co, copak?“, „jak?“, „z čeho?“. Vyzkoušejte to a uvidíte ten rozdíl.

Co se děje?

Co to s tebou dělá?

* FILLIOZAT, Isabelle. Do nitra dětských emocí. Pochopte, co vám děti sdělují a nalezněte, co skutečně potřebují. Brno: Computer Press, 2011.

Co se v tobě odehrává, když...?
 Co jsi cítil, když...?
 Co sis myslel, když...?
 Z čeho jsi tak smutný? Tak naštvaný?
 Co ti nejvíc chybí?
 Co ti dělá největší starosti?
 Co si o tom myslíš?
 Jak to prožíváš?
 Jak tomu rozumíš?
 Co si představuješ?
 Z čeho máš strach?
 Čeho se bojíš nejvíc?
 Co potřebuješ?



Možná se ptáte, zda není opravdu lepší se dítěte rovnou zeptat „proč“?

Jenže většina dětí má velký problém si opravdu do hloubky uvědomit, proč prožívají právě onen pocit. Proč se cítí tak, jak se cítí. Jindy se zase mohou obávat sdělit opravdový důvod,

protože se bojí reakce rodičů. Je proto lepší se laskavě zmínit „vidím, že tě něco trápí“, namísto abyste na dítě nastoupili s přímou otázkou „Co ti je?“ nebo „Proč jsi tak zamlklý?“. Konec konců si sami umíme představit, co by nám samotným bylo příjemnější a který z těchto přístupů by nás přiměl se o své pocity podělit*.

Když se vám dítě svěří s dostatečným množstvím informací, můžete se pokusit o reformulaci (pozor, nejde o interpretaci, která se vynoří bůhví odkud, ale o reformulaci toho, co vám řeklo), např.: „Když ... cítíš se ... protože ...“

Jakmile je situace dostatečně rozebrána a všechny emoce projeveny, můžete přejít k následujícímu:

Jaké řešení by sis představoval?

Co můžeš udělat? Co můžu udělat já?

Co s tím můžeme dělat?

Jak ti můžu pomoci?

Splňte jejich přání v představách

Občas, když vaše dítě po něčem nesmírně touží a je zřejmé, že dokud se mu to nesplní, tak nebude klid, se snažíme dítě logicky přesvědčit, že teď to prostě mít nemůže. Tím se situace ještě zhorší. Ale když s účastí a humorem dětem ukážeme, že rozumíme jejich touze a kdybychom mohli, přání bychom jim splnili, děti cítí, že nejsme „proti nim“, ale „s nimi“. Uspokojí je pak i náhradní řešení a cítí v něm naši lásku a přijetí: „Kéž bych ti teď mohla donést plnou krabici hraček...“

* FABER, Adele; MAZLISH, Elaine. Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly. Jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly. Brno: Computer Press, 2011.

Sdílení

Zde najdete několik dalších námětů, jak podpořit otevřenou a opravdu bohatou komunikaci.

DOTEKY

Existuje tolik způsobů, jak jeden druhému a zejména dítěti říct „mám tě rád“ a jak pomoci dítěti budovat hluboký pocit důvěry ve své tělo a v sebe sama: pohlazení, polibky, objetí, ale také masírování, lechtání, hry na honěnou... – to všechno jsou nenahraditelné způsoby kontaktu, samozřejmě pod podmínkou respektování hranic, které se stanoví. Nikdy neignorujte, když dítě volá „dost!“, „už ne!“. Dítě musí vědět, že tělo je jen jeho a že jeho hranice budou vždy respektovány. Navíc platí různé hranice pro rodiče, sourozence, příbuzné či pedagogy.

SDÍLEJTE SVÉ SNY. SNĚTE SPOLEČNĚ

Dovolte sobě i dětem snít! A také mluvit o svých přáních a snech. Nemusíte sebe či děti hned uzemnit výrokem o nesmyslu a snažit se vracet hned do přítomnosti. Pokud netrávíme sněním více času než bytím v přítomnosti, pak podporuje fantazii a rozvíjí náš potenciál. Naslouchejte dětským snům a zkuste se do nich na chvíli společně ponořit.

