

Zažehnejte vztek předškolních dětí: Jak porozumět a řešit dětské výbuchy emocí

PhDr. Václav Martin

Dětské emoce a způsob jejich prožívání jsou častým tématem diskusí rodičů i zaměstnanců mateřských škol. U předškoláků bývá jednou z těch nejčastějších vztek. Co stojí za výbuchy vzteku malých dětí a jak jim můžete pomoci touto náročnou emocí projít? Jak v této souvislosti komunikovat s rodiči a čemu se rozhodně vyhnout?

Předškolní děti se velice často ocitají v situacích, kdy je něco jinak, než by si samy přály, nedostanou, co by právě teď chtěly, není po jejich, něco se jim nepovede, ocitnou se neočekávaně v neznámé situaci. Často neporozumí, proč se konkrétní věc děje, proč musí dělat to, či ono. A navíc obvykle mají přerušit zajímavou hru ve chvíli, kdy si to přejeme my, ale nikoli ony. Pravda, občas vůbec netušíme, co se stalo, co způsobilo jejich vztek. Nejde o jedinou možnou reakci, ale u malých dětí je velmi častá.

Reagují tedy **silnými emocemi** – pláčou, vřeskají, leckdy až vulgárně nadávají, kopou kolem sebe, odstrkávají dospělého, hází věcmi, válejí se po zemi, zkrátka se vztekají. Zejména své rodiče rovněž vyvádějí z míry vykřikovanými větami *nemám tě rád, nenávidím tě*, někdy tvrdí, že odejdou z domova i ze školky. Ve školce pak třeba ničí výtvary ostatních dětí. Na druhé děti rovněž fyzicky útočí. Následně bývají nějakou dobu uražené a trucu-jí. Repertoár jejich negativních reakcí je jistě ještě bohatší, ovšem všechny mají společné to, že dítě **nelze v da-**

ném okamžiku utiшит, neposlouchá, co mu říkáme, a vlastně je ani nemůžeme ovlivňovat. Neplatí na ně hezká slova, konejšení ani výhrůžky. Neplatí na ně v té chvíli vlastně vůbec nic, snad jen opravdu hrubé násilí, přičemž některé jeho formy ovšem nechce-

jako řeč, chůze nebo později všechny příznaky puberty apod. Jenže my už delší dobu rozumíme lépe mechanismům vzniku vzteku u batolat, takže víme, proč se objevuje právě v tomto období. Souvisí s tím, že dítě si poprvé **víc uvědomuje samo sebe**, chce

„ **Předškolák si začíná víc uvědomovat sám sebe, je proto dobré mu co nejdříve umožnit přiměřenou samostatnost.**

me nebo nemůžeme použít. Nezmínil jsem reakce pasivní rezistence, kdy dítě „ztuhne“, nic samo nedělá, stojí, nemluví, jen se usilovně brání veškeré naší aktivitě. Takže se vlastně vzteká dovnitř a uvnitř.

Jak rozumět vztekání

Dříve se v psychologii mluvilo o prvním období vzdoru (kolem druhého či třetího roku života). Působilo to tak, že jde o zákonitý projev, který se automaticky a nevyhnutelně objevuje v určité fázi vývoje dítěte, podobně

tedy dělat stejné věci, jako dělají velcí. Mnohé činnosti, ke kterým ještě nemá potřebné dovednosti a které se teprve učí, chce stejně vykonávat samo. *Já sám/sama* je typická věta provázející toto období. Netýká se jen sebeobsluhy, ale dítě projevuje svou vůli v řadě dalších aktivit – kudy se půjde, co si vezme na sebe... Když není po jeho, vzteká se. Řadu věcí nechce, vehementně je odmítá. *Ne, nechci, nepůjdu, nevezmu si rukavice, nebudu papat bandán...* jsou rovněž běžné věty tohoto období. Vší silou se **brání pomoci od dospělého**. Ve školce se



k tomu přidají reakce na skutečné či domnělé křivdy ze strany druhých dětí ve třídě.

