

Malé děti, velké emoce:

Jak dětem pomoci zvládnout jejich vnitřní svět

PhDr. Mgr. Michaela Šedá, Ph.D.

Zvládání emocí není pro malé děti snadné, ale právě v předškolním věku se tvoří základy emoční gramotnosti. Pedagogové mohou dětem pomoci lépe porozumět svým pocitům a učit je, jak je zdravě zvládat – ať už pomocí jednoduchých dechových cvičení, obrázkových karet, nebo emočních kroužků. Jaké metody fungují nejlépe a jak je efektivně zařadit do každodenního programu mateřské školy?

Emoční regulace je klíčovou dovedností, která ovlivňuje kvalitu života člověka od raného dětství až do dospělosti. Schopnost rozpoznat, zvládnout a vyjádřit emoce přispívá nejen k dobrému psychickému zdraví, ale také k úspěšným mezilidským vztahům a schopnosti zvládat stresové situace. Základy těchto schopností se formují již v raném věku, což získává ještě větší důležitost, když si uvědomíme, že věk od tří do šesti let je obdobím intenzivního sociálního, emocionálního a kognitivního vývoje.

První vstupování do společenských vztahů

Předškolní věk je obdobím, kdy se děti učí základní dovednosti, jež budou formovat jejich pohodu v životě. Schopnost emočně se regulovat **není vrozená**, ale rozvíjí se v interakci s okolním prostředím, rodiči a vrstevníky. Podle studií publikovaných v *Journal of Child Psychology and Psychiatry* je emoční regulace zásadní pro rozvoj dětí, proto-

že ovlivňuje schopnost navazovat vztahy, činit rozhodnutí a řešit problémy. Deficity v těchto dovednostech mohou v pozdějším věku vést k obtížím v akademickém či profesním životě, a dokonce ke vzniku rizikového chování. Rozvoj emoční regulace má dalekosáhlý vliv na kognitivní i sociální rozvoj dětí. Ty, které se naučí zvládat své emoce, jsou schopny efektivně spolupracovat s vrstevníky, konstruktivně řešit konflikty a čelit frustrujícím situacím. Studie zveřejněná v *Developmental Psychology* ukazuje, že děti s vyvinutější schopností emoční regulace jsou **více odolné vůči stresu**, vykazují lepší výsledky ve vzdělávání a méně často se u nich objevují projevy problematického chování. Období od tří do šesti let je kritické pro rozvoj emočních dovedností, protože děti začínají intenzivně zkoumat svět mimo rodinné prostředí a vstupují do prvních společenských vztahů. Podle výzkumů (*National Scientific Council on the Developing Child*, Harvard University) je v tomto věku mozek dětí **mimořádně plastický**, což

znamená, že se děti snadno učí novým dovednostem a osvojování pozitivních vzorců chování má dlouhodobý efekt. Mateřské školy hrají v tomto procesu klíčovou roli. Pedagogové mohou dětem poskytnout nástroje a prostředky, které jim pomohou naučit se zvládat emoce v prostředí plném vrstevnických interakcí. Výzvou je zajistit, aby byly tyto **dovednosti rozvíjeny systematicky** a s respektem k individuálním potřebám každého dítěte.

Co je emoční regulace a proč je důležitá?

Emoční regulace označuje schopnost identifikovat, vyjadřovat a řídit vlastní emoce způsobem, který odpovídá situaci a podporuje efektivní fungování jednotlivce v různých životních kontextech. Tato dovednost zahrnuje jak vnitřní procesy, jako je zvládání stresu, tak vědomou regulaci chování navenek, například při konfliktních situacích. Podle výzkumů publikovaných v *Emotion Review* hraje emoční regulace zásadní roli



v utváření identity a dlouhodobé pohody jednotlivce.

Klíčové prvky emoční regulace

1. **Identifikace emocí:** Schopnost rozpoznat vlastní emoce a přiřadit jim názvy. To zahrnuje uvědomění si tělesných signálů spojených s emocemi, jako je bušení srdce při strachu nebo zrychlený dech při vzteku.

