

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Děti a emoce

UČÍME DĚTI VNÍMAT, POZNÁVAT
A PRACOVAT SE SVÝMI POCITY

Ilustrace
KATEŘINA
ILKOVIČOVÁ



Hudba
ONDŘEJ JIRÁSEK

Určeno dětem, rodičům a pedagogům
Inspirační příběhy,
náměty na aktivity a hry, písničky a říkanky

edika.

NOTY, TEXTY,
KARAOKE VERZE



Vojtěch Černý, Kateřina Grofová

Děti a emoce

Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity

Edika

Brno

2013

Děti a emoce

Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity

Vojtěch Černý, Kateřina Grofová

Ilustrace: Mgr. Art. Katarína Hudáková Ilkovičová

Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Hudba a aranžé lidových písní, nahrání nástrojů: Ondřej Jirásek

Hlasy: Benjamin Levíček, Filip Novotný a Vojtěch Novotný

CD natočeno a smícháno: Studio 22, září/říjen 2013

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-266-0361-0

Vydalo nakladatelství Edika v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4.
Číslo publikace 18 169.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

Obsah

EMOCE A POCITY	9
ZMĚNA, PŘEKVAPENÍ A ZVĚDAVOST	19
RADOST, ŠTĚSTÍ A VDĚČNOST	31
SMUTEK, ZTRÁTA A SMRT	49
KAMARÁDSTVÍ, PŘÁTELSTVÍ A LÁSKA	61
HNĚV, TOLERANCE A SOUCIT	77
STRACH A ODVAHA	91
STUD, TRÉMA A SEBEDŮVĚRA	105
VŠÍMAVOST - UMĚNÍ BÝT TADY A TEĎ	119
RELAXACE, VIZUALIZACE A MEDITACE PRO DĚTI	130
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	141

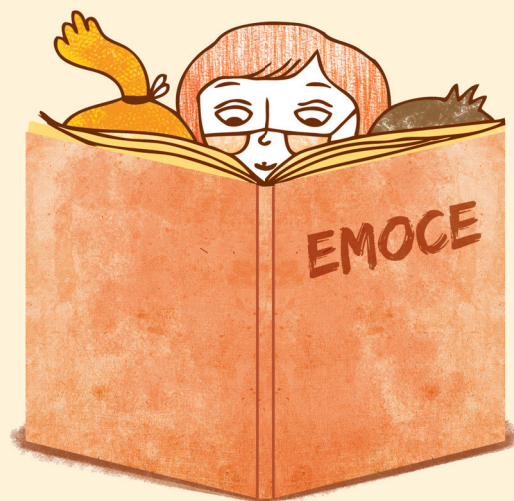


ÚVOD

Tato kniha je určena především holčičkám a klukům ve věku od čtyř do devíti let. Tedy předškolákům, mladým školákům a jejich rodičům. Je určena také všem dospělým, kteří o děti pečují, nějakým způsobem je ovlivňují a podílejí se na jejich výchově. Zejména pak učitelům a učitelkám v mateřských školách a v prvních třídách škol základních.

Naše děti přicházejí na svět s výbavou, jejíž podstatu a původ dodnes nejsme schopni stoprocentně popsat a která je velmi pravděpodobně kombinací genetické výbavy zděděné po rodičích s vlastní genetickou výbavou a také něčím, co je mezi „nebem a zemí“ a co bývá popisováno jako zkušenosti z minulých životů, kolektivní nevědomí, nevědomí, Duch svatý, systemická rodová zkušenost a podobně.

Ať už dítě na svět přijde s jakoukoli výbavou, jedno je jisté – zkušenosti, kterými dítě po dobu svého dětství prochází, spoluutvářejí jeho osobnost a schopnost vnímat a reagovat na svět kolem sebe. V prostředí a vztazích, které skýtají důvěru, lásku, bezpečí a zároveň dostatek výzev, podnětů a příležitostí může vyrůst zdravě sebevědomé a vnímavé dítě, s rozvinutým sociálním cítěním. Takové dítě má příležitost nechat v sobě vyklíčit semínka optimismu a pozitivního přístupu ke světu uvnitř i kolem sebe samého. Je mu umožněno vytvořit si postoj vůči sobě samému i ostatním, učí se navazovat hluboké a srdečné vztahy, dovede se zabývat smyslem svého života a nalézat způsoby, jak jej naplnit. Tyto zkušenosti, schopnosti a dovednosti jej pak provázejí po celý zbytek života a jsou rozhodující pro život prožívaný jako šťastný, naplňující a radostný.