Délka tohoto období není přesně ohraničená, některé dítě si je odbyde ve stanovenou dobu a pak je s ním spolupráce podstatně lepší, u jiného přetrvává i do pozdějšího věku. Většinou odchází velmi pomalu, pomaleji, než bychom si přáli. Na druhé straně dítě ještě neumí žádné kultivovanější způsoby vyjednávání, **neví, co je kompromis**, neumí ustoupit, většinou ani v klidu chvíli počkat – chce mít vše hned teď. Jen o něco později mnohem víc přijme, že je příjemné, když mu dospělý s něčím pomůže, něco pro/za ně udělá, dokáže už na chvíli bez velkých protestů oddálit uspokojení. Pak zase občas musíme dávat pozor, abychom to s tím pomáháním nepřehnali a dávali samostatnosti dítěte dostatečný prostor.

Jestliže se nám podaří umožnit mu od nejtělejšího věku **přiměřenou samostatnost**, případně spolurozhodování o všem, co je možné a v našich silách, neodstraníme sice veške-

ré vztekání, nicméně dítě dost brzy mnohem více akceptuje limity svých schopností i sil a dříve a lépe se v řadě situací podřizuje i je ochotnější využít naši pomoc. Roli pochopitelně hraje i vyžívání nervového systému. Ale i v optimálním případě bývá nárůst našich výchovných úspěchů v předškolním věku jen velmi pozvolný. Vztekáním totiž dítě nevědomky vyjadřuje bezradnost, bezmoc, zklamání, zoufalství, protest proti omezování. A rov-

si říkáme, že už je vše na dobré cestě. Následující výbuch vzteku nás totiž jasně přesvědčí, že cesta před námi je ještě dlouhá.

Učení nápodobou

Mezi dětmi jsou velké rozdíly. Některé jsou i v náročnějších situacích poměrně komponované, vcelku klidné, podrobné, jejich vztekání a pláč poměrně krátké, zatímco u jiných máme

” Vztekáním dítě nevědomky vyjadřuje bezradnost, zoufalství, zklamání či protest proti omezování.

něž, což dítě ještě ani netuší, i nedostatečné dovednosti. Výchova v této oblasti vyžaduje od všech dospělých trochu promyšlený přístup, obvykle až neuvěřitelnou **vytrvalost a trpělivost** i co nejkřivější důslednost. „Sklizeň“ přichází až o řadu let později, takže mateřskou školu často mine. Nesmíme proto ustat v působení ani po několika epizodách zralejší reakce, kdy

pocit, že se silně vztekají permanentně od narození a pak každý den hned po probuzení a celý den. Jsem proto velmi opatrný v tom, abych míru vztekání přisouval výlučně výchovnému působení rodičů. Temperament jako základ osobnosti se skutečně dědí a projevuje se vcelku bez ohledu na přání vychovatelů. Samozřejmě přístup dospělých má nemalý formativní

vliv. Dítě se mnohemu naučí již zmíněným **příkladem dospělých**. Doma rodičů, ve školce má dominantní roli učitelka, její chování a jednání, přístup k dětem, způsoby reagování na problémy. Někteří kolem sebe šíří prakticky neustále dobrou náladu, pohodu a klid, legraci, to se pak o něco hůře dětem zlobí i vzteká, jiná je komisnější, upjatější, možná i nejistá, úzkostnější, více zvyšuje hlas. Děti docela citlivě reagují na naše aktuální rozpoložení i dlouhodobý přístup.

Neměli bychom také zapomínat na to, že děti jsou velmi bystrá „zvířátka“, takže po několika pozitivních zkušenostech se jejich vztekání posílí – dovedlo je totiž ke kýženému efektu, třeba jen k tomu, že se jimi dospělý začne zabývat. Mnohé si postupně vytvoří poněkud **odlišné vzorce reagování pro různá prostředí**. Ve školce a jinde mimo domov jsou vcelku vzorné, tedy spolupracující, přiměřeně vstřícné, doma se prakticky permanentně vztekají. Tuto variantu pokládám přes všechny komplikace za výhodnější než tu, kdy dítě je podle rodičů doma milonové, zatímco ve školce si nedá říct, pokřikuje, napadá děti, ničí hračky... Jiné se ovšem vztekají kdekoli.

Jak zvládnout dětský vztek

Podstatná otázka je, co mají s případným vztekem dětí dělat učitelky ve školce?

Asi je nám všem jasné, že rodiče přímo nemohou nic udělat s agresivním chováním dítěte ve školce. Zde má faktické **řešení plně v rukách učitelky**.

