



Metodický text

Emoce

Věra Neusar

Emoce

Emoce v našich životech plní spoustu funkcí – například nám poskytují informace o tom, co je dobré a co je špatné, a celkově ohraničují naše sociální chování. Základním předpokladem pro vytváření a rozvoj emočních a sociálních schopností je vnímat svoje emoce, rozlišovat je a umět je pojmenovat. Ať už se to týká našich duševních pocitů, nebo našich tělesných reakcí. Obě spolu úzce souvisí. Základem komunikace je schopnost rozpoznávat emoce druhých lidí a zaujímat k nim určitý vztah. Vnímání vlastních potřeb, brát ohledy na potřeby druhých, to nám umožňuje spolupráci s druhými lidmi. V našem těle jsou neustále regulovány tak, aby byly přiměřeně intenzivní. Aby nás mobilizovaly, ale nepřekážely nám. Pro zdravý psychický vývoj dětí a dospívajících nutné naučit se své emoce regulovat právě přizpůsobivým a sociálně přijatelným způsobem.

Žádný vnější signál ostatním neprozradí, že myslíme, a už vůbec ne na co myslíme. U emocí je to jinak. Lidé je sice vyjadřují různým způsobem, ale vždy jsou viditelné. Kdo se na nás podívá nebo nás poslouchá, může říci, jak se cítíme (Ekman, 2015).

Když emoce vznikne, objeví se emoční signály téměř okamžitě. Jsme-li smutní, automaticky ztlumíme hlas a obočí u kořene nosu se povytáhne. Nastupuje-li emoce pomalu, během několika vteřin může se signál zesilovat nebo proběhne několik signálů v rychlém sledu za sebou. Počátek emoce ukazují signály jasně, v menší míře ukazují i její konec. Po dobu trvání nám bude zabarvovat hlas, u výrazu tváře je změna již méně určující. Že už člověk není v zajetí emoce, můžeme odvodit buď z toho, že ji už neslyšíme v hlase a nevidíme její známky na tváři, nebo v hlase a tváři registrujeme něco nového.

Důležité je si uvědomit, že emoční signály nám neříkají nic o svém zdroji. Vidíme na někom, že se zlobí, ale nevíme přesně proč. Může se zlobit na nás, ale může se zrovna zlobit sám na sebe, nebo kvůli něčemu, na co si právě vzpomněl – a co s námi nemá nic společného (Ekman, 2015).

Podle Paula Ekmana nereagujeme emotivně na všechno, nejsme neustále v zajetí nějakých emocí. Emoce přicházejí a odcházejí. V jednom momentě emoci pociťujeme a v dalším už je pryč. Někteří lidé prožívají emoce intenzivněji než jiní. Ale i u těchto nejemotivnějších osob existují časové úseky, kdy nepociťují nějaké emoce (Ekman, 2015).

Emoce u nás nejčastěji vznikají, cítíme-li (odůvodněně či neodůvodněně), že se stane něco zásadního pro náš život, pro naše blaho. Ať v pozitivním, či negativním slova smyslu. Není to jediný mechanismus vzniku emocí, ale je velmi důležitý. Spočívá na jednoduché, ale zásadní myšlence: emoce se vyvinuly proto, abychom uměli pohotově reagovat v životně důležitých situacích (Ekman, 2015).

Stejně jako nedokážeme ovlivnit, kdy nás zaplaví emoce, nedokážeme se vědomě rozhodovat, jak budeme v určitém emocionálním rozpoložení vypadat, jaký budeme mít tón hlasu a co budeme mít nutkání udělat a říci. Můžeme se ale naučit utlumit emocionální chování, kterého

bychom později litovali: potlačit výraz tváře a ovládnout, zmírnit své jednání a slova. Také se můžeme naučit opak – abychom nepodléhali příliš velké sebekontrolě a nepůsobili jako lidé chladní, bezcitní (Ekman, 2015).

Vlastní text

Základní emoce

Paul Ekman na základě svého mezikulturního výzkumu zjistil a popsal sedm základních emocí, které mají svůj odlišný univerzálně platný projev na tváři člověka. Je to smutek, hněv, překvapení, strach, odpor, opovržení a radost. Každý z těchto termínů zastupuje vždy celou skupinu příbuzných emocí (Ekman, 2015).

Smutek

Smutek je určitou variantou nebo formou strádání, což je nejobecnější negativní emoce. Smutek může pocházet z čehokoli, ale nejčastěji ze ztráty. Obvykle jsme smutní několik minut nebo celé hodiny či dny. Intenzita smutku kolísá od mírného pocitu sklíčenosti nebo skleslosti až k extrémním pocitům během truchlení. Vzhledem k tomu, že smutek je tišší, méně prudký, méně hlasitý, méně protestující než bolest, je pro ostatní snazší být v přítomnosti někoho, kdo je smutný. Ale daná osoba se může ve smutku cítit hůře než v bolesti, neboť již více rezignovala na svou ztrátu a na utrpení a je lépe schopna si uvědomovat její význam (Ekman, Friesen, 2015).

Pro popis smutných pocitů je i řada dalších výrazů: člověk je sklíčený, zkroušený, zklamáný, skleslý, deprimovaný, zoufalý, utrápený, bezmocný, nešťastný nebo zarmoucený (Ekman, 2015).

Znaky na obličeji: pootevřená ústa, koutky úst spuštěné dolů, rty se chvějí, pláč, lícní svaly jsou pozvednuté, pohled očí směřuje dolů, vnitřní strana obočí je vytáhlá nahoru, víčka jsou pokleslá.

Vzteky

Vzteky se projevuje ve všech třech oblastech tváře: pokrčené obočí směrem dolů a k sobě, mezi obočím se objevují svislé linky, doširoka otevřené oči, horní víčka jsou zvednutá a tlačí proti obočí, pohled je upřený před sebe, rty jsou sevřené s rovnými koutky nebo staženými dolů nebo otevřené rty, napjaté do tvaru čtverce, chřípí může být rozšířené (Ekman, Friesen, 2015).

K fyzickým pocitům hněvu patří pocit tlaku, napětí a horka. Zrychluje se dech, srdeční tep, stoupá krevní tlak, mohou rudnout tváře a vystoupnout cévy na čele a na krku. Pokud člověk právě nemluví, má tendenci zatínat zuby.

Jednou z nejnebezpečnějších vlastností hněvu je, že plodí další hněv a cyklus se rychle stupňuje. Je velmi obtížné nereagovat na hněv jiného také hněvem, a to zejména připadá-li nám hněv toho druhého neodůvodněný a nepřiměřený. Takže hněv druhého člověka můžeme považovat za další příčinu hněvu (Ekman, 2015). I když útok nebo boj bývá obvyklou součástí vzteklé

reakce, nemusí se vůbec projevit. Rozzuřená osoba může použít pouze slova, může křičet, ječet nebo se více kontrolovat či se ovládat ještě více a svůj vztek slovy či hlasem neprojevit. Lidé se neliší jen v tom, co je rozzuří či co udělají, když jsou vzteklí, ale také v tom, jak dlouho jim trvá, než se rozzuří. Liší se také tím, jak dlouho zůstávají vzteklí, když provokace skončí. Někteří lidé se uklidní rychle, zatímco jiní obvykle prožívají dozívání pocitů vzteku. Takovým lidem může trvat celé hodiny, než se uklidní, především pokud to, co je rozzuřilo, skončilo dříve, než měli šanci plně projevit svůj vztek. Mnoho lidí se velmi zlobí na sebe sama, když se rozzuří a pokoušejí se, aby už nikdy nepociťovali nebo neprojevovali vztek. Lidé se mohou pocitů vzteku bát. Mohou být smutní, zahanbení nebo znechucení ze sebe sama, když někdy pocítí nebo projeví vztek (Ekman, Friesen, 2015).