Toto je kniha o lidských emocích O surfování na vlně...

Veřejná encyklopedie Wikipedie definuje emoce (z lat. e-motio, pohnutí) jako psychicky a sociálně konstruované procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti a zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému, vedou k zaujetí postoje k dané situaci.

Taková definice většinou z nás nijak nevysvětlí ten tajuplný proces, jakým se emoce dokážou „z ničeho nic“ objevit, a buď nás zcela ovládnou, nebo samy od sebe zase „odejdou“. Racionální pochopení takové definice nám také nepomůže ve chvílích, kdy je aktuálně prožíváme a prožíváme všechny doprovodné tělesné pocity.

Víc než kdykoli předtím se lidé zabývají svými emocemi, mluví o nich, zkoumají je a snaží se s nimi pracovat. Většina z nás ale jen tuší, co emoce skutečně jsou. A ještě méně s nimi umíme zacházet. Tato kniha se snaží přinést srozumitelnou a praktickou formou informace o základních lidských emocích, o podstatě jejich vzniku a především možnostech práce s nimi.

Smyslem této knihy není do hloubky zkoumat psychologické principy vzniku emocí, ale spíše ukázat, že emoce jsou přirozeností lidského bytí a prožívání, že je nemůžeme mít nebo nemít, nebo si vybírat jen ty příjemné pocity, a že šťastný život spočívá v umění emoce rozpoznat, dovolit si je s plnou pozorností prožít a rozšiřovat způsoby, jak s nimi pracovat. Tento vědomý způsob prožívání je jako přestat se snažit, aby na moři nebyly vlny, což je nemožné, ale naučit se na vlnách surfovat.

V první kapitole knihy přinášíme vhled do podstaty vzniku emocí a způsobů, jakým na ně reagujeme a jaké jiné možnosti máme.

1. Emoce a pocity

V dalších kapitolách se věnujeme základním dětským emocím:

2. Překvapení a zvědavost
3. Radost, štěstí a vděčnost
4. Smutek, ztráta a smrt
5. Přátelství, respekt a láska
6. Hněv a soucit
7. Strach a odvaha
8. Stud a tréma

V samostatných kapitolách se pak věnujeme metodám a technikám, které mají prověřený hluboký význam při práci s naším vnitřním prožíváním – jak na úrovni těla, tak myslí:

9. Všímavost (bdělá pozornost)
10. Relaxace, vizualizace a meditace

Tato kniha je pro děti

Na rozdíl od nás dospělých děti většinou prožívají emoce intenzivněji a silně se s nimi identifikují. Často mohou také v jednu chvíli prožívat velmi protichůdné pocity. Pokud se dítě cítí nějakým způsobem, je to pro ně v tu danou chvíli skutečný pocit. Každý pocit je přitom jedinečný. Když jsou pocity vyslyšeny a přijaty, děti lépe pochopí to, co vlastně cítí. Pokud rodiče respektují a přijímají děti se všemi jejich pocity, pak se i děti samotné naučí důvěřovat svým vlastním pocitům a vědí, že je v pořádku je prožívat, ne potlačovat nebo popírat. Doprovázet děti na cestě od identifikace s emocí k pozici pozorovatele – toho, kdo jasně vnímá, co se právě teď děje, a vědomě volí

způsob, jakým emoci zpracuje – je jeden z největších darů, které můžeme našim dětem dát.

V jednotlivých kapitolách této knihy najdete pro vaše děti inspiraci v podobě příběhů a ilustrací. Uvádíme také tipy na hry a cvičení, které jsou jedním z nejvhodnějších způsobů, jak děti provázet světem emocí a ukázat jim možnosti, které mají. Pro děti je forma hry bezpečným a zároveň velmi silným prostředím, ve kterém se učí a posilují své sociální dovednosti, hodnoty, sebestojetí a sebevědomí.

Tato kniha je pro dospělé

V každé kapitole se snažíme nabídnout ty nejpodstatnější informace, které pomáhají nám dospělým pochopit svět dětských emocí a inspirují nás k práci s dětmi prožívajícími konkrétní emoci. Poslouží však nejen pro práci s dětmi, ale i pro vlastní sebezpoznání a seberozvoj. Jen stěží můžeme pomoci někomu druhému, když jsme sami zmateni a cítíme se bezmocně zmítáni emocemi.



