



Emoce dětí v předškolním věku

Dle rozdělení jednotlivých fází vývoje dítěte nadchází předškolní období po období batolecím a přináší s sebou další výrazné změny a posuny v komplexním vývoji dítěte. Předškolní období datujeme zpravidla od tří do šesti let věku. Z pohledu emočního vývoje se v této fázi stávají emoční prožitky dítěte stabilnější a dítě dokáže lépe poznat, a především dát najevo, co má či nemá rádo. Přichází tedy část života, ve které pokračuje, a to velmi intenzivně, rozvoj emoční a sociální oblasti, kdy výchozí vazbou je konkrétní činnost a momentální situace.

BC. IVANA HUBENÁ

Děti a emoce

Termín emoce pochází z latinského slova „motio“, jež znamená pohyb. Jedná se o velmi komplexní jevy, jež jsou charakteristické velkou citlivostí a proměnlivostí. Emoce můžeme popsat také jako psychické stavy vycházející ze subjektivního prožívání vztahu k někomu či něčemu. **Prožívání emocí je každodenní součástí života kohokoli z nás** a přímo ovlivňuje naše jednání a činy.

Rozdělení citů

V rámci emocí a emočního vývoje rozlišujeme city nižší a vyšší. **Nižší city** spojujeme s uspokojováním základních po-

třeb, tedy potřeb biologických, fyzických a potřeby bezpečí. **Vyšší city** spojujeme s naplňováním potřeb intelektových, sociálních, etických či estetických. Co se

charakterizován egocentrismem dítěte. **City intelektuální** neboli poznávací se projevují prožíváním radosti z poznávání, nové činnosti, tedy získávání

” **Egocentrismus u dětí je v jistém věku přirozenou součástí jejich emocionálního vývoje.**

týče **citů sociálních** (ve vztahu k dospělým a k vrstevníkům), dominanci mají nejdříve vztahy k dospělým v podobě lásky k rodičům a projevů sympatie či nesympatie k ostatním dospělým.

V předškolním období se zvyšuje **potřeba kontaktů s vrstevníky**, a to především v rámci hry. Dítě si také vytváří vztah k sobě samému, jenž je v této fázi

nových zkušeností. **City estetické** se projevují vnímáním krásna, dítě prožívá při činnostech příjemné stavy (líbí se mu to, je to pro něj pěkné). Příkladem mohou být výtvarné a hudební činnosti. **Cítění etické** je rozvíjeno ve chvíli, kdy dítě začíná rozlišovat, co je dobré a co špatné, tedy dochází k uvědomění si, co se smí a co se nesmí.

Emocionální vývoj

Dítě v předškolním věku je velmi vnímavé ke svému okolí, k emocím a projevům druhých lidí. Porozumění a pochopení povahy emocí přichází zhruba mezi třetím a pátým rokem života dítěte.

Dítě vnímá a zažívá stav, kdy na určitou aktuální situaci mohou ostatní jednotlivci reagovat různě, často protichůdně. **Schopnost předvídat emoční reakci** na situaci či stav přichází **kolem čtyř let** věku.

Tyto schopnosti se rozvíjejí souběžně s porozuměním svým vlastním pocitům. Přichází také schopnost přidělování pocitů (interpretace), které by v dané situaci prožívalo dítě samo, jiným osobám (zvířatům nebo předmětům).

Jedním z primárních prvků, které si dítě osvojuje ve věku tří až šesti let, je **schopnost ovládat své emoce**. Zároveň dochází k výraznému rozvoji řeči, prodloužování doby koncentrace, mění

” **Emocím děti začínají rozumět mezi třetím a pátým rokem.**

se úroveň myšlení dítěte z předpojmové (symbolické) úrovně na úroveň názorového (intuitivního) myšlení.

Dítě vychází především ze svých zkušeností, z přítomného okamžiku, z toho, co vidí. Prezентuje fakta dle svého přání, svých představ, má vlastní vizi o okolním světě, přisuzuje věcem, zvířátkům či rostlinám lidské vlastnosti (předoperační myšlení).

Trvalé paměťové stopy vznikají na základě intenzity prožitku dítěte, tedy síly poutavosti. Vyšší nervová činnost se rozvíjí a jsou dány základy uvědomělého sebeovládání dítěte, vývoje jeho vůle a citového sebeovládání. Již v tomto věku postupně dochází k **uvědomování, a hlavně k zvnitřňování některých mravních norem**.

Význam hry

Výrazným prvkem předškolního období, ve kterém probíhá velmi zřetelně proces socializace, je **hra**.

Hra jako taková nám ukazuje, jak dítě vnímá okolní prostředí, jevy, procesy a vztahy, je tedy výrazným diagnostickým projevem jeho vývojové úrovně.

