

## 2.

# PŘIJÍMAT JEJICH EMOCE



Emoce jsou vždy jen emocemi, tedy reakcemi, které vyplouvají na povrch a přejdou! A přesto nás znepokojují, odzbrojují... Čím jsou děti menší, tím hlasitěji se projevují, jejich šedá kůra mozková jim ještě neumožňuje mírnit reakce jejich emocionální části mozku. Vysvětlujeme si jejich pláč jako utrpení a snažíme se jej utišit. Když dítě radostně výskne, praskají nám ušní bubínky.

Zlobí nás, když se vztekají. Jsme naprosto bezmocní, když jsou vystrašené nebo zklamané... a jakmile dokážou vyjádřit nějakou obavu, jsme přesvědčeni, že musíme vše vyřešit.

Je správné emoce vyslechnout, přijmout. Život není vždy jednoduchý. Je důležité, že se můžeme podělit o emoce, odvážit se společně promluvit si o tom, co bolí, z čeho máme strach, aby nám nebylo úzko u srdce.

## Ukradli ji gumu a jiné drobné potíže



Čím více se snažíš mě uklidnit nebo řešit můj problém, tím více se cítím nepochopená, odsuzovaná, odmítaná! Jestliže mě obviňuješ, nesmíš tě překvapit, že se uzavírám. Snažím se zatvrdit se, abych nic necítila.



Stěžuje si? Trápí se? Okamžitě nám stoupá krevní tlak, oběh starostí a stresu se aktivuje.

A my se před tímto stresem chráníme... Místo toho, abychom poslouchali své dítě a pomohli mu! Na základě typizovaného jednání (podle zvyků, které získáváme v dětství) v sobě mobilizujeme Zachránce, Pronásledovatele nebo Oběť.

Zachránce utěšují, zaměřují se na řešení problému.

Pronásledovatel trvá na vině svého dítěte: „*Cos mu to udělal?*“

Oběť si stěžuje: „*Naše rodina nikdy nebyla oblíbená...*“



Tobě se nelíbí, když pláču nebo když si na něco stěžuju. To vypadá, jako bych neměla právo se něčím trápit. Když se usmívám a jsem milá, všechno klapě, jak má. Jenom postupně ztrácím sebedůvěru, a dokonce i kontakt se sebou. Dobrá, podívám se na nějaký seriál v televizi a budu u toho něco chroupat, abych na to už nemyslela.



**Pokaždé, když mluvím, když jsem v pokušení udělovat dobré rady a když mám touhu pomoci, nedovolím si řešit její problém. Je zbytečné předvádět, že já si poradím lépe než ona.**

**Postačí, když budu svůj zájem doprovázet citoslovci vyjadřující skutečný zájem: Ach! Ano? Ale tak!**



**Žádné otázky, žádné komentáře... Na chvíli se odmlčím a nechám ji, aby mohla sama svůj problém vyřešit! Bude toho schopna.**

**Takto ji budu doprovázet při vytváření pocitu identity, který bude vycházet z vnitřní jistoty.**

**Po chvíli se s ní mohu opět začít bavit, můžu popisovat, co vidím, a rozpoznávat tak její emoce.**

## Pláče

Viktor se ke mně na fotbale choval jako k debilovi.

Nedělej si s tím starosti, přejde ho to.

Asi jsi ho pěkně před tím naštvál!



Ale, ty můj malý ubožáčku!

Ach, vidím, že tě to opravdu trápí.



Vyloučení má za následek tvorbu hormonů bolesti. Nechat se urážet od kamarádů je zatraceně velká zkouška! Když dítě pláče, uvolní se, úzkost zmizí. Poté může přemýšlet o celé situaci a zkusit nalézt východiska.

**Poslouchám... a odhaduji jeho bolest. Můžu si to zkusit představit: jeho slzy v sobě nesou toxiny, jsou jako jed, kterého se zbavuje ze svého těla.**

**Ovšem abych nebrala všechno příliš tragicky, představuji si, že všechny tyto slzy zachycuji do misky, v níž se tato jedovatá kapalina shromažďuje.**

## Pláče, ačkoli už je konec



Často směšujeme emoce a vyjadřování emocí, totiž uvolňování napětí. Ve skutečnosti se však emoce vytvářejí mnohem dříve. Je to reakce, která probíhá ve třech fázích: rozruch, napětí, vybití.

1. Organismus se připravuje na reakci.
2. Vybaví nás energií, kterou potřebujeme, abychom mohli reagovat.
3. Jakmile např. nebezpečí pomine, projeví se vybíjení napětí (třese, pláčem, nářky), tělo pak opět vrací do klidu.

Jakmile pomine nebezpečí a savci přestanou být strnulí, zpravidla se roztřesou, než se vrátí k předešlým aktivitám.

Nezávislý nervový systém nám umožňuje přizpůsobit se vnějšímu prostředí a zároveň si udržet vnitřní rovnováhu našeho těla. Tento systém se dále skládá ze dvou systémů:

*Sympatický* systém aktivuje reakce útoku nebo útěku.

