

Citové vnímání a empatie, důležité vlastnosti pro život

„Já ti to pofoukám, jo,“ říká pětiletá Janička a hladí panenku, která si zrovna „rozbila koleno“. „Stejně ji to neboli, protože není živá,“ zlobí se Honzík. Panenka je přece hračka stejně jako autíčko, se kterým tak rád bourá do ostatních hraček. Autíčko to vůbec neboli! Nebo snad ano?



Umět rozpoznat vlastní emoce a učit se je pojmenovat – to jsou základní kroky k rozvoji citového vnímání, po kterých mohou následovat „náročnější lekce“. V nich se dítě seznamuje s tím, jak se dá s jednotlivými emocemi zacházet: například že nemůže donekonečna kolem sebe vzteky kopat jako dvouleté batole, stejně jako nemůže všem, kteří se mu líbí, rozdávat pusinky tak, jak to dělá doma. A ruku v ruce s poznáváním vlastních emocí by měla jít i podpora empatie, citlivosti a vnímavosti vůči emocím a pocitům druhých. „Mateřská škola by v této oblasti ale měla především navazovat na to, co se dítě – i to tříleté – už naučilo v rodině,“ upozorňuje poradenská psycholožka PhDr. Ivana Halíková.

Litost, nebo vztek?

„Při nejrůznějších příležnostech je vhodné si s dětmi povídат o tom, co cítí, aby se naučily

emoce rozlišovat a pojmenovávat. Výborně se k tomu hodí konkrétní bezprostřední situace,“ vysvětluje odbornice. Když se dítě uhodí nebo upadne a začne plakat, obvykle mu spontánně říkáme: „Ty pláčeš, protože sis rozbil kolínko a bolí tě to, vid?“ Když pojmenujeme to, jak se cítí a proč, zároveň tím potvrzujeme, že v tu chvíli je pláč jako reakce na bolest normální. A pak je teprve ten správný čas, abychom navrhli řešení – pokoukat, zlepít a třeba společně jít k ostatním dětem a pomoci mu zapojit se zase do hry. Snažit se hned odpoutat pozornost dítěte nebo jeho bolest bagatelizovat: „Nic to není. Ani to nestojí za ten pláč. Kluci přece nebrečí. Už jsi velká holčička, tak neplakej,“ není úplně nejšťastnější. Možná díky tomu aktuální situaci rychleji zvládneme, ale můžeme tím zároveň přispívat k tomu, že se děti učí vlastní pocity potlačovat nebo se v nich hůř orientují.

Podobně můžeme pojmenovávat vztek (zlobíš se, že ti Martin vzal autíčko), lítost, radost, překvapení, smutek... „Vedeme dítě k tomu, aby se naučilo vyjadřovat své pocity ve chvíli, kdy se mu něco líbí, i když se mu něco nelibí. Teprve potom zvládne vhodným způsobem reagovat na emocionální projevy druhých,“ dodává psycholožka.

Podívej se, Pavlíka to bolí

„V raném dětství je typická určitá úcelová morálka. Děti to s ohledem na své vývojové možnosti nedokážou jinak. Když divoký Honzík uhodí kamaráda, necítí žádnou bolest, ale pokud sám ví, co to bolest je, jak se v takové chvíli sám cítíl, je schopen přjmout fakt, že je cítí i ten druhý. Empatie je pro něj vlastně rozšířením pocitů, které zná, na ostatní svět,“ vysvětluje doktorka Halíková. Zároveň by podle ní měla učitelka srozumitelně zareagovat i na celou situaci: „Ty jsi uhodil Pavlíka a toho to moc bolí. Pavlík je taky náš hodný chlapeček, patříte sem oba – a tohle se nedělá. Přes empatii nastavujeme u předškolních dětí i čtení vůči rádu. Můžeme je vést k tomu, aby si představily, jaké by to bylo, kdyby se totéž stalo jim samotným. Snáze jim pak dochází, že to, co může přinést bolest (příště třeba zrovna mě) by se raději nemělo dělat.“

Křeček a autíčko

Před časem mi jedna známá líčila, jak si její šestiletý syn a jeho kamarád hráli s křečkem: vyndali ho z klece a pak je napadlo, jaké by to bylo, kdyby si s ním začali házet. Zvířátko drsný experiment nepřežilo, matka předškoláka však shovívavě prohlásila, že si kluci nejspíš museli vyzkoušet svou převahu a sílu. „To je argument hodný gestapáka,“ glosoval tehdy situaci psycholog Slavomil Hubálek.

„Při rozvíjení dětské citlivosti a empatie se nemůžeme zastavit jen v rámci mezilidských vztahů. Měli bychom si také ověřit, jestli si dítě z rodiny přináší schopnost rozlišovat mezi živými tvory a neživými věcmi,“ doporučuje Ivana Halíková. Samozřejmě je třeba kluky a holčičky vést k tomu, že by se měli chovat šetrně i k věcem. Když se autíčkem mrskne z výšky na zem, obvykle to dopadne tak, že se na něm něco rozbití nebo

ulomí – podobnou zkušenosť už zažila většina dětí ve třídě. Pokud se v rodině rozbité hračky automaticky nahradí novými, k šetrnému vztahu to dítě zrovna nevede. Na druhou stranu je-li i za nechtně poškození věci tvrdě potrestáno, nebo pokud dospělí dávají najevo, že rozbitý předmět je pro ně nenhoditelná ztráta, mohou v dětském světě nabývat věci vyšších hodnot než lidé a jiní živí tvorové.