2. **Zvládání emocí:** Používání strategií k regulaci intenzity a trvání emočních reakcí, jako je hluboké dýchání, mindfulness nebo hledání opory u dospělých.

3. **Vyjadřování emocí:** Užívání vhodných slov a chování k vyjádření emocí způsobem, který je přístupný ostatním a podporuje společné porozumění.

Emoční regulace u tříletých dětí

Emoční regulace má vliv na vztahy, školní úspěšnost a životní spokojenost. Děti, které jsou schopné efektivně regu-

„ Pedagogové mohou dětem poskytnout nástroje, jež jim pomohou naučit se zvládat emoce v prostředí plném vrstevnických interakcí.

lovat své emoce, mají **lepší předpoklady** k vytváření pevných a zdravých vztahů s vrstevníky i dospělými. Emočně stabilní děti vykazují lepší schopnosti spolupráce, vytrvalost při plnění úkolů a větší odolnost vůči stresu. Dlouhodobě je emoční regulace spojena s **vyšší životní spokojeností** a nižší pravdě-

podobností vzniku psychických obtíží. Výzkumy naznačují, že děti s dobře rozvinutou schopností zvládat emoce mívají stabilnější mezilidské vztahy a úspěšnější profesní dráhy.

Ve věku tří let začínají děti rozpoznávat základní emoce, jako je radost, smutek, strach nebo vztek. Tento proces je výrazně ovlivněn interakcemi s dospělými, kteří mohou dětem pomáhat při pojmenování a popisu těchto emocí. Tříleté děti také začínají vyjadřovat své pocity jednoduchými větami nebo gesty a učí se reagovat na emoční podněty z okolí. Tento proces je klíčový pro rozvoj emoční gramotnosti, jež tvoří základ pro pokročilejší formy regulace emocí. Ve čtyřech letech se děti začínají učit první **strategie zvládání emocí**. Mohou se například uklidnit pomocí hlubokého dýchání nebo vyhledáním opory u dospělé osoby. Děti v tomto věku začínají chápat, že jejich emoce mohou ovlivňovat ostatní a že existují sociální normy týkající se jejich vyjadřování. Toto je období, kdy se formují základní dovednosti empatie a schopnost **konstruktivně řešit drobné konflikty**. Ve věku pěti a šesti let začínají děti využívat pokročilejší strategie regulace emocí, jako je reflexe nad svými pocity nebo hledání kompromisů v konfliktních situacích. Děti v tomto věku se stávají schopnější kontrolovat impulzivní chování a dokážou si osvojit dovednosti jako odklad uspokojení potřeb nebo efektivní komunikaci svých pocitů. Tento vývoj

je podpořen různorodými interakcemi s vrstevníky a strukturou mateřské školy, která dětem poskytuje prostředí pro nácvik a upevňování těchto dovedností. Mějme ale na paměti, že děti začínají ovládat svoje emoce až kolem osmého roku života a část mozku, která emoce koriguje, zraje až do cca 25 let.



Ani dospělí neumí vždy ovládat svoje emoce, budme tedy trpěliví a nechme děti poznávat svoje emoce, nebraňme jim v jejich prožívání a projevu.

Kdy a jak začít s podporou emoční regulace?

Období od tří do šesti let je označováno jako citlivé období pro rozvoj emočních dovedností, protože v tomto věku jsou děti mimořádně vnímavé k podnětům, které formují jejich schopnost zvládat emoce. Rodiče a pedagogové hrají klíčovou roli v procesu rozvoje emoční regulace. Rodiče poskytují základní emoční oporu, jež dětem umožňuje rozpoznat a pojmenovat své pocity. Mateřská škola pak rozšiřuje tento základ o interakce s vrstevníky a strukturované aktivity, které podporují rozvoj specifických dovedností. Bezpečné a podnětné prostředí v mateřské škole je nezbytné pro to, aby si děti mohly osvojit strategie zvládání emocí, jako je uklidnění, sdílení pocitů a řešení konfliktů. Pedagogové mohou být navíc pro děti vzorem při zvládání emocí v různých situacích.

