

## Emocionálny svet detí



Emócie... Je ich mnoho, sú tak rozmanité a výrazne ovplyvňujú naše správanie. Časté je, že svoje emócie nedokážeme ovládať ani my dospelí, nemôžeme to teda očakávať od našich detí. K poznaniu a ovládaniu emócií totiž vedie dlhá cesta a množstvo skúseností s rôznymi situáciami počas života. Začiatok tejto cesty je už v útlom detstve. Vďaka práci s emóciami budú deti lepšie pripravené čeliť rôznym nepriaznivým situáciám.

Dieťa sa každý deň stretáva so situáciami, ktoré sú preňho po citovej stránke náročné a rodič si s nimi často nevie poradiť. Nevie, ako reagovať na prejavy smútku, či hnevu. Nevie, či pred dieťaťom prejaví svoje emócie alebo ich pred ním skrývať a dieťa tak chrániť. Rodič reaguje často na dieťa, ktoré smúti alebo sa hnevá slovami, ako: „*neplač*“... „*netráp sa*“... „*nemáš sa čoho báť*“... alebo „*upokoj sa!*“. Tieto slová, pokyny a príkazy však nehovoria dieťaťu nič o tom, ako si má s danou emóciou poradiť... čo je to, čo prežíva... že je v poriadku, ak na niektoré situácie reaguje rôznymi emóciami a tie môžu vyvolať aj rôzne telesné reakcie. Psychika dieťaťa je krehká. Ak dieťa nedokáže spracovať silné emócie, môže sa to prejavíť v telesnej rovine, ako bolesť bruška, hlavy, zajakávanie, enuréza (popískávanie sa), enkopréza (pokakávanie sa), kašeľ a pod.

Vyššie uvedené reakcie rodičov sú veľmi časté. Neprispievajú však k rozvoju emocionálnej inteligencie dieťaťa. Naopak, brzdia prejavy dieťaťa a učia ho, že emócie nemá prejavovať, ale potláčať. Je to hlavne preto, lebo sa im ťažko pozerá na to, že sa ich dieťa trápi a nedarí sa im pomôcť mu.

Keď sa dieťa smeje, je šťastné, rodičia aj okolie sú nadšení, podporujú ho v smiechu a smejú sa spolu s ním. Čo však rodičia môžu robiť v prípade, že sa ich dieťa trápi, je smutné alebo je nahnevané, či frustrované? **Najdôležitejšie je byť dieťaťu nablízku a vnímať prejavy jeho emócií, čiže neodmietať vnútorné prežívanie dieťaťa.**



Je úplne v poriadku, ak nie vždy má rodič odpoveď na to, ako dieťaťu v danej situácii pomôcť. Čo je však pre dieťa veľmi dôležité, aby sme mu **emócie umožnili prežiť**. Postupne sa tak dieťa naučí svoje emócie lepšie zvládať. Ak dieťa prijímame a milujeme ho aj keď sa

hnevá, smúti, či sa bojí, naučí ho to dôverovať svojmu prežívaniu. Dieťa si osvojí to, že emócie sú normálnou súčasťou života. Preto **nikdy jeho emócie neposudzujte, neodsudzujte a nezosmiešňujte**. Naopak, naučte sa byť dobrým poslucháčom. Naslúchajte všetkému, čo vám dieťa chce povedať, vyjadriť kresbou, či pomocou hry. Pretože, ak dieťaťu budete neustále odpovedať slovami: „*Teraz mi daj pokoj, mám veľa práce...*“ alebo „*Povieš mi to neskôr...*“ vysielate pre jeho krehkú dušičku signál: **všetko je pre mamku a ocka vždy dôležitejšie, ako ja**.

Dieťa sa rodí s neuveriteľnou **schopnosťou napodobňovať**. Najviac sa učí od svojich rodičov tým, že napodobňuje ich správanie, reč a v neposlednom rade sleduje aj ich prejavy emócií. Preto je dôležité, ako rodič pristupuje k svojmu prežívaniu. Ak sa snaží svoje negatívne emócie potlačiť, odporuje a naučí sa to aj dieťa a len veľmi ťažko alebo vôbec nebude vedieť prejavovať svoje pocity otvorene a primerane ich zvládať.



### **Ako pomôcť dieťaťu zorientovať sa vo svojom emocionálnom svete?**

Vhodné a pre deti veľmi prítlačivé je **čítanie príbehov a rozprávok**, kde hlavné postavy čelia rôznym emočne nasýteným situáciám. Dieťa sa prirodzene dokáže stotožniť s niektorou z postáv rozprávky, môže napr. pociťovať ľútosť z prehry alebo sa tešiť z víťazstiev a zo šťastného konca. Existuje mnoho rozprávkových kníh pre deti, ktoré sú venované emóciám. Dokonca existujú aj rozprávkové knihy „šité“ na konkrétny problém. Uvediem niektoré z nich:

- Amanda McCcardie – Knižka o pocitoch
- Anne Llenas – Farebné strašidielko
- Helena Haraštová – Už sa nebojím tmy
- Nancy Delvaux; Aline de Pétigny – Barborka a jej ťažké chvíle
- Robert Starling – Dráčik, nehnevaj sa!
- Aurélie Chien Chow Chine – Emyl se stydí.

Ďalšou možnosťou je vyrobiť si **kartičky s obrázkami alebo fotografiami, ktoré prezentujú rôzne emócie** (radosť, hnev, strach, láska, smútok, atď.). Postupne si dieťa vyberá z kartičiek a snaží sa pomenovať emóciu na danom obrázku. Môžete sa ho pýtať, či sa niekedy takto cíti tiež, v ktorej časti tela cíti danú emóciu najviac, na čo vtedy myslí, čo vtedy robí. Ak na niektoré otázky nepozná odpoveď, vedíme s ním o tom debatovať a snažíme sa mu rozširovať vedomosti o rôznych emóciách a ako je možné sa s nimi vysporiadať, ako reagovať, atď.

So školákmi si môžete vyrobiť “**emočný teplomer**”, ktorý označuje štádiá: napr. pokojný, šťastný, frustrovaný, nahnevaný, atď. Vysvetlite, ako emócie často naberajú na intenzite. Príležitostne sa opýtajte vášho dieťaťa, kde na teplomeri sa momentálne nachádza.



Zhrnutie na záver: Dieťa v emočne vypätých situáciách potrebuje cítiť, že vy mu rozumiete, že ste tam pre neho, že sú jeho pocity normálne a je dobré a potrebné ich vyjadriť a nie potlačiť. Pomáhajúce je, ak rodič dokáže v takej situácii zachovať pokoj, nepoprie emóciu dieťaťa, ale nechá ho vyvetrať svoje pocity, je tam s ním a zrkadlí mu jeho vnímanie. Takto sa dieťa naučí, že nie je možné vyberať si len príjemné pocity, ale každý jeden z nás sa cíti občas aj úplne na nič.

Spracovala: PhDr. Edina Brekovská  
psychologička

#### **Použitá literatúra:**

- Michala Šuranová – EQ výchova
- Katarína Sikorski – Ako učiť deti o emóciách