

## Charakteristika typických dětských nemocí

**Aleksandra Kruszevska**

Institut Edukacji Przedszkolnej i Szkolnej  
Akademiiam. Jana Długosza w Częstochowie, Polsko

V každé společnosti platí určitá pravidla pro vypořádání se s emocemi. Vytvořily se během mnoha let života člověka jako společenské bytosti. Členové, kteří jsou součástí dané skupiny, je akceptují a rozumí jejich použití. Tato pravidla tvoří soubory zjevných a skrytých ukazatelů, kterými jsou povinni se řídit při projevování vlastních citů. Jak tvrdí H. R. Schaffer, předávání těchto ukazatelů dětem tvoří jeden z hlavních cílů socializace. Takové zásady dovo-lují vzájemně předvídat reakce lidí v určitých společenstvích a usuzovat, co dané projevení citů znamená. Děti se musí od nejranějších let učit pravidlům projevování emocí, shodných s aprobovaným chováním. Získávají znalosti o vhodných reakcích v závislosti na okolnostech. Začínají chápat, v akých situacích je přípustné přirozené projevování prožívaných emocí, a kdy je třeba je ovládat. Během dospívání děti pocítují potřebu přizpůsobit se společenským očekáváním. Vyhýbají se takovým reakcím, které jsou spojeny s nepřiznivým hodnocením okolí. Začínají tedy kontrolovat svůj emocionální život. Jsou stále vyspělejší, disponují mnoha způsoby vyjadřování emocí a jsou méně impulzivní, ačkoli samotné emoce mají tendenci k delšímu trvání. Děti neschopné kontroly, regulace a modifikace vlastních impulzů jsou považovány za „příklad krajní emocionální nekompetence, jelikož se jim nedaří přejít od vnější k vnitřní kontrole. Přenesení kontroly z opatrovníka na dítě je

jednou z hlavních vývojových úloh, pro které je určeno celé období dětství, a které se téměř nikdy nepodaří v tomto období plně realizovat.“ (Schaffer, 2005)

V období dětství si děti osvojují řadu strategií regulace emocionálních citů a jejich vnějších výrazů. Čím širší je jejich rozsah a čím větší volnost mají děti při jejich používání, tím lépe se adaptují na prostředí, kde mají fungovat. Děti v raném školním věku jsou si plně vědomy toho, jakým způsobem ovládat svoje emoce. Poznávací schopnosti jim umožňují stále větší abstraktní postoj vůči emocím. Prezentují schopnost stále menší osobní reflexe nad nimi. Formují se u nich také různé způsoby regulace emocí u jiných lidí, např. nalezením metody zmírnění hněvu u kamaráda. V takové situaci samo dítě ovlivňuje charakter okolností, které samozřejmě nezůstávají bez vlivu na jeho emocionální rovnováhu. Vymezení určitých ukazatelů kompetencí v rámci regulace emocionálního chování, které používají děti v raném školním věku, neznamená, že můžeme od všech dětí očekávat stejné emocionální reakce na působení určitých podnětů.

Děti vykazují individuální rozdíly, ačkoli je možné vypořádat jistá pravidla reaktivity, charakteristické pro toto období, pro vyvolání emocí. Psychický a fyzický stav pohotovosti k jednání, který se objevuje jako výsledek prožívání emocí, může být uvolněn několika způsoby. To, jakou formu uvolnění energie si zvolí dítě, záleží na tom, co ho uspokojuje, vyhovuje jeho potřebám, co je společensky schvalováno nebo co pomáhá vyhnout se nesouhlasu osob pro něj důležitých. E. B. Hurlock poukazuje na nejtýpčtější způsoby uvolňování tlumené emocionální energie u dětí. Rozmrzelost je emocionální stav trvající delší dobu, způsobený tlumenou emocionální energií, která dítě

stále trápí. Kontrola negativních emocí u něj způsobuje ponurost, chorobnost, mámluvnost, špatnou náladu, apatii nebo fungování pod hranici svých možností. Dítě ztrácí také zájem o jiné osoby a věci a současně soustřeďuje pozornost na sebe a svoje city. Emocionální energii je možné uvolnit také nahrazením reakce bezprostředně související s danou emocí jiným chováním, které se setká s větším společenským souhlasem. Dalším způsobem je mechanismus přemístění, který spočívá v nasměrování reakce na osobu, zvíře nebo předmět nesouvisející s podnětem, který danou emoci vyvolal. Často je u dětí pozorována také regrese, čili návrat k dřívějším nebo infantilním formám chování. Posledním způsobem, zmíněným autorkou, jsou emocionální výbuchy. Spočívají v příliš prudké reakci, nepřiměřené podnětu, který ji vyvolává (Hurlock, 1985).

Níže jsou prezentovány charakteristiky některých dětských emocí a reakcí, jejichž podněty jsou typické pro školní období.

Strach je emoce generovaná jako „odpověď na bezprostřední, reálné, fyzické ohrožení.“ (Łosiak, 2007) Uvádí daný systém v určitý pohotovostní stav pro vypořádání se s problémem tehdy, když existuje nějaké ohrožení v prostředí, konflikt mezi našimi zájmy nebo absence prostředků k jejich realizaci. Faktor, který vyvolává strach, je daný. Ve většině případů je strach odůvodněnou reakcí. Představuje silný signál nebezpečí, který nás má mobilizovat k útěku.