Když se například váš syn s velkým nadšením zastaví u obrázku s mořeplavcem a začne mluvit o tom, jak bude jednou plout kolem zeměkoule, dovolte si na chvíli snít s ním a podpořte tak jeho fantazii i sebedůvěru: „Hmm, každý den bys potkal delfíny nebo velryby a občas bys přistál na nějakém krásném ostrově... A pak bys učil jiné děti, jak se plavit kolem světa. To by bylo skvělé!“

VYPRÁVĚJTE DĚTEM O SVÉM VLASTNÍM DĚTSTVÍ

Dovolte dětem, ale také sami sobě vědět, že jste kdysi také byli dětmi a prožívali podobné nebo stejné pocity a výzvy. Zkuste se vyvarovat komentářů typu „za našich časů se tohle nemohlo stát“ nebo „tohle jsem já nikdy nedělal“. Někdy je pro děti takové sdílení užitečnější než neustálé napomínání a domlouvání.

Vyprávějte jim příhody, vtipné historky, mluvte o nejrůznějších událostech, o chování různých lidí, ale také o vašem vnitřním životě, co jste cítili, co jste si představovali. Zkuste si vzpomenout, co vám v okamžicích, kdy vám bylo smutno nebo jste pocítovali strach, nejvíce pomáhalo.

—

Pokuste se v pohledu na své děti jít ještě dál, za klasickou představu „vašich dětí“.

Jsou to samostatné bytosti, které mají svůj vlastní život a svůj vlastní osud. Vy s nimi sdílíte tento život, dokonce máte – pokud jde o ně – svůj úkol (svou roli), ale ony mají svoji vlastní osobnost.



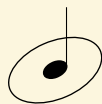


Říkanka:

Emoce a pocity,
někdy hlavu motají.
Chvíli křepčíš vesele,
jindy pláčeš potají.
Chvíli smutek, jindy strach,
kdo se má v tom vyznat, ach...

Dobře s emocemi vyjde,
kdo je do života přijme.
Kdo nedělá, že nic není,
kdo při smutku v koutě sedí,
při radosti poskočí,
radostně se zatočí.

Emoce a pocity,
do života patří,
když je trošku poznáme,
jsou jak sestry, bratři.



Někdy je ti dobře

Někdy je ti dobře, jindy smutno občas nudno,
někdy cítíš radost, jindy zase žal.

Emoce jsou kamarádi toho, kdo se obeznámí,
jek emoce přijmout a jak s nimi žít.

Kdo emoce dobře pozná, nemá už trápení hrozná,
ten si s emocemi dobře poradí!



„Vaše děti nejsou vašimi dětmi.
Jsou to synové a dcery touhy Života po sobě samém.
Přicházejí skrze vás, ale ne od vás,
a i když jsou s vámi, přesto vám nepatří.“

(Khalil Gibran, z knihy Prorok)



Někdy je ti dobře

(na melodii Holka modrooká)

Voice

1 Něk - dy je ti dob - ře, jin - dy smut - no ob - čas nud - no,

3

Voice

něk - dy cí - tiš ra - dost, jin - dy za - se žal.

5

Voice

E - mo - ce jsou ka - ma - rá - di to - ho, kdo se o - bez - ná - mí,

7

Voice

jak e - mo - ce přij mout a jak s ni - mi žít.

9

Voice

Kdo e - mo - ce dob - ře poz - ná, ne - má už trá - pe - ní hroz - ná,

11

Voice

ten si se - mo - ce - mi dob - ře po - ra - dí!



