

Emoční odolnost – jak naučit děti zvládat změny

Schopnost zvládat změny a vypořádat se s náročnými situacemi je jednou z nejdůležitějších dovedností, které si dítě může do života odnést. Ať už jde o změnu denního režimu, přechod do nové školky či školy, nebo drobné každodenní stresory, emoční odolnost podporuje stabilitu, pocit jistoty a sebevědomí.

PŘIPRAVIT DO ŽIVOTA, NE JEN DO LAVICE

Jak se změnilo pojetí školní připravenosti? Dnešní mateřské školy už nemají děti připravovat na čtení a psaní, ale pomoci jim zvládnout život – naučit je spolupracovat, regulovat emoce, zvládat neúspěch i přijímat odlišnosti. Nový seriál přináší šest praktických dílů plných tipů a inspirace, jak rozvíjet klíčové kompetence předškoláků v souladu s RVP PV.

V poslední době se u dětí zvyšuje výskyt úzkostí, problémů se spánkem či potíže se soustředěním. Ukazuje se ale, že děti, které mají bezpečné vztahy a pravidelné rituály, reagují na změny mnohem lépe.

Rozvoj emoční odolnosti je nedílnou součástí vzdělávání dětí, kterou nový **Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV)** spojuje s podporou psychické pohody, sociálních kompetencí a osobního rozvoje. A právě období předškolního věku je považováno za klíčové pro rozvoj psychické odolnosti dětí. Většina z nich začíná samostatně fungovat mimo známé a bezpečné rodinné prostředí, což zvyšuje nároky na jejich samostatnost a schopnost zvládat různé situace bez přítomnosti rodičů. Děti se zároveň častěji pohybují mezi vrstevníky, učí se dělit o hračky i pozornost a respektovat pravidla a hranice. Rozvíjejí také schopnost vnímat pocity ostatních, reagovat na ně a plnit pokyny určené celému kolektivu, nikoli jen sobě, čímž se posiluje jejich adaptabilita a sociální kompetence.

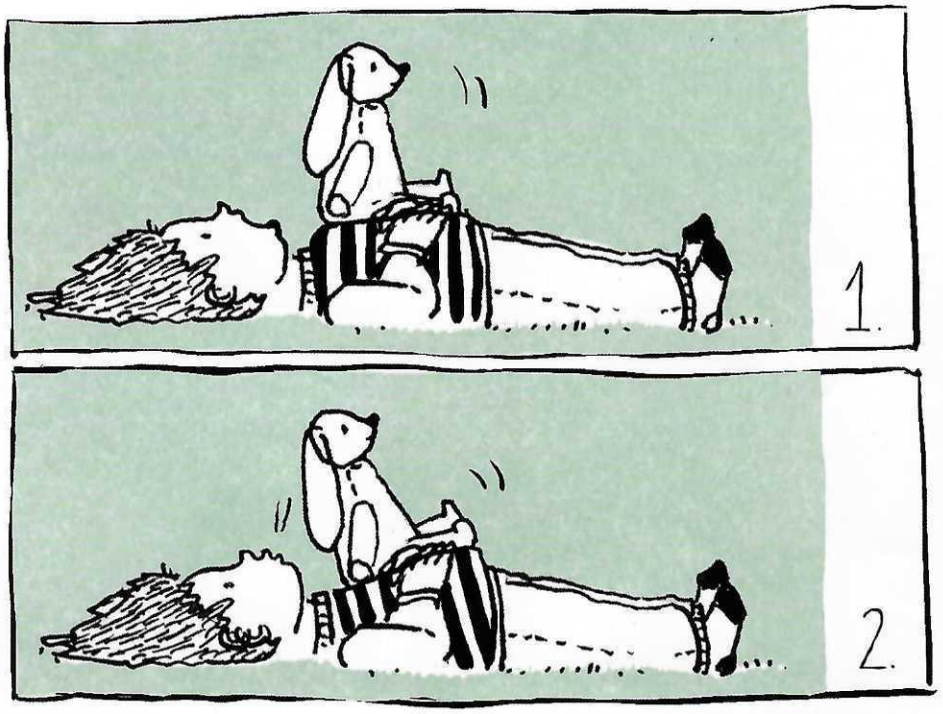
Pro úspěšné zvládnutí pobytu v mateřské a následně základní škole potřebuje dítě nejen praktické dovednosti jako obléknout se, najíst a zvládnout základní hygienu, ale také základní sociální schopnosti. To zahrnuje umění domluvit se s ostatními dětmi a přiměřeně reagovat v různých situacích. Nedostatek sociálních kompetencí může vést k nevhodným reakcím, jež ostatní děti často přijímají negativně. Agresivní nebo bezohledné chování bývá často důsledkem toho, že dítě situaci nechápe a neví, jak jednat jinak. Přesto se děti učí rychle, protože k tomu mají dostatek času a energie, a postupně se tyto dovednosti přirozeně rozvíjejí.