Jak s knihou pracovat

Doporučujeme, aby si dospělí vždy přečetli celou kapitolu dříve, než začnou na daném tématu pracovat s dětmi. Doporučujeme přečíst si ji celou, pozorně a třeba několikrát, s časovým odstupem. Dopřejte si tolik času, kolik potřebujete. Doporučujeme vám vybrat si, která cvičení s dětmi chcete společně uskutečnit, a dobře se na ně připravit. Některá cvičení lze zkusit i s dospělým kolektivem jako zábavnou přípravu. Teprve pak postupujte kapitolou společně s dětmi. Přečtete dětem příběh, zastavte se společně nad ilustrací. Můžete ilustraci také začít a nechat dítě povědět, co z ní samo umí vyčíst, a teprve pak přečíst příběh. Společně pak projděte otázky v textu a vytvořte prostor i pro otázky, které se spontánně k tématu objeví. Vy jste vašemu dítěti nejbližší a dokážete tak nejlépe odhadnout, která hra nebo cvičení je pro něj nejvhodnější a se kterou je lépe počkat nebo si ji přizpůsobit. Každou hru a také práci na celé kapitole uzavřete poselstvím. Inspirací vám může být text na konci každé kapitoly a také to, co jste společně prožili a uvědomili si, co z toho má význam pro další život a co si chcete připomínat a upevňovat jako nový návyk.

Tato kniha je pro děti i pro dospělé **SPOLEČNĚ**

Když s někým žijeme tak blízko jako rodiče žijí se svými dětmi, fungujeme jako spojené nádoby. Jakákoli vnitřní práce, kterou jako dospělí vykonáme sami v sobě, se projeví v našem každodenním jednání a v reakcích. Pak můžeme dětem poskytnout ten nejlepší způsob, ze kterého se naše děti učí – osobní příklad a moudré doprovázení. Jsme-li rodiči, děti jsou pro nás často jednou z nejsilnějších motivací, inspirací a také zrcadlem na naší vlastní cestě sebezpoznání.



EMOCE A POCITY

„Utrpení není nevyhnutelné.

Ta volba je na nás.“

~ Byron Katie

Většina dětí prožívá emoce bezprostředně, intenzivně až syrově, ale ze všeho nejvíc mimovolně – tedy bez omezení zábrany, které si lidé postupně vytvářejí. Děti vyjadřují tu nejzákladnější zkušenost se situací, kdy například nedostanou to, co chtějí, a nejsou prozatím samostatně schopny vědomého pochopení. Když jako rodiče či jiní dospělí vidíme utrpení našich dětí, často se s ním identifikujeme. Koneckonců, i my často reagujeme na situaci, která je nám něčím nepříjemná, hledáním viníka, racionalizací svých emocí či nějakou formou náhradního uspokojení. Dovedeme v tom být velmi důkladní a vynalézaví, a přesto zas a znovu vidíme, že to není cesta k odstranění utrpení z našeho života.

Jak velmi přesně popisuje Rob Preece*, trpíme proto, že naše mysl reaguje na zážitky (to, co se děje), a to často nekontrolovatelně (emoce, které přicházejí). Jde o to, že nemůžeme pokaždé změnit to, co se děje, ale můžeme změnit své vnitřní reakce na to, co se děje. Během dospívání se postupně učíme vzdávat se okamžitého uspokojení svých potřeb, naše orientace čím dál více zahrnuje nejen nás samotné, ale také osoby kolem nás a jejich potřeby a pocity. Naše utrpení se postupně stává méně fyzické a bezprostřední. A jak se s věkem a vývojem zdokonaluje i naše mysl, naše utrpení nabývá delikátnější a méně viditelné podoby. Možná nevybuchneme hněvem hned, když něco nedostaneme, ale můžeme cítit zklamání, nespokojenost, frustraci, úzkost a spoustu dalších pocitů. Mohou trvat krátce, můžeme je ignorovat, ale vždy tu jsou.