Překvapení

Překvapení může vyvolat náhlá neočekávaná událost. Je nejkratší ze všech emocí, trvá maximálně pár vteřin. Během okamžiku zjistíme, co se děje, překvapení pomine a pak obvykle přechází ve strach, pobavení, úlevu, zlost, znechucení, radost, a tak dále, podle toho, co konkrétně nás překvapilo. Nemusí také následovat žádná emoce, když překvapivá událost pro nás neměla nějaké důsledky. Intenzita překvapení kolísá od mírného až po extrémní, v závislosti na události samé. Někteří vědci zabývající se emocemi nezařazují překvapení mezi emoce. Odůvodňují to tím, že překvapení není ani příjemné ani nepříjemné a že emoce musí vždy splňovat některou z těchto charakteristik (Ekman, 2015).

K znakům překvapení na obličeji patří: doširoka otevřené oči, horní víčko je zvednuté, dolní stažené dolů (často je vidět bělmo oka i pod duhovkou), obočí je zvednuté (vysoko a zakřivené), klesá čelist a ústa jsou pootevřená. (Ekman, Friesen, 2015)

Paul Ekman překvapení za emoci považuje, avšak úlek nikoliv. Je to podle něj spíše tělesný reflex než emoce. Liší se od překvapení jednak časovým rámcem, který je ještě kratší než u překvapení. Pokud vás někdo upozorní, že se možná leknete, většinou to zmenší intenzitu reakce, ale stejně se leknete. Nikdo nemůže reakci úleku potlačit, dokonce, i když bude přesně vědět, kdy například ten hlasitý zvuk nastane. Mezi fyzické znaky úleku patří pevně zavřené oči, svraštělé obočí, sevřené rty (Ekman, 2015).

Strach

Lidé se bojí ublížení, které může být fyzické, psychické nebo obojí. Bojíme se reálných i imaginárních hrozeb, jakékoliv události, osoby, zvířete, věci nebo myšlenky, které vypadají nebezpečně. Strach z nebezpečí, očekávání fyzické bolesti, může být mnohdy horší než bolest samotná. Častokrát strach z nebezpečí samozřejmě mobilizuje snahy vyhnout se nebo zmenšit přicházející ublížení. I mírný strach je nepříjemný. Silný strach – hrůza – je patrně nejtraumatičtější nebo nejtoxičtější ze všech emocí. Doprovází jej tělesné změny. Kůže vyděšené osoby může zblednout, může se potit, může se zrychlit dech, srdce rychle tluč, objevuje se žaludeční nevolnost, může se uvolnit močový měchýř nebo útroby a roztřesou se ruce. Po strachu může přijít jakákoliv další emoce nebo žádná emoce. Můžeme se rozzuřit a zaútočit na původce nebezpečí nebo se rozhněvat na sebe či ze sebe pocítit znechucení za to, že jsme sami sebe vystavili nebezpečí nebo na nebezpečí reagovali strachem. Po strachu může

přijít rovněž pocit štěstí. Můžeme být šťastní, že se hrozně podařilo uniknout nebo, i když jsme trpěli, můžeme být rádi, že událost je již za námi (Ekman, Friesen, 2015).

Znaky strachu na tváři jsou: zdvižená horní víčka – odhalují bělmo, spodní víčka jsou napnutá a vytážená nahoru, zvednuté obočí a stažené k sobě, spodní čelist poklesne dolů, ústa jsou pootevřená, rty jsou horizontálně mírně nebo silně napnuté směrem k uším, vrásky napříč čelem se nalézají v centru, nikoli na celém čele (Ekman, Friesen, 2015).

K fyzickým pocitům strachu patří studené nebo teplé ruce, zrychlený nebo zatajený dech, chvění či napětí ve svalech paží a nohou (Ekman, 2015).

Znechucení (odpor)

Příchuť něčeho, co bychom rádi vyplivnuli nebo pouze i myšlenka na prožívání něčeho nechutného v nás může vyvolat znechucení. Znechucení v nás může vyvolat pach, chuť, zvuk, ale i dotek, pocit něčeho hnusného, například slizovitého nebo jen myšlenka. Co je odpudivé pro lidi v jedné kultuře, může být přitažlivé pro členy jiné kultury. Avšak i v rámci jedné kultury či společnosti a rodiny neexistuje shoda, co je nechutné. Znechucení obvykle zahrnuje reakce „zbav se toho“ a „uteč od toho“. Cílem je odstranit objekt nebo se dostat od něj pryč. Znechucení se může lišit ve své intenzitě. V případě mírného znechucení nemusejí přijít impulzy k odchodu nebo zbavení se daného předmětu nebo se jimi nemusíme řídit, ale nechuť k objektu zůstává (Ekman, Friesen, 2015).

Odpor se v nás jako samostatná emoce formuje zhruba až mezi čtvrtým a osmým rokem života. Tato emoce se zobrazuje ve tváři: horní ret se zvedá nahoru, dolní ret se zvedá a stahuje k hornímu rtu, nebo se spouští a mírně vysunuje vpřed, shora od nosních dírek se táhnou směrem dolů ke koutkům úst hluboké rýhy, které vytvářejí obrácené písmeno U, nos se svažuje, po jeho stranách a u kořene nosu se objevují vrásky, tváře se zvedají, obočí se spouští dolů a stahuje s sebou horní víčka (Ekman, Friesen, 2015).

Štěstí/radost

Štěstí je pozitivní emoce, kterou chce zažívat většina lidí. Většinou si organizujeme život tak, abychom své štěstí zesilovali. Můžeme být mírně šťastní a můžeme zažívat extázi či velkou radost. Štěstí se může projevovat tiše nebo hlasitě. Signálem ve tváři u všech pozitivních emocí je úsměv. Úsměvy se liší svou intenzitou, jak rychle se objeví, jak dlouho potrvají a za jak dlouho vymizí. Může kolísat od malého úsměvu až po široký úsměv a v určité fázi se může objevit rovněž chichotání nebo hlasitý smích. U některých lidí se projevuje i smích se slzami (Ekman, Friesen, 2015). Úsměv může být také matoucí, protože se lidé někdy usmívají, a přitom vůbec nic radostného nepocítují – například ze zdvořilosti. Rozdílem od opravdové radosti a předstírané radosti nebo falešného úsměvu je kombinace staženého velkého lícního svalu a kruhového svalu kolem očí. Sval kolem očí nepodléhá vůli, je uveden v akci pouze opravdovým pocitem, nějakou příjemnou emocí. Jeho nehybnost odhaluje falešného úsměv (Ekman, 2015).

