



DĚTI A EMOCE

Kateřina Paclíková

Mgr. Kateřina Paclíková vystudovala psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a pokračuje tamtéž doktorským studiem zaměřeným na výzkum systému péče o děti s emocionálními a behaviorálními poruchami. Je také frekventantkou výcviku v poradenství pro děti a rodiče a psychoterapii dětí. Tři a půl roku je rovněž mámou.

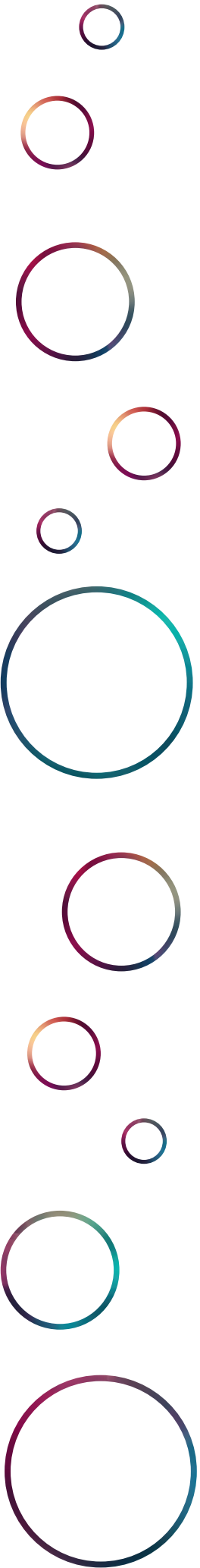
Často slýcháme o tom, že zvládat projevy svých emocí se děti učí postupně s tím, jak rostou a dozrává jim mozek. Jak to vlastně s vyžíváním mozku a seberegulací je?

Stejně, jako se děti učí ložit, chodit a mluvit, potřebují se naučit i zvládat svoje emoce. Všechno ve vývoji dětí má svůj čas, a i když chodit a mluvit se děti naučí celkem brzy, seberegulaci se učí podstatně déle. Mozek a jeho části, díky kterým umíme racionálně zpracovávat svoje emoce, dozrává až kolem 25. roku života. Chtít tedy po třiletém nebo i osmiletém dítěti s nezralým mozkem, aby v klidu (a samo) zvládlo svůj vztek, strach nebo smutek, je dost nereálné. Mnohdy si ani my dospělí nevíme se svými pocity rady. Co potřebují děti, i my dospělí, je vědět, že prožívat všechny emoce je v pořádku, že neexistují dobré a špatné pocity. Je v pořádku být naštvaný, ale není v pořádku být vůči druhým agresivní, ničit věci nebo ubližovat sobě. Děti se potřebují naučit, že existují hranice, které je důležité respektovat. Rodiče by měli dětem tyto hranice jasně a zároveň laskavě komunikovat, bez výčitek a vyvolávání pocitů studu. Děti se tedy učí seberegulaci nejprve koregulací – za pomoci laskavého a seberegulovaného dospělého. Což je někdy dost těžký oříšek, když nás chování a projevy emocí našich dětí nenechávají klidnými. Ale nám už mozek dozrál a je pro nás mnohem snazší si se situací poradit než pro naše děti, které se to teprve učí.

Některé projevy dětí jsou dospělí zvyklí popisovat jako zlobení. Chování dětí můžeme chápat také jako vzkaz svému okolí. Co nám svým „zlobením“ vlastně říkají?

Děti jsou často označovány jako zlobivé, pokud hlasitě projevují svoje emoce nebo pokud nechtějí dělat to, co chtějí dospělí. Je ale potřeba si uvědomit, že děti mají ten výše zmíněný nezralý mozek, tím pádem projevují svoje emoce hlasitě často a teprve se učí zvládat nepohodu či frustraci nebo odkládat uspokojení. Pokud nemají děti uspokojené svoje potřeby, mohou se projevovat jako „zlobivé“. Mnohdy je ale důležitější dívat se právě na to, co dítě potřebuje, než si všimnout „jen“ toho náročného chování. Když pochopíme, co děti potřebují, můžeme lépe





rozumět jejich pocitům a může nám to pomoci reagovat na ně takovým způsobem, který to náročné chování eliminuje.

Emoce dětí i naše vlastní dokážou být hodně náročné. Co můžeme jako rodiče udělat pro sebe sama, abychom to vše lépe zvládali?

My dospělí mnohem lépe zvládáme náročnosti rodičovství, když jsme zazdrojovaní. Pro někoho je zdrojem sprcha o samotě nebo v klidu vypitá ještě teplá káva, pro jiného to může být možnost pravidelně sportovat, zajít si na jógu, na procházku, nebo si chvíli číst knížku, být o samotě, dělat něco pro sebe... Velkým zdrojem je i to, když máme kolem sebe další lidi, kteří se s námi dělí o péči o dítě, když v tom nejsme každý den sami. Když máme každý den alespoň chvíli na něco, co nám dělá radost, co nás posílí, když si dovolíme uspokojovat i svoje potřeby. Potom mnohem snáze reagujeme na potřeby našich dětí. Taky je důležité, abychom k sobě byli laskaví. Každý děláme chyby, občas situaci nezvládneme a chováme se tak, jak bychom nechtěli. Když si to ale uvědomíme a napravíme to (omluvíme se, dáme dětem najevo, že za naše emoce a chování nemůžou ony), pečujeme tak o náš vztah s dětmi a předáváme jim důležitý vzkaz, že je v pořádku chybovat, tím pádem jsou v pořádku i ony, když se jim něco nepovede. Děti nepotřebují dokonalé rodiče, ale dostatečně dobré rodiče, kteří si svoje chyby uvědomují a napravují je.

Ve Snoezelenu nabízíme pro děti program „Být v pohodě je cool!“, v rámci něhož se mohou naučit lépe rozumět svým emocím a zvládat je. V čem spatřujete jeho největší přínosy?

Pro některé děti je náročné zvládat nároky běžných kroužků nebo skupinových aktivit, mohou často zažívat neúspěch nebo vyloučení. Program „Být v pohodě je cool!“ nabízí prostor i pro tyto děti, které potřebují cítit, že někam patří a že jsou přijímané. Děti se v malé skupince učí, jak se emoce jmenují, jak jim můžeme rozumět a spolu s různými technikami, které jim přiblíží, jak svoje emoce zvládat a jak je projevovat, mohou získat i důležitou dovednost zpomalení a odpočinku.