Vhodné přístupy a aktivity pro podporu emoční regulace v mateřské škole jsou například:

Hraní her zaměřených na emoce

Hry zaměřené na rozpoznávání a vyjadřování emocí jsou efektivním nástrojem, jak děti naučit identifikovat své pocity a lépe jim porozumět. Například hra Jak se cítíš? umožňuje dětem pomocí obrázků nebo mimiky popisovat

alternativní řešení situací. Například pohádky jako O Smutném králíčkovi nebo Když se dráček zlobí mohou být inspirativním nástrojem pro diskusi o emocích.

Modelování pozitivního zvládání emocí

Děti se učí především napodobováním. Pedagogové i rodiče by měli vědomě modelovat pozitivní způsoby zvládání

” Emoční regulace má vliv na vztahy, školní úspěšnost a životní spokojenost.

aktuální emoce. Další hry, jako například Kolo emocí, mohou dětem pomoci lépe pochopit, že různé situace vyvolávají různé pocity.

Využívání příběhů a pohádek k rozpoznání emocí

Pohádky a příběhy jsou výborným prostředkem, jak děti seznámit s rozmanitostí emocí a způsobů, jak je zvládat. Děti mohou identifikovat pocity jednotlivých postav, diskutovat o tom, jak postavy své emoce zvládly, a hledat

emocí. Například pokud je pedagog ve stresující situaci, může nahlas popsat své pocity („Teď jsem nervózní, ale zkusím se zhluboka nadechnout, abych se uklidnil.“) a ukázat tak dětem, jak lze s emocemi pracovat. Takové modelování nejen poskytuje konkrétní příklady, ale také vytváří atmosféru, kde je vyjadřování emocí bezpečné a přirozené.

Kruh emocí

Děti sedí v kruhu a sdílejí, jak se cítí, přičemž mohou používat rekvizity jako

plyšová hračka (která představuje určitou emoci) nebo obrázky emocí. Aktivita podporuje otevřenost a schopnost naslouchat druhým.

Práce s obrázky i dechem

Základem rozvoje emoční regulace je schopnost dětí rozpoznat a pojmenovat své emoce. Rodiče a pedagogové by měli používat jednoduchá a jasná slova, jež popisují pocity, například „smutek“, „radost“, „vztek“ nebo „strach“. Během každodenních situací mohou dospělí dětem klást otázky jako: „Jak se teď cítíš?“ nebo „Myslíš, že je kamarád smutný, když mu někdo bere hračku?“ Vhodnou aktivitou může být práce s obrázky emocí, kde děti ukazují, jak se cítí, nebo hry typu „emotivní karty“, kde popisují emoce postav. Pro děti je těžké o emocích mluvit, proto je velmi vhodné používání pomůcek, které pomohou dětem emoce lépe pochopit. Děti se potřebují naučit, jak zvládnout intenzivní emoce, aniž by ztratily kontrolu. Mezi efektivní techniky patří:

- **Hluboké dýchání:** Děti mohou například „foukat do balónku“ nebo „dýchat jako želva“ (pomalu a hluboce).

- **Odpočinkové či relaxační koutky:** Vytvoření klidného prostoru, kam se dítě může uchýlit, když se cítí přetíženo.

- **Vizuální pomůcky:** Použití jednoduchých schémat, která dětem ukazují kroky ke zklidnění (např. „zastav se, zhluboka dýchej, řekni, co tě trápí“).

Empatie a schopnost spolupracovat jsou klíčové pro zdravé vztahy. Děti se učí empatii tím, že pozorují ostatní a diskutují o jejich pocitech. Rodiče i pedagogové mohou klást otázky typu: „Jak myslíš, že se cítí tvůj kamarád, když mu pomůžeš?“ nebo „Jak bychom mohli spolužákovi zlepšit náladu?“ Také hry na role, jako je „pomáhání kamarádovi“, podporují empatii a porozumění.