U dětí v mladším školním věku „se prožitky strachu kupí kolem fantastických nebezpečí, nadpřirozených nebo vzdálených, tmy a souvisejícími s ní objekty představivosti, kolem smrti nebo zranění, hromů a blesků, týkají se také postav z vyprávění, filmů, komiksů a televize. Děti prožívají mnoho

obav spojených s vlastní osobou a vlastní pozicí. Obávají se neúspěchu, zemsněnění a odlišnosti od ostatních.“ (Hurlock, 1985)

Charakteristickou vlastností podnětů vyvolávajících strach je jejich náhlý výskyt, který znemožňuje dítěti rychle se přizpůsobit změněné situaci. Spolu s intelektuálním dospíváním se dítě stává flexibilnější a mnohem lépe se přizpůsobuje novým okolnostem, díky čemuž se okruh podnětů vyvolávajících u dítěte strach výrazně zmenšuje. Děti mladšího školního věku se snaží pod vlivem společenského tlaku reakcím strachu co nejvíce bránit. Stále častěji kontrolují svůj strach, ovládají reakce, a také se vyhýbají situacím, které podle jejich názoru mohou být děsivé. Nacházejí-li se v situacích, které u nich vyvolávají strach, mohou ho projevit nepřímo, celkovou pohybovou reakcí, připomínající záchvat zlosti. Charakteristickou reakcí je také ukrývání, ustupování, vyhýbavost, a také předstírání zdravotních potíží nebo vymyšlení nemocí. Existuje mnoho faktorů, které rozlišují pociťované emoce strachu u různých dětí školního věku. Závisí na jejich individuálním fyzickém a intelektuálním vývoji. Schopnější děti si ve větší míře uvědomují riziko nebezpečí v určitých situacích, díky čemuž častěji projevují obavy v různých směrech. Špatný zdravotní stav nebo únava způsobují, že děti jsou bázlivější a vystrašené v mnoha situacích, které normálně strach nevzbuzují. Získaná zkušenost hraje svoji roli ve vyvolání strachu u dítěte a jeho projevech. Dítě, které pobývá mezi bázlivými osobami, projevuje tendence k podobnému typu chování. Když se v jeho společenských kontaktech vyskytuje ohrožení ze strany jiných osob, bude rovněž projevovat strach před různými formami násilí, což nelze říci o dětech žijících v prostředích, kde jsou zkušeností tohoto druhu zcela ušetřeny. Děti zbavené pocitu bezpečí jsou náchylnější k pro-

jevování obav než děti citově bezpečné. Extroverti, kteří vykazují silné tendence k napodobování, přejímají mnoho reakcí strachu od jiných osob. Prvorozené děti častěji prožívají strach díky tomu, že dříve pocítily přemíru láskyplných citů ze strany rodičů. Mladší sourozenci, kteří s nimi často pobývají, mohou cestou napodobování nebo identifikace přejmout jimi projevované obavy. Rozdíly v projevování strachu vyplývají také z větší tolerance k projevům této emoce u dívek než u chlapců, kteří se snaží o jeho tlumení (Hurlock, 1985).

Emoce podobná strachu je úzkost. Je třeba ale od sebe tyto dva stavy odlišovat. V případě úzkosti není možné spojovat ohrožení pocíťované jedincem s aktuálně působícím podnětem. Úzkost je pocíťována jako nepříjemný pocit spojený se stavem nejistoty. Epstein popsala dvě situace, které obrazně zachycují rozdíly mezi strachem a úzkostí. „V první z nich, která bude příkladem pocíťování strachu, chlapec utíká před hrozivě štěkajícím psem ze sousedství. Ve druhé jde chlapec po ulici a ví, že za chvíli, za rohem může potkat toho psa. Neví, jestli ho potká nebo ne, a jestli se pes bude chovat nebezpečně, jde tedy dále, ale pocíťuje nepříjemný stav, který Epstein navrhuje definovat jako úzkost.“ (Łosiak, 2007) Charakteristickou vlastností úzkosti je často její neadekvátnost nebo neúměrnost vůči nastalému ohrožení. Děti prožívající úzkost mají obavy, špatné předtuchy, kterých se nemohou zbavit, a také bezradnost, jelikož hodnotí ve svém vnímání problémovou situaci, v jaké se ocitly, jako neřešitelnou. Úzkost, kterou doprovází stav psychického napětí, může časem získat formu generalizovaného stavu. Tehdy mohou děti pocíťovat úzkost v každé situaci, kterou budou přijímat jako potencionální ohrožení. Úzkosti se často objevují již u dětí v mladším školním věku a nabývají na

síle v pozdějších obdobích (např. školní fobie, strach ne ze samotné školní výuky, ale z konkrétních situací, které se odehrávají ve škole). To, zda později zaniknou, závisí ve velké míře na podmínkách, v jakých bude člověk vyrůstat.

E. B. Hurlock shrnuje dětské stavy úzkosti do dvou forem. Úzkost v její mírnější podobě se může projevit ve snadno rozpoznatelném chování. Mezi nimi rozlišuje depresi, nervozitu, podrážděnost, náladovost, nespavost, prudké návaly zlosti a zvláště citlivost na to, co dělají a říkají ostatní. Pro úzkostlivé děti je charakteristické nízké sebevědomí, které se neomezuje pouze na určité okolnosti, ale získává obecnou formu. Jsou nešťastné, jelikož stále cítí, že nesplňují očekávání blízkých nebo pro ně důležitých osob. Úzkosti se mohou projevit u dětí také ve vážnější podobě. Tehdy mohou být účinně skrývány, a proto stěží rozpoznávány osobami zvenku. Děti projevují takové reakce navenek podvědomě. Podobně jako jejich okolí, svoje úzkostné stavy si neuvědomují. K tomuto typu způsobů skrývání úzkosti patří hlučné chování a předvádění se, které slouží dětem k přesvědčení sebe a ostatních o svých schopnostech. Úzkost může vyvolávat u dětí také pocit znužení, netrpělivosti, což ztěžuje začátek aktivity a dlouhodobý zájem o cokoli. Úzkostné děti jsou také ostýchavé, nejisté, když pobývají o samotě, ale i mezi jinými lidmi. Tehdy se jejich úzkost projevuje v podobě nespecifických, nervózních pohybů a poruch řeči. Snaží se rovněž vyhýbat situacím, které zvěšují ohrožení, chodí dříve spát, dokonce i tehdy, když nejsou unavené, nebo si také hrají tak intenzívně, že nemají čas přemýšlet o problémech. Úzkostlivé děti reagují s neadekvátní intenzitou k nastalé situaci. Na příklad drobná kritická poznámka na jejich adresu může vyvolat reakci silného hněvu, naopak zlostný útok