Projevy štěstí/radosti se projevují v dolní části tváře a v dolních víčkách. Koutky rtů jsou stažené dozadu a vzhůru, ústa se mohou nebo nemusejí otevřít a zuby mohou, ale nemusí být vidět, vráska (nosoretní rýha) probíhá od nosu k vnějšímu okraji za koutky rtů, tváře jsou

zvednuté, dolní víčka se mohou zvednout a pod víčky se objevují vrásky, z vnějších koutků očí vybíhají vějířky vrásek (Ekman, Friesen, 2015).

Regulace emocí

V psychologii není regulací emocí myšlena kontrola emocí ve smyslu schopnosti ovládat se nebo neprojeovat emoce, schopnosti potlačit emoce. Emoce přestaly být chápány jako obtěžující, nepatřičné, nadbytečné, přestaly být chápány jako nějaká překážka v životě člověka, ale naopak jsou stále více chápány jako protektivní, zachovávající život, definující kvalitu života, zdraví apod. Regulace emocí je proces zpracovávání emocí, automatická či cílená práce s emocemi, a to až už před vynořením vlastní emoce, v rámci probíhajícího procesu, či v souvislosti s emočním projevem (Poláčková Šolcová, 2018).

Regulace emocí v rovině interpersonální je zřejmě systém, který chrání jedince před ustrnutím v určitém afektivním stavu. Jejím cílem je udržovat organismus připravený k činnosti s ohledem na vnitřní zdroje, které momentálně má k dispozici. Většinou mají lidé tendenci regulovat prožívání negativních emocí, obzvláště vztek, smutek a úzkost, avšak na druhou stranu tyto emoce mohou být pro jedince významné a jejich prožívání umožňuje například mnoho kognitivních benefitů, jakými jsou úzké zaměření pozornosti na problém rychlé nalezení řešení, přivyknutí apod. (Poláčková Šolcová, 2018).

Poláčková Šolcová (2018) uvádí, co je zásadní pro regulaci emocí v sociální interakci:

- Nelze eliminovat emoce a afektivní vyladění, se kterým jedinec do interakce vstupuje.
- Emoce, které se v rámci interakce vynořují, mohou a nemusejí být sdělené, vyjádřené či rozpoznatelné, ačkoliv jsou pociťované jedním nebo všemi účastníky interakce.
- Emoce podléhají pravidlům vyjadřování emočního projevu a pravidlům prožívání v rámci dané kultury, statusu, sociální a genderových rolí účastníků interakce.
- V regulaci emocí hrají významnou roli ostatní psychické procesy, kognitivní a motivační faktory, především pak očekávání, kognitivního zpracování a práce s informacemi nebo potřeby a cíle jedince a podobně.
- Je nutné mít na zřeteli, zda dochází k sociální interakci mezi jedinci, kteří si jsou vztahově blízcí nebo vzdálení a jaké jsou jejich sociální vztahy.
- Regulace emocí se vždy vztahuje ke kontextu, situaci a místu, kde se odehrává. Místo, kde se cítíme dobře, které známe, známe vztahy v něm, evokuje jiné strategie regulace emocí než situace nová, interakce s neznámými lidmi, před publikem nebo málo podobná situacím, se kterými máme zkušenost.
- Jednotlivé emoce podléhají odlišné míře regulace, jednotlivé interakce a kontexty mohou nést jiný význam pro účastníky interakce. U negativních emocí bude míra a strategie regulace odlišná od emocí pozitivních.
- Různým emocím odpovídá i různé neverbální chování, které však může a nemusí být projevováno.

- V sociálních interakcích se setkáváme s různými kombinacemi emocí. V jednom okamžiku se mohou jednotlivé emoce mísit natolik, že nejsme schopni rozpoznat, která emoce dominuje. Problém může nastat v interpretaci emocí jak na straně účastníka interakce, tak na straně dalších účastníků.

Možnost regulace emocí

Možností, kterých lidé využívají k regulaci emocí je celá řada. V literatuře se nejčastěji objevují následující strategie:

- Behaviorální: zvládání prožívání a ventilování emocí (např. fyzické vyhýbání se nelibé situaci, pohyb, sport, cvičení, relaxace, masáže, přejídání, alkohol, drogy).
- Kognitivní a motivační: změna významu a přehodnocení afektivní situace nebo cílů jedince různými způsoby, nejčastěji prostřednictvím přerámování situace, hledání pozitiv nebo změn v pozornosti (zacílení, rozptýlení).
- Sociální: sociální aktivity, vyhledávání přátel, kultura, požadavky na změny v ne/poskytování sociální opory.

Strategie zaměřené na předcházení/podněcování emoce podle Grosse (1998 in Poláčková Šolcová, 2018):

- Situační volba: vyhýbání se situacím, objektům, dějům a osobám, které mohou vyvolávat negativní pocity, a vyhledávání situací apod., které vyvolávají pozitivní pocity.
- Situační modifikace: situaci, která vzbuzuje nelibé pocity, změníme na situaci, která je méně nelibá.
- Odvedení pozornosti: přemístění pozornosti na méně nepříjemný aspekt situace, rozptýlení pozornosti nebo cílené zaměření pozornosti na neemoční aspekty situace.
- Kognitivní změna a přehodnocení situace: vztahuje se k přehodnocení významu situace, který lze popřít, racionalizovat, zlehčit, přerámovat apod. a ke strategiím, zaměřeným na emoční reakci.
- Modulovat odpovědi: vztahuje se k přímému ovlivňování fyziologických, prožitkových či behaviorálních odpovědí například prostřednictvím potlačování, exprese, ale třeba i relaxace, farmak či alkoholu.

Kognitivní regulační strategie jsou vědomé i nevědomé, ale často jsou založeny na reflexi, spočívají v zaměření pozornosti na sebe sama, vlastní myšlenky a prožívání. Sebereflexe, všímatost vůči vlastnímu prožívání a myšlení, chování či motivům je považována za důležitý faktor v životě jedince, který významně zvyšuje kvalitu života a dobrou duševní pohodu (well-being).

Emoce u dětí a techniky práce s emocemi

To, jak děti prožívají a vyjadřují emoce, je zčásti určeno vývojovou fází, v níž se nacházejí, zčásti se na upevňování těchto způsobů prožívání a vyjadřování emocí podílejí i reakce druhých

lidí, rodina, kulturní vlivy a zkušenosti z předchozí etapy života. Například se před dítětem nemluví o tom, jak se rodiče cítí nebo mu bezděčně sdělují, že některé pocity jsou nepřijatelné (Nevztekej se. Nenech se znervóznit. Není důvod brečet.). Dítě potom může být zmatené, pokud jde o pocity obecně.

Pokud se nejedná o příliš silné emoce nebo afekt, daná emoce již opadne, posaďte se s dítětem někde v klidu a můžete využít následující postup:

- Povězte dítěti, co jste viděli, slyšeli a pociťovali. Např.: „Když jsi křičel na Tomíka a strkal jsi ho pryč, vypadal jsi opravdu vztekale. Tomík upadl a úplně ho to vykojelo.“
- Zkuste pocity dítěte nějak vysvětlit. Např.: Je hrozné, když se s něčím tak dlouho děláš a pak ti to někdo rozbije. Vsadím se, že jsi musel být opravdu rozzlobený. To tedy musel být pocit bezmoci!“
- Oddělte pocity dítěte od jeho činů: „Na tom, že se cítíš bezmocně a zlobíš se, není nic špatného. Nesmíš ale do dětí takhle strkat.“
- Pomozte dítěti vysvětlit, jakým přijatelnějším způsobem si s emocemi poradí.
- Pomozte dítěti najít praktické řešení situace, které jeho pocity vyvolává. „Kde bys to tak mohl dodělat, aby na to Tomík nedosáhl?“ (Černý, Grofová, 2017).