ZMĚNA, PŘEKVAPENÍ A ZVĚDAVOST

Tatínkovo překvapení

Tatínek byl dnes doma dřív z práce než maminka z procházky s dětmi. Maminka s tatínkem mají čtyři děti. Nejstaršího Lukáše, který si za pár dnů přinese domů vysvědčení z první třídy. Už se těší na prázdniny. Jeho o rok mladší bráška se jmenuje Míša. Moc ho baví učit se to stejné, co se učí ve škole Lukáš. Míša chodí do školky a do školy půjde po prázdninách. Přesto už umí docela dobře číst. Třetí je Alenka a čtvrtá Anička. Ta je nejmladší. Alenka chodí do školky stejně jako Míša. Anička je doma s maminkou a do školky se chystá po prázdninách.

Maminka s dětmi chodí každý den na procházku. Děti si chvilku hrají na louce mezi domy na sídlišti, kde bydlí. Cestou domů vždy nakoupí něco dobrého k snídani.

„Děti, tatínek má pro vás překvapení,“ řekla maminka dětem, když vcházeli do domu, „asi už bude doma, říkal, že přijde dřív.“

„Jaké? Jaké? Co to bude?“ ptal se zvědavě Lukáš.

„Jen se nechej překvapat,“ řekla maminka s tajemným úsměvem.

„Jaké překvapení, jaké překvapení, jaké překvapení?“ vyzvídali ostatní.

„Možná máme nový počítač,“ odhadoval Míša.

„Ne, ne, to bude nová panenka,“ hádala Anička.

Ale to už vystupovali z výtahu v patře jejich bytu. Sotva maminka odemkla zámek u dveří a otevřela, děti volaly: „Tatínek je už doma, tatínek, hurá!“ A běžely ho pozdravit. Tatínek si vzal Alenku a Aničku do náruče. Usmíval se od ucha k uchu.

„Prý pro nás máš překvapení,“ zašeptala Anička tatínkovi do ucha.

„Já? A překvapení?“ tvářil se jakoby udiveně tatínek.

Anička si tatínka napjatě prohlížela a čekala, kdy konečně něco prozradí.

„Maminka nám to říkala,“ přidala se Alenka. I ona napětím sotva dýchala a zdálo se jí, že už nevydrží déle čekat.

„Tatínku, tatínku, jaké překvapení?“ žadonili oba chlapci a dívali se na tatínka s otevřenými pusama.

Maminka s tatínkem se rozesmáli.

„Co kdybychom si nejprve dali večeři?“ ozvala se maminka.

Všechny děti se na ni otočily s nechápavým, a trochu vyčítavým pohledem.

Ale to už se maminka s tatínkem znovu hlasitě od srdce rozesmáli.

„Vypadá to, že tu máme houf zvědavců. Raději budou hladovět, jen aby už věděli, co je nového. S maminkou jsme se domluvili, že se o prázdninách přestěhujeme,“ prozradil tatínek.

Děti vykulily oči a jen povzdechly. Chvíli bylo ticho.

„A kam?“ zeptala se Alenka.

Tatínek se usmál, pak trochu zvažněl a řekl: „Víte, že babička byla nemocná a byla dokonce i v nemocnici.“ Lukáš přikyvoval hlavou a tatínek pokračoval: „Už je starší a sil nemá nazbyt. Přestěhujeme se k ní na venkov. Sama už se o dům a hospodářství nepostará. My jí pomůžeme. Zatím jsme tam jezdili na návštěvy a o prázdninách, teď tam budeme bydlet. Uvidíte, že si zvyknete a bude se vám tam líbit.“

„A kam budu chodit do školy?“ zeptal se zasmušile Lukáš.

„Školu mají v Chlumu, v sousední vesnici,“ vysvětloval tatínek a dodal, „a školku taky.“

Maminka při tom nachystala jídlo k večeři. Ale ještě dlouho po té, co dojedli, se děti zajímaly co, kdo, kdy, kde, jak a proč.