Obtíže s vyjadřováním emocí

Některé děti mohou mít problémy s pojmenováním a vyjadřováním svých

Knihy a pomůcky pro práci s emocemi

České tituly:

- **Deník plný pocitů (www.tabasamu.cz)**

Tato kreativní pomůcka je určena pro děti od 6 let, ale s drobnými úpravami ji lze využít i v předškolním věku. Deník dětem umožňuje zapisovat a kreslit své pocity, reflektovat prožitky a plánovat aktivity, které je baví. Pedagogové jej mohou využít k individuální práci s dětmi.

- **Jak se cítíš? (Albatros)**

Ilustrovaná kniha pomáhá dětem pochopit základní emoce, jako je radost, smutek, hněv nebo strach, a poskytuje jednoduché příklady, jak s těmito pocity pracovat.

Zahraniční tituly:

- **The Color Monster: A Story About Emotions (Anna Llenas)**

Tato kniha je skvělým průvodcem emocemi pro malé děti. Pomocí barev představuje různé pocity, jako je radost (žlutá), smutek (modrá) nebo vztek (červená), a učí děti, jak je zvládat.

- **My Many Colored Days (Dr. Seuss)**

Příběh s bohatými ilustracemi spojuje barvy s emocemi a pomáhá dětem porozumět jejich proměnlivým náladám.

Pomůcky:

- **Emoční kartičky**

Karty s ilustracemi emocí a jednoduchými otázkami pomáhají dětem identifikovat a pojmenovat své pocity. Lze je využít v kruhu emocí nebo jako součást každodenních aktivit. Např. skvělé karty pro menší děti Moře emocí.

- **Magnetické tabule s emocemi**

Umožňují dětem interaktivně označovat, jak se cítí, což podporuje jejich sebe-reflexi a komunikaci.

pocitů, což může vést k frustraci, impulzivnímu chování nebo uzavírání se do sebe. Pedagogové a rodiče mohou použít techniky, jako je práce s vizuálními pomůckami (např. kartičky emocí), hraní scének nebo modelování vyjadřování pocitů při každodenních situacích. Důležité je dítěti poskytovat empa-

emočního přetížení. Pedagogové by měli zajistit, aby den v mateřské škole měl jasnou strukturu s pravidelnými časy na hru, odpočinek a společné aktivity. Klidně a podnětně zařízený prostor může sloužit jako bezpečné místo, kde se děti mohou uklidnit a **obnovit svůj emoční balanc**. Efektivní rozvoj

„Příklady dobré praxe ukazují, že podpora učení emoční regulaci je důležitá a v mateřské škole by měla mít své místo.“

tickou zpětnou vazbu, aby si osvojilo pocit, že **je vítáno sdílet své emoce**. Prostředí hraje klíčovou roli při rozvoji emoční regulace. Stablní a předvídatelná rutina pomáhá dětem cítit se bezpečně a snižuje pravděpodobnost

emoční regulace vyžaduje spolupráci mezi mateřskou školou a rodinou. Pedagogové mohou informovat rodiče o pokrocích dítěte a nabídnout jim praktické nápady na podporu emoční regulace doma, jako je společné čtení

Metodiky a programy zaměřené na emoční dovednosti

České metodiky:

• Začít spolu

Tento program se zaměřuje na komplexní rozvoj dětí, včetně jejich emočních a sociálních dovedností. Jeho součástí jsou aktivity na rozpoznávání emocí, řešení konfliktů a rozvoj empatie.

• Cesta ke mně (NPI ČR)

Tato metodika poskytuje praktické nástroje a aktivity pro práci s emocemi v mateřských školách.

Zahraniční programy:

• Emotion Explorers (Švédsko)

Program, který popisujeme výše, integruje emoční výchovu do každodenního života mateřských škol pomocí malování emocí, diskusí o příbězích a dechových cvičení.

• PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies)

Americký program zaměřený na rozvoj sociálně-emočních dovedností u dětí od předškolního věku. Obsahuje aktivity, které podporují empatii, řešení problémů a regulaci emocí.

knih o emocích nebo zapojení do her zaměřených na emoce. Rodiče by měli být povzbuzováni k otevřené komunikaci a sdílení svých zkušeností, aby se mohly nalézt individuální strategie pro každé dítě.

