

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Děti *a* emoce

UČÍME DĚTI VNÍMAT, POZNÁVAT
A PRACOVAT SE SVÝMI POCITY

2.,
DOPLNĚNÉ
VYDÁNÍ

Ilustrace
KATARÍNA
ILKOVIČOVÁ

Hudba
ONDŘEJ JIRÁSEK



Určeno dětem, rodičům a pedagogům

Inspirační příběhy,

náměty na aktivity a hry, písničky a říkanky

edika.

NOTY, TEXTY,
KARAOKE VERZE



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, vytěšňování, 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 laskyplně za ruku nebo rameno a řekněte mu: „Zastav se na chvíli.“

Společně se třikrát nadechněte a vydechněte

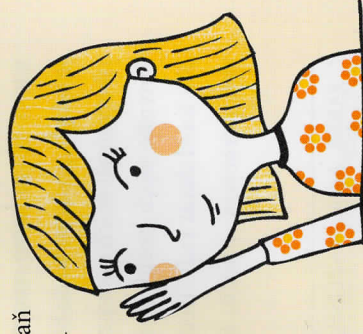
Zatímco držíte vaše dítě za ruku nebo rameno, položte mu druhou dlaň na břicho a požádejte jej: „Než mi to všechno povíš, pojd' se se mnou nadechnout a vydechnout. Nádech – břicho stoupá – výdech – břicho klesá. Nádech – jsem tu s Tebou – výdech – nejsi sám. Nádech – jsem u Tebe – výdech – poslouchám 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 vyzvěme, 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 rozlobilo?“, „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 spo- lečně do toho místa dýchat. Nebo si emoci položit na dlaň a zkusit ji odfouknout jako perličko.



Ne-identifikace emoce

Pomozte dítěti metaforou emoce jako návštěvníka: „Pan Strach přišel na návštěvu. Až budeš chít, 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, odmínáte 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, paži apod.). Když zaujmete podobný postoj jako má vaše dítě, dostanete se k němu blíže a bude se vám daleko lépe naslouchat.

Vyzkoušejte 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 nevědomě 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 svěčuje 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 průžitek. Vnímáte jeho polohu a přibližte se jí.

Naslouchejte srdcem!

Najděte odvalu a nechejte v sobě znít průžitek 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 hodné emocí z minulosti zůstává stále neprojevených, budete ve střehu. Tyto staré a potlačené emoce by se mohly smíchat s novými průžitky 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 problémem 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

Výnechejte „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 myslél, 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 „vídím, že tě něco trápí“, namísto abyste na dítě nastoupili s pří-
 mou otázkou „Co ti je?“ nebo „Proč jsi tak zamklý?“. 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 následujícím:

- 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; MAZZLISH, Elaine. Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly. Jak naslouchat, aby nám děti důvěrovaly. Brno: Computer Press, 2011.