Jak pracovat s dítětem, které prožívá silné emoce

Když vidíme dítě, jak jej zaplavila vlna emoce, tak že je s ní zcela identifikováno a 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: „Zastav se na chvíli.“ Při silných emocích a pláči je možné položit ruku celou dlaní doprostřed zad.

Zatímco držíte dítě za ruku, rameno nebo záda, požádejte jej: „Než m to všechno povíš, pojd' 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.

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. Na dítě nenaléhejte, nenuťte jej hned teď o všem mluvit. Je možné, že bude potřebovat určitý čas k tomu, aby dokázalo popsat, co cítí a proč.

Zeptejte se dítěte, kde v těle emoci cítí nejvíce. Kde a na jakém místě se přesně nachází, zda je to místo ohraničené, dá se přesně určit. Zjistěte s dítětem, jakou to má kvalitu (např. tvar, barvu).

Děti potřebují vědět, že je v pořádku na chvíli odejít např. z konfliktní situace a získat tak prostor nechat emoce utichnout. Někdy stačí kousek odejít do jiné části místnosti nebo do jiné části školy, kde může mít dítě prostor pro to, aby svou emoci zpracovalo.

Pokud je potřeba najít řešení, vyjasnit nedorozumění nebo někomu vyřídit omluvu, nabídněte s tím vším pomoc. Někdy je to jediné, co děti potřebují, aby zmobilizovaly svou kapacitu, je

pocit, že jim je nasloucháno, rozuměno a mají podporu (Černý, Grofová, 2017).

Otázky

Je to pro tebe těžké...

Je obtížné...

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

Dokážu si představit, jak...

Chápu, že se musíš trápit...

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...)

Otevřené otázky

Většina dětí má velký problém si opravdu do hloubky uvědomit, proč prožívají právě onen pocit. Proč se cítí tak, jak se cítí. Jindy se zase mohou obávat sdělit opravdový důvod, protože se bojí reakce rodičů, dospělých. Vynechejte „proč“, které může působit jako obviňování a pobízí k přemýšlení spíše než k citění, které nás teď zajímá, a vyzkoušejte otázky typu „co“, „copak“, „jak“, „z čeho“. Je proto lepší se laskavě zmínit „vidím, že tě něco trápí“, namísto abyste na dítě nastoupili s přímou otázkou „Co ti je?“ nebo „Proč jsi tak zamlklý?“ (Černý, Grofová, 2017).

Vnímám, že se něco děje. Uměl bys mi to nějak popsat?

Řekni mi svými vlastními slovy, ...? (co se děje; co tě tak rozčílilo?)

Co to s tebou dělá?

Co se v tobě odehrává, když...?

Co jsi cítil, když...?

Co sis myslel, když...?

Z čeho jsi tak smutný? Tak naštvaný?

Co ti nejvíc chybí?

Co ti dělá největší starosti?

Co si o tom myslíš?

Jak to prožíváš?

Jak tomu rozumíš?

Co si představuješ?

Z čeho máš strach?

Čeho se bojíš nejvíc?

Následující otázky:

Je něco, co teď potřebuješ?

Jaké řešení by sis představoval?

Co můžeš udělat? Co můžu udělat já?

Co s tím můžeme dělat?

Jak ti můžu pomoci?

Relaxační cvičení

Cílem tohoto typu relaxačního cvičení je soustředit se na jednotlivé části těla a uvědomovat si tělesné pocity. Když se chceme uvolnit, často se nám stává, že se o to snažíme až příliš a jsme ve skutečnosti v ještě větším napětí. Když budeme pozorovat, jak se naše tělo chová, pomůže nám to přirozeně uvolnit a zbavit napětí všechny části těla, v nichž nějakou tenzi cítíme. Toto relaxační cvičení provádíme vleže nebo v sedě.

Dbejte na to, aby vás nic nerozptylovalo. Zkontrolujte, zda je v místnosti příjemná teplota. Pro jistotu mějte připravenou deku nebo prošívanou přikrývku. Některé děti je rády využijí, protože se díky nim při hluboké relaxaci cítí ještě příjemněji.

Mějte na paměti, že činnost, která bude následovat po relaxačním cvičení, musí být klidná a pomalá. Jednotlivé odstavce čtete velmi pomalu a klidně. Dělejte přestávky, aby dítě mělo dost času udělat to, co se po něm žádá (Plummer, 2013).

Cvičení 1

„Když cítíme velkou úzkost, nervozitu nebo napětí, projevuje se to na našem těle. Svaly nám ztuhnou a někdy nás i trochu bolí. Vnitřnosti se nám stahují. Cítíme se zkrátka hodně špatně. Je příjemné vědět, že se dokážeme uvolnit... Taková relaxace nám dodá sebevědomí a pocit, že zvládneme i věci, které jsou trochu obtížnější.

Až budeš připravený, pohodlně se usad' a pomalu zavři oči.

Vnímej, jak se tvé tělo dotýká podlahy (křesla)... Přesuň svou pozornost na chodidla... Plně se na ně soustřed' a uvědom si, co cítíš. Jsou teplá nebo studená, jsou zdřevěnělá nebo tě svědí, jsou ztuhlá nebo uvolněná? Uvědom si, co všechno v chodidlech cítíš...

Pomalu své myšlenky přesuň od chodidel k lýtkům. Jednoduše opusť chodidla a soustřed' se na lýtka. Uvědom si, co v této části těla právě teď cítíš... Žádné pocity nejsou správné... Všechno, co cítíš, je v pořádku.

Přesuň svou pozornost ke kolenům... a ještě výše až ke stehnům. Vnímej všechno, co cítíš...

Ted' se soustřed' na břicho a uvědomuj si, co se děje, když se pomalu nadechuješ a zase vydechuješ... Můžeš se soustředit na ramena... vnímej, jak se všechno napětí uvolňuje... Přesuň svou pozornost na krk a potom na hlavu. Vnímej všechny své pocity...

Pozvolna se začni soustřeďovat na záda... na celou jejich délku... vnímej, jak se celým tvým tělem rozlévá pocit uvolnění... Ted' se soustřed' na své paže... vnímej, co cítíš..., a potom přesuň pozornost na dlaně... Vnímej své prsty, jeden po druhém... Uvědomuj si všechno, co cítíš... Ted' vnímej své tělo jako celek. Cítíš, jak je uvolněné. Natáhni se na podlaže (v křesle) a uvolni se... S každým nádechem do tebe vstupuje pocit uvolnění. Cítíš, jak se rozlévá všemi částmi tvého těla... S každým výdechem se tvé tělo uvolňuje ještě více... nádech... výdech... je to jako vlny, které zalévají mořský břeh... Ještě chvíli klidně lež a vychutnej si ten pocit uvolnění... (Nechte dítě v klidu ležet alespoň minutu nebo dvě.)