může být přijat neobvykle klidně. V situacích, kdy dítě prožívá úzkost, může reagovat pro ně netypickým způsobem. Dítě obvykle upřímné, srdečné, se může chovat nevhodně, přímo vulgárně. Aby se aspoň na chvíli vyhnuly situacím, které by mohly znamenat potencionální ohrožení, sledují úzkostlivé děti neúměrně často sdělovací prostředky a mají zvýšenou chuť na sladkosti. Příliš často používají také obranné mechanismy, na příklad projekci. Přenášejí vinu na ostatní v naději, že se zbaví neurčitého neklidu, který je způsoben pocitem viny a neadekvátnosti (Hurlock, 1985).

U školáků má generalizovaná úzkost vliv, většinou negativní, na poznávací aktivitu, takoví žáci totiž zaujímají často postoj nadměrné ostražitosti. Blokuje to jejich tvůrčí schopnosti, avšak většinou se úzkostliví žáci učí pilně a dosahují uspokojivých výsledků v učení, jakkoliv pod hranicí svých možností. Základem jejich motivace k učení je úzkost před neúspěchem (Obuchowska, 2007). Takoví žáci nejsou aktivní v hodinách, jelikož se obávají zesměšnění a kompromitování před ostatními dětmi a učitelem. Výsledkem je, že si učitel není vědom možností dítěte a současně od něj požaduje menší úsilí.

Nesmělost je forma strachu, pro kterou je typické vyhýbání se kontaktu s neznámými lidmi. Nesmělost je druh jistého emocionálního postoje, vytvořeného vlivem skutečných neúspěchů, které mohou způsobit, že se jedinec začíná chovat ostražitě a očekává či předvídá obtíže na své cestě k cíli. Je druhem psychické zaostalosti. Znemožňuje správné fungování člověka ve společnosti. Ztěžuje poznávání nových lidí, uzavírání přátelství, je na překážku při obraně vlastních práv a vyjadřování názorů a hodnot, způsobuje, že ostatní podceňují naše silné stránky. Je příčinou rozpaků a nadměrného zabý-

vání se svými vlastními reakcemi, ztěžuje precizní myšlení a účinné sebepoznání. Být nesmělý znamená bát se lidí, zejména těch, kteří představují pro jedince potencionální emocionální ohrožení – neznámých osob, díky jejich nepředvídatelnosti, dále pak osob, kteří mají moc, vliv nebo osob opačného pohlaví (Zimbardo, Nieśmialość, 1994). Nesmělost přináší obtíže v kontaktech s jinými lidmi způsobené bázlivostí, ostražitostí nebo nedůvěrou. Vyznačuje se absencí sebevědomí a sebedůvěry. Zpravidla ji doprovází skromnost. Děti mladšího školního věku často zažívají situace způsobující nesmělost. Mohou projevovat svoji nesmělost v kontaktu s návštěvou doma nebo ve škole v přítomnosti nového učitele. Prožívají také nesmělost, když se vrstevníci, rodiče a jiné osoby nacházejí v auditoriu během jejich recitace veršů, zpěvu, školního představení nebo hry. Nesmělost se může projevovat různými formami. K nejčastějším symptomům patří zrudnutí, koktání, mlčení a nervózní pohyby, např. potahování za uši nebo oděv, přešlapování z nohy na nohu, naklánění hlavy na bok a její bojácné zvednutí a kradmé pohledy na cizího. Tyto děti se snaží zůstat nepovšimnuty, a proto se oblékají podobně jako ostatní a hovoří jen tehdy, když se na ně někdo obrátí.

Rozpaky, podobně jako nesmělost, jsou formou strachu. Jsou definovány jako „stav uvědomování si své špatné situace“ (Hurlock, 1985) Způsobuje je nejistota ohledně toho, jakým způsobem bude jedinec přijat okolím. Pociťování rozpaků se objevuje poměrně pozdě ve vývoji dítěte, kolem 5. nebo 6. roku života, jelikož jsou spojené se schopností rozpoznat očekávání sociální skupiny a schopností hodnotit vlastní možnosti a dostát těmto očekáváním. Postupně jak děti rostou, i jejich rozpaky sílí. Pamatují si situace, ve kterých se jejich chování lišilo od sociálních očekávání. Vzpomínky na prožitá poko-



ření sehrávají klíčovou úlohu v nárůstu rozpaků. Mají vliv na interpretaci obrazu vlastního „já“. Čím silnější jsou vzpomínky na prožitá ponížení, tím horší je jeho sebepojetí a o to častěji interpretuje jedinec reakce okolí jako nepříznivé. Dítě často zveličuje obavy z toho, jak bude hodnoceno ostatními v budoucnu. Rozpaky způsobují u dětí pocity ostychu a stydlivosti, což nezůstává bez vlivu na jejich chování, a v důsledku vyvolává negativní sociální hodnocení. Někdy je těžké zjistit rozdíly mezi rozpaky a nesmělostí, jelikož mnoho reakcí charakteristických pro tyto emocionální stavy je stejných. Můžeme zde vyjmenovat zahanbení, nervózní pohyby, koktání, a také vyhýbání se situacím, které způsobují danou emoci. Tím, co je odlišuje, je to, že nesmělé dítě omezuje svá sdělení na nutné minimum. Rozpačité dítě se naproti tomu pokouší objasnit a ospravedlnit svoje chování. Chce tímto způsobem rozptýlit nepříznivá sociální hodnocení, která jsou příčinou jeho nevýhodné situace.