” Trestání a vysvětlování nebývá efektivní. Je nutné apelovat na dobrý rodičovský vzor.

telka. Doporučení, aby rodiče doma dítě potrestali nebo aby se s jeho nevhodným chováním nějak vypořádali, nepochybně a správně patří do minulosti. Nicméně vzhledem k tomu, že rodinu si dítě nosí i do školky, a přístupy rodičů ovlivňují aktuální i trva-



lejší charakteristiky dítěte, je na nás, abychom i rodičům poskytovali návody, **co je vhodné dělat doma**. Ranní nervózní odchody do školky nebo běžné rodičovské rozbroje zvyšují pravděpodobnost pozdějších nevhodných reakcí dítěte ve školce. Prosté trestání příliš nepomůže, někdy naopak paradoxně zesílí agresivní chování ve školce i doma. Samotné velké vysvětlování rovněž nebývá efektivní. Dítě si moc přeje vyhovět a zalíbit se, takže leckdy samo aktivně slíbí cokoliv, jenže skutečnost je obvykle mnohem silnější než přání. Totéž ovšem platí pro jakékoli vynucování slibů od dítěte. Vzhledem k tomu, že nemalou roli hraje rodičovský vzor, měli bychom i v tomto směru na rodiče apelovat. K větší výbušnosti dítěte totiž leckdy přispívají rodiče sami svým výchovným přístupem – doma hodně a často zvyšují hlas, nejdou daleko k trestu, k ráně,

něhož učíme děti, a současně vymáháme jeho naplňování, že se ve školce chováme k sobě navzájem i k věcem hezky, ohleduplně, že se na sebe usmíváme, pomáháme si...

Je to obehnaná písnička, ale rozhodně se ve školce vyplatí **investovat do prevence**. Náhlé a neočekávané změny programu, rychlé vytržení z příjemné činnosti, do které je dítě zabrané, se většinou setkávají s odporem. Například občas může pomoci, když dítěti opakovaně sdělujeme, co bude za chvíli následovat. *Ještě si chvíli pohraj a půjdeme domů/na vycházku.* A také může tento postup o něco zlepšit naši vyjednávací pozici. *Já jsem ti předem řekl, že jednu pohádku a dost, že za malou chvíli uklidíme hračky a půjdeme si umýt ruce a bude svačina...* Ve školce se sice aktivity neustále opakují, takže by dítě nemělo být ničím zaskočené, přesto doporučuji **dopředu upozorňovat**. A „známé vztekající se firmy“ speciálně a individuálně s kontrolním dotazem, zda toto dítě zabrané do činnosti vůbec naše sdělení vnímalo.

Někdy poznáme, že vztek je na spadnutí – v takovém případě náš preventivní zásah může být účinnější. Součástí prevence je klidný, důsledně přátelský, tedy veskrze **pozitivní přístup všech dospělých** ve školce i doma. Tedy také k naplňování požadavků – vcelku bez ohledu na to, jak

reaguje dítě. Současně učitelka nesmí zapomenout, že je ve třídě jediná dospělá autorita. Některé děti reagují podrážděněji, a tedy i bouřlivěji, když mají hlad, žízeň, jsou nevyspalé. Alespoň jídlo a pití je snad ve školce snadno řešitelné – jen musíme přijmout, že samo dítě na to nemyslí. Důležitá je zmiňovaná trvalá, a hlavně důsledná podpora pozitivního chování k druhým dětem.

Rozhodně není marné pokusit se v případě vzteku **odvést pozornost** dítěte. Někdy to jde poměrně snadno. Ovšem pokud jsou emoce dostatečně rozvinuté a bouřlivé, taková metoda příliš nepomůže. Výjimečně může pomoci humor, převedení problému do legrace. Někdy může zabrat opakující se věta, kterou dítěti vydáváme signál, že už jsme si dostatečně užili a teď se budeme dále věnovat tomu, co je třeba. **Nejsou vhodné sliby.** Když toho necháš, koupím ti autíčko, můžeš si pohrát s legem. Na druhé straně perspektivu něčeho příjemného pokládám za možnou i vhodnou. *Dneska máte k obědu buchtičky se šodó, řekla paní učitelka, že se půjdete podívat na ovečky a budete je moc krmit, po svačině jdeme do divadélka.* Žádná prevence nezabrání všemu vztekání, ale možná sníží jeho intenzitu i délku. Je zcela zbytečné používat křik, výhrůžky, měli bychom vyloučit výčitky či jiný podobný výrazný emotivní doprovod. Naproti tomu větší rozhodnost a naléhavost našeho působení i ver-