Stále si uvědomuj své tělo a zaposlouchej se do zvuků kolem sebe... Zahýbej trochu rukama i nohama... Až budeš připravený, otevři oči a rozhlédni se kolem sebe... Ještě chvíli lež nebo sed'. Potom se protáhni a zazívej si“ (Plummer, 2013).

Cvičení 2

„Posad' se (lehní si) tak, aby ti to bylo opravdu pohodlné, a připrav se na to, že celé své tělo úplně uvolníš... Zaboř se do křesla nebo do polštáře a sed' (lež) tak klidně, jak jen dokážeš... Soustřed' se na své prsty u nohou. Cítíš, jak se uvolňují, jak se v nich rozlévá teplo a jak těžknout... Cítíš, jak ze svalů na prstech mizí veškeré napětí, aniž vy se o to samy musely nějak přičinit... Ted' uvolni napětí v nohou. Soustřed' na ně všechnu svou pozornost. Cítíš, jak se ti svaly na nohou uvolňují...

Když máš nohy uvolněné, začni se soustřeďovat na břicho. Cítíš, že tvoje břišní svaly jsou stále měkčí, že se uvolňují a zbavují se veškerého napětí... Tvé ruce pohodlně spočívají podél těla. Cítíš, jak jsou těžké a jak se v nich rozlévá teplo. Prsty u rukou máš lehce ohnuté, ale není v nich žádné napětí...

Nyní se soustřed' na svá ramena. Pomalu je zvedni směrem k uším a vnímej, jak svaly musí pracovat, aby ramena udržely nahoře... Potom ramena uvolni... a vnímej ten rozdíl... Porovnej, jaké to bylo, když byla napjatá, a jaké to je teď, když jsou uvolněná... Potom je uvolni ještě více, než to podle tebe vůbec jde...

Soustřed' se na svůj obličej. Cítíš úsměv, který se ti objevuje ve tváři... Pomalu se rozlévá celým obličejem, až se ti nakonec začnou usmívat i oči... Ted' se uvolni. Cítíš, jak se svaly v obličejí uvolňují, a připadá ti, jako by tvé čelo bylo najednou o něco širší a vyšší.

Zaměř svou pozornost na dýchání. Nehýbej se, pomalu a klidně dýchej, a přitom vnímej vzduch, který proudí do tvého těla... Vnímej, jak zase pomalu proudí ven... Dovnitř a ven, stejně jako vlny u mořského břehu... Dovnitř... a... ven... dovnitř... a... ven...

Ted' přestaň myslet na dýchání a vnímej, jak se tvé tělo stále více uvolňuje... Zůstaň tak ještě chvíli a představuj si nějaké neobyčejné místo, kde bys chtěl být. Ještě chvíličku a budeš připravený (jít spát, pustit se do něčeho dalšího apod.)“ (Plummer, 2013).

Cvičení 3

„Sedni si na příjemné místo, zavři si oči a následuj instrukce.“

Ruce:

„Představ si, že levou rukou mačkáš malý pomeranč. Mačkáš ho, co nejvíc to jde. Mačkáš ho tak silně, až z něj jde šťáva. Sílu levé ruky cítíš nejenom v dlani, ale až v rameni. Celá tvá levá ruka je napjatá. Nyní uvolni ruku a zhluboka se nadechni a vydechni. To samé opakuj s pravou rukou.“

Paže a ramena:

„Představ si, že jsi krásná, chundelatá lenivá kočka. Právě si hoviš na parapetu okna, sluníčko svítí a ty se potřebuješ pořádně protáhnout. Natáhni obě paže co nejvíc před sebe. Postupně je stále co nejvíc natažené zvedej až nad hlavu. Měl bys cítit silný tah v ramenou. Poté obě ruce vrať stejnou cestou zpět. Zhluboka se nadechni a vydechni, a ještě jednou se znovu protáhni.“

Ramena a krk:

„Nyní si představ, že jsi želva. Jsi na hezkém místě, je ti dobře, díváš se na svět kole sebe. Najednou ale uslyšíš nějaký zvuk, a tak se raději schováš. Schovej svou hlavu do krunýře – na hrud', a ramena zvedni, co nejvíc to jde. Zvuk ustal, vystrč znovu hlavu z krunýře ven. Po chvílce ale opět něco slyšíš, zase se schovej. V pořádku, zvuk je pryč, vystrč hlavu ven, jsi zvědavá želva a chceš vědět, co se na tom světě děje. Zhluboka se nadechni a vydechni.“

Čelist:

„Představ si, že máš v puse ohromnou žvýkačku. Je velmi tvrdá a ty ji chceš zuby co nejvíce skousnout. Zatni zuby co nejvíce k sobě. Velmi tvrdě, dokonce i tvé svaly na krku jsou silně napjaté. Povol, nadechni se, vydechni a zkus to ještě jednou. Poté se zhluboka nadechni a vydechni.“

Obličej a nos:

„Kolem tebe létá otravná moucha. Právě ti sedla na nos. Snažíš se jí zbavit tak, že co nejvíce nakrčíš nos, aby moucha odlétla. Zároveň se u toho na ni hodně zamračíš. Hurá, podařilo se! Moucha se lekla a odlétla. Uvolni se. Ale pozor, už je tady zase a je pěkně drzá. Znovu si ti sedla na nos. Odežen ji stejným způsobem jako poprvé! Povedlo se! Nyní se zhluboka nadechni a vydechni.“

Břicho a hýždě:

„Stal ses boxovacím panáčkem. Jen tak si stojíš v tréninkové místnosti a díváš se kolem sebe. Najednou se objevil boxer. Je to šampion. Je to pro tebe čest, že si vybral právě tebe. Hurá, bude zábava! Musíš ale pořádně zatnout břicho, aby si boxer mohl dobře zaboxovat. Tvé břicho je zatnuté, tvrdé jako kámen. Zatni i hýždě, boxer tě nešetří a dává údery ze všech stran. Boxer je spokojený, dobře si zaboxoval. Uvolni se. Nadechni se a vydechni. Je tu ale ještě jeho druhý trénink, a tak znovu zatni břicho a hýždě. Box! Paráda! Pěkný trénink. Zhluboka se nadechni a vydechni.“

Nohy a chodidla:

„Představ si, že jsi krásný keřík, který si pěkně roste v zahradě. V tom přijde zahradník a chce tě vytrhnout, protože se rozhodl, že místo tebe tam raději vysází kedlubny. Ty ale nechceš, a tak se nedáš. Máš pěkně pevné kořínky. Zatlač co nejvíce chodidla do podložky, pokrč prsty, aby ses co nejvíce v zemině udržel. Zatlač tak silně, jak jen to jde. Dokonce cítíš napětí i v lýtkách. Zahradník táhne, táhne, ale ty jsi silný a odolal jsi. Zahradník si na chvíli odpočine. Ty si také odpočiň a uvolni se. Ale pozor! Zahradník to jen tak nevzdává. Znovu se tě snaží vytrhnout. Zatni ještě jednou co nejvíce chodidla a prsty do podložky. Zahradník znovu táhne, ale nevytáhne. Nakonec si tě ještě jednou pořádně prohlédne a řekne si, že jsi vlastně pěkný keřík a že si tě na zahrádce nechá. Zhluboka se nadechni a vydechni“ (Bělohávková, 2017).

