

EMOCIONÁLNA GRAMOTNOSŤ

ROZVOJ V “ŠKÔLKÁRSKOM” VEKU



Obsah

Rozumieť svetu emócií detí: čo je emocionálna gramotnosť a prečo s ňou začať už v škôlke	3
Ako sa emócie prejavujú u detí v predškolskom veku	4
Ako učiť deti pomenúvať a vyjadrovať emócie	5
Ako reagovať na silné a náročné emócie u detí	6
Ako pomáha hra a príbeh pri učení o emóciách	7
Emócie sú dar: dieťa, ktoré im rozumie, rozumie aj svetu	8
Podakovanie	9
Použitá literatúra	10

Rozumieť svetu emócií detí: čo je emocionálna gramotnosť a prečo s ňou začať už v škôlke (3)

Každý deň v materskej škole je plný emócií. Deti sa smejú, tešia sa, hnevajú sa, niekedy sa boja, inokedy plačú. A často ani samy nevedia, prečo. Svet okolo nich je ešte nový, hlasný a intenzívny. Potrebujú dospelého, ktorý im pomôže v ňom sa vyznať. Nie pomocou príkazov alebo karhania, ale cez blízkosť, pochopenie a láskavé vedenie.

Emocionálna gramotnosť neznamená iba vedieť povedať, že som smutný alebo nahnevaný. Znamená to rozpoznať, čo sa vo mne deje, vedieť to uniesť a nebáť sa to prejaviť. Znamená to tiež rozpoznať, že aj druhé dieťa môže cítiť niečo iné a že je to v poriadku. Predškolské dieťa ešte nemá dostatok slov na to, aby vyjadrilo všetko, čo prežíva. Niekedy sa tvári nahnevane, aj keď cíti strach. Niekedy sa smeje, aj keď je neisté. Ich správanie je často tichý odkaz, ktorý potrebujeme porozumieť. A práve v tom má dospelý nezastupiteľné miesto. Keď dieťaťu pomáhame porozumieť vlastným pocitom, dávame mu do života niečo, čo si ponesie všade.

Táto metodika nie je o tom, ako vychovať poslušné dieťa. Je o tom, ako byť dieťaťu blízko, keď to najviac potrebuje. Ako mu ukázať, že aj silné pocity sú v poriadku a dajú sa zvládnuť. Ako v ňom budovať vedomie, že cítiť je v poriadku a že emócie sú dôležitou súčasťou každého človeka.

Táto cesta nezačína veľkými zásahmi. Začína sa maličkosťami. Pokojným pohľadom, keď dieťa mlčí. Pomenovaním pocitu, ktorý si ešte nevie vyjadriť. Trpezlivým čakaním, keď sa zdá, že sa nič nemení. A práve z týchto chvíľ sa rodí niečo veľké. Dieťa, ktoré sa učí rozumieť sebe, dôverovať vlastným pocitom a vytvárať vzťahy založené na bezpečí. Ak držíte túto metodiku v rukách, znamená to, že vám na tom záleží. A práve tým sa začína všetko podstatné v danej téme.

Ako sa emócie prejavujú u detí v predškolskom veku (4)

Deti v predškolskom veku prežívajú emócie naplno. Nič nepredstierajú, nič nepotláčajú. Ak sú šťastné, ukážu to celým telom. Ak ich niečo raní, môžu reagovať silno, impulzívne, niekedy pre dospelého prekvapivo. Pre deti je každá emócia nová skúsenosť. Ešte nemajú vnútorné nástroje na to, ako s ňou zaobchádzať. Ich citový svet je ako rozkvitnutá lúka (krásny, bohatý, ale zároveň divoký). Emócie u detí prichádzajú rýchlo a bez varovania. Môžu sa striedať v priebehu niekoľkých minút. Dieťa sa môže smiať a o chvíľu plakať. Niekedy kvôli tomu, že mu niekto vzal hračku. Inokedy preto, že si nevie dať rady s vlastným sklamaním.

Často sa stáva, že deti reagujú niečím úplne iným, než čo v skutočnosti cítia. Dieťa, ktoré sa hanbí, sa môže začať správať výbušne. Dieťa, ktoré je smutné, sa môže tváriť nahnevane. Je to ich spôsob, ako si poradiť s niečím, čo je pre ne ešte nové a neznáme.

