

Jak ustát každodenní emoční smršť a zvyšovat EQ našich dětí



Emoce. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, řídí náš život více, než si připouštíme. To, jak se v nich orientujeme a dokážeme s nimi pracovat, určuje, jak spokojeni jsme se svým životem a jak úspěšní v něm můžeme být. Pořádně poplést hlavičky a způsobit zbytečné trápení mohou i našim dětem. Pojdme jim pomoci je přirozeně zvládat a umět se v nich orientovat.

MGR. JANA KOVAŘÍKOVÁ

Jak to bylo s Aničkou

Aničce je pět let, je to už vlastně velká předškolačka. Ve školce se jí líbí a má v ní spoustu kamarádů, také paní učitelka ji často chválí. Poslední dobou ale chodí domů zkroutěná, má plačtivou náladu. Často dokonce na maminku zkouší, že se jí do školky nechce a jestli by přece jenom nemohla zůstat doma. Kde se stala chyba? Jak to, že z veselé holčičky je zdánlivě z ničeho nic uzlíček nervů?

Maminka Hana byla ze situace opravdu nešťastná. „Možná to bylo tím, že jsme se doma nikdy o emocích moc nebavili. Nevěděla jsem, jaké

mám dcerce klást otázky, abych citlivě zjistila, co se jí ve školce stalo. Ukázalo se, že se s ní přestaly bavit její kamarádky, to by mě nikdy nenapadlo. Byla to nerozlučná parta.“

Hana však objevila **Emušáka Ferdu a jeho knížku plnou příběhů a doplňujících otázek**, a tak byla schopná situaci celkem rychle a přirozeně rozklíčovat a úspěšně vyřešit. „Kdo by si pomyslel, že za to mohla obyčejná, ale holčičkami velice oblíbená panenka, kterou Anička omylem rozbila na školní zahradě? Pak už stačilo jenom říct paní učitelce, co se mezi holkami stalo, a ta celou situaci vyřešila,“ říká teď už s úsměvem paní Hana.

Jak je to vlastně s emocemi

Emoce jsou starší než lidská populace, jejich centrum se nachází v limbické části mozku a jejich základ máme společný se zvířaty. Emoce **úzce souvisejí se schopností přežít**, a proto je ne vždy máme zcela pod kontrolou. Jejich prožívání nás přímo nutí k pohybu, reakci, vyventilování. Všechny pro nás mají smysl, jsou nám nějakým způsobem užitečné. Fungují jako primární motivační systém člověka. Není proto divu, že se v poslední době hojně skloňuje pojem „emoční inteligence“, který je s emocemi a schopností jejich interpretace neodmyslitelně spjatý.

Pro některé z nás je prožívání vlastních emocí doslova utrpením, nevíme si s nimi rady, zesměšňujeme je a máme

notného života daleko úspěšnější než lidé, kteří mají naopak „jen“ vysoké IQ.

” Všechny naše emoce mají pozitivní smysl, proto je důležité ovládnout v dostatečné míře EQ.

pocit, že jsou něčím, o čem se vlastně ani nemluví. To, na čem záleží, je přece intelekt! Opak je však pravdou. Již výzkumy z 20. let 20. století ukázaly,

Nejjednodušším způsobem, jak si ověřit, jak důležité a přirozené emoce jsou, je **pozorovat děti a jejich chování**. Děti

Pokud mají vztek, bez zábran bouchnou kamaráda, pokud mají někoho rády, nedělá jim problém své city veřejně projevat. Dospělí však oproti tomu emoce často potlačují, protože jsou v nich už hluboce zakořeněny **předsudky vázící se k určitým emocím**. Nejznámější jsou například „muži nepláčou“, „pýcha předchází pád“ nebo „ženy často využívají pláč k manipulaci s ostatními“.

Pokud tomuto skutečně věříte, věříte také, že některé vaše emoce jsou špat-



že ti jedinci, kteří dokážou pracovat s vlastními emocemi, ale i s emocemi ostatních lidí, mají tedy vysoké EQ, jsou v **budování spokojeného a plnohod-**

totiž spontánně dávají najevo, kdy jsou veselí, smutní, šťastní nebo vzrušení. To vše se u většiny z nich děje spontánně a s lehkostí, nestydí se za své projevy ani se je nesnaží nijak potlačovat.

né, a tak je raději potlačujete. Je však důležité si uvědomit, že všechny naše emoce mají pozitivní smysl, a proto je důležité ovládnout v dostatečné míře EQ. Emoční inteligence je schopnost jedince mít ze života radost a být spokoje-

ný, schopnost uspět v životě díky svým zkušenostem. V důsledku to znamená, že je třeba pochopit, že **emoce mají formovat naše myšlení a činy pozitivním způsobem, určitě bychom se za ně neměli stydět a potlačovat je.**

Rodinné vzorce

Na tom, jak úspěšní budeme, co se EQ týče, se významně podílejí **zkušenosti z dětství; emočně otevřená rodina** pravděpodobně vychová dítě, které v dospělosti dokáže snadno vyjadřovat své emoce i rozpoznávat emoce ostatních. **V emočně uzavřené rodině** se často stává, že se emoce blokují a nemluví se o nich. Jejich projev je dokonce považován za slabost. Není asi nic horšího, než když dítě vybavíme do života představou, že obtěžovat ostatní svými emocemi je zkrátka špatné, a tak je za každou cenu nutné své emoce potlačovat.