Nácvik dýchání

Zklidňující dýchání nám pomáhá ke snížení napětí v situacích, kdy se cítíme úzkostně. Jeho výhodou je, že může být velmi nenápadné, tedy že jej lze použít i před písemnou zkouškou apod.

Nácvik se provádí vždy nejprve vleže, poté vsedě a nakonec vestoje. Jakmile si projdete těmito třemi fázemi a relaxace se bude dařit, dítě si může dál ve všech možných polohách a situacích, do kterých se v průběhu dne dostane (např. ve frontě na oběd nebo o přestávce v lavici).

Nejprve se začne v poloze v leže s nějakou oblíbenou plyšovou hračkou nebo malým polštářkem. Dítě si lehne, hračku si položí na břicho. Případně stačí, když si na břicho položí svou ruku. Zavře oči a klidně dýchá. Poté se soustředí na své břicho a snaží se vést nádech do něj, tedy že při nádechu se břicho zvedá nahoru (plyšák „jede výtahem nahoru“). Počítajte během nádechu do tří. Poté následuje výdech, ale mnohem pomaleji než nádech. Výdech se snažíme vést tak dlouho, než dítě napočítá do šesti. Pokud se nedaří tak dlouhý výdech, měl by být minimálně do tří, jako nádech. Nikdy ne kratší. Při výdechu „jede plyšák výtahem dolů“, břicho tedy klesá. Pozornost by měla být věnována dýchání. Mělo by být klidné a uvolňující. Trénink se může provádět i několikrát denně, aby se to dítěti časem dařilo provádět a aplikovat takřka automaticky (Bělohávková, 2017).

Meditace

Dalším způsobem, jak můžeme dětem pomoci, je seznámit je s meditací. I docela malé děti dokážou díky meditaci získat vládu nad svým myšlením a emocemi, lépe uchopit a přijmout sebe sama a být šťastnější. Dechová a vizualizační cvičení představují první kůčky ke skutečné meditaci. Jsou-li doplněny příběhy, pak pomáhají upoutat pozornost dítěte, prodloužit dobu, po kterou se dokáže soustředit, prohloubit schopnost koncentrace a rozvinout sebedůvěru, která pramení z těchto schopností.

Ačkoliv je praktikování meditace často spojováno s filozofiemi a náboženstvím Východu, každý z nás má vrozenou schopnost meditovat. Všichni známe uklidňující pocit, když se zcela ponoříme do nějaké činnosti – při poslouchání hudby, pozorování umění nebo přírody nebo když děláme něco, co nás moc baví. V takových chvílích se cítíme naplnění klidem, radostí a láskou. Cvičením si můžeme tento stav navodit i v běžném životě, takže se postupně stane naší součástí, a nikoliv jen občasnou krátkou zkušeností.

Dětem je dobré pojem meditace vysvětlit například jako cestu plnou dobrodružství nebo objevů. Na příkladech nebo prostřednictvím příběhů jim ukázat, v čem to pro ně může být užitečné. Je dobré dát jim také prostor, aby samy řekly, co ej napadá, když se řekne relaxace nebo odpočinek, meditace nebo představivost.

Při cvičení je také důležité, aby se děti cítily bezpečně a věděly, že mohou kdykoliv přestat, jakmile jim to začne být nepříjemné nebo se budou cítit unavené. Vždy dětem znovu připomínejte, že je úplně v pořádku, pokud cvičit nechtějí, nebo jim to nejde a potřebují více času nebo pozornosti. Nikdy je do cvičení nenutíme. Některé děti to milují, některým to vůbec nic neříká.

Nejlepší je vyhradit si na řízenou meditaci s vašimi dětmi 5–10 minut denně. Délka, po kterou děti u meditace vydrží, je samozřejmě u každého dítěte jiná, ale brzy samy poznají, kolik minut je pro ně vhodných, podle toho, jak jim to bude příjemné. Kvalita meditace je mnohem důležitější než její délka, a čím pravidelněji ji budou praktikovat, tím pro ně bude přínosnější. Snažte se cvičit na stejném místě. Všimněte si společně s dětmi, zda se jejich prožitek během cvičení postupem času mění.

Při meditaci může dítě sedět ale i ležet. Důležité je, aby to pro něj byla pohodlná poloha, ve které je uvolněné, ale aby jeho mysl byla zároveň při plném vědomí. Úplně nejlepší je sedět zpříma buď na zemi na polštářku, nebo na posteli, bez opory pro záda. Oči mohou být zavřené nebo otevřené, a ruce volně spočívají v klíně nebo s dlaněmi na kolenou.

Pokud provázíte dítě meditací, mluvíte velmi pomalu a uvolněně a občas udělejte pauzu, aby dítě mohlo vaše slova vstřebávat, následovat vaše vedení a/nebo si vyvolat co nejživější představu. Rovněž je důležité, aby dítě vědělo, že je úplně přirozené, když jeho mysl odbíhá nebo ji něco vyruší, a že když se to stane, stačí se jednoduše s pozorností vrátit ke svému tělu třeba přiložením dlaně na břicho (Černý, Grofová, 2017).

Meditace s bílým světlem

Postavte se do uvolněné pozice a začněte rukama a nohama houpat do stran. Poskakujte, pohupujte se a kývejte, jako byste byli větrem.

Vnímejte chvění, jak energie proudí od špiček prstů na nohách přes celé nohy, boky, břicho, paže až ke krku a odchází vrcholem hlavy ven.

Zkuste toto chvění setrást, zatřeste hlavou, jako byste nejdříve říkali ano a pak zase ne. Zatřeste pažemi. Zatřeste nohama. Jako byste právě vyšli ze sprchy a snažili se setrást ze svého těla všechny kapky vody.

Pak se pomalu posadte na zem, s nohama jednu přes druhou. Nechte paže klesnout kolem boků nebo do klína. Zavřete si oči a začněte naslouchat svému dechu.

Vnímejte, jak se vaše břicho zvedá jako velká hora, a pak nechejte všechn vzduch opustit vaše břicho s hlasitým „puff!“. Potom se znovu zhluboka nadechněte nosem až dolů do břicha.

Nechte své břicho zvedat a klesat. Po chvíli možná budete mít pocit, jako by se jemně pohybovalo, jako při tanci. Možná i zaslechnete jemný zvuk, jak vzduch prochází vaším nosem.

Vnímejte přirozený rytmus nádechu a výdechu, jak vchází a opouští vaše tělo. Jako vlny, které omývají břeh moře nebo oceánu, které přicházejí a odcházejí, zas a znovu, zas a znovu. Možná pocítíte brnění nebo chvění někde v těle. Možná budete mít chuť se kývat ze strany na stranu. Nebo jemně hýbat rukama. Dopřejte si cokoliv, co se vám bude chtít dělat.

Usmějte se. Nechte, ať se na vaší tváři vytvoří ten největší úsměv. Ted' si představte, že jasně záříte. Představte si, že jste obklopeni tím nejkrásnějším světlem. Svítíte jako světluška. Záříte do všech stran. Od hlavy až k patě. Každá část vašeho těla je obklopena bílým světlem.