Emócie sa u detí neprejavujú len slovami, ale najmä správaním. V tele dieťaťa je všetko spojené (pocit, pohyb, reč aj ticho). Preto je také dôležité, aby sme ako dospelí vedeli čítať medzi riadkami. Aby sme si všímali nielen to, čo dieťa hovorí, ale aj to, ako sa správa, ako sa tvári, ako reaguje, keď je s inými deťmi. V predškolskom veku sa emócie najčastejšie prejavujú prostredníctvom hry, tela a mimiky. Dieťa môže hodiť hračku nie preto, že je zlé, ale preto, že nevie, čo má urobiť s vlastným hnevom. Môže sa stiahnuť do kúta, nie preto, že je nevychované, ale preto, že ho niečo zranilo a ešte nemá odvahu to povedať. Je dôležité pripomínať si, že všetky emócie sú prirodzené. Niektoré sú príjemné, iné ťažké. Ale všetky sú dôležité. Keď dieťa cíti, že smie mať aj „nepekne“ pocity a že ho za ne nikto neodsúdi, učí sa pomaly, ale isto rozumieť samé sebe.

Našou úlohou nie je emócie dieťaťa opravovať, ale pomáhať mu ich spoznať. Byť nablízku, keď nevie, čo s nimi. Pomáhať mu pomenovať, čo sa deje. A zostať s ním, aj keď je to náročné. Pretože dieťa, ktoré cíti, že jeho emócie sú v poriadku, sa časom naučí vyjadriť ich pokojne. Naučí sa hovoriť bez kriku. Naučí sa počkať, ospravedlniť sa, vrátiť sa k hre. A v tom všetkom bude rásť nielen ako dieťa, ale ako malý človek, ktorý sa učí byť so sebou aj s inými v láskavom kontakte.

Ako učiť deti pomenúvať a vyjadrovať emócie (5)

Ak dieťa nevie pomenovať, čo cíti, je to, akoby malo plnú hlavu hudby, ale žiadny nástroj, ktorým by ju mohlo zahrať. Emócie v ňom vibrujú, menia sa, presúvajú z vnútra navonok, no bez slov sa môžu stať príliš silné. Môžu vybuchnúť, zatlačiť sa dovnútra alebo sa prejaviť správaním, ktoré iným ublíži. Preto je také dôležité naučiť dieťa hovoriť o tom, čo sa v ňom deje.

Učiť dieťa pomenúvať emócie ale neznamená nútiť ho, aby o nich hovorilo hneď a presne. Je to jemný a dlhodobý proces. Začína sa tým, že dospelý emócie dieťaťa pomenuje zaň, s pokojom a bez hodnotenia. Namiesto výčitky „Prečo sa hneváš zas?“ môže zaznieť tiché: „Vidím, že si sa nahneval, lebo ti kamarát vzal lopatku.“ Takto sa dieťa učí rozumieť svojmu vnútornému svetu.

Deti sa učia najmä z toho, čo žijeme, nie z toho, čo hovoríme. Ak ich naučíme, že emócie môžu byť vyslovené, že sa za ne netrestá a že sú prirodzené, vytvárame v nich dôveru. Slová ako „teším sa“, „smútim“, „bojím sa“, „hnevám sa“, „som zvedavý“, „cítim sa opustený“ sa stávajú mostom medzi vnútrom dieťaťa a svetom navonok.

Pomôcť môžu aj jednoduché veci: obrázky emócií, hra na to, čo by cítila bábika alebo plyšák, spoločné čítanie príbehov, v ktorých si kladieme otázky ako: Čo asi prežíval ten chlapec? Čo si mohla myslieť tá dievčatko? Čo by sme mu povedali, keby sme boli pri ňom? Deti potrebujú tiež vedieť, že všetky emócie sú v poriadku. Aj hnev, aj smútok, aj strach. To, čo potrebujeme usmerniť, nie sú ich pocity, ale spôsoby, akými ich vyjadrujú. A to vieme len vtedy, keď najprv porozumieme tomu, čo prežívajú. Dôležité je byť pri dieťati vtedy, keď slová ešte neprichádzajú. Keď si len sadne, zamračí sa, zatne päste alebo odíde. Byť ticho, ale prítomný. Pretože aj to je spôsob, ako si deti budujú dôveru k sebe aj k svetu.

Ak dieťa vie, že môže povedať, čo cíti, a nebude za to vysmievané ani odmietnuté, robí obrovský krok smerom k vnútornej istote. A práve táto istota mu v živote pomôže zvládnuť vzťahy, sklamanie aj vlastné chyby.

Ako reagovať na silné a náročné emócie u detí (6)

Sú chvíle, keď je toho na dieťa priveľa. Malé sklamanie sa zmení na veľký výbuch. Nevinné nie sa premení na krik. Zdanlivo bežná situácia skončí v slzách. A dospelý sa niekedy pýta: Prečo teraz? Prečo takto?

Deti v predškolskom veku ešte nemajú dostatok vnútorných zdrojov na to, aby vedeli svoje emócie ovládať. Keď niečo cítia, cítia to celé. Nepotláčajú, nevypočítavajú, nerozlišujú, čo sa „sluší“ a čo nie. Ich prežívanie je úprimné, otvorené a často veľmi silné. A práve v týchto okamihoch najviac potrebujú dospelého, ktorý ostane pokojný.

