2. Děti a emoční výchova

Emoční výchova přináší dětem důležité dovednosti pro celý život: **Rozvíjí emoční inteligenci (EQ):** Dítě, které rozumí svým emocím, může postupně lépe chápat také pocity druhých lidí a citlivěji na ně reagovat. Tyto schopnosti podporují vztahy, spolupráci i řešení konfliktů.

- **Posiluje vztah dítěte s rodiči i učiteli:** Dítě získává důvěru v dospělého, když ví, že ho rodič ani učitel neodmítne ve chvíli, kdy prožívá náročné emoce. Pocit bezpečí podporuje vzájemnou komunikaci, spolupráci i přijímání hranic.

- **Pomáhá zvládat náročné projevy chování:** Když dítě dokáže svůj vztek nebo frustraci pojmenovat, může je postupně vyjadřovat bezpečnějším způsobem – místo agrese, křiku, prudkých výbuchů nebo uzavírání se do sebe.

- **Podporuje soustředění a učení:** Dítě, které se dokáže postupně zklidnit, může snáze zaměřit pozornost na učení a řešení úkolů.

Co to znamená pro učitele a rodiče?

Emoční výchova není další vyučovací předmět navíc. Je součástí každodenních situací ve třídě – ranního příchodu, spolupráce, konfliktů, zkoušení, chyb i zvládání neúspěchu. Když děti postupně lépe rozumějí svým emocím, učitel nemusí být jen hasičem každého emočního požáru. Může je učit, jak se svými emocemi zacházet bezpečněji a s větším nadhledem.

Pokud rodiče emoce dítěte opakovaně přehlížejí, zlehčují nebo trestají slovy: „Nic se nestalo, nebreč," či „Koukej se uklidnit, nebo dostaneš!", může si dítě začít myslet, že některé jeho pocity nejsou přijatelné. To může v dospělosti přispívat k problémům se sebevědomím, výbuchům vzteku nebo obtížím při budování blízkých vztahů.

Co jsou emoce a co jsou pocity?

Pro potřeby této knihy budeme mezi emocí a pocitem rozlišovat takto: emoce označuje rychlou reakci organismu, zatímco pocitem rozumíme vědomé prožívání této reakce. V odborné literatuře se však tyto pojmy vymezují různě a v běžné řeči se často zaměňují. Emoce je rychlá reakce celého organismu na to, co právě prožíváme.

Opřete chodidla pevně o zem. Pomalu vydechněte a v duchu si pojmenujte, co právě prožíváte:
„Teď cítím, že se ve mně zvedá vztek."
„Je toho na mě moc."
Nemá smysl přesvědčovat se, že jsme klidní, když to tak necítíme. Mnohem užitečnější je přiznat si: „Ano, teď cítím vztek."
A právě tady můžeme použít jednoduchý nástroj, ke kterému se v této knize budeme opakovaně vracet.

EFT v kostce. Jednoduchý návod pro samostatné použití

Používání EFT nemusí být složité. Pro práci s běžnými každodenními emocemi si můžete zapamatovat několik jednoduchých kroků.





Nejdříve si však připomeňme jednu důležitou věc:
Nesnažíme se sami sebe přesvědčit, že jsme v pohodě, když v pohodě nejsme. Právě naopak. Začínáme tím, co skutečně cítíme.

Zde jsou vyznačeny body EFT



Některé body jsou párové, ale často stačí, když ťukáte na jednu libovolnou stranu.

Magická tlačítka

U menších dětí nemusíme používat výraz „akupresurní body“ ani jim vysvětlovat teorii EFT.

Můžeme jim říct třeba:

„Na těle máme taková malá magická tlačítka, která můžeme jemně poťukat, když je toho na nás moc.“

Nejsou samozřejmě magická doopravdy. Ale dětský svět je plný fantazie, a právě prostřednictvím ní můžeme dítěti techniku přiblížit.

Můžeme společně hledat:

„Kde máme tlačítko na hlavičce?“

„A kde je tlačítko pod očkem?“

„Najdeš tlačítko pod klíční kostí?“

A z metody EFT se najednou stává hra.

Používejte slova dítěte

Při EFT s dítětem nepotřebujeme vytvářet krásné terapeutické věty. Naopak. Nejlepší jsou často přesně ta slova, která dítě samo použije.

„Bojím se té písemky.“

„Péťa mě naštval.“

„Nechci do školky.“

„Je mi líto, že si se mnou Anička nehrála.“

„Bojím se, že tam bude tma.“

Nemusíme dítě opravovat ani mu vysvětlovat, proč se vlastně bát nemusí.

Můžeme jednoduše říct:

„Tak pojď, zaťukáme si na ten strach z písemky.“

Nebo:

„Tak zaťukáme na to, jak tě Péťa naštval.“

Tím dítěti zároveň dáváme velmi důležitou zprávu: Slyším tě. To, co prožíváš, je pro mě důležité.

Kde ten pocit bydlí?

S dětmi můžeme využít také jejich fantazii.



Můžeme se zeptat:

„Kde ten vztek cítíš?“

Dítě třeba ukáže na břicho.

„A kdyby měl barvu, jakou by měl?“