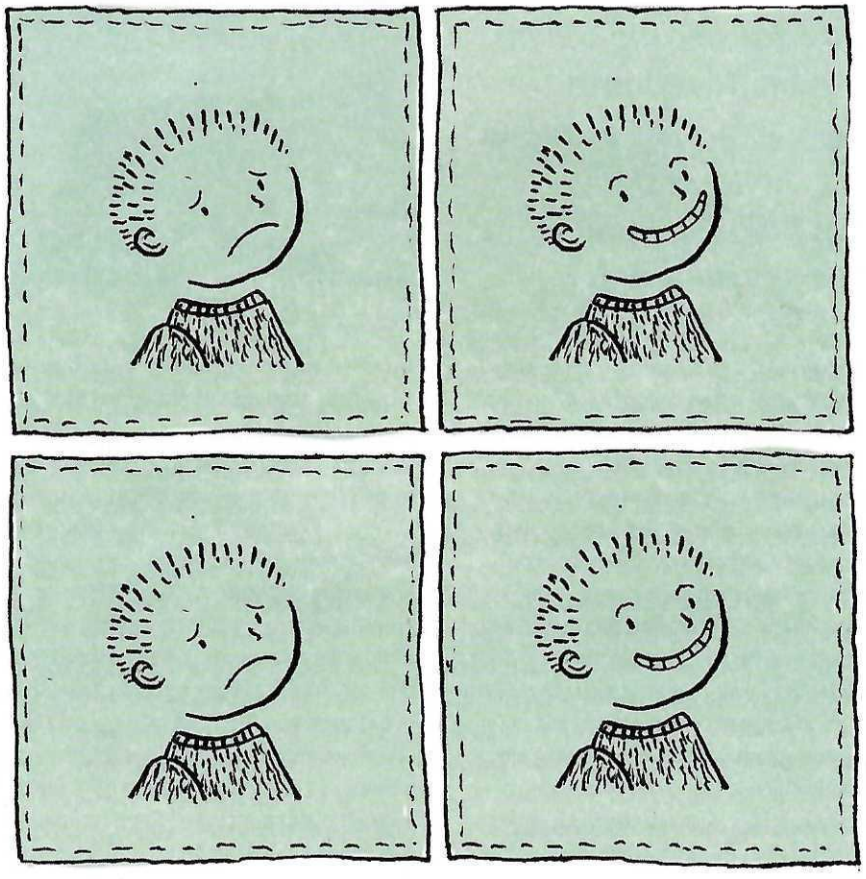
V raném období předškolního věku se dítě nachází mezi dvěma póly: přizpůsobením se a svobodou. Musí se učit respektovat pravidla, vycházet vstříc ostatním a zapojovat se do kolektivu, zároveň si ale zachovat spontánnost, radost z činností a her a možnost být samo sebou. Výchova by měla tyto dvě roviny vyvažovat – podporovat projevy emocí a osobnosti dítěte, ale zároveň mu ukazovat a vysvětlovat hranice. Bez hranic může dítě působit svobodně, ale mimo známé prostředí

se může setkat s nesrozumitelnými pravidly, což může narušit jeho pocit jistoty, bezpečí a sebedůvěry.