„Však se dočkáte, do prázdnin tam ještě několikrát musíme zajet a některé věci nachystat. A mimochodem, i v Chlumečku, kde budeme bydlet, pro vás budu mít další překvapení. Chlupaté, čtyřnohé a jmenuje se Rudla, ale teď už honem do postelí.“ Tatínek všechny uložil, zhasl a sedl si vedle maminky. Sami byli také zvědaví, jaká ta změna spojená se stěhováním bude...

Povídáme si

- ⇒ Překvapil vás někdy někdo?
- ⇒ A vy jste někoho překvapili?
- ⇒ Jaké bylo vaše největší překvapení?
- ⇒ Jak poznáte, že je někdo druhý zvědavý?
- ⇒ Jak poznáte, že vy sami jste zvědaví?
- ⇒ Jste zvědaví, co najdete pod stromečkem nebo co dostanete k narozeninám?
- ⇒ Kdo z vás se někdy stěhoval? Byli jste zvědaví?



- ⇒ Mohou být překvapení nepříjemná?
- ⇒ Co jste cítili při překvapení? (V rukách, v nohách, v bříšku, v hlavě, jinde?)
- ⇒ Co vás napadne, když jste na něco zvědaví?
Co si říkáte v duchu, co si myslíte?
- ⇒ Co byste nejraději udělali, když vás něco překvapí?
- ⇒ Co vám pomáhá, když vás něco překvapí?

Život ve stále měnícím se světě

Vše v přírodě a v životě směřuje k rovnováze. Od buněčné úrovně, kde částice sodíku a draslíku vyrovnávají napětí membrán, až po sociální vztahy, které chceme mít vyvážené a harmonické. Vše na úrovni těla, psychiky i vztahů směřuje k rovnováze. Kéž by bylo možné ji udržet neustále. Nebo ne? Jenomže rovnováha, sotva je nastolena, je opět narušena. A znovu hledána. To, co rovnováhu narušuje a rozhoupává, je změna. A říká se, že změna je život. Takže bez narušení rovnováhy by nebyl rozvoj a pohyb řeky našeho života. Na úrovni jednotlivce i společnosti. A tak se stále střídá rovnováha – její narušení – hledání rovnováhy – její nové nastolení – a další změna – a další porušení rovnováhy. Mnohdy si to ani neuvědomujeme. Přizpůsobení často probíhá na nevědomé úrovni. Pokud je změna náhlá, silná nebo příliš nová, překvapí nás to. Může nás šokovat a nějaký čas si vůbec nevíme rady. Můžeme být ohromení, paralyzovaní a naprosto bezradní. Můžeme prožívat silnou nejistotu nebo strach. Každý jsme v tom jiný. Někdo překvapení miluje, libuje si v nich. Někdo je bytostně nesnáší. A někdo je velmi rád připravuje druhým. Změna je podstatou života. Věci se stále vyvíjejí a mění. Někdy překvapivě. Změn se můžeme bát, když neznáme postup, jak

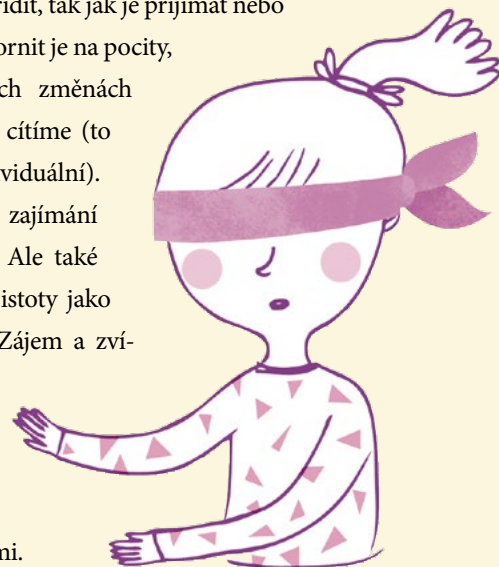
na ně reagovat. Proto je dobré zajímat se o věci kolem sebe. A také je dobré vědět, že je úplně v pořádku, když nemáme pod kontrolou vše. To ani nejde. Snaha o absolutní kontrolu je příznakem poruchy. V životě je jistá jediná věc, a to skutečnost, že nic není jisté.