Příklady dobré praxe z mateřských škol jsou důkazem toho, že **podpora učení emoční regulace je důležitá** a měla by v mateřských školách mít své místo. Zahraniční i tuzemské pro-

gramy zaměřené na podporu emoční regulace ukazují, že strukturované aktivity mohou významně přispět k rozvoji těchto dovedností. Například ve Švédsku byl implementován úspěšný program **Emotion Explorers: Švédský přístup k rozvoji emoční regulace u dětí**. Program vznikl s cílem integrovat emoční výchovu do každodenního života mateřských škol. Jeho klíčovým přínosem je propojení teoretických

principů s praktickými aktivitami, jež podporují děti ve schopnosti rozpoznávat, pojmenovávat a zvládat emoce. Hlavní pilíře programu jsou:

1. Malování emocí

Děti kreslí své aktuální pocity, což jim umožňuje vizuálně vyjádřit to, co mohou mít obtíže popsat slovy. Tyto výtvo-ry slouží jako východisko pro následnou diskusi s pedagogy nebo ve skupině, kde děti sdílejí své kresby a popisují, co je inspirovalo.

2. Vedené diskuse o příbězích

Pedagogové čtou příběhy zaměřené na emoce, například o strachu z neznámého nebo o radosti z překonání výzvy. Po čtení následuje diskuse, ve které děti zkoumají pocity postav, hledají alternativní řešení situací a reflektují podobné zážitky ve vlastním životě.

3. Dechová cvičení

Jednoduché techniky, jako je hluboké dýchání nebo pomalé foukání do pomyslného balonku, učí děti, jak se uklidnit v náročných situacích. Tato cvičení jsou praktická a snadno přenositelná do běžného života dítěte.

4. Hry na role

Děti si hrají scénky, které ilustrují běžné konflikty nebo situace, jako je čekání na hračku nebo řešení nepochopení s kamarádem. Tímto způsobem si osvojují dovednosti, jako je empatie, naslouchání a hledání kompromisu.

Příklad z praxe

Podle studie zveřejněné ve *Scandinavian Journal of Educational Research* vede *Emotion Explorers* k dlouhodobým zlepšením v oblasti emoční gramotnosti a mezilidských vztahů. Děti, které se programu účastní, vykazují lepší schopnost regulovat své emoce, **sníženou impulzivitu a zvýšenou empatii vůči vrstevníkům**. Program také posiluje jejich schopnost reflektovat vlastní pocity a rozvíjí dovednosti potřebné pro efektivní komunikaci. *Emotion Explorers* může být inspirací i pro české mateřské školy. Jednoduché ak-



Doporučení na vzdělávací kurzy a semináře pro pedagogy

České kurzy:

- **NE!bude to naše tajemství (Centrum školní podpory DaMi-E, www.damie.cz)**

Kurz nabízí vzdělávání dětí, pedagogů a rodičů v oblasti sexualizovaného násilí, je směřován pro děti od 3 do 6 let v prostředí mateřských škol. Zaměřuje se z velké míry na emoce, práci s nimi, ukotvuje je, učí děti nastavovat vlastní hranice, zabývá se konsentem. **Program NE!bude to naše tajemství** je jedinečný svým komplexním přístupem k prevenci sexualizovaného násilí již od raného věku. Pro mateřské školy je unikátní zejména tím, že přizpůsobuje citlivé téma potřebám a schopnostem malých dětí, a to prostřednictvím hravých a srozumitelných metod, jako jsou loutky, komiksy a interaktivní aktivity. Program nejen že učí děti, jak rozpoznat nevhodné chování a bezpečně na něj reagovat, ale zároveň podporuje jejich sebevědomí a schopnost sdělovat své pocity a obavy dospělým. Program klade důraz na vytvoření bezpečného prostředí, kde se děti mohou naučit základům zdravých vztahů a komunikace. Důležitou součástí programu je také zapojení pedagogů a rodičů, kteří získávají nástroje pro otevřenou a citlivou komunikaci o těchto tématech. Tím program přispívá k prevenci rizikových situací a posiluje bezpečnost dětí v jejich každodenním životě.

