



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu:

**Internacionalizace, spolupráce, inovace, reflexe a evaluace v
přípravě budoucích učitelů**

Registrační číslo:

CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_068/0015764

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA



EMOCE A JEJICH VÝVOJ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU



Vítejte na přednášce
Kateřina Kubíková

EMOCE

- **Emoce mají podstatnou roli v sociálních vztazích.**
- **prožívání subjektivního stavu nebo vztahu k působícím podnětům**
- **stav vzrušení projevující se zvláštním chováním doprovázeným fyziologickými změnami organismu**
- **H. E. Jones** kdysi výstižně prohlásil,
„že každý ví, co to jsou emoce až do doby, kdy se emoce pokusí definovat.“

EMOCE – ZÁKLADNÍ POPIS

- jsou velmi komplexním psychofyziologickým projevem a proto je **lze charakterizovat z více hledisek**:
- **Prožitkovou složku emoce**, kde jde hlavně o kvalitu (pocity mohou být příjemné či nepříjemné).
- **Fyziologickou reakci**, která je typická pro určitý okruh emocí a projevuje se různou mírou aktivace (připravenosti k reagování).
- **Vnější projevy** emocí, především jejich výraz, **mimické a pantomimické projevy**, které jsou pro určitý typ emocí charakteristické, a různé varianty takto navozeného **chování** (např. tendence k agresi nebo celkové zpomalení).

FUNKCE EMOCÍ

- Emoce plní v našem životě velmi různorodé a významné funkce. Stuchlíková (2002) vymezuje tři základní funkce emocí:
- **1. intrapersonální** zvládání požadavků prostředí, obnovování narušené rovnováhy, změna kognitivních a behaviorálních hierarchií, asociativní struktury paměti aj.
- **2. vývojová** - emoční systém hraje ústřední roli v napomáhání dosahování vývojových mezníků ve všech životních obdobích .
- **3. sociální** - dyadická, skupinová a kulturní úroveň „vzájemné výměny“.
-

EMOCE – ZÁKLADNÍ POPIS

- **Dispozice k intenzitě emočního prožívání je vrozená.**
- Je významným osobnostním rysem.
- Ovlivňuje i způsob jeho uvažování a hodnocení čehokoli.

Vrozené předpoklady k určitému ladění, resp. emočnímu reagování, se v průběhu lidského života rozvíjejí, ale zásadním způsobem se změnit nemohou, člověk se s nimi pouze může naučit zacházet.

ZVLÁŠTNOSTI EMOČNÍCH REAKCÍ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

- jsou **labilní**, snadno se mění, nálady dítěte kolísají a mohou téměř okamžitě přecházet i ve svůj protiklad (říká se, že dítě „má pláč a smích v jednom uzlíčku“);
- jsou **krátkodobé**, mají jen krátký průběh a rychle odeznívají;
- jsou velmi **expresivní, výrazově nepotlačitelné, spontánní** ve svých projevech (projevují se bez zábran) a dítě se postupně učí výraz svých citů ovládat v souladu se společenskými požadavky (socializace emocí);
- vyznačují se určitým paradoxem, který spočívá v tom, že jsou **výrazově velmi silné**, (projevují se navenek velmi výrazně), ale **současně povrchní** (dítě např. projevuje i malé, přechodné zklamání usedavým pláčem).

VÝVOJ EMOCÍ OD BATOLECÍHO VĚKU K NÁSTUPU DO ŠKOLY

- *V průběhu druhého roku života dochází k dramatickému nárůstu hněvu, opozice a odchýlného chování – tzv. dětskému negativismu. Důležitou funkcí hněvu v tomto vývojovém období je posílit první kroky směrem k autonomii a k vymezení sebe sama. Hovoříme o tendenci k zvýšenému pocitu sebeuvědomění.*
- V průběhu tohoto období se postupně zvyšuje kapacita pro soucit, zahanbení a vinu. Dosažení a udržování optimální rovnováhy hněvu, zahanbení, viny a soucitu je důležitým vývojovým krokem. Představuje první kroky ve vývoji sebereflexe a autonomního „já“.

VÝVOJ EMOCÍ OD BATOLECÍHO VĚKU K NÁSTUPU DO ŠKOLY

- Afektivní zkušenost spojená s hněvem přispívá k sociálně kognitivnímu vývoji ze dvou důvodů:
 1. Za emočně výrazných situací je pravděpodobnější, že děti nebudou dávat pozor jenom na svoje vlastní emoční zkušenosti a reakce druhých lidí, ale také na diskuse o morálních hodnotách a sociálních pravidlech („co je dobré a co zlé, co se jak správně dělá a co se nedělá“).
 2. Interpersonální konflikty vzbuzují otázky typu: Co je moje a co tvoje? Kde začíná a končí „moje“ a „tvoje“ nebo „naše“? pravděpodobně dále zvyšují pocit sebeuvědomění u dítěte a schopnost odlišovat sebe sama od druhých lidí a chápat sociální pravidla.