Postoj zájmu a přiměřené otevřenosti a zvědavosti je nástrojem zvládnání situace. Pomáhá poznávat svět i budovat prostředky k přijetí změny a ke zvládnutí překvapení. Všichni známe přísloví, že kdo je připraven, není překvapen.

V této kapitole je důležité věnovat se spolu s dětmi skutečnosti, že vše ve světě a v životě prochází změnami. Jsou změny, které čekáme a sami si je řídíme. Vyplývají z našeho rozhodnutí. Ale jiné změny se nám najednou stanou, vplují do života. Bez přípravy, bez varování. Ty nás překvapují.

S dětmi je potřeba probrat přítomnost a význam změn. Jejich úžasnou podobu jako „nové příležitosti“. Je velmi důležité učit děti umění rozlišit, které změny si řídí samy, a které ne.

A pokud je nemohou řídit, tak jak je přijímat nebo s nimi pracovat. Upozornit je na pocity, které při překvapivých změnách cítíme a kde v těle je cítíme (to může být velmi individuální). Význam poznávání a zájmu se o věci kolem nás. Ale také přijetí určité míry nejistoty jako něčeho přirozeného. Zájem a zvědavost nás vybavují a vyzbrojují, nutkává zvědavost nás odzbrojuje, svazuje a dělá bezmocnými.



Změna, překvapení a význam zdravé zvědavosti

Změna spočívá v konci něčeho známého a začátku něčeho jiného, nového, často neznámého. Často teprve konec jedné skutečnosti (etapy) umožní začátek jiné. A to dokonce ve velmi jednoduchých situacích: teprve když dojíme polévku (nebo se rozhodneme, že už ji nechceme), pokračujeme v jídle druhým chodem.

U náhlých změn je důležité zachovat klid a orientovat se v situaci. Vnímat vnější děj (někdo mi odnáší polévku a přináší druhé jídlo, což v restauraci není překvapivé) a vnímat i vnitřní pocity. Tělové pocity mohou být často zdrojem informací i nástrojem pro další vyrovnání se s nově nastávající situací.

Pro vyrovnání se se změnou a případným překvapením je důležitá bdělá pozornost (všímavost), se kterou situaci sledujeme. Vnější – co se děje kolem nás, i vnitřní – co cítíme. Pozorné

zmapování situace pomáhá udržet vlastní aktivitu a akceschopnost. Z „oběti“, které se změna přihodila, se stáváme „aktivní osobou“, která se zájmem pozoruje, co se děje.

Tato přiměřená zvědavost a bdělá pozornost nám pomáhá v orientaci a ve vykonání přiměřené akce. Přehnaná zvědavost, kdy chceme vědět vše, co se kolem nás „šustne“, je přehnaným zesílením tohoto mechanismu. Někdy vyplývá z nevědomého strachu, že

když nebudeme mít věci pod kontrolou, něco nepříjemného se stane a překvapí nás.

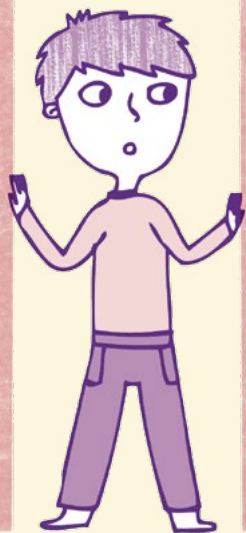
Když změnu zaznamenáme, všimneme si jí, reflexně sledujeme, co se děje. Reflex „co je to“ nám pomáhá reagovat na změnu podmínek. Zvýší se naše ostražitost a pozornost. Mapujeme situaci, porovnáváme ji s předchozími zkušenostmi. Automaticky, nevědomě se spouští mechanismy přizpůsobení se.

Pravidla – kdy pomáhají, a kdy ne

Člověk se učí ze svých chyb a je to pro něj důležité.