- **Emoční inteligence v praxi mateřských škol (NPI ČR)**

Kurz nabízí pedagogům konkrétní aktivity pro práci s emocemi, techniky zvládnutí stresu a strategie, jak efektivně vést děti k emoční seberegulaci.

Zahraniční kurzy:

- **Social Emotional Learning (SEL) (Coursera, Yale University)**

Online kurz zaměřený na teoretické základy a praktické nástroje pro rozvoj sociálně-emočních dovedností. Pedagogové se naučí, jak integrovat SEL do vzdělávacích plánů.

- **Mindfulness for Children (University of California)**

Tento online kurz učí pedagogy, jak využít techniky mindfulness k podpoře dětí při zvládnutí emocí a stresu.

tivity, jako je malování emocí nebo dechová cvičení, jsou snadno implementovatelné a nevyžadují zvláštní vybavení. Tento přístup také zdůrazňuje důležitost zapojení pedagogů jako vzorů a průvodců v procesu rozvoje emočních dovedností. V českých mateřských školách jsou populární tzv. **emoční kroužky**, kde děti sdílejí, jak se cítí, a pracují na zvládnutí složitějších situací pomocí her a modelování scénářů. Tyto aktivity podporují nejen emoční, ale také sociální dovednosti. Příklad z praxe může ilustrovat přínosy takových programů. Honzík, šestiletý intaktní chlapec, měl na začátku škol-

ního roku obtíže s vyjadřováním emocí a často se uchýlil k impulzivnímu chování, jako je křik nebo odcházení od aktivit či agrese vůči věcem či druhým dětem. Je důležité podotknout, že je to zcela přirozené věku dítěte. Po zapojení do programu Kruh emocí začal lépe rozpoznávat, co ho rozčílilo, a postupně se naučil **hluboké dýchání jako zklidňující techniku**. Na konci roku byl schopen nejen zvládnout své pocity, ale také pomoci jinému dítěti, které mělo podobný problém. Podobné příklady ukazují, že investice do programů podporujících emoční regulaci přináší dětem **dlouhodobý prospěch**. Rozvoj

emoční regulace u dětí vyžaduje systematickou práci, která je podpořena kvalitními materiály, metodikami a vzdělávacími programy pro pedagogy. Článek proto doplňujeme přehledem doporučených knih, pomůcek, metodik a kurzů, které mohou pedagogům i rodičům usnadnit jejich práci.

Klíč k lidskému prožitku

Podpora emoční regulace u dětí předškolního věku je **nenahraditelná investice** do jejich budoucího života. Mateřské školy mají jedinečnou příležitost vést děti k porozumění vlastním emocím, rozvíjet jejich schopnost zvládat složité situace a budovat pevné základy pro zdravé mezilidské vztahy. Jak ukazují příklady z praxe i vědecké studie, systematická podpora emoční gramotnosti vede k **dlouhodobým benefitům nejen pro děti**, ale i pro společnost jako celek. Pedagogové by měli být nejen odborníky na vzdělávání, ale také laskavými průvodci na cestě k emoční zralosti. Důležitá je empatie, trpělivost a schopnost vytvářet prostředí, kde se děti cítí bezpečně a přijímané. Emoce jsou klíčem k lidskému prožitku a každá minuta věnovaná jejich pochopení je krokem k lepšímu světu. Zároveň je třeba pamatovat, že cesta k emoční regulaci je procesem, který pokračuje po celý život. I my, dospělí, můžeme být příkladem a inspirovat děti svou ochotou pracovat se svými emocemi. Budování emočních dovedností není jen o technikách a nástrojích, ale hlavně o laskavosti, porozumění a vědomém přístupu k dětství, které je tak křehké a současně tak důležité. Milí pedagogové, stáváte se spoluautory budoucnosti. Vaše trpělivost, empatie a odhodlání mohou dětem pomoci vyrůst v sebevědomé a emočně zralé jedince. Děkujeme vám za vaši neústupnou snahu dělat svět lepší už od jeho počátku.

Autorka je spoluzakladatelkou centra školní podpory DaMi-E a speciální pedagožkou.