Při výchově je tedy důležité dítě podporovat v jeho pocitech, přáních a aktivitách, ale zároveň mu vysvětlovat, co a jak dělat, aby jeho chování bylo přijatelné i pro ostatní. Předškolní věk je také časem, kdy se děti učí různé sociální role. Ve hře se to často projevuje tím, že si rády hrají na někoho – například na doktora, rodiče, prince nebo princeznu. Při tom si osvojují mužské i ženské role a zároveň se formuje i role rodičovská. Učení rolí obvykle probíhá prostřednictvím vzorů, kterými jsou především rodiče, ale také další známé osoby v okolí dítěte. Pokud chceme dítěti něco vysvětlit, můžeme využít modelovou situaci, kterou lze ukázat nebo přehrát pomocí loutek, panenek či plyšáků, případně popsat prostřednictvím postav, které má dítě rádo a se kterými se dokáže identifikovat.

Dítě se zároveň začleňuje do společnosti mimo rodinu a začíná vnímat morální hodnocení situací. Je velmi citlivé na to, co je dobré a co špatné. Je proto potřeba si uvědomit, že dítě sleduje nejen naše rady, ale hlavně naše chování. Vzory, především rodiče, pečovatelé a vyučující, mají pro dítě velký význam a jeho morální učení je ovlivněno tím, jak se chováme my sami. Proto je důležité, aby naše chování bylo konzistentní – to, co dítěti říkáme, by mělo odpovídat našim činům. Například pokud dítě slyší, že lhát je špatné, ale vidí nás při nepravdě, může si vysvětlit, že lhaní vlastně není tak špatné. Stejně tak by mělo pozorovat naše chování v každodenních situacích – pokud mluvíme o sdílení a půjčování věcí, dítě by mělo vidět, že i my tyto hodnoty dodržujeme ve vztazích s ostatními.