Emocionálně a sociálně zralé děti vnímají svět se zvědavostí a otevřeností. Na cestě k poznávání smyslu života jsou pro ně nesmírně důležité vjemy, dojmy a prostor k tvoření a objevování, pro fantazii. Děti si plnými doušky užívají toho, co jim poskytuje prostředí (např. napuštěná vana, pískoviště, procházka, cesta tramvají), spontánně navazují vztahy a kamarádství, své prostředí kreativně mění, mají obrovskou chuť získávat nové dojmy a mají rády výzvy, přiměřené jejich věku. Své kompetence zvyšují hravým způsobem, přičemž trénují to, co se jim ještě nedaří. Při tom také trénují trpělivost a vytrvalost.

Ve svém okolí získávají děti zcela specifické zkušenosti s prostorem a časem. V dnešní uspěchané době, kdy rodiče tráví víc a víc času prací, je dětem dáвано prostoru a času čím dál méně. V životě rodičů i dětí od velmi raného věku převládá funkční časová organizace, která se orientuje na objektivní skutečnosti a nese s sebou přesné plánování. Stále více rodičů řídí čas svých dětí a ty tak mají stále méně příležitostí utvářet si svůj volný čas samy. Některé děti téměř nemají šanci zažít nudu, nicnedělání či nečinnost. Nemají tak šanci naučit se aktivně a smysluplně



vyplnit svůj volný čas a jsou odkázány na druhé, kteří jim říkají, co mají dělat.

Je velmi snadné nechat se přesvědčit zdánlivou funkčností tohoto přístupu. Vedlejší účinky se neprojeví vždy hned a nápadně, přesto velmi silně utvářejí všední den dětí a jejich spontánní tvořivost. Prostor, ve kterém mohou děti být zcela spontánní a samostatné, je tolik cenný. Dávajme proto pozor, zda neuslyšíme sami sebe říkat věty typu „Moc ve školce nedováděj, ať nejsi celá zpocena!“ nebo „Máš nové boty, tak dávej pozor, kam šlapeš, na nové boty nemáme peníze“.

Jan-Uwe Rogge* upozorňuje: „Kdo drží děti příliš pod ochranným poklopem, činí je neschopnými, připravuje je o cenné zkušenosti, které mohou získávat jen komunikací, setkáváním s jinými lidmi, experimentováním, prozkoumáváním svých vlastních hranic skrze úspěchy i neúspěchy.“

Je proto důležité, aby stanovené hranice a pravidla přinášely omezení, která odpovídají věku dítěte a stanovují rámec, v němž může bezpečně zkoumat a zkoušet volný prostor. Malá miminka zažívají ve své postýlce prostorové omezení, které je současně prostorem bezpečí. Ve školce existují vedle prostorových omezení pravidla, která určují hranice pro jednotlivé děti.

Pravidla a pravidelnost poskytují dětem (a koneckonců i dospělým) oporu. Vytvářejí pocit bezpečí, respektu, klidu a důvěry, zbavují napětí a zmatku, nabízejí jasnou orientaci v situaci a podporují společné soužití. Dodržováním pravidel se snižuje riziko nežádoucích, a především zbytečných změn a překvapení.

Pravidlo může být vyjádřeno jen stručným připomenutím: „Spory řešíme jen slovy, tady ve školce se nepereme.“ nebo „Nesmíme nikoho uhodit, ani když na něj máme zlost.“

Pravidla můžeme nacvičovat hrou, při které se děti postrkují a řadí. Pro tuto hru připojíme pravidlo: „Když někdo vykřikne dost, hned se hra přeruší, všichni ztichnou a zůstanou jako sochy v té poloze, ve které byly v okamžiku výkřiku.“ To dává všem zúčastněným jistotu a zároveň svobodu, aby se naplno vrhli do vřavy divoké hry.