„Ublížit zvírátku je nesouměřitelně horší. Poučení o tom, kdo cítí bolest a kdo, resp. co bolest necítí, by si dítě mělo do školičky už přinášet,“ říká odbornice. Bolest, jakou někdy zažilo dítě, může mít i máma, táta, sourozenec, ale třeba i králík, pejsek nebo kočička. A nejen ti, které máme doma. „V mateřské škole můžeme s pomocí knížek, vyprávění nebo reflexí zážitků na procházce všechno znova zopakovat,“ říká odbornice. A nemusíme zůstat jen u teorie – můžeme se s dětmi společně starat o krmítko na školní zahradě, při procházce pověsit v lesoparku na stromy jablíčka, ořechy a další dobroty pro volně žijící zvěř. Empatie se tu přirozeně spojuje s poznáním. Děti se učí, co která zvířata potřebují (některé kluky a holčičky překvapí, že nemůžeme doprát srnákám ty skvělé žužu bonbony, co máme sami tak rádi), a musejí se naučit respektovat, že ververky ani zajíc nepřiběhnou na zavolání jako seriáloví zvířecí hrdinové, ale spíš ve chvíli, kdy je nikdo nevidí.

„Zásady empatického chování ke zvířatům souvisejí do jisté míry i s bezpečností dětí,“ doplňuje odbornice. K nejednomu případu pokousání nebo poškrábání domácím mazlíčkem došlo proto, že si děti pletly živého tvora s hračkou nebo mu přisuzovaly nadekvátní roli ve svých hrách. Psycholožka Lucie Kovářová, která se věnuje i výchově „problémových psů“ v rodinách, vzpomíná na pětiletou holčičku, která si chtěla hrát s maltézským pinčem na zubaře a zkoušela spícímu zvířeti napcat do tlamy náčiní ze sady „malé zubařky“.

Pozor, pláče!

„Maminko, když jsem se narodil, byl to opravdu tvůj nejštastnější den?“ zeptal se sedmiletý klučík a matka přisvědčila. „A maminko, proč nechceš zažít ten nejštastnější den ještě jednou?“ Tímto netradičním způsobem vyjádřil malý Tadeáš přání mnoha jedináčků mít sourozence. Jeho máma je velmi empatická žena pracující v pomáhající profesi, a tak se zdá, že jablko nepadlo daleko od stromu. Můžeme samozřejmě uvažovat o určité genetické výbavě, ale velkou váhu má i prostředí, v němž dítě vyrůstá, a vzory, které kolem sebe vidí. Citovému vnímání a empatii se lze naučit.



Jenže mnoho rodičů podle psycholožky Halíkové dnes tváří tvář emocím svých dětí tří. „Do poradny se na nás obracejí s otázkami, na něž by se před dvaceti lety nikdo neptal, protože emocionálně náročnější situace rodiče běžně řešili, někdy víc intuitivně, jindy racionálně. Když nedávno srazilo auto chlapečka z prvního stupně základní školy, rodiče jeho spolužáků si nevěděli rady se smutkem svých dětí. Ve škole si učitelka s dětmi o případu velmi citlivě povídala, vedení školy učilo chlapcovu památku, ale rodiče byli zoufalí, že jejich dítě doma kvůli mrtvému kamarádovi znova pláče. Dožadovali se toho, aby nějaký odborník účinně zasáhl a smutek jejich potomka „vypnul“. Jako by odmítali připustit, že některé citové projevy k určitým situacím přirozeně patří. Místo aby své dítě vzali do náruče a klidně si pobrečeli s ním, zkoušejí se tématu všechno využít. Jenže tímto způsobem se dítě nikdy nenaučí rozumět svým pocitům, tomu, co cítí druzí a nenačívá si řešení složitějších situací.“

I v mateřské škole velmi často potkáváme maminky, které se neumějí vyrovnat především s emocemi smutku, litosti nebo vzteku, který dítě projevuje pláčem. Nejsou tím pádem schopné adekvátně vést dítě k tomu, jak s náporu emocí zacházet. Jakýkoli pláč berou jako naprosté zoufalství, kterému je potřeba za každou cenu zabránit a co nejrychleji ho měnit v úsměv. Dětský pláč však v tomto věku bývá často opravdu jen situační reakcí,“ vysvětluje doktorka Halíková. A v předškolním věku by se už měli kluci a holčičky pomalu učit užívat daleko širší rejstřík komunikačních nástrojů. Potřebují se je nejen naučit, ale v rámci svého účelového přístupu ke světu také získat zkušenost, že fungují – citlivá pedagožka a kolektiv vrstevníků ve třídě to dnes mnohým dětem může poskytnout paradoxně snáz než rodina.

PhDr. Daniela Kramulová
autorka je šéfredaktorkou časopisu
Psychologie dnes



Emoční inteligence dítěte a její rozvoj

Podněty k tomu, jak ovlivnit jednání dětí změnou jejich myšlení, jak je podpořit v navazování nových vztahů, motivovat je k dobrým výkonům, podporovat jejich vytrvalost apod. V poslední době se ukazuje, že pro úspěšné zařazení do života je emoční inteligence (EQ) důležitější než inteligence kognitivní (IQ). Emoční inteligence se týká schopnosti ovládat vlastní emoce, ale také empatie a sociálních dovedností. Rozvoj emoční inteligence dítěte by proto měl být nedílnou součástí výchovy na každém vývojovém stupni. Knihu napsal Lawrence E. Shapiro a zakoupíte ji na obchod.portal.cz.