Ted' si představte svou oblíbenou barvu. Jakoukoliv barvu, kterou máte rádi. A nechte jí naplnit svou mysl. Sami pro sebe si opakujte název své oblíbené barvy. Ať už je to jakákoliv barva, opakujte si její jméno nahlas.

Bílé světlo kolem vás září a změní se ve vaši oblíbenou barvu. Věděli jste, že můžete zářit jakýmkoliv barevným světlem, kterým chcete?

Kdykoliv můžete změnit barvu světla. A toto světlo vás bude chránit. Znovu vnímejte svůj dech. Vnímejte, jak se zvedá a klesá vaše břicho.

Řekněte nahlas: „Jsem v bezpečí. Chrání mě světlo, které je kolem mě.“ (Černý, Grofová, 2017).

Meditace s kouzelným stromem

Postavte se. Protáhněte si ruce a nohy. Prsty na rukách a na nohách.

Postavte se do tvaru X, jako byste se chystali dělat akrobacii. Napněte všechny svaly na všech končetinách. Potom je povolte. Ucítíte možná jemné chvění ve svém těle.

Poté se posad'te s nohama křížem, nebo si lehněte na zem. Zavřete oči a nechte se kolébat vlastním dechem. Nechte, ať vaše břicho klesá a stoupá s každým nádechem a výdechem. Nijak jej neříd'te ani neovlivňujte. Vaše tělo ví, jak potřebuje dýchat. Jen vnímejte přirozený rytmus svého dechu.

Dovolte celému tělu, aby se uvolnilo. Když budete cítit potřebu, můžete se ještě protáhnout nebo pohnout. Jde o to, abyste byli co nejvíce v pohodě a uvolnění.

Ve své mysli si představte dlouhou, kroutící se cestičku, která vede hluboko do lesů. Na jejím konci vidíte velké stromy, rostliny a krásné kvetoucí květiny. Pomalu se po té cestičce vydejte. Jak kráčíte směrem k lesu, narůstá ve vás zvědavost. Vnímejte všechny barvy a zvuky. Vnímejte, jak voní květiny, tráva. Dotkněte se stromů. Ochutnejte ovoce, které zahlédnete podél cesty.

V jednu chvíli dojdete k velkému stromu. Je mnohem vyšší a starší než ostatní stromy. Jeho listy září zlatým světlem. Má na sobě květy, ovoce a listy různých barev. Je to Kouzelný Strom. Obejměte ho.

Představte si, jak začnete pomalu obcházet kolem jeho kmene. Udělejte dvě až tři kolečka. Zastavte se nakonec před stromem a třikrát na něj zat'ukejte a počkejte.

Po pár vteřinách se otevřou tajné dveře v kmeni. Vstupte dovnitř. Toto je vaše výjimečné a tajné místo. Tady si můžete hrát, snít, tvořit. Dobře si to tu prohlédněte. Jak to tam vypadá? Jak to tu voní? Jaké zvuky slyšíte ve vašem tajném místě?

Představte si, co všechno byste tu chtěli mít. Cokoliv, po čem zatouží vaše srdce. Vaše oblíbené jídlo. Vaše oblíbená hudba. Vaše oblíbené knihy nebo obrázky. Mohou to být vaše oblíbené hračky. Je jenom na vás, jak to tady bude vypadat. Cokoliv si budete přát, aby se tu stalo...jen si to představte. Potom – fůůůů – bude to tam! Můžete k tomu použít i svou kouzelnou hůlku nebo svůj oblíbený kámen nebo krystal. Nebo můžete jenom říci: „Chci, aby...“ Vytvořte si tento prostor přesně takový, jaký si přejete, aby byl.

Kdykoliv sem do něj můžete přijít. Když budete chtít odejít, vyjděte dveřmi v kmeni stromu a jemně je za sebou zavřete. Obejměte kmen stromu a třikrát ho obejděte. Poděkujte mu a rozlučte se.

Pomalů se začněte vracet stejnou cestou, kterou jste sem přišli. Když se dostanete na místo, ze kterého jste vyšli, zahýbejte prsty na nohách a na rukách. Zvolna otevřete oči a vraťte se ze své dobrodružné výpravy zpět do vašeho místa (Černý, Grofová, 2017).

Řešení problémů

V životě se všichni dostáváme do různých situací, které s sebou přinášejí spoustu emocí. Tyto situace mohou s sebou nést také problémy a výzvy, které je třeba řešit. Často je potřeba zaujmout nějaké stanovisko, zvážit své pro a proti a vybrat tu nejlepší možnost řešení. A to se také ne vždy musí podařit. Někdy se stane, že si myslíme, že to řešení, které jsme použili, je jediné a správné, a po čase se ukáže, že tomu tak opravdu nebylo. A to není chyba! Je třeba to brát jako zkušenost, ze které se můžeme poučit. Lidé jsou omylní a dělají věci, které se ne vždy musí podařit.

Pro řešení problémů je možné použít následující kroky:

1. Zastav se a přemýšlej
2. Zvaž možnosti
3. Rozhodni se
4. Jednej

Zastav se a přemýšlej – tento krok je velmi těžký. Pro řadu lidí je náročné uvědomit si, do jaké situace se dostali a co to s sebou může dále nést za problémy. Většinou nemyslí na důsledky, a tak jednají zbrkle, což často nedopadá dobře. Proto je kladen důraz na zastavení se a ponechání si času, než se začne jednat. Dítě se může třeba prodýchnout (použít techniku zklidňujícího dýchání), napít se, poprosit o trochu času k rozhodnutí – to všechno jsou způsoby, jak získat

trochu času a možnost zastavit se, než si promyslíme, jaké možnosti řešení dané situace máme. Po chvíli lze přemýšlet o tom, co je daný problém. Snažíme se jej co nejkonkrétněji pojmenovat.

Zvaž možnosti – v tomto kroku je potřeba vymyslet všechna možná řešení, která dítě napadají, ať už jsou dobrá nebo špatná, může to být i třeba na první pohled naprostý nesmysl. Nejlepší je, když je možnost si tato řešení napsat pro sebe na papír.

Rozhodni se – je potřeba přemýšlet o důsledcích každého způsobu řešení z druhého kroku. U každého způsobu je potřeba zvážit, co to s sebou nese za výhody a nevýhody. Lze si u každé možnosti poznamenat pozitiva a negativa a rozhodnout se, které z možných řešení je nejvýhodnější. Zároveň je možnost také si u každého řešení poznamenat, jaké pocity by to u dítěte vyvolalo.

Jednej – vyzkoušet zvolenou možnost (Bělohávková, 2017).

Pět kroků ke zkročení vzteku

1. **Zjisti, co tě spolehlivě „vytáčí“** – nejspíš dokážeš vyjmenovat pár věcí, které tě v minulosti naštvaly. A možná je ten seznam celkem dlouhý! Představ si tyhle situace jako „spouštěče“ svého hněvu, taková tlačítka. Když je někdo zmáčkne, hned vystartuješ. Tady je pár spouštěčů, které u dětí často vyvolávají vztek:
 - někdo jim bere věci,
 - něco jim připadá nespravedlivé,
 - někdo jim nařizuje udělat něco, do čeho se jim nechce,
 - někdo jim zakazuje dělat něco, co by dělat chtěly,
 - ostatní je nepřiberou ke hře nebo k nějaké činnosti,
 - vidí, že jiné dítě podvádí nebo popichuje ostatní,
 - někdo je sekýruje,
 - někdo je kritizuje,
 - nedostává se jim dost pozornosti,
 - někdo mluví urážlivě o jejich rase, náboženství, vzhledu a dalších osobních věcech.