To je velká chyba. Každý rodič si přece přeje, aby se jeho dítě nestalo obětí šikany, nebylo s ním manipulováno, nebyl na něj vyvíjen přílišný nátlak, zkrátka aby se rozvíjelo svobodně, mělo dostatečné sebevědomí a zdravý vztah k sobě a svému tělu. Mezi ceněné vlastnosti se také klade samostatnost a schopnost řešit problémy. Na tomto všem má zásadní podíl rodinné prostředí. Pokud dítě vyrůstá v láskyplném a podnětném prostředí, kde se učí pracovat s vlastními emocemi a kde je chyba považována za něco, co nás posouvá, je napůl vyhráno.

Jak si můžeme hrát s emocemi

Neexistuje univerzální recept na správný výchovný styl, stejně jako neexistuje přesný návod na to, jak z jedinečné lidské bytosti vychovat sebevědomého, úspěšného a spokojeného dospělého jedince plně zodpovědného za svůj život. Existuje však několik způsobů, **jak s emocemi pracovat, učit se je pojmenovávat a rozpoznávat.** Na druhou stranu je třeba si také uvědomit, že je někdy nezbytné své emoce korigovat

Pořídte si hračku, která vám s emocemi pomůže

Emušák Ferda je plyšák, který vám s emocemi a jejich pojmenováváním pomůže. Děti projevují emoce velmi často, ale není vždy snadné s nimi pracovat. Vyžaduje to zapojení co nejvíce smyslů do hry, a pokud možno srozumitelné a názorné příklady. Ty poskytují třeba pohádky. Této silné přednosti pohádek využívá i kniha Ferda a jeho mouchy, kterou ve spolupráci s dětskými psychology připravila společnost Scio.

Jednotlivé pohádky se věnují několika emocím a jsou **doplněny metodickou částí pro rodiče.** Ta ukazuje, kde při čtení pohádku zastavit, na co se děti ptát, jak reagovat. Součástí této pomůcky k rozvoji EQ je i plyšová hračka, která představuje hlavního hrdinu, žabáka Ferdu. Interakce s hračkou během čtení jednotlivých příběhů umožňuje dětem lépe se vžít do Ferdových pocitů. Pomáhají k tomu i **plyšové mouchy, které vyjadřují svou barvou i výrazem jednotlivé emoce.** Děti je s sebou mohou brát na různá místa (k lékaři, na hřiště, do školky), a dávat tak najevo, jak jim je a jak se cítí. Kniha s komponenty je určena dětem ve věku 3–10 let.

tak, abychom byli schopni bez problémů fungovat ve společnosti.

Povídejte si

Zavedte nový rituál. Společně s dítětem si povídejte o tom, **co jste za uplynulý den prožili.** Naslouchejte trpělivě tomu, co vám vaše dítě říká. Komunikujte tak, abyste pojmenovávali jednotlivé emoce. „Měla jsem radost, když jsi mi ukázala obrázek, který jsi pro mě nakreslila ve školce.“ Začínejte s jednoduchými výrazy, jako jsou hněv, radost, pokračujte pak k emocím, které jsou složitější, jako třeba vzrušení, osamělost nebo vděčnost. Kladte dítěti **otevřené otázky**, zkuste se vyvarovat příliš častého kladení otázky „proč?“. Ta totiž v některých případech působí spíše jako obviňování, než aby dítě dále pobízela k odpovídání. Zkuste naslouchat bez hodnocení, pokud je třeba dítě více pobídnout, využijte spíše otázky jako „co, copak?“, „jak?“, „z čeho?“.

Zkoušejte to na sobě

I vy sami si můžete v průběhu dne **zkoušet pojmenovávat a analyzovat své emoce.** Určitě objevíte pocity, které jste si dosud neuvědomovali, nevěděli jste, že je prožíváte. Dobré může být svěřit se s tím, jak jste se v dané situaci cítili a jak jste ji prožívali, blízké osobě.

Regulujte emoce, ale s mírou

Kolikrát se vám stalo, že za vámi vaše dítě splašeně přiběhlo a zbrkle se vám snažilo vylíčit důvod svého nadšení? Zastavte je v takové chvíli, řekněte mu, ať se pokusí dvakrát či třikrát nadechnout a poté ať vám teprve svůj příběh vylíčí. Dítě si tak srovná myšlenky a bude vám moct daleko lépe sdělit svou emoci.

Lokalizujte emoci

Zeptejte se svého dítěte, kde v těle nejvíce cítí svou emoci. Je dobré si ji pojmenovat, ale také **spojit s jejím fyzickým projevem.** Pokud to vaše dítě zvládne, nechte jej popsat, jaký má pocit. Cítí teplo, zimu, měkkost, sevření? Kde? Na určené místo položte dlaň a zkuste emoci „uchopit“. Negativní můžete třeba odfouknout jako peříčko.

Hrajte emoční pantomimu

Každá emoce s sebou nese také fyzický projev. Rozdělte dětem různé emoce a nechte je **danou emoci zahrát.** Je to skvělé k procvičování široké škály emocí, ale také k tomu, aby se dítě učilo z výrazu tváře a gest ostatních pochopit, co druhý člověk cítí.

Autorka pracuje ve společnosti Scio – Projekty pro rodiče a děti, více na www.scio.cz