Dítě využívá **hry volné**, které si vymýšlí samo (např. hry námětové, „na něco“) a **hry s pravidly**. Ke konci předškolního období začíná pomalu odlišovat hru od práce.

Oblast prožívaných emocí obsahuje například tyto skupiny emocí:

- **Radost** (štěstí, uvolnění...). Děti jsou častěji pozitivně naladěné, jejich pozitivní vztahové emoce trvají déle než ty negativní. Pociťují radost ze sdílení s ostatními, prožívají pocit sounáležitosti. Jelikož už umějí dát najevo svou nelibost a nespokojenost, daří se jim s ní i lépe postupně vyrovnávat.
- **Láska** (přijímání druhých, důvěra, laskavost, oddanost, projevy přátelství). Zhruba od třetího roku začínají děti cíleně navazovat kamarádké vztahy se svými vrstevníky. Začínají tedy prožívat zcela nové pocity (přátelství). Tyto vztahy a vazby nemají dlouhého trvání, ale dítě samo pojmenuje svůj vztah ke kamarádovi (mám rád/a...). Rozvoj sociálních kompetencí dítěte je přímo závislý na přiměřené podpoře jeho autonomie. Zásadní vliv na emoční vývoj dítěte mají samozřejmě rodiče; ovlivňují jej svými zkušenostmi a chováním. Jejich vzájemný citový vztah dává základ vztahu dítěte k širšímu sociálnímu okolí, reakce na pocity dítěte ovlivňují socializaci dítěte, schopnost emocionálního vyladění rodičů s dítětem vytváří základ jeho empatie.
- **Strach** (starost, úzkost, nervozita, obava, pochybnost, znepokojení, ohrožení, zděšení, hrůza...). Temperament dítěte výrazně ovlivňuje jeho vnímání strachu. Roli hraje i dětská představivost, která vychází z magického myšlení (dítě věří na čarodějnice, strašidla...). U některých dětí se objevuje tendence k odmítání strachu, děti se fixují na druhou osobu, jež je má před strachem ochránit.
- **Smutek** (sebelítost, osamělost, sklíčenost, melancholie, žal...). Prožívání smutku je u dětí často velmi intenzivní (stejně jako prožívání dalších emocí), smutek může nastat z důvodu odloučení od matky, vzniku zmatečné situace, ztráty hračky. Průvodním projevem bývá pláč, ale také psychosomatické projevy (bolesti břicha či hlavičky bez zjevné příčiny).
- **Hněv** (vzteky, zlost, rozhořčenost, zuřivost, násilnictví, podrážděnost...). V tomto období se již projevy vzteku a zlosti objevují méně. Děti lépe rozumějí vzniku nepříjemných situací, které se mnohdy objevují v kontaktu s vrstevníky nebo jsou reakcí na příkazy či zákazy. Když dítě situaci nezvládne a projeví silný vztek a zlost, jedná se často o krátkodobou, i když silnou reakci.
- **Překvapení** (šok, údiv, úžas).
- **Hanba** (pocit viny, výčitky svědomí, lítost, rozpaky, poníženost...). Vnímání pocitu viny rozvíjí tzv. korektivní mechanismy. Dochází k pochopení vzájemné souvislosti mezi pocitem viny a nápravou situace (dojde k zbavení se pocitu viny). Pomocí sebehodnotících emocí se u dítěte vytváří základ pro rozvoj svědomí a morálky. Svědomí je prozatím zaměřeno na aktuální situaci a výsledek spíše než na pohnutky. Je tedy potřeba postupně a citlivě dítě vést k uvědomění si zákonitě spojitosti chování a jeho důsledku.

U předškolních dětí se také mohou objevit tendence k **vytváření fiktivních kamarádů**, se kterými si povídají a starají se o ně. Tento jev není nijak neobvyklý, může vycházet z nedostatečného kontaktu s vrstevníky, ale také z případných obav a úzkosti dítěte. Během her dochází k formování a utváření různých sociálních rolí, které si právě pomocí herní činnosti děti vyzkoušejí.

Nástup do mateřské školy

Výrazným mezníkem předškolního období je jistě nástup dítěte do mateřské školy. Dochází k rozšiřování jeho prostředí, přibývají další jedinci (dospělí i děti), se kterými vchází v interakci. Získává **nové zkušenosti**, poznává **nová pravidla, způsoby chování, řešení situací**. Musí se vyrovnávat se změnami, jež přináší nové prostředí. Nástup do mateřské školy je započat postupnou adaptací dítěte, s cílem pomoci mu zvládnout nastalou změnu.

Adaptační doba každého dítěte je zcela individuální. Dítě se v mateřské škole v rámci procesu socializace setkává s paní učitelkou a se skupinou vrstevníků, ve které se zcela mění jeho postavení oproti dosavadnímu postavení v rodině. Dítě se učí prosazovat regulovanou formou tak, aby nedocházelo k sebeprosazení na úkor jiných. Zažívá také pocity nelibosti, je vystaveno konkurenci. V protíváze vycházejí z tohoto

prostředí kladné chvíle, kdy dítě zažívá pozitivní pocity ze sdílení společných zážitků, příjemné chvíle ve vzájemné hře, stavy, kdy si potvrzuje vlastní status.