Pomáhá, když člověk své „spouštěče“ zná, protože pak se nad nimi může zamyslet. Možná by se dokonce hodilo napsat i jejich seznam. Když pak někdo zmáčkne některý z tvých spouštěčů, můžeš se prostě zarazit, zhluboka se nadechnout a ovládnout se. Jenom proto, že tě něco vytáčelo v minulosti, se tím nemusíš nechat rozhodit teď.

2. **Nauč se poznat „varovné signály vzteku“, které vysílá tvoje tělo** – když budeš dávat dobrý pozor, vlastní tělo ti prozradí, že se začínáš zlobit:
 - možná tě zalije horko,
 - možná se začneš třást,
 - možná ti připadá, že tvoje myšlenky zběsile víří,
 - možná tě rozbolí hlava nebo břicho,

- možná znervózníš, připadáš si bezmocně nebo máš pocit, že praskneš,
- možná se ti chce křičet nebo brečet,
- možná se ti ruce bezděčně sevřely do pěsti.

Až se příště rozzlobíš, soustřeď se na tělesné změny, které v tobě hněv vyvolává. To jsou tvoje varovné signály. Mysli na ně jako na svůj osobní poplašný systém.

3. **Zastav se a zamysli se** – vztek je záludná emoce. Dokonce bychom ho mohli nazvat „mistrem převleků“. To proto, že vztek bývá často jen maska, za kterou se skrývají jiné pocity.

Maskování je děje proto, že nám někdy dělá potíže ostatním pocitům čelit nebo o nich mluvit. Je snazší se rozzuřit než si připustit, že tě něco zklamalo, žárlíš na někoho nebo se stydíš za nějaký svůj čin.

Vztek někdy slouží jako zástěrka za:

- bezmoc
- strach
- smutek
- stud
- zklamání
- žárlivost
- provinilost

Až se příště naštveš, zastav se a zamysli se nad tím, co se děje. Polož sis následující otázky: „Co přesně se stalo, že mě to tak naštválo?“

„Co ještě jsem cítil, když se to stalo?“

Když si odpovíš na tyhle dvě důležité otázky, možná lépe pochopíš svoje pocity a přijdeš na to, jestli by nebylo dobré promluvit si s někým o tom, co se děje. A navíc budeš přemýšlet, takže v tobě nebude jen neovladatelně narůstat vztek. Na druhé straně, možná máš jenom vztek! I v případě, že opravdu cítíš především vztek, je dobré se zarazit a popřemýšlet o těch dvou otázkách. Když to uděláš, může ti to usnadnit další krok.

4. **Ovládni svůj hněv** – jakmile se tě zmocní vztek, nedávej mu volný průchod. Místo toho, jestli je to jen trochu možné, se dostaň od člověka nebo od věci, která tě navztekala, pryč. Pokud se zlobíš na učitele, rodiče nebo jiného dospělého, je lepší nejdřív říct: „Potřebuji chvíli na to, abych se dal dohromady,“ nebo: „Dejte mi minutku, abych se uklidnila.“ Když se zlobíš na kamaráda, můžeš říct něco podobného. Nebo stačí prostě oznámit, že potřebuješ pauzu. Vydej se do nejbližší koupelny a opláchni si obličej studenou vodou. Můžeš si dát i pár doušků vody. (To je rychlý způsob, jak vychladnout). Nezapomeň dýchat! Pár hlubokých nádechů ti pomůže vyčistit si hlavu. A připomeň si: „Mám sílu zkrotit svůj vztek.“
5. **Rozhodni se, co uděláš** – jakmile se uklidníš, je čas rozmyslet si, jak se postavíš k tomu, co tě rozčílilo. A něco udělat je důležité, protože to znamená, že k problému přistupuješ

aktivně. Hlavní je nevybrat si negativní postup, jako třeba, že někoho napadneš pěstmi nebo slovy. Chceš se rozhodnout správně, ne špatně. Když se rozhodneš správně, ukážeš svému vzteku, že to máš na povel TY.

Tři pozitivní věci, které lze udělat:

Vymluv se z toho – klíčovým slovem je tedy mluvit. Když má člověk vztek bývá v pokušení ječet nebo křičet. Nebo se stáhnout do sebe a s nikým se nebavit. Raději si zkus s někým promluvit o tom, jak se cítíš. Už víš, že rozhovor se vstřícným dospělým může pomoci. A rozhovor s kamarády taky, zvlášť s těmi, kteří umějí dobře poslouchat. Požádej je o radu. Nejde o to, dostat je „na svou stranu“ proti někomu jinému. Jde o to, abyste dali hlavy dohromady a vyřešili problém rozumně a účinně.

Dej najevo svůj postoj – dejme tomu, že se zlobíš, protože tě někdo urazil. Pověz tomu člověku, jak se cítíš. Můžeš říct: „Nelíbí se mi to, co jsi řekl. Zasloužím si víc respektu.“ A jestli se k tomu někdo zachoval nespravedlivě, můžeš svůj názor vyjádřit například takhle: „Tahle situace není fér. Chci ti povědět, co se doopravdy stalo.“

Vyjádři svoje pocity – hodně lidí už přišlo na to, že vypsát se ze svých pocitů je jeden z nejlepších způsobů, jak s nimi naložit. Můžeš si je zapisovat do deníku nebo třeba do diáře. Nebo můžeš složit písničku, případně i báseň. Můžeš popsat, jak se cítíš a co děláš, když máš vztek, nebo dát dohromady seznam toho, co můžeš udělat pro změnu negativních „vztekových zlovyků“, které možná máš. Jestli však raději vyjadřuješ svoje pocity pomocí kreslení, malování nebo nějakým jiným výtvarným způsobem, pusť se do práce s hlinou nebo něco vyrob ze dřeva. Můžeš se taky chopit hudebního nástroje nebo se dát do zpěvu, a tím vyjádřit, jak se cítíš (Verdick, Lisovskis, 2014).



Shrnutí

Pro práci s emocemi u dětí je velmi důležité znát všechny znaky a tělesné vjemy emocí. Naučit se je poznat, popsat a vnímat. 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. Ještě než k samotné práci s dětmi přistoupíme, musíme také umět vnímat své vlastní emoce a aktuální prožívání, abychom mohli adekvátně dítěti pomoci a vnímat jeho potřeby.

Otázky a úkoly

Jaké jsou podle Paula Ekmana základní emoce? Popište znaku strachu na tváři.

Jaké jsou možnosti regulace emocí?

Uveďte základní kroky při práci s dítětem, které prožívá silné emoce. Proč jsou lepší otevřené otázky?

Uveďte otevřené otázky.



Tato dílo podléhá licenci Creative Commons Uveďte autora 4.0 Mezinárodní.
Pro další podmínky licencování podívejte na adresu <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.