Keď dieťa kričí, hádže sa o zem alebo sa zatvorí do ticha, jeho správanie nie je útok proti nám. Je to signál, že niečo v ňom prebieha, s čím si ešte nevie poradiť. Ak na túto chvíľu zareagujeme trestom, výčitkou alebo ignorovaním, posilníme v ňom pocit, že jeho pocity sú neprijateľné. A tak sa ich možno nabudúce pokúsi potlačiť. Alebo ich prejaví ešte silnejšie.

Čo teda pomáha? Predovšetkým prítomnosť. Pokojný hlas, jasná veta, dotyk alebo len tiché spolubytie. Veta ako „Vidím, že je toho na teba veľa. Som tu s tebou“ môže mať oveľa väčšiu silu ako dlhé vysvetľovanie. Nie vždy sa dieťa upokojí hneď. Ale ak cíti, že ho nevnímame ako problém, ale ako osobu, jeho napätie sa postupne znižuje. Niektoré deti sa potrebujú vyplakať, iné sa stiahnu a čakajú, kým ich necháme v pokoji. Je dôležité poznať svoje dieťa a vedieť, čo mu v týchto chvíľach pomáha. No nikdy nie je pomocou hnev dospelého.

Dieťa, ktoré prežíva búrku, nepotrebuje ďalšiu búrku. Potrebuje kotvu. Ak dokážeme pri silných emóciách zostať trpezliví, dieťa sa postupne učí, že aj náročné chvíle sa dajú zvládnuť. Učí sa, že nemusí kričať, aby bolo vypočuté. Že aj keď sa niečo pokazí, je tu niekto, kto mu pomôže to napraviť. Že pocity nie sú nebezpečné, ale že sa s nimi dá pracovať.

Tieto skúsenosti sa v ňom zapisujú hlboko. Nie do zošita, ale do srdca. Do vnútorného presvedčenia, že emócie majú svoje miesto, že sa ich netreba báť a že aj silné chvíle dokáže uniesť.

Ako pomáha hra a príbeh pri učení o emóciách (7)

Deti rozumejú svetu cez zážitok. Nepotrebuju prednášky ani poučky. Potrebujú hrať sa, ponoriť sa do príbehu, vžiť sa do niekoho iného, nechať sa unášať fantáziou. A práve v tomto priestore sa otvára výnimočná možnosť učiť ich o emóciách. Prirodzene, hravo a s radosťou.

Hra nie je len oddych alebo zábava. Pre dieťa je to spôsob, ako skúmať svet, ako si usporadúvať to, čo zažíva. V hre si deti skúšajú rôzne roly, riešia situácie, ktoré zažili alebo by ich mohli zažiť. Niekedy nechajú bábiku plakať, inokedy plyšáka utešujú, potom sa zahrajú, že sa hnevajú alebo niekoho zachraňujú. Tým, že si svoje pocity zahrajú, ich lepšie spracujú. Hra im pomáha dostať emócie z vnútra von. Dáva im priestor bezpečne prežiť aj to, čo v skutočnosti nevedia ešte úplne pochopiť. Dospelý, ktorý sa k tejto hre pridá ako pozorovateľ alebo ako citlivý partner, môže veľa vypožorovať a ešte viac dieťaťu ponúknuť najmä slovami, ktoré pomáhajú pomenovať to, čo sa deje.

Rovnako silný nástroj má v rukách aj príbeh. Rozprávky, krátke príbehy, obrázkové knihy alebo vlastné rozprávania sú pre deti mostom do sveta emócií. V príbehu deti vidia, ako sa niekto bojí, hnevá, hanbí, raduje, trápi. A keď sa spýtame: „Čo si myslíš, ako sa asi cítilo to zvieratko, keď ostalo samé?“, otvárame dvere rozhovorom, ktoré by inak nevznikli.

Deti sa cez príbeh učia vcítiť sa. Nie preto, že im povieme, že majú byť empatické. Ale preto, že precítia, čo by asi zažili, keby boli na mieste hrdinu. To sú chvíle, keď sa v nich buduje schopnosť chápať emócie druhých, vnímať súvislosti a nachádzať vlastné riešenia. Hra a príbeh vytvárajú bezpečný priestor, v ktorom sa dieťa môže cítiť slobodne. Kde sa nemusí hanbiť za slzy ani za zlosť. Kde sa môže hrať s pocitmi, ktoré ešte nevie vysloviť. A kde môže s pomocou dospelého pomaly nachádzať slová, obrazy a významy.

