

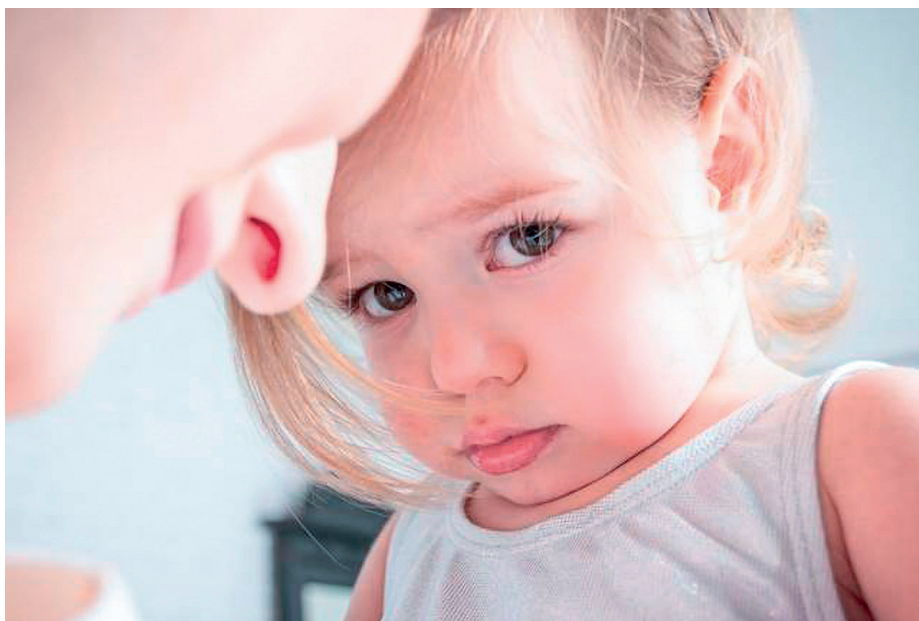
Emoce u dětí - VZTEK

V tomto Informačním listu bychom se chtěli věnovat tématu emocí, především pak vzteku.

Emocí prožívá každý z nás nespočet, všichni bychom pak dokázali vyjmenovat ty základní, jako je radost, strach, překvapení, vztek, smutek, atd. Na otázku: „*Jak se dnes máš?*“, mi děti často odpovídají: „*Dobře.*“, nebo „*Špatně.*“. Z toho vyplývá, že je pro ně nejen těžké emoce samotné pojmenovat, ale i fakt, že máme tendenci některé emoce vnímat jako negativní. I ty, které do této „*škatulky*“ řadíme (smutek, lítost, úzkost, strach, vztek, ...) mají z evolučního hlediska své opodstatnění, a jsou velmi užitečné. Vždy nám pomáhají k vyrovnání se s určitou situací, hledáním nových řešení, přehodnocením cílů atd. Je zcestné se domnívat, že výchozí stav lidské mysli, po emoční stránce, je radost. Emoce se u nás v průběhu dne střídají, v reakci na podněty z okolí i stav naší mysli. Pojďme se blíže podívat na to, co se skrývá za emocí vzteku, jaký je jeho význam v životě dítěte, a jak na něj případně můžeme reagovat.

Na začátku je velmi důležité si uvědomit, že vztek, tak jak jej můžeme pozorovat v chování dítěte (křik, dupání, pláč, nadávky, ...), je jen špičkou ledovce, která je na první pohled viditelná, kterou my, jako dospělí hodnotíme jako „vztek“. Pod touto emocí jsou však schovány mnohem hlubší a bolestivější emoce, které dítě plně nevyjadřuje, a které jsou pravým spouštěčem jeho chování. Jde především o hluboké pocity osamění, pocity nespravedlnosti, frustrace, pocity zmaru, lítosti, strachu či úzkosti.

Dítě nám svým hněvem komunikuje nějakou svou potřebu, přání.



Je to pro něj prostředek, jak si odžít náročnou situaci, se kterou se díky projevu hněvu může vyrovnat. Někdy nám hněv pomůže ke stanovení si vlastních hranic (co si ke mně mohou ostatní dovolit, co již ne). Někdy hněv může dodat motivaci a energii překonat překážky, něco zvládnout. Hněv je přirozenou fází zpracování smutku dítěte.

To, jak dospělí reagují na hněv svého dítěte, souvisí také s tím, jak sami dokáží s touto emocí pracovat, jakým způsobem byli jako děti vedeni. Z úst dospělých zaznívají věty jako: „*Přestaň se vztekat, nebo uvidíš. Jdi pryč a přijď, až se uklidíš. Přestaň mi tu brečet, nebo ti ještě jednu přidám, abys měl proč.*“ Tímto způsobem dostává dítě vzkaz: „*Nemáš právo projevat své emoce. Není patřičné se takto cítit. Pokud se takto cítíš, nejsi přijímaný. Nemáš právo projevat své potřeby a přání, nikdo je neslyší.*“ Dítě se v tu chvíli cítí nepochopené, nepřijímané, je zmatené ze svých pocitů, které má, ale které nejsou ze strany dospělých přijímány.