Děti v předškolním období rády fantazírují, **často si upravují skutečnost o vlastní představy**, které nevycházejí z reálného stavu. Může se zdát, že „lžou“, primárně se však o lež nejedná. Dítě zjišťuje stav „hranic“ a možnost

„ Dítě do tří let by mělo zvládnout odloučení od matky.

jejich posunutí. V této situaci je potřeba citlivě si s ním popovídat a vysvětlit mu rozdíl mezi vymyšlením a lhaním a jejich dopad na vzájemnou důvěru mezi lidmi. Dalším jevem postupného vývoje je **zvyšování samostatnosti** dítěte, osvojování si dalších činností a aktivit, při kterých již nepotřebuje bezprostřední dopomoc dospělého. Úloha rodiny a vztahů dítěte s rodiči je stále velmi důležitá. Dítě primárně napodobuje rodiče, a to bezděčně i úmyslně, dochází k tzv. identifikaci s rodičem stejného pohlaví.

Vývoj osobnosti je výrazně ovlivněn právě těmito vzájemnými vztahy, kdy je důležité, aby převažoval především pozitivní emocionální vztah společně s vhodnou mírou požadavků na dítě (postupně se zvyšující).

Jakákoli nerovnováha či disharmonie je dítětem velmi silně cítěna a může se projevit v jeho chování (pomočování, frustrace, úzkost).

Obecně lze říct, že **dítě ve věku tří let by již mělo zvládnout odloučení od matky**. Přesto se mohou objevit negativní emoce a prožívání, dítě často pláče, nechce do mateřské školy. Jeho předání dítěte paní učitelce probíhá ve velmi

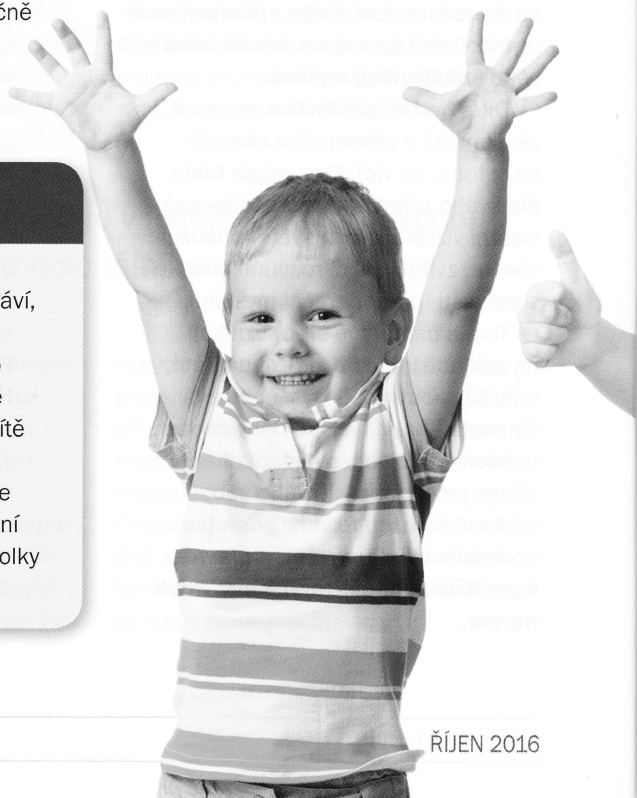
emočně vypjaté atmosféře pro všechny zúčastněné strany. Příprava na fázi odloučení a nástup do mateřské školy by tedy měly probíhat nenásilně a pozitivně.

Reakce na dětské emoce

Reagovat na emoce, pocity, chování dítěte není vždy lehké. Reakce dospělého jedince jsou podmíněny vlastními zážitky a zkušenostmi, zažitými vzorci chování, což ale neznamená, že jsou vždy správné. Často se setkáváme se zažitými vzorci v podobě vět: „Nebreč, kluci přece nebrečí!“, „To je ostuda, po-

Příprava na fázi odloučení od rodičů

Nejdříve je třeba dítě seznámit s prostředím mateřské školy. Rodič mu vypráví, co bude naplní dne, kde si bude hrát s dětmi (herna, zahrada), že bude mít nové kamarády (vycházíme z potřeby kolektivu, která je typická pro toto období). Nástup do mateřské školy rodič sám vnímá jako další krok v životě celé rodiny, proto je důležité, aby nepřenašel své případné obavy na dítě. Dítě by mělo dostat jasnou informaci o tom, že vše společně s rodiči zvládnou, aby byla naplňována jeho potřeba bezpečí a jistoty. I přesto se může stát, že začlenění do nového prostředí je pro ně až příliš velká změna, na kterou není připravené, zralé. Je tedy vhodné, pokud to stav rodiny dovolí, nástup do školky o nějaký čas odložit.



dívej, Janička nepláče.“, „Když nebudeš zlobit, zajdeme si na zmrzlinu.“, „Už si zase vymýšlíš, to nemůže bolet!“ apod.