VÝVOJ EMOCÍ OD BATOLECÍHO VĚKU K NÁSTUPU DO ŠKOLY

- Druhým vývojovým milníkem v tomto věku je **rostoucí schopnost chápat druhé**. Emoční zkušenost ze sociálních interakcí hraje důležitou roli při vývoji emocionálních a poznávacích procesů odlišování sebe od druhých.

VÝVOJ EMOCÍ OD BATOLECÍHO VĚKU K NÁSTUPU DO ŠKOLY

Třetím vývojovým mezníkem je **nárůst citlivosti vůči morálním normám a sociálním pravidlům.**

- Ve vývoji uvědomování pozice sebe sama a druhých lidí hraje roli jak temperament dítěte, tak výchovné praktiky pečujících osob. Například se v období tohoto věku projevují rozdíly mezi dětmi s temperamentem vyznačujícím se sklonem k obavám (u nichž je větší citlivost na morální normy a pravidla) a mezi dětmi méně náchylnými k obavám.
- Tato raná dětská emocionalita je ovšem vzájemně propojena s výchovným stylem v tom smyslu, že děti náchylné ke strachu získávají více z pevné disciplíny, zatímco děti méně náchylné ke strachu získávají více ze vzájemně zodpovědných vztahů s pečujícími osobami.

VÝVOJ EMOCÍ OD BATOLECÍHO VĚKU K NÁSTUPU DO ŠKOLY

Čtvrtým vývojovým mezníkem tohoto věku je **nástup sebehodnotících emocí** (zahanbení, hrdost, pýcha), byť zatím ve velmi elementární podobě

V průběhu předškolního věku se také objevuje tzv. prosociální chování, které napomáhá chápání druhých lidí a vede k pocitům uspokojení z přátelských interakcí.

VÝVOJ EMOCÍ OD BATOLECÍHO VĚKU K NÁSTUPU DO ŠKOLY

V tomto období dítě více mluví o svých emocích s rodiči i sourozenci a učiteli v MŠ.

- Rozmlouvání o emocích příznivě působí na emocionální vývoj. Dítě více rozumí svým pocitům, spojuje je s vyvolávajícími podněty či situacemi, je schopné připsat jiným osobám, zvířatům, předmětům (hračky, loutce) pocity, které by v určitých situacích samo prožívalo – často s odkazem na potřeby a z nich vyplývající emocionální stavy.
- Mluvení o emocích a jejich příčinách již překračuje jednoduchý komunikační systém výrazu tváře, hlasu a pohybů. Prostřednictvím jazyka **se dítě učí označovat emoce a také je vyjadřovat.**

DRUHY EMOCÍ A JEJICH PROJEVY

-

JEDNODUCHÉ EMOCE

- Jednoduché emoce vznikající během interakcí, mají svou důležitou úlohu v tom, že se dítě učí rozeznávat emoce a rozumět jejich příčinám u vrstevníků, reagovat na ně a ověřovat si působení vlastního vnějšího projevu.
- Hra může být zdrojem smíchu, žertování, humoru, ale také mnohých **negativních emocí** - *hněvu, vzteku, nepřátelství, strachu, úzkosti* – pramenících z různých rozporů, konfliktů a nečestného jednání.
- V předškolním věku už dítě dokáže o svých prožitcích, o emocích běžně mluvit, postupně se učí hlouběji je reflektovat, spojovat je s určitými podněty. Při hře je dokáže připisovat i jiným objektům – lidem, zvířátkům i hračkám, jak je zná samo ze svého prožívání.

DRUHY EMOCÍ A JEJICH PROJEVY

-

JEDNODUCHÉ EMOCE

- Spolu s rozvojem kognitivního vývoje se vyvíjí i sebehodnotící emoce vztažené k vlastnímu já (hrdost, stud, vina). Mezi další typické emoce tohoto věku patří radost, hněv, vztek, nepřátelství, strach, úzkost, vina, stud, hrdost, závist, rozpaky apod.
- Pro toto období je rovněž typický **egocentrismus**.
- **Sebehodnotící** emoce, hrdost, může mít díky egocentrismu akcentovaný charakter.

POZITIVNÍ PROŽITKY

- Děti jsou **častěji pozitivně naladěné a ubývá negativních emocí**. Děti jsou obvykle vstřícné, uvolněné a lehce se seznamují.
- **Pozitivní vztahové emoce trvají déle než ty negativní**, děti pocítují radost ze sdílení, cítí s ostatními **sounáležitost**. Díky tomu, že už rozumí pojmu nejbližší budoucnosti, dokáží se na něco těšit. Protože už umí vyjádřit svou nespokojenost, je pro ně jednodušší se s ní vyrovnat.