Keď venujeme čas spoločnej hre alebo čítaniu, dávame dieťaťu nielen pozornosť, ale aj príležitosť rásť v porozumení sebe aj druhým. A robíme tak bez nátlaku, cez radosť a blízkosť. A to je tá najlepšia cesta, akou sa deti učia.

Emócie sú dar: dieťa, ktoré im rozumie, rozumie aj svetu (8)

Emócie sú hlas duše. Objavujú sa aj vtedy, keď ich nevoláme, a zostávajú s nami, aj keď by sme ich radšej vyplili. Nie sú slabosťou. Nie sú prekážkou. Sú darom. A keď ich učíme deti chápať, otvárame im dvere k porozumeniu sebe samým aj ľuďom okolo nich.

Dieťa, ktoré vie, že smie cítiť, smie aj rásť. Môže sa smiať naplno a plakať bez hanby. Môže hovoriť o tom, že sa bojí, že je nahnevané, že ho niečo trápi. A vie, že bude vypočuté, nie zosmiešnené. Prijatie, ktoré mu dáme dnes, sa stane jeho vnútorným hlasom zajtra.

Mnohí dnešní rodičia vyrastali v prostredí, kde bola facka súčasťou výchovy. Možno si spomínajú na slová ako „Takto sa naučíš“ alebo „Bez toho to nejde“. No čoraz viac z nás dnes cíti, že chceme ísť inou cestou. Cestou, v ktorej si dieťa vážime ako osobu, nie ako problém, ktorý treba napraviť. Keď dieťa cíti, že jeho vnútorný svet je vítaný, učí sa rozumieť iným. Neberie pocity iných ako hrozbu, ale ako prirodzenú súčasť života. Vie sa postaviť za seba bez toho, aby ublížilo. Vie podať ruku druhému bez toho, aby sa stratilo samo v sebe. Vie sa ospravedlniť, keď ublíži, a odpustiť, keď mu bolo ublížené.

Toto všetko sa nezačína v dospelosti. Začína sa v materskej škole. V drobných rozhovoroch, v objatiach, v trpezlivých vysvetleniach, v mlčanlivom zotrvaní pri ťažkých chvíľach. Začína sa v tom, že dieťa cíti, že má vedľa seba dospelého, ktorý sa neľaká jeho prežívania. Byť týmto dospelým nie je vždy ľahké. Ale je to nesmierne dôležité. Každý z nás, kto sa rozhodne dieťaťu načúvať, robiť priestor jeho pocitom, zostať pokojný v búrkach, ktoré prídu, stáva sa súčasťou jeho vnútorného sveta. A ten svet si dieťa ponesie so sebou.

Emócie sú dar. Nie vždy sú pohodlné. Niekedy sú náročné... Veľmi náročné.

Ale práve vďaka nim vieme cítiť lásku, súcit, smútok, radosť aj nádej. Dieťa, ktoré rozumie vlastným emóciám, rozumie aj svetu. A práve to je jeden z najväčších darov, aké mu môžeme do života dať.

Pod'akovanie (9)

Ďakujem vám, že ste si našli čas ponoriť sa do tejto témy. Že vám záleží na tom, čo deti prežívajú, čo cítia a ako sa v ich vnútri rodí svet, ktorý si ponesú ďalej.

Vaša ochota počúvať, hľadať, pochybovať, byť blízko a rásť spolu s dieťaťom má veľkú hodnotu. Možno nie vždy uvidíte okamžitý výsledok. Ale dieťa si zapamätá, že malo pri sebe niekoho, kto ho bral vážne. A to je viac, než sa na prvý pohľad zdá...

Použitá literatúra (10)

Slovenská literatúra

- Gabura, J., & Šoltésová, J. (2021). Emócie a ich význam vo výchove v predškolskom veku. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Ondrejko, P. (2022). Sociálna klíma a vzťahy v materskej škole. Trnava: Pedagogické nakladateľstvo.
- Benková, K. (2023). Hra ako nástroj rozvoja emocionálnej inteligencie. Žilina: Edis.
- Šikulová, A. (2020). Ako rozumieť detskému správaniu. Bratislava: Raabe.
- Vargová, A. (2022). Učiteľka ako sprievodkyňa emócií dieťaťa. Prešov: Metodické centrum pre výchovu a vzdelávanie.

Zahraničná literatúra

- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2020). The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired. New York: Ballantine Books.
- Denham, S. A. (2022). Emotional Development in Young Children (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Gottman, J., & Declaire, J. (2020). Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting. New York: Simon & Schuster.
- Robinson, K. H., & Jones Díaz, C. (2021). Diversity and Difference in Childhood: Issues for Theory and Practice. London: Open University Press.
- Cozolino, L. (2023). The Social Neuroscience of Education: Optimizing Attachment and Learning in the Classroom. New York: W.W. Norton & Company.