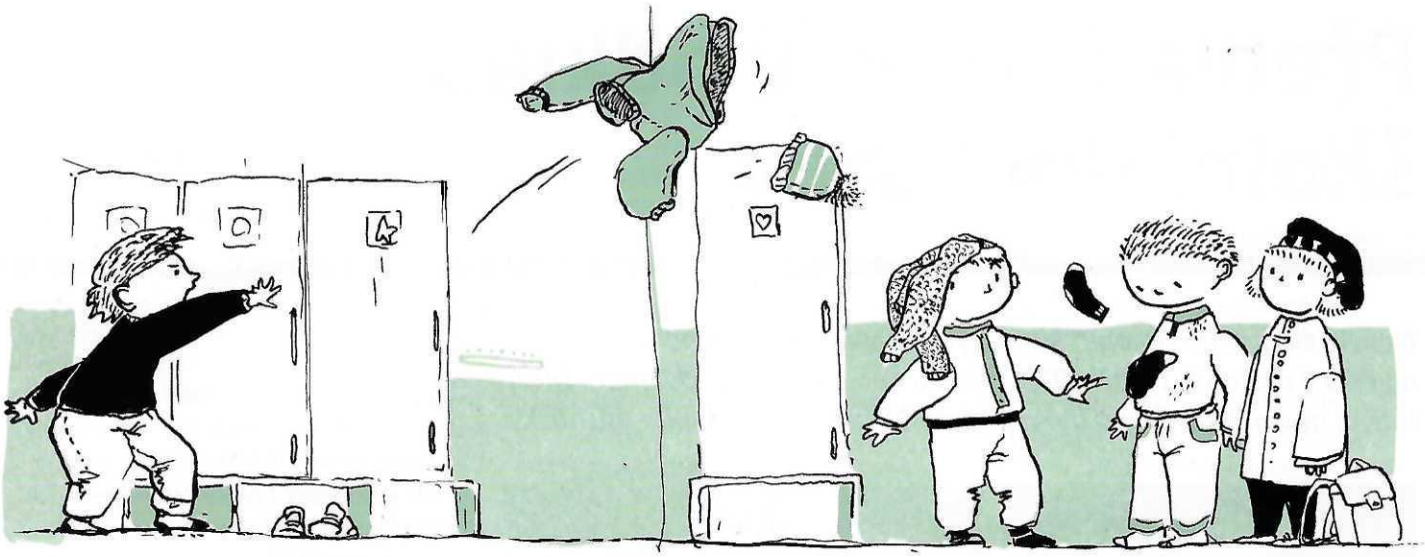




Jak podpořit emoční odolnost dětí

- **Pojmenování a přijímání emocí** – pomáhejme dětem rozpoznat, co cítí, a naučme je adekvátně reagovat. Můžeme například říci: „Vypadá to, že jsi zklamaný, že hra skončila." Dítě tak snadno pochopí nastalou situaci a uvědomí si, jak se cítí.
- **Význam emocí** – emoce nehodnotíme jako dobré nebo špatné, protože všechny mají svůj význam. Děti se tak učí, že pocity přicházejí a odcházejí a že je normální o nich mluvit.
- **Rutiny a předvídatelnost** – pravidelný denní režim a opakované rituály dávají dětem pocit bezpečí a jistoty. Pokud mají nastat nějaké větší změny, je vhodné děti předem připravit a společně probrat, co se bude dít a kdy.
- **Drobné kotvy** – malé kotvy v průběhu dne pomáhají snižovat stres a podporují stabilní prostředí. Osvědčeným rituálem je například společný pozdrav nebo písnička.
- **Dechová a relaxační cvičení** – jednoduché techniky zklidnění mohou děti naučit, jak rychleji zvládnout stresovou situaci. Příkladem je cvičení „nafukování balónku", kdy děti dělají hluboký nádech nosem a dlouhý výdech ústy, nebo „dýchání do prstů", kdy sledují prstem dlaň druhé ruky a koordinují nádech a výdech.

Další klíčovou oblastí, která se v předškolním věku výrazně formuje, je vnímání úspěchu a neúspěchu a schopnost srovnávat se s vrstevníky. Toto chování není jen důsledkem vývoje dítěte, ale ovlivňuje ho i prostředí, ve kterém se pohybuje, včetně nastavení her a aktivit. Důležité je, aby dítě mělo podporu jak v oka-



mžicích úspěchu, tak při neúspěchu. Nemusíme mu uměle vytvářet soutěživé situace ani ho neustále srovnávat s nejlepšími. Efektivnější je ho učit, že nikdo není ve všem nejlepší, protože takové srovnávání může vytvářet nereálné nároky, které vedou k přetěžování.

Místo toho je účinnější pomoci dítěti najít jeho silné stránky, oblasti, ve kterých vyniká, a vést ho k tomu, aby je umělo využít ke svému prospěchu i k prospěchu ostatních. Například dítě, které není zdatné ve sportu, může hrát roli povzbuzovače, baviče nebo podporovatele – i tak přináší hodnotu a učí se týmovému chování.

Provázení dítěte úspěchem je jednodušší – znamená pochválit ho a radovat se spolu s ním. V případě neúspěchu je vhodné dodržovat několik zásad:

- **Pochválit snahu** – ocenit úsilí, nikoli jen výsledek.
- **Hodnotit pravdivě** – neříkat, že je něco dokonalé, když to tak není.
- **Hodnotit konkrétní výkon, ne dítě** – zaměřit se na aktuální výtvor: *„Dnes to ještě není úplně ono, ale zítra to zkusíme znovu, určitě se ti to podaří."*
- **Ohraničit neúspěch v čase** – jeden neúspěch neznamená, že se dítě nemůže zlepšit. Je třeba posílit jeho důvěru v sebe sama.
- **Naznačit možné řešení** – nabídnout způsoby, jak se příště zlepšit.
- **Nedělat práci za dítě** – poskytnout radu a pomoc, ale nedělat úlohu za něj, aby cítilo, že věříme v jeho schopnosti.