STRACH

- Vnímání strachu je závislé na **temperamentu dítěte**.
- Některé prožitky strachu jsou **vázány na dětskou představivost**, která vychází z magického myšlení (strašidla, čarodějnice).
- Děti se vzájemně **straší, hledají příjemné vzrušení**. Tendence k odmítání strachu může být velmi silná a děti se mohou fixovat na druhou osobu, která je před strachem ochrání.
- **Slábne přirozený strach z druhých a vzniká přirozený odstup**. Některé děti prochází obdobím nedostatečné sociální desinhibice (sociálního odstupu) k cizím lidem. Fáze nedostatečného strachu z druhých kulminuje mezi 3. a 4. rokem.

VZTEK A ZLOST

- Vztek a zlost už se neprojevují tak často, děti rozumí tomu, proč nepříjemné situace vznikají. **Předškoláci tyto emoce nejčastěji projevují v kontaktu s vrstevníky a při frustraci ze zákazů a příkazů.**
- Pokud děti vztek a zlost nezvládnou korektivními mechanismy, projeví se ***silnou reakcí s krátkým trváním.***

SLOŽITÉ EMOCE

- **Složité emoce jako vina**, stud, hrdost, závist, rozpaky atp., které se začínají rozvíjet v batolecím věku, jsou u dětí ve věku tří a půl roku už běžně prožívány a procházejí dalším vývojem v závislosti na vývoji kognitivních procesů a vlastních zkušenostech ze sociálních situací.
- Právě díky rozvoji kognitivních procesů se děti stávají v tomto období mnohem **citlivější k prožívání svých úspěchů** (hrdost) i neúspěchů či provinění (rozpaky, vina, stud). Vedle hodnocení autorit (rodičů, učitelů, vychovatelů) se na vzniku těchto složitějších emocí už výrazněji podílí také srovnávání se sourozenci a vrstevníky (žárlivost, závist).

EMOCIONÁLNÍ VZTAHY

Hlavní poznatky pro rozvoj emocionálních vztahů najdete v přednášce teorie rané interakce.

JEN PÁR ZAJÍMAVOSTÍ

- Rodinné prostředí je **nenahraditelné pro rozvoj emočního prožívání** dítěte z toho důvodu, že jsou všichni jeho členové soustředěni na akce, pokroky a projevy toho svého "nejmenšího". Reagují okamžitě a navíc jsou povětšinou vybaveni velkou trpělivostí, tolerancí a kladným vyladěním vůči svému malému členovi.
- ***Z. Matejček řekl o rodině a jejím uplatňování norem, že zde existuje "odpuštění bez odčinění", jež platí mezi dětmi a rodiči často až do dospělosti a doprovází jen málo dalších mezilidských vztahů v životě člověka***

JEN PÁR ZAJÍMAVOSTÍ

J. Le Camus popisoval svá pozorování interakce dítěte s otcem a matkou v bazénu na výcviku plavání a popsal **rozdíly mezi přístupy matky a otce** 😊.

- Matka dítě natočí tvář k sobě, sama se odvrátí od ostatních dětí v bazénu a plně se věnuje dotykům či očním kontaktům s dítětem. Pevně je objímá, průběžně kontroluje jeho teplotu, otírá mu vodu z obličeje, pohupuje je a brouká mu. Je plně uspokojena samotným kontaktem se svým dítětem.
- V téže situaci otec dítě natočí obličejem od sebe směrem k ostatním, sleduje, co dělají další děti, sleduje jejich dovednosti v bazénu. Se svým dítětem experimentuje, vyhazuje je do výšky, potápí je, nevěnuje velkou pozornost tomu, zda dítě "spolykalo něco vody", když zaregistruje, že nabírá k pláči, začne odvracet jeho pozornost k jiné aktivitě.

JEN PÁR ZAJÍMAVOSTÍ

Jsou-li analyzovány videozáznamy dítěte s oběma rodiči v čekárně u lékaře, je zajímavé, že chce-li dvouleté dítě pomoc, nebo chce-li něco prozkoumávat (otevřít dveře, prohlížet zajímavou hračku), volí kontakt s otcem. Cítí-li se nejisté, hladové, nemocné či zraněné, volí kontakt s matkou a následuje společné mazlení a konejšení

ŘEČ OTCE A MATKY

- Otec užívá méně frekventovaných slov v hovoru s dítětem od dvou do pěti let
- Otcové jsou konverzačně náročnější než matky
- Otcův slovník obsahuje více vzácnějších slov, a jeho řeč je tedy pro dítě náročnější na porozumění.
- Matky rozumějí dětem lépe než otcové

Existuje hypotéza, že:

- **Specifická role matky** tkví v poskytnutí pocitu bezpečí a vyhýbání se destabilizaci již získaných dovedností při stálé stimulaci dítěte.
- **Specifická role otce** je pravděpodobně v povzbuzování dítěte k dosažení úspěchu vlastními silami, i za cenu přechodného selhání.

EMOCIONÁLNÍ VZTAHY

V