*Parasympatický* systém umožní, aby se tělo vrátilo do své rovnováhy. Pláč je tedy reakcí, kterou spouští parasympatický systém. Slzy, vzlykání, třes, tím vším organismus vyjadřuje, že se vrací do svého klidu.



Tak už tak  
neplakej!

Ty ses bála! Vyplakej se  
z toho a setřes všechnen  
ten strach!



Nebudu ji uklidňovat, naopak ji navedu, aby vše „setřásla“, zejména, jestliže byla úplně strnulá. Budu přijímat její slzy a představovat si, že je chytám do nádoby, kterou držím před sebou (abych si to nebral příliš osobně).

## Zuří

Jestliže je dítě zuřivé, můžeme mu nabídnout, aby se vybi-  
lo na polštáři, který k tomu určíme – na polštáři pro vztek.  
Tato technika však nemusí mít vždy dobré výsledky, jest-  
liže není užívána správným způsobem. Ve skutečnosti  
rychlá, krátká gesta, například bouchání pěstmi, nemají  
stejný účinek, jako velké, rozmáchlé pohyby.

Aby dítě mohlo vybit napětí ze vzteku na polštáři, je  
důležité, aby zvedalo paže nad hlavu, než udeří do polš-  
táře, aby byl doširoka otevřen plexus. Dítě musí zhluboka  
dýchat a rozpohybovat velké svaly. Krátké a rychlé pohyby  
mají naopak tendenci posilovat pocit bezmocnosti a vy-  
živovat vztek i nadále.

V každém případě je možné, že je to přechodná fáze, než se dítě roztře-  
se, a pak bude zhluboka dýchat.



Stává se, že pohyb vede k rozdraždění, místo aby vedl k uklidnění. Děje se tak  
v případě, že dětský mozek je přetížený, nejčastěji u precitlivělých dětí a u těch dětí,  
jejichž mozkové okruhy jsou hyperaktivní.

Podívej, zkus se  
soustředit na to,  
jak dýcháš.

Děti mají tedy potřebu se cítit držené, v sevření  
a stisknuté. Vjemy pevného a samozřejmě zároveň  
něžného tlaku uklidňují jejich výstražný systém.

Pevně obejměte dítě kolem ramen nebo kolem  
boků a klidně u toho dýchejte. Náš klidný dech  
postupně zklidní i je. Časem se mohou naučit, jak  
se sami uklidní, když se pevně stisknou.



## Má strach ze psů



Pomozte svému dítěti, aby si při hře vyzkoušelo, jaké to je, když mu někdo rozumí a někdo vyslechne jeho emoce i potřeby. Dovolte mu zažít pozici pronásledovatele (rozzuřený pes; lékař, který hodlá bodnout injekci; učitel, který křičí...).

Tato pozice moci dítěti umožní lépe obsáhnout zážitek a obnovit pocit bezpečí. Cítilo se křehké a bezmocné, ale díky hře opět nalezne svou osobní sílu.



Rád se směju a s tebou se směju ještě mnohem raději! Cítím se tak krásně, mám tě rád!

**Dítě si hraje na pejska, ujímám se role slabšího, menšího, předstírám, že se bojím, že pláču a že panikařím. Dávám si záležet na tom, abych přehrával, a dítěti tak bylo jasné, že je to jenom hra.**

## Je v klidu a rázem vybuchne vztekem



Nevím, proč tak vždycky vybuchnu. Ale z ničeho nic se rozčílím, cítím se hrozně a mám chuť všechno rozbít.



Je to emoce? Intenzita reakce a brutalita výbuchu vypovídají o něčem jiném. Dítě zakouší zřejmě něco těžkého a potlačuje své pocity. Dítě vybuchne ve chvíli, kdy zábrany povolí, tedy během už několikáté drobné frustrace nebo když je unavené.

Kolik má roků? Jestliže už nastala puberta, hormony se činí a mohou zapříčinit náhlé změny nálad. Bylo by nesmyslné, kdybychom se kvůli tomu uráželi, když právě prochází přeměnou!

Jiná cesta je... enterální, což znamená, že sídlí v našich střevech, našem druhém mozku. Ve skutečnosti obsahuje sto milionů neuronů a funguje nezávisle na našem prvním mozku. Zabývat se výživou se tedy zdá jako správná cesta, má velice poučné výsledky.

Jestliže dítě často vybuchuje vzteky, první, co bychom měli přehodnotit, je cukr. Ne, cukr nezpůsobuje pouze zvýšené riziko obezity. U některých citlivých dětí (i dospělých) může ovlivňovat i náladu, narušovat pozornost a způsobovat agresivní reakce. Emocionální problémy i problémy s chováním přitom mohou způsobovat i některé další potraviny\*.

\* Více informací o této otázce a o tom, jak cukr ovlivňuje náladu, se nachází v knize *Bien dans sa cuisine*, JC Lattès.