Trápení, na rozdíl od skutečného strachu, „není vyvolané bezprostředně nějakým podnětem ze strany prostředí, ale představuje výtvar dětské mysli. Vzniká jako výsledek představ nebezpečných situací, které by se mohly přihodit.“ Protože hlavní zdroj trápení představuje předbíhání událostem v představivosti, teprve v raném školním věku bývají tyto prožitky plně rozvinuté, jsou i poměrně časté. Trápení se vyskytuje u dětí často, dokonce i u těch velmi dobře adaptovaných. S přibývajícím věkem se zvyšuje četnost a intenzita trápení, až do chvíle dosažení pohlavní zralosti. Další pokles souvisí s kognitivním vývojem dítěte. Postupně, s nárůstem schopnosti uvažování, dokáží děti postřehnout absenci logiky svých trápení. Předmětem trápení dětí v raném školním věku mohou být rodinné vazby, kamarádské vztahy a pro-

blémy ve škole, které sehrávají s každým rokem stále větší úlohu. Trápení související ze školním prostředím mohou být způsobována opožděnými příchody do školy, neúspěchy v testových úkolech, málo uspokojivým školním vysvědčením, hrozbou nepostoupení do vyšší třídy, trestáním učitelem. Spolu se stále větší rolí, jakou sehrávají skupiny vrstevníků v životě dítěte, se jeho trápení koncentruje na záležitostech souvisejících se sociální adaptací, např. jakým způsobem postupovat, aby bylo oblíbenější. Původem trápení u dětí je také aktuální rodinná situace, zdravotní stav a bezpečí členů rodiny a charakter vztahu mezi dítětem a rodiči. Způsob vyjadřování trápení záleží na typu osobnosti dítěte. Děti s nízkým sebevědomím mají sklon k internalizování svých starostí, k přemýšlení o nich a také k jejich zveličování. Děti, které se cítí nejisté a odstrčené, mají tendenci vyprávět o svých starostech a doufají, že si tímto způsobem získají přízeň, sympatie a společenskou akceptaci. Extroverti se častěji svěřují se svými starostmi než introverti. Dobře adaptované děti vyhledávají důvěrníky mezi osobami, které jsou jim nakloněny. S přibývajícím věkem začínají děti chápat, že svěřování se s trápením vyvolává spíše nesouhlas, odmítnutí, a proto se snaží nedávat svůj neklid najevo. Některé děti ale záměrně nasazují utrápený výraz obličejem, aby na sebe upoutaly pozornost okolí.

Pocit viny je komplexní emocionální reakcí, která se objevuje spolu s pocitem narušení určitých norem jednání. Může to souviset s porušením norem právních (např. krádež cizí věci), morálních (např. lhaní rodičům) nebo zvykových (např. prozrazení tajemství, šíření pomluv). Pocit viny se u dětí objevuje teprve tehdy, když jsou schopny hodnotit svoje chování v kategoriích dobra a zla. S přibývajícím věkem, v důsledku sociálních a emocionálních

zkušeností, může pocit viny narůstat, svůj vliv na tom mají nejen rodiče, ale i jiné osoby odehrávající v životě dítěte významnou roli – vrstevníci, vychovatelé a učitelé (Schmidt-Moždžen). Prožívání pocitu viny vždy doprovází pocit zla, špatnosti. V případě vyvolání této emoce ji dítě prožívá ve svém vědomí a musí se s ní vyrovnat samostatně. H. Schmidt-Moždžen vyjmenovává dva způsoby prožívání viny. První z nich je prožívání aktivní, spojené se snahou napravit způsobené škody, potrestat se sám nebo být potrestán někým jiným, a druhý – pasivní prožívání, spojené se sebeobviňováním, často hodnoceným dospělými jako neadekvátní nastalé situaci. Pocit viny je pocitem nepříjemným, který doprovází apatie, vyhýbání se očnímu kontaktu. Děti pro vypořádání se s tímto pocitem používají často obranné mechanismy, např. zapírají, nepřiznávají vinu, přenášejí odpovědnost za svoje činy na někoho jiného.

Jiným druhem emoce u dětí mladšího školního věku je zlost, která se nejobtížněji kontroluje, neboť je „nejsvůdnější“ ze všech negativních emocí. Pokrytecký vnitřní monolog, který ji udržuje a pohání, dodává rozumu nejpřesvědčivější argumenty o potřebě dát jí průchod. Řada hněvných myšlenek, které podněcují zlost, je také potencionálně klíčem k jejímu ztlumení: zpochybňovat a oslabovat přesvědčení přizivující zlost je nejlepším způsobem na její ovládnutí. Čím déle člověk přemýšlí o důvodech, které zapříčinily jeho zlost, tím snadněji ospravedlňuje svůj stav a pocity s ním spojené, a také zamýšlené reakce. Takové myšlenky ještě násobí stav zlosti. Současně však umožňují jedinci pohled na podněty vyvolávající zlost z různých perspektiv, což zase přispívá ke zmenšení intenzity jejího pociťování. Představa jiného obrazu situace, která zlost vyvolala, je jedním z neúčinnějším způ-

sobů jejího utlumení. Faktorem, který vyvolává zlost, je pocit ohrožení. Může být způsoben nejen bezprostřední hrozbou fyzického útoku, ale také narušením pocitu důstojnosti a sebeúcty, nespravedlivým jednáním, urážkou nebo zmařením snah dosáhnout vyznačeného cíle (Goleman, 1997).

Zlost se objevuje v typickém dětském chování často, protože v prostředí dítěte se vyskytuje mnoho podnětů, které ji způsobují. Kromě toho děti začínají vnímat reakce zlosti jako prostředek k upoutání něčí pozorností, a také k získání vytouženého objektu. U dětí mladšího školního věku může být zlost vyvolána nesouhlasem s jejich názorem, překážkami v prováděných činnostech, neustálým vytýkáním chyb, poučováním nebo srovnáváním s jinými vrstevníky nebo sourozenci. Děti si často kladou cíle, které přesahují jejich možnosti. V okamžiku neuskutečnění jejich realizace se rozzlobí a zlost směřují na sebe nebo na osoby, které se podle jejich názorů přičinily o neúspěch. Děti se zlobí také tehdy, když ve svém okolí pozorují projevy nespravedlnosti, když cítí, že ony samy nebo jejich přátelé jsou nespravedlivě káráni. Zlost v nich vyvolávají také situace, ve kterých cítí, že jsou podceňovány, ignorovány nebo zesměšňovány jinými dětmi. Četnost a intenzita návalů zlosti jsou mezi dětmi rozdílné. Některé z nich snadněji podléhají působení podnětů generujících tyto emoce. Také odolnost vůči stejným podnětům, které vyvolávají zlost, může být různá u daného dítěte podle potřeb, jejichž realizace je zastavena, fyzického, emocionálního stavu a situace, ve které daný podnět zafungoval (Hurlock, 1985).

Reakce dětí mohou být velmi různé. E. B. Hurlock je dělí do dvou základních skupin: impulzivní reakce a potlačované reakce. Impulzivní reakce jsou nazývány agresí. Mohou mít formu fyzických nebo slovních reakcí s různým

stupněm intenzity. Impulzivní reakce jsou častější mezi dětským chováním než potlačované reakce. Objevují se v životě dítěte dříve, jsou nepříjemné pro okolí a setkávají se s všeobecným nesouhlasem. Většina impulzivních reakcí má extrapunitivní charakter, což znamená, že jsou namířeny proti jiným lidem. Někdy získávají intrapunitivní podobu. Tehdy děti obracejí zlost proti sobě. Potlačované reakce jsou dětmi ovládané nebo skrývané. Takové chování je nazýváno impunitivní. Může se projevat formou uzavření se do sebe, aby nebylo ublíženo jiné osobě. Děti jsou tehdy apatické a předstírají svou lhostejnost. Ve skutečnosti však cítí, že klást odpor nepřinese vytoužený výsledek, a je v jejich vlastním zájmu akceptovat frustrace, třeba jen proto, aby unikly trestu. Později však mohou svoji zlost projevit např. způsobením si fyzické bolesti, ponurou náladou, sebelítostí nebo hrozbou útěků. Stojí za povšimnutí, že postupem času se výbuchy zlosti u dětí objevují méně často. Chlapci se zlobí častěji, i když kolem 7. roku života je pozorováno vyrovnání četnosti výskytu zloby mezi oběma pohlavími.

Vyvolaná zlost má tendence k zesilování. Stupňování zlosti můžeme považovat za řadu podráždění, z nichž každé další opět vyvolává již zanikající reakci aktivace. Nastupující po prvním návalu zlosti myšlenky nebo události vyvolávají mnohem silnější pocity, a ty zase vedou k prudším reakcím. Při tak vysokém stupni stimulace jedinec vykazuje neústupnost, myslí na odvetu, nedoléhá k němu žádné racionální argumenty a neanalyzuje následky plánovaného jednání. Kontrola reakcí tohoto typu je nezbytná. Ventilování zlosti není společensky schvalovaným způsobem uvolnění stavu napětí vyvolaného danou situací. Bránit se zlosti je možné uchopením myšlenky, která vyvolává emoce, a provedením opětovného zhodnocení události. Čím dříve k tomu

dojde, tím účinnější budou snahy vypořádat se se zlostí, která narušuje správné fungování. Tuto emoci pomáhá ovládnout také ztišení, zklidnění. Vzdálit se z místa, kde máme co dělat s podněty zvyšujícími zlost, umožňuje tzv. „vychladnout“. Tento způsob není účinný, jestliže jedinec bude o události i nadále přemýšlet. Řada negativních myšlenek představuje sama o sobě impulz pro vyvolání emocí. Proto je nejlepším řešením zajít si na procházku, nebo věnovat se činnosti, která odvrátí pozornost od předchozích událostí.

Emocí, často ztotožňovanou se zlostí, je hněv. Tento cit, jak bylo dříve uvedeno, je definován jako „prudká reakce na nepříjemný vnější podnět, která se projevuje rozrušením, nespokojeností, pobouřením, pocitem lítosti. Dominuje-li lítost, tehdy nás hněv zaplňuje a postupně narůstá, aby později vybuchl s dvojnásobnou silou. Pak bývá definován jako vztek.“ (Jakoniuk–Diallo, 2001) To, co rozlišuje hněv od zlosti, je především intenzita a směr emoce. Hněv je emoci pocíťovanou intenzivněji než zlost a vždy je namířen na jiné osoby, zatímco zlost může být namířena také na předměty, a dokonce i na sebe sama (Fornalik).

Děti mladšího školního věku mohou projevovat svůj hněv vůči jiným mnohem déle než děti předškolního věku. Často je tento cit spojen s pocitem lítosti a pocíťováním nechuti k osobě, vůči které je hněv namířen. Tehdy bývá demonstrován ukončením kontaktů s touto osobou, odvrácením pohledu, nesouhlasnými grimasami obličeje (Jakoniuk–Diallo). Doprovází ho zrychlené dýchání, zvýšené napětí svalů a bojový postoj. „Pravděpodobně vzhledem k souvislosti s agresí je hněv takovou emoci, jejíž exprese se setkává, častěji než u jiných stavů, s negativním společenským přijetím. Proto

jsou již malé děti trénovány k potlačování exprese hněvu. Mají na to vliv rodiče, ale také vrstevníci.“ (Łosiak, 2007)

Hněv představuje důležitou součást a základ emoce identifikované jako žárlivost. Obsahuje také někdy prvek strachu. Je „normální reakcí na aktuální, pravděpodobnou nebo očekávanou ztrátu lásky.“ (Hurlock, 1985) Pocity žárlivosti jsou generovány vždy ve společenských situacích. Mohou vycházet ze zkušeností dítěte získaných doma, v rodině. Objeví-li se v rodině malé dítě, které vyžaduje čas a péči do té doby zaměřené na starší děti, může to u nich způsobit pocit ohrožení, omezení lásky nebo její ztráty. Děti si začínají uvědomovat, že rodiče, příbuzní nebo známí věnují více pozornosti nově narozenému dítěti. Naopak pozornost namířená na ně není doprovázena takovým citem, jaký by si v daném okamžiku žárlivé dítě přálo. Podobné reakce vyvolává preferování některého dítěte rodiči pro jeho atraktivnost, povahu, schopnosti, a dokonce i zdravotní stav. Favorizování dětí často vyplývá z rozdílu mezi pohlavími. Matky většinou preferují syny. Jsou k nim shovívavější než ve vztahu k dívkám. Otcové naproti tomu věnují více zájmu dcerám. Projevují jim více něžnosti než svým synům. Neupřednostňované děti si rychle uvědomí rozdíly v zacházení s jednotlivými dětmi. Taková situace jim vadí. Rovněž sociální situace ve škole vyvolávají často u dětí pocity žárlivosti. Jsou obecně výsledkem přenosu zkušeností z rodinného prostředí do školy. Děti při výběru přátel touží mít je jen pro sebe a zlobí se, když tito směřují své zájmy na jiné osoby. Učitele a spolužáky posuzují tedy jako potenciální ohrožení svého pocitu bezpečí. Když se děti dobře adaptují na školní podmínky, žárlivost většinou zaniká, avšak nenadálé situace přesto mohou vyvo-

lat její výbuchy, např. když učitel srovnává dítě se spolužáky nebo se sourozenci.

Pocit nejistoty a absence bezpečí, které jsou základem žárlivosti, vyvolávají u dětí různé reakce. E. B. Hurlock, vzhledem k velké různorodosti reakcí žárlivosti, rozlišuje reakce přímé a nepřímé. Přímé reakce jsou vyjadřovány pomocí agresivních ataků jako kousání, bití, kopání, postrkování, nebo formou společensky akceptovaných jednání, která vedou k převaze nad rivalem ve snaze získat sympatie a city důležité osoby. Žárlivost může také vést k takovým činům dětí, které se setkávají se společenským nesouhlasem, jako jsou krádeže. Děti mohou manifestovat svou žárlivost proječováním nespokojenosti nad tím, co mají, vyjadřováním trpkých poznámek o předmětech, které by chtěly, nebo obviňováním rodičů, že jim nekupují věci, jaké jiné děti od svých rodičů dostávají. Často se děti vyjadřují pohrdavě o osobách, které vyvolaly jejich žárlivost. Nepřímé reakce žárlivosti jsou hůře rozpoznatelné než ty výše uvedené vzhledem k jejich subtilnějšímu charakteru. Můžeme zde rozlišit infantilní formy chování, charakteristické pro dřívější období života, např. pomočování se, cucání palce. Děti na sebe soustřeďují pozornost projevy strachu nebo odporu k jídlu. Typické je také destruktivní chování nebo slovní reakce např. stížnosti nebo nadávky. Děti neprojevují ochotu pomáhat jiným a zřídka dávají najevo city lidem, zaměřují je na hračky nebo zvířata. Některé z nich projevují utlumené chování charakteristické pro smutek. Těmito reakcemi dítě zkouší bránit svoje práva, odůvodnit svoji hodnotu, dokonce, i když poblíž nejsou viditelní rivalové. Četnost a charakter reakcí žárlivosti se mění s přibývajícím věkem. Děti v raném školním věku častěji



vykazují nepřímé reakce, ačkoliv k agresivnímu chování také dochází, zejména při kontaktech s kamarády na hřišti.

Využívání rivality jako prostředku motivujícího k jednání může u dětí vést k posílení žárlivosti na úspěchy druhých. V důsledku to může způsobovat posílení negativního chování, diskriminaci jiných, zavrhování, neschopnost spolupráce a společné činnosti ve skupině, zánik pomáhání a altruistického chování.

Smutek je emocí generovanou jako výsledek existence rozdílů mezi očekáváním a skutečným stavem věci, přičemž důležitou roli zde sehrává vnímání neschopnosti zabránit negativní události, jejímž původem mohou být: ztráta něčeho, odmítnutí, křivda v mezilidských vztazích, neúspěch ve vlastních činnostech, škoda způsobená blízkým, nespravedlivá křivda, která se stala jiným osobám.

Smutek není homogenním pocitem, může mít mnoho různých odstínů: od zasmušilosti a pocitu lítosti až po zoufalství. Jeho nejzávažnější podobou je deprese. Prožívání smutku způsobuje u dětí apatii. Mohou pociťovat stažení žaludku, svírání hrdla. Často ho doprovází nechutenství nebo nadměrně přejídání. Osobu, která prožívá smutek, charakterizuje shrbená postava a zasmušilý výraz. U dětí v raném školním věku „zármutek vyvolávají hádky mezi rodiči a s tím související domácí atmosféra, konflikty s vrstevníky a sourozenci, a také pocit, že je dítě ostatními podceňováno, nedostatečně milováno nebo nespravedlivě posuzováno.“ (Fornalik)

Lítost je možné považovat za silnější formu smutku. Označuje pocit zoufalství po ztrátě něčeho, co mělo pro jedince velký význam. Představuje odpo-

věd' na událost, která se již stala. R. Lazarus tvrdí, že „taková událost má vždy charakter ztráty něčeho, co je spjato s angažováním ega, tedy nejen ztráta nebo odchod blízké osoby, ale rovněž ztráta sebeúcty, sociálního postavení, ideálů nebo hodnot, životních cílů.“ (Łosiak, 2007) Časové rámce ztráty zahrnují nejen minulost a přítomnost, ale také budoucnost. V situaci, kdy jedinec očekává např. odjezd někoho blízkého, pociťuje smutek, dokonce i když se to ještě nestalo. Dospělí se často snaží chránit děti před pocity tohoto typu. Snaží se dítěti zajistit šťastné dětství a vyhýbají se situacím, které by mohly budit tyto emoce. Není to těžké, jelikož malé děti mají krátkou paměť a jejich pozornost je velmi snadno zaměřena na jiné objekty. Znamená to, že s přibývajícím věkem, duševním zráním, děti zažívají pocity smutku častěji.

Reakce na ztrátu osob nebo předmětů, které mají pro jedince hodnotu, mohou být projevovány navenek nebo zůstat skryty. Prohloubení zoufalství může nastat také v situaci, kdy si děti vysvětlují ztrátu objektu jako trest za svoje špatné chování. Utlumeným projevem lítosti je apatické chování, projevované nejen v konkrétní situaci, které nabírá zobecněnou podobu. Děti neprojevují zájem o to, co se děje v jejich okolí, vyhýbají se hrám a kontaktům s jinými osobami. Můžeme pozorovat také nechutenství, nespavost nebo náchyllost k nočním můrám. Prodlužování stavu lítosti může vést k úzkosti (Hurlock, 1985).

Radost je emoci s pozitivní valencí. V mírnější formě je definována jako potěšení nebo spokojenost. Tyto pocity jsou řazeny „mezi emoce shodné s cíly jedince a objevují se, když jsme přesvědčeni, že jsme dosáhli významného pokroku při realizaci našich cílů.“ (Łosiak, 2007) Tyto cíle mohou být různého druhu, od zajištění psychického komfortu po dosažení významných

úspěchů v nějaké oblasti života. Projevy radosti se pohybují od stavu klidného uspokojení k nezadržitelnému vyjádření smíchem. Vždy je doprovází celkové uvolnění těla, což nepozorujeme v případě negativních emocí. Podněty, které vyvolávají pocit radosti u dětí v raném školním věku, jsou: dobré fyzické sebevědomí, neočekávané situace, slovní vtipy, malé problémy, a zejména úspěšné dosažení plánovaného cíle. Čím těžší byla cesta k jeho dosažení, tím větší pocitují děti radost z výsledného úspěchu.

S přibývajícím věkem je radost čím dál míň dětmi projevována navenek. Pod vlivem společenského tlaku kontrolují její projevy, aby nebyly pokládány za dětinské. Díky tomu nejsou tak hlučné jako menší děti, ačkoliv to neznamená, že nejsou schopny plného projevu radosti. Učí se také vyjadřovat ji způsobem schvalovaným sociální skupinou, se kterou se identifikují. Začínají chápat, že radovat se z vítězstvím nad poraženým, či přímo opájet se prohrou protivníka, není obecně akceptované.

Zvídavost je chuť získávání nějakých informací, poznání něčeho, nabytí znalostí. Jejím výsledkem je soustředění pozornosti dítěte na předmět vzbužující tyto emoce, jelikož má určité vlastnosti, jako novota nebo vyjimečnost. Vyvolává otázky, na které dítě touží dostat odpovědi. Díky tomu se v něm probouzí badavý postoj a chuť k práci na zajímavém objektu. Dítě se snaží pochopit rozpory vyplývající z rozdílů mezi tím, co ví, a tím, co pozoruje. Udržování zájmu tedy závisí na tom, zda dítě touží získat nové znalosti a má dostatečnou motivaci k udržení zájmu (Górecka-Mostowicz, 2005).