Je velmi důležité všimnout si, že na většinu nepříjemných emocí (pocitů) reagujeme jakýmsi stažením, kontrakcí. K tomuto stažení nedochází pouze v naší mysli, ale také v určitých místech našeho těla. Je to jakýsi obranný instinkt, který nás má ochránit před bolestí. Přitom si neuvědomujeme, že tímto stažením paradoxně bráníme emoci, aby zase sama od sebe odešla. Svým zápasem s ní ji vlastně posilujeme a držíme. Není to zajímavé? Ještě zajímavější na tom je, že naše mysl je schopna si z tohoto stažení vybudovat jakýsi návyk, a prostřednictvím něho vybudovat preventivní obranné mechanismy, které nás

* PREECE, Rob. Moudrost nedokonalosti. Proces individuace v životě buddhisty. Praha: DharmaGaia, 2009.

mají chránit před nepříjemnými pocity. Problém je v tom, že tyto mechanismy nemají schopnost chránit nebo tlumit emoce selektivně. Působí stejným principem i vůči pozitivním pocitům. Náš život je pak prožíván jako ztlumený, šedivý, bez radosti. Navíc toto stažení přerušuje proudění energie a omezuje náš přístup k prostoru tvořivosti, spontánnosti a radosti.

Důležité je také uvědomit si vliv těchto tlumících a blokujících mentálních mechanismů na naše fyzické tělo. Pokud u konkrétní emoce reagujeme vždy stejně nebo podobně vytvářením mentálního bloku, dochází k blokování energie. Jsme-li pozorní, jsme schopni si všimnout, že se to většinou odehrává v konkrétním místě našeho těla. Někdo při strachu cítí daný pocit v břiše, někdo v hrudníku nebo jinde. Není asi těžké představit si, co se v tomto místě našeho těla děje, když k tomu dochází zas a znovu, po dobu let či desetiletí.

Jak Rob Preece* opět velmi přesně dodává, dobrou zprávou je, že tak jako je naše mysl schopna vytvořit návyk stažení (kontrakce), je schopna vytvořit také návyk návratu k realitě, tedy k tomu, co se skutečně děje právě teď a tady, k probuzení. Tedy ve chvíli, kdy si uvědomíme, že prodléváme v nějakém pocitu a lokalizujeme také doprovodný pocit v našem těle, máme vždy možnost přivést naši mysl zpět k tomu, co se děje právě teď a tady. Říkáme tomu „bdělá pozornost“. Stav bdělé pozornosti může ze začátku trvat jen pár okamžiků, ale jakmile jej prožijeme, víme, že je to možné a že se k němu můžeme vždy vrátit tak, jako se vracíme domů. Vytrváme-li v našem úsilí, doba, po kterou jsme schopni prodlévat v tomto stavu a rozpoložení, se postupně prodlužuje. Vědomí, že máme tuto možnost vždy k dispozici, je sama o sobě osvobozující. Všimneme si, že tak jako radost netrvá věčně, tak ani smutek netrvá věčně. Že každá emoce je ze své přirozené podstaty pomíjivá. Že emoce jsou jako vlny na moři, jako příliv a odliv, a pokud dovedeme uvolnit své stažení, dovolíme energii, aby dělala, co potřebuje – aby přirozeně proudila, aniž by nás tím příliš rušila. Můžeme ji silně pociťovat, ale projde skrze nás a nezastaví se v nás. Nejde tedy o intenzitu a povahu emocí, ale o naši schopnost zůstat otevření a prostupní a schopnost dovolit jim jít tam, kam potřebují.

A ještě jedna dobrá zpráva: nikdy není pozdě začít, a i když se nám hned nedaří, můžeme to zkusit zas a znovu.

* PREECE, Rob. Moudrost nedokonalosti. Proces individuace v životě buddhisty. Praha: DharmaGaia, 2009. Strana 111.

Čím dříve dětem pomůžeme rozpoznat podstatu vzniku emocí a ukážeme jim způsoby, jak s nimi zacházet, tím menší bude riziko, že si vytvoří obranné mechanismy potlačování emocí, vytěšňování, emočních bloků a zranění. V dospělosti jsou tyto mechanismy natolik zakořeněné, že stojí mnoho úsilí je identifikovat, převzít za ně odpovědnost a dosáhnout jiného postoje či přístupu.