Výchova dítěte, ať již z pozice rodiče, anebo učitele, který se na procesu vývoje dítěte podílí, vychází hlavně z přijetí emocí dítěte. Neznamená to však, že přijímáme chování, které s daným emočním projevem souvisí. Nedílnou a zásadní součástí výchovného působení je **nastavování mantinelů a vytváření pravidel** (případně spoluvytváření).

Důležitý je především způsob provedení a následné řešení vzniklých situací, během kterých dítě „testuje“ možné limity, ať již vědomě či nevědomě. Například: Rodič přijde pro dítě do mateřské školy, jenže dítě si chce ještě hrát. Na vzniklou situaci reaguje pláčem a křikem. **Snažíme se dítěti popsat zjevnou situaci:** „Vidím, že si chceš ještě hrát, ale už musíme jít

Tento způsob jednání a vedení výchovného procesu je jistě náročnější a zdoluhavější, ale z dlouhodobého hlediska vede k omezení vzájemné manipulace, ke změně chování dítěte, které se mění postupně ve spolupráci, a co je velmi důležité, podporuje důvěru dítěte a vzájemný vztah mezi ním a rodičem (případně učitelem).

Doporučení pro dospělé

- Akceptujeme pocity dítěte, jeho pláč, obavy a emoce. Popíráním těchto projevů můžeme vážně narušit jeho sebedůvěru a také jeho důvěru v nás. Když dítě dostane informaci, že rozbité koleno přece nemůže bolet, vzniká konflikt mezi tím, co cítí, a co je mu sděleno. Nemá tedy potvrzeno, že jeho vlastní vjemy jsou správné.
- Uvědomujeme si vlastní stav „zaplavení emocemi“, kdy není vhodné impulzivně reagovat (např. dítě rozbije skleničku, převrhne talíř, rozsype pastelky...). V této situaci je vhodné představit si, jak chceme, aby naše reakce vypadala, jak by měla dál tato situace vypadat.
- Uvědomujeme si aktuální stav „zaplavení emocemi“ u dítěte; často jsou to chvíle, kdy nemá smysl nic vysvětlovat, nepomáhá vyžadování odpovědi, obviňování z nastalé situace. Vhodnější je dítěti nabídnout fyzickou blízkost, aby mělo pocit, že je přijímáno i v tomto stavu; dáváme mu najevo, že jsme s ním.
- Nenecháváme dítě samotné v afektu pláče, každé dítě má nárok na pláč vznikající na základě různých podnětů (konfrontace se zažitými modely chování).
- Snažíme se vyvarovat „emocionálních prohlášení“; děti v tomto věku berou vše velmi doslovně, nerozumí ironii. Emocionální prohlášení („Vždycky to rozbiješ.“, „To snad děláš naschvál.“, „ Já tě přetrhnu jako hada.“) vedou jen k psychickému zranění dítěte, narušení jeho důvěry, pocitu bezpečí a jistoty, a to ve vztahu k těm nejbližším.
- Potvrzujeme dítěti jeho identitu, nesrovnáváme ho s jinými dětmi.
- Žádoucí chování dítěte neupevňujeme slibováním výnosných benefitů („Dostaneš hračku!“).

domů.“ Dítě stále reaguje pláčem a chce rodiče bouchnout. Popíšeme opět situaci a potvrdíme emoci dítěte (právo na emoční projev), potvrdíme také limit chování: „Můžeš se zlobit, rozumím tomu, že se zlobíš, ale bouchat mě nesmíš, to se mi nelíbí.“

Pokud chceme ovlivňovat chování a jednání někoho druhého, například dítěte, **je nutné nejdříve pracovat na svém vlastním chování a jednání.**

Dokázat poznat své vlastní emoce a jejich vliv a dopad na interakci s ostatními lidmi. Uvědomit si své zažité vzorce chování, automatické reakce vycházející z našeho vlastního dětství a zkušeností. To je cesta k tomu, jak být dětem správným (vhodným, lepším) vzorem, rodičem či učitelem. ■

Autorka pracuje jako speciální pedagožka v MŠ

Doporučená literatura:

- Čížková J.; Binarová I. a kol.: *Přehled vývojové psychologie*
- Michalová Z.: *Předškolák s problémovým chováním*
- Zelinová M.: *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*
- Dostálová, M.; Jančíová, S.; Vlčková, H.: *Emušáci Ferda a jeho mouchy*