Hry tohoto druhu jsou významné i z hlediska prevence násilí, protože nacvičují uznávání hranic, které mají druzí lidé. Současně umožňují kontrolované agresivní chování a fyzickou konfrontaci, setkání s vlastní silou a její poznávání, ale také vytvářejí zkušenost s vnímáním vlastních hranic i hranic druhých lidí.

Pravidla a děti

Několik námětů, které vám pomohou při zavádění pravidel v dětském kolektivu.

MÉNĚ JE VÍCE – PRAVIDEL BY MĚLO BÝT JEN NĚKOLIK

Mnoho pravidel přetěžuje a omezuje, je obtížné si je pamatovat, a tím pádem také dodržovat i vyžadovat. Lepší je stanovit pravidel méně.

PRAVIDLA BY MĚLA BÝT JASNÁ A JEDNOZNAČNÁ

Je důležité, aby byla pravidla všem srozumitelná a aby všichni věděli, co znamenají. Je nezbytné postarat se o to, aby pravidla

* ROGGE, Jan-Uwe. Děti potřebují hranice. Praha: Portál, 2007. Strana 34-36.

znali všichni, kterých se týkají. Ideální je společné setkání a prostor k ujasnění, otázkám.

ABY MĚLA PRAVIDLA ŠANCI. POTŘEBUJÍ DÁVAT SMYSL

„Pokud bys do někoho strčil na schodech a on upadl, mohl by si hrozně natlouct, proto se po schodech chodí pomalu, nesmí se běhat ani strkat.“

Když děti chápou, jaký má pravidlo smysl, je pro ně snazší ho dodržovat.

DOVOLTE DĚTEM. ABY BYLY SPOLUAUTORY PRAVIDEL

Pokud se někdo účastní stanovení nějakého pravidla, má větší motivaci při jeho dodržování. Může se také stát, že společně s dětmi dospějete k lepšímu řešení, než kdybyste rozhodovali sami.

V mateřské škole je mnoho možností a situací, kdy ke stanovení pravidel můžeme přizvat i děti. Například když je potřeba naplánovat a zorganizovat oslavu nebo když se ve výtvarné

dílně děti často hádají kvůli místu a je třeba zavést pravidla.



Zapojení dětí do vytváření pravidel neznamená, že děti rozhodují. Mohou však do těchto úvah vnášet své nápady a společně s dospělými zvažovat výhody a nevýhody jednotlivých řešení. Tím, že dáváme dětem prostor a váhu i v takovýchto diskusích, podporujeme

jejich pocit sebehodnoty a kapacity věci měnit a řídit. A to je velmi cenná dovednost pro život.

Jak společně vytvořit pravidla

Simone Pfeffer* přináší ve své knize Rozvíjíme emoce dětí velmi užitečné náměty, jak děti zapojit do vytváření pravidel. Ukážeme si to na příkladu stanovení pravidla pro hry s míčem ve společné místnosti.

1. STANOVENÍ PROBLÉMU

Je nutno stanovit pravidlo pro hry s míčem ve společné místnosti. Mohou si děti ve společné místnosti hrát s míčem, nebo ne?

2. NÁVRHY ŘEŠENÍ

Shromážďujeme návrhy dětí, aniž bychom je subjektivně posuzovali. Pouze dáme všem dětem prostor, aby přispěly.

3. POSOUZENÍ JEDNOTLIVÝCH NAVRŽENÝCH ŘEŠENÍ

Nahlas a společně uvažujeme o důsledcích těchto vyslovených nápadů.

UČITELKA: Může se hrát s míčem tady ve společné místnosti?

HONZA: Můžeme, nikomu by to nevadilo.

DAN: Ale když si něco stavím, tak mi to míč může rozbourat.

UČITELKA: Asi by se mi nelíbilo, kdybych musela myslet na to, že mě míč trefí.

HANA: Chtěla bych, aby se to smělo v době volné hry po obědě, ale jinak ne.

* PFEFFER, Simone. Rozvíjíme emoce dětí. Praha: Portál, 2003.