Pomáháme dětem přežít silné emoce

Naučte děti zastavit se

Když vidíte své dítě, jak jej zaplavila vlna emoce tak, že je s ní zcela identifikováno a jí ovládáno, zkuste jej přivést zpět k tomu, co se právě teď doopravdy děje. Když k vám přiběhne a sotva popadá dech, vezměte jej láskyplně za ruku nebo rameno a řekněte mu: „Zastav se na chvíli.“

Společně se třikrát nadechněte a vydechněte

Zatímco držíte vaše dítě za ruku nebo rameno, položte mu druhou dlaň na břicho a požádejte jej: „Než mi to všechno povíš, pojď se se mnou nadechnout a vydechnout. Nádech – břicho stoupá – výdech – břicho klesá. Nádech – jsem tu s Tebou – výdech – nejsi sám. Nádech – jsem u Tebe – výdech – poslouchám Tě.“ Toto dětem pomůže vrátit se zpět ke svým smyslům, ke svému tělovému prožívání. Je to podobné, jako když my dospělí počítáme do deseti.

Pojmenování emoce

Pak dítě vyzveme, aby nám řeklo, co se děje, co prožívá. Nasloucháme s plnou pozorností a všímáme si, jak dítě dýchá (zda je jeho dýchání mělké, hrudní, nebo zda už je klidnější). Pokud má dítě těžkosti emoci pojmenovat, můžeme mu pomoci. Neptáme se „proč“, ale „co Tě rozzlobilo?“, „z čeho máš strach?“

Lokalizace emoce

Zeptejte se dítěte, kde v těle emoci cítí nejvíce. Pokud to půjde, nechejte jej říct, jaký je to pocit (teplý, studený, měkký, tvrdý, světlý, tmavý...). Uznáte-li za vhodné, můžete mu na toto místo přiložit dlaň a jemně jej tam hladit. Nebo společně do toho místa dýchat. Nebo si emoci položit na dlaň a zkusit ji odfouknout jako peříčko.



Ne-identifikace emoce

Pomozte dítěti metaforou emoce jako návštěvníka: „Pan Strach přišel na návštěvu. Až budeš chtít, můžeš ho nechat zase odejít. Můžeš se ho zeptat, proč přišel a co potřebuje.“

Mluvíme s dětmi o emocích

Naslouchejte pozorně

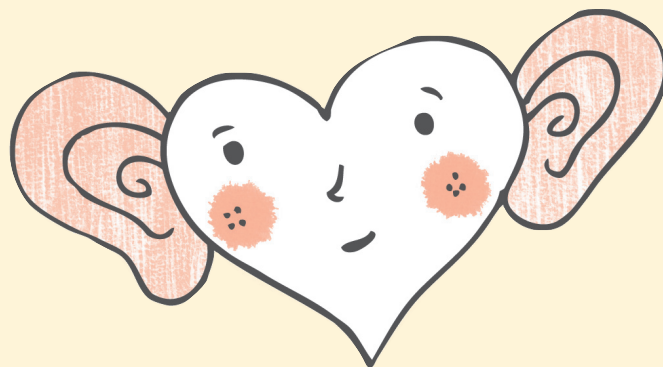
Neposlouchejte jen jedním uchem. Věnujte dítěti plnou pozornost. Pokud ji z nějakého důvodu nemůžete právě teď dát, požádejte jej o strpení s tím, že pak jej budete pozorně poslouchat. Všimněte si, že když dítěti nasloucháte s plnou pozorností a emocionální odezvou (zrcadlové neurony), někdy není třeba ani nic říct a dítěti pomůžete. Pouze svou opravdovou účastí*.

Naslouchejte bez hodnocení

Někdy je obtížné vyslechnout problém, aniž bychom nezaujali nějaký postoj, nenabízeli řešení či názor; vyslechnout emoci, aniž bychom se nesnažili dítě uklidnit, ránu zacetit a napravit. Pokud však řešíte problém místo svého dítěte, odnímate mu možnost rozvíjet se jako nezávislý jedinec. Naslouchání spočívá v tom, že vnímáme emoce, aby se dítě cítilo přijaté takové, jaké je, a bylo pochopeno do hloubky. Nejde ani tak o to slyšet slova jako vnímat jejich citový náboj.

Potvrďte jejich pocity slovem („oh“, „hmm“, „chápu“). Nemusíte hned dávat rady. Děti opravdu ze všeho nejvíce potřebují vaši pozornost a pocit, že je berete „vážně“. Svým mlčením

a zároveň účastí jim dáte prostor, aby si problém vyřešily samy, aby si uspořádaly své vlastní myšlenky a prozkoumaly své pocity. Sami jistě víte, že když řešíte nějaký problém, stačí někdy pouze mít možnost to celé někomu sdělit a na konci vašeho monologu už víte, co máte dělat.