Tímto přístupem dítě získává realistický pohled na úspěch i neúspěch, učí se sebevědomí, odolnosti a schopnosti využít své silné stránky v různých situacích.

Hry pro práci s emocemi

Hry pro práci s emocemi jsou důležité, protože dětem umožňují bezpečně poznávat a vyjadřovat své pocity. Pomáhají rozvíjet slovní zásobu týkající se emocí, učí je rozpoznávat nálady u sebe i u druhých a podporují empatii a sociální dovednosti. Díky hravé formě si děti snadněji osvojí strategie zvládání stresu a konfliktů, což posiluje jejich emoční odolnost a sebevědomí.

- **Emoční pexeso** je párovací hra, při které děti hledají dvojice emocí na kartičkách. Tato aktivita rozvíjí slovní zásobu emocí, učí děti rozpoznávat výrazy ve tváři a podporuje otevřenou komunikaci o tom, kdy podobné emoce zažily.
- **Teploměr nálad** je vizuální stupnice od klidu po velké napětí. Děti se učí určovat svou aktuální míru komfortu či stresu a přemýšlet, co potřebují k návratu do klidu.

Role vyučujících

Vyučující a vychovatelé jsou pro děti vzory pro zvládání emocí. Aby se od nich děti učily, je dobré osvojit si tyto role:

- **Model klidu** – děti sledují spíše chování učitele než slova. Klidná reakce na stresové situace učí děti, jak zvládat konflikty bez napětí a stresu.
- **Respektující přístup** – naslouchání, validace pocitů a jasné hranice vytvářejí bezpečné prostředí, které je nutné pro emoční rozvoj.
- **Podpora komunikace** – vyučující vytvářejí prostor pro sdílení, hledání řešení a osvojování strategií zvládání. Tím podporují rozvoj sociálních kompetencí a empatie.

Závěrem lze říci, že rozvoj emoční odolnosti je komplexní proces, který zahrnuje nejen zvládání stresu a učení se sociálním dovednostem, ale také podporu zvídavosti, kreativity a samostatného myšlení dítěte. Důležité je, aby dítě mělo prostor objevovat svět vlastním tempem, učilo se řešit problémy a hledalo vlastní způsoby, jak překonávat překážky. Takový přístup posiluje jeho důvěru ve vlastní schopnosti, motivaci zkoušet nové věci a radost z objevování, což vytváří pevný základ pro budoucí životní zkušenosti a celoživotní učení. ■

Autorský tým Zapojmevšechny.cz
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová

Další zdroj:
https://prohlednout.rvp.cz/predskolni-vzdelavani

POKUD VÁS TÉMA ZAUJALO A CHCETE VÍCE INFORMACÍ A DALŠÍ TIPY, PODÍVEJTE SE NA WEB WWW.ZAPOJMEVSECHNY.CZ, KTERÝ SLOUŽIL JAKO ZDROJ K ČLÁNKU.

Financováno Evropskou unií NextGenerationEU
NÁRODNÍ PLÁN OBNOVY
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Web Zapojmevšechny.cz byl spuštěn na podzim 2019 s ambicí stát se průvodcem nejen společným vzděláváním, ale kvalitním a moderním vzděláváním vůbec. Je určen pedagogům, rodičům i zřizovatelům škol. Vznikl v rámci projektu Podpora společného vzdělávání v pedagogické praxi (APIV B při NPI ČR), dále funguje pod NPI ČR. Najdete zde obsah naplněný zkušenostmi a praxí škol a odborníků: vzorové dokumenty, praktické příklady, metodiky, aktivity i zahraniční inspiraci. Širokou nabídku doplňuje online poradna a mapa expertních služeb. Projekt je spolufinancován z prostředků Next Generation EU.