bálního projevu je namístě. Špatně se to konkretizuje, ale důležitá je rozhodnost a autorita učitelky – bude to takhle a ne jinak. Trestání se sice jeví jako zcela logický následek vztekání, osobně jsem ale přesvědčený, že se obejdeme bez něho.

Jako vhodný a přirozený postup pro některé situace se mi jeví fyzické zadržení za ruce, za ramena, objetí, odvedení vztekajícího se dítěte od epicentra problému. Výjimečně je namístě dočasné vyloučení z činnosti či izolace od kolektivu. Nesmí však být nedůstojné – např. není přípustné zavřít je do úklidové komory nebo „na hanbu“, vyloučit z činnosti a z kolektivu na celý půlden. Když afekt odezní, dítě se bez problému k činnosti může vrátit. Nejde o trest – opatřením chráníme hru i jiné činnosti ostatních dětí a předcházíme tomu, aby se dítě dostalo do ještě větších komplikací. Rovněž je žádoucí hledat vhodný **přirozený nebo logický následek**. Omluva být může, není ovšem dostačující. Vhodnější je hledat adekvátní způsob, jak dítě vztekání odčiní. Když se podaří vymyslet (spolu s dítětem) nějaký hezký skutek pro třídu nebo pro postiženého kamaráda, jenž bude stát dítě trochu času, úsilí a námahy, děláme dobře pro jeho budoucnost.

Když je to možné a podmínky to dovolují, můžeme ponechat dítě bez povšimnutí. Ono někdy i vztekem může získávat pozornost dospělých. Když mu tuto pozornost v této situaci

nepopřejeme a zabráníme i ostatním dětem, aby si „vzteklouna“ všimaly, dojde postupně samovolně ke zklidnění. Děti bychom také měli učit, že zlost či vztek jsou legitimní, nesmí ale vést k nevhodnému chování, k ubližování druhým, ničení věcí, narušování programu ostatním. Můžeme se s nimi bavit o tom, co vyvolává náš i jejich vztek, co rozčílí sourozence, rodiče... A co se s tím dá dělat. Když může něco zmačkat, roztrhat k tomu určený papír (ne jiný), bouchnout do boxovacího pytle (někde ve školách ho mají), ..., jde o přijatelnou formu uvolnění energie vzteku. Měli bychom přijmout, že dítě se nevzteká schválně, s rozmyslem. Impulzivita je pro toto období zcela obvyklá. Dítě tak asi nejběžnějším způsobem vyjadřuje bezmoc, skutečnost, že situaci nemá pod kontrolou.

Je tedy mnohem výhodnější a perspektivnější vycházet z toho, že dítě nemá ještě vytvořené potřebné dovednosti k efektivnější komunikaci i např. kompromisnímu řešení konfliktů. Také ve školce je třeba děti potřebným dovednostem učit, ovšem neočekávám příliš velký efekt. Jde o výuku pro budoucnost, a to pak je moje víra v účinnost takových postupů mnohem větší.

Je dobré **mluvit s rodiči**. Ne proto, abychom si stěžovali, či je dokonce žádali o potrestání, ale proto, že mají právo na informace. Někdy rovněž docela dobře vědí, jaké situace vztek dítěte vyvolávají a současně mohou učitelky inspirovat postupy, které např. zkrátí dobu vzteku. Ne všechno může použít učitelka ve školce.

Přestože jsem uvedl, že někdy je vhodné si vzteklého dítěte vůbec nevšímat, mělo by být zřejmé, že vše vidíme a nelíbí se nám to. Je to signál i pro ostatní děti ve třídě.

Nejméně vhodná výchovná varianta spočívá v tom, že dospělý podlehne vzteku dítěte a začne reagovat stejně bouřlivě, křičí na ně, rozčiluje se.

*Autor je uznávaným
dětským psychologem.*