Naslouchejte svým tělem!

Všichni nesou svůj vnitřní prožitek ve svém fyzickém postoji (konkrétní poloha těla, paží apod.). Když zaujmete podobný postoj jako má vaše dítě, dostanete se k němu blíž a bude se vám daleko lépe naslouchat.

Vyzkoušejte to: nenuceně se rozvalte do židle, rozkročte nohy a ruce nechejte houpat podél těla. Těžko takto budete cítit nějaký strach. Některé pozice jednoduše znemožňují cítit určité emoce. Vaše tělo vysílá nevědomé zprávy vašemu dítěti. Jak

* FABER, Adele; MAZLISH, Elaine: Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly. Jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly. Brno: Computer Press, 2011.

vám může důvěřovat a myslet si, že ho pochopíte, když sedíte rozvaleni v křesle a ono se vám svěřuje se svou nesmělostí před spolužáky? Je zcela vyloučené, abyste v tu chvíli byli v kontaktu s jeho pocitem – je to fyziologicky nemožné. Ví tedy, že ho neposloucháte „doopravdy“. Posloucháte slova, ne jejich prožitky. Vnímejte jeho polohu a přibližte se jí.

Naslouchejte srdcem!

Najděte odvahu a nechejte v sobě znít prožitky vašeho dítěte. Vaše dítě potřebuje vaši empatii, abyste vnímali to, co cítí, co prožívá – ne hlavou, nýbrž srdcem. Nepotřebuje však, abyste se nechali strhnout emocí i vy. Mohlo by se pak odmlčet, aby vás nezraňovalo!

Jestliže vaše vlastní dětství ve vás zanechalo hořkost, jestliže hodně emocí z minulosti zůstává stále neprojevených, buďte ve střehu. Tyto staré a potlačené emoce by se mohly smíchat s novými prožitky a vytvořit tak velký chaos. Rozpoznejte své vlastní pocity z dětství a nechejte je stranou.

Dýchejte zhluboka nosem a představujte si, že vdechujete až do oblasti pánve. Nesnažte se problém vyřešit, ale pomozte dítěti vyjádřit to, co cítí (ono, ne vy!).

Přijměte jeho emoce, jako byste byli nádobou, která přijímá vodu. Buďte nádobou na jeho emoce, ale nepřerušujte jejich tok. Pomozte mu, aby vám vylilo své srdce. Na oplátku mu pošlete něhu, ne strach, hněv, smutek. To mu dodá důvěru, aby čelilo vlastnímu problému.

Pojmenujte pocity dětí nebo jim pomozte je pojmenovat

Někdy se bojíme pojmenovat pocity našich dětí. Říct „ano, to bolí, když ztratíš přítele“ nebo „tohle tě ale muselo bolet“. Bojíme se, že pojmenováním se reakce dětí ještě zhorší. Opak je pravdou. Dítěti, které uslyší z našich slov, že rozumíme jeho pocitu, se uklidní, protože našlo někoho, kdo potvrdil to, co dítě samo uvnitř prožívá.

Pomozte mu přesně určit to, co prožívá*:

Je pro tebe těžké...

Je obtížné...

Vidím, že... (jsi smutný, že ti dnes není dobře...)

Dokážu si představit, jak...

Chápu, že se musíš trápit...

Jsi... (smutný, naštvaný, znepokojený...)

Je ti smutno, když si představíš... (že už nikdy neuvidíš...)

Máš chuť... (se pomstít, už ho nikdy nevidět, zavolat mu...)

Máš rád... (hudbu, ptáky, zvířata...)

Abyste se dostali dál, položte také otevřené otázky

Vynechejte „proč“, které může působit jako obviňování a pobízí k přemýšlení spíše než k cítění, které nás teď zajímá, a vyzkoušejte otázky typu „co, copak?“, „jak?“, „z čeho?“. Vyzkoušejte to a uvidíte ten rozdíl.

Co se děje?

Co to s tebou dělá?

* FILLIOZAT, Isabelle. Do nitra dětských emocí. Pochopte, co vám děti sdělují a nalezněte, co skutečně potřebují. Brno: Computer Press, 2011.