První pomoc dítěti, které se hněvá, je **uznání jeho emoce ze strany rodiče**. Díky tomu se může cítit přijímané i dítě samotné, zažívá pocit porozumění a bezpečí. To velmi napomůže k rychlejšímu zpracování emoce a snížení její intenzity. Díky uznání emoce se můžeme dostat k pravé podstatě, tedy hlubším emocím schovaným za vztekem (smutek, frustrace, strach, ...). A co myslíme oním „*uznáním emoce*“? Dítě by mělo slyšet věty jako: „*Vidím, že se hodně zlobíš, rozumím tomu, že je to těžké. Být na tvém místě, také bych byl naštvaný.*“, apod. **Přijetím emoce dáváme dítěti najevo – vidím co se ti děje, rozumím tomu, stále tě miluji**. Přijetí emoce však nezaměňujeme za vyhověcí požadavku. Pokud se dítě vzteká, že mu již nechceme pustit další pohádku, můžeme reagovat slovy: „*Vidím, že se hodně zlobíš, chtěl bys ještě jednu pohádku, jsi z toho asi i smutný. Tomu rozumím, mám pohádky také ráda, ale už jsme jednu viděli a nyní je čas jít spát.*“ Dítě bude frustrované, ale díky přijetí jeho emoce v reakci na vypnutí televize, mu pomůžeme tuto frustraci



rychleji zpracovat. **Přiměřená frustrace, pokud je vyslyšena, je příležitost k osobnostnímu růstu dítěte. Důležité je s dítětem v danou chvíli, pokud si dítě samo nezvolí jinak (některé starší děti samy odejdou svůj vztek zpracovat do svého pokoje), být.** Ignorace dítěte ve chvíli, kdy se vzteká, je pro něj velmi bolestným zážitkem.

Pokud se u dítěte objevuje agrese, je to důsledek nahromaděného potlačovaného hněvu, se kterým si dítě neví rady, jeho intenzita je tak velká, že ji obrací vůči svému okolí (slovně či fyzicky). Je třeba dítě vést ve vyjadřování svých potřeb, pocitů, rozumět jim a nepotlačovat je.

Někteří rodiče jsou zmateni z toho, že jejich dítě se skvěle chová ve škole, v partě přátel, na návštěvě, ale v domácím prostředí je mrzuté a výbušné. V domácím prostředí se totiž cítí dítě ve společnosti rodičů bezpečně, může se uvolnit, a uvolnit tak i veškeré nahromaděné napětí, nervozitu, úzkost, stres, za celý den, kdy se snažilo držet si „masku hodného dítěte“, které

respektuje pravidla a podvoluje se očekávání druhých na jeho chování. Krátce řečeno si dítě dovolí být doma samo sebou. Svým rodičům důvěřuje, ví, že ho neodmítnou, protože v nich cítí bezpodmínečnou lásku a jeho vztah s nimi tedy není jeho chováním ovlivněn. Zatím co všude jinde, by mohlo být odmítnuto, negativně hodnoceno, sankcionováno, vyloučeno. **Rodiče tak pro své děti mnohdy fungují jako bezpečný hromosvod jejich emocí, místo, kde si je mohou odžít.**

Vztek dítěte nás dospělé často také dostává do emocí vzteku. Jsme ale o něco starší, máme více životních zkušeností, vyžralou osobnost, intelekt. Je tedy na nás, nenechat se lapit vlastním hněvem, kdy bychom dítě negativně hodnotili: „*Jsi vztekloun. Takového tě nechci, až se uklidíš, tak přijď. Jsi zlý, okamžitě přestaň,...*“. **Je třeba o našem hněvu srozumitelně komunikovat, a to nejlépe slovy: „Když ty děláš....., já se cítím....a potřeboval/a bych aby....“.** Př. „*Když se dohodneme, že počítač vypneš v sedm, a ty stále hraješ, jsem na tebe*

hodně naštvaná a dost mě to mrzí, potřebovala bych, aby naše dohody platily, abychom si vzájemně mohli věřit.“

Pokud jste rozčilení, naštvaní, ale tato emoce nepatří vašemu dítěti, vždy o tom také hovořte, aby dítě rozumělo, co se děje a nevztahovalo si vaše chování ke své osobě v podivných fantaziích o tom, co asi provedlo, když se maminka takto hněvá. „*Dnes mě tak rozzlobila jedna kolegyně v práci, neodeslala včas, co měla, a já to teď za ni musím řešit, ach jo.*“ Dítě tak učíte, jak o vzteku mluvit. Zároveň i vám samotným pomůže toto pojmenování v uvědomění si celé situace, snížení napětí a nalezení konstruktivního řešení.

Způsobů a cest, jak pracovat s hněvem, je velké množství. Pokusíme se vám je nabídnout v některém z dalších Informačních listů. Dnes jsme vám chtěli představit emoci vzteku z jiného úhlu pohledu, a nabídnout pár tipů, které v interakci s jakýmkoli dítětem považujeme za velmi důležité pro jeho emoční vývoj a osobnostní růst.