Zvídavost dětí roste podle toho, jak se rozšiřuje prostředí, ve kterém fungují. Zvláštní zájem vyvolávají změny, jaké děti pozorují na vlastním organismu, např. dítě zkoumá v zrcadle nový zub. Zvídavost v nich vzbuzují také veške-

ré náhlé změny, dokonce i ty nedůležité. Podněcuje je to ke kladení otázek a pátrání po příčině těchto událostí. Nejsilnější projevy zvědavosti kladením otázek připadá na dobu první třídy. Když se děti naučí číst, snaží se o samostatné hledání odpovědí, zejména tehdy, když ty získávané od jiných se jim zdají být málo uspokojující (Hurlock, 1985).

Láska je emocí, která vyjadřuje srdečný vztah, laskavost, vzájemné porozumění nebo ochotu pomáhat. Zpočátku se cit týká lidí, naproti tomu zvířata nebo „oblíbené předměty“ mají někdy nahradit milované osoby. Láska vyžaduje vzájemnost, existenci emocionální vazby mezi dítětem a pro něj důležitou osobou.

Pocity dítěte k ostatním ovlivňuje druh vzájemných vztahů. Doma může dítě projevovat více lásky těm členům rodiny, ke kterým je více připoutáno a kteří projevují vůči němu více lásky. Týká se to jak rodičů, tak i sourozenců a jiných blízkých. Lhostejnost nejbližší rodiny vůči dítěti, která se časem stupňuje, „v něm může vytvořit neschopnost citu lásky nebo způsobit, že dítě jej bude hledat mimo domov. Přebytek citu lásky nebo obětavosti může vyvolat rovněž nežádoucí efekty – nedostatek lásky u dítěte nebo odvržení. Dítě, které projevuje příliš mnoho lásky jednomu nebo oběma rodičům, může mít problémy s jejím projevováním svým vrstevníkům.“ Ve škole se vyskytuje podobná zákonitost. Dítě projevuje více lásky těm spolužákům a učitelům, kteří mu vyjadřují své city slovním projevem nebo laskavým přístupem. Mezi skupinou vrstevníků si za přátele vybírá ty, kteří jej mají rádi a dávají mu to najevo. Školou povinné děti projevují většinou svoje city slovní formou, protože považují jejich projevování za něco problematického a dětského. Osoby, ke kterým cítí lásku, nejčastěji něžně nazývají, usilují o pobývání v

jejich přítomnosti a svěřují jim svá tajemství. Chlapci se vyjadřují o kamarádech svých her jako „dobří kámoši“, a dívky je nazývají „moji přátelé“, „moje kamarádky“. Sympatie dětí získávají také učitelé, kteří vůči nim projevují zájem a vždy přispěchají pomoci. V raném školním věku se stává pro děti jednou z nejdůležitějších osob jejich učitelka. Nazývají ji „moje paní učitelka“, projevují jí své city a usilují o kontakt s ní, vyrábí ozdobná přáníčka nebo ochotně pomáhají i v nejmenších záležitostech.

Jak již bylo zmíněno, od dětí se v tomto věku vyžaduje větší kontrola emocí než v dřívějších obdobích a chování shodné se společensky aprobovanými pravidly. Děti, které nespĺňují očekávání okolí, jsou hodnoceny jako nedospělé a neadaptované. Takové názory v nich vyvolávají negativní pocity, utváří nepřívznivý obraz vlastní osoby, a ve svém důsledku přispívají k ještě horší sociální a psychické adaptaci. Hlavním zdrojem neúspěchu v učení kontroly emocí je chybějící návyk analyzovat situace dříve než dojde k emocionální reakci. Děti by se měly naučit hodnotit stávající události. Důležité je přemýšlet nad tím, co je zdrojem jejich emocí a jaké jsou jejich skutečné intence. Od dítěte to někdy vyžaduje podívat se na danou situaci z perspektivy jiných osob. Neschopnost kontroly emocí je zvláště častá u dětí, které jsou vychováváné autoritativními nebo permisivními metodami. V případě rodin s autoritativním stylem výchovy se děti pod hrozbou trestu mohou snažit kontrolovat svoje emoce. Ale v nepřítomnosti rodičů jim chybí motivace, aby zadržovaly své výbuchy, a tehdy jim mohou dát volný průchod, který se projeví různými reakcemi. Rodiče, kteří vychovávají svoje děti permisivním stylem, od nich kontrolu emocionálního chování neočekávají. Proto mají tyto děti nízkou motivaci k rozvíjení svých schopností ovládat emoce. Naopak

rodiče, kteří preferují demokratický styl výchovy, vysvětlují svým dětem, proč mají postupovat v určitých situacích daným způsobem. V souvislosti s tím se děti učí analyzovat události, které v nich vyvolaly emoce, a pak používat adekvátní reakce.

### **Literatura**

Goleman, D. Inteligencja emocjonalna. Poznań 1997, Media Rodzina. ISBN 83-855594-46-9.

Górecka-Mostowicz, B. Co dzieci wiedzą o emocjach. Kraków 2005, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej. ISBN 83-7271-316-2.

Hurlock, E. B. Rozwój dziecka. Warszawa 1985, PWN. ISBN 83-01-06139-1.

Kruszewski, K. (ed.) Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela. Warszawa 2007, PWN. ISBN 978-83-01-14239-1.

Łosiak, W. Psychologia emocji. Warszawa 2007, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. ISBN 978-83-60501-22-1.

Obuchowska, I. (ed.) Jak sobie radzić z niechcianymi emocjami. Poznań 2001, Media Rodzina. ISBN 83-7278-018-8.

Schaffer, H. R. Psychologia dziecka. Warszawa 2005, PWN. ISBN 83-01-14534-X.

Zimbardo, P. G. Nieśmiałość. Co to jest? Jak sobie z nią radzić? Warszawa 1994, PWN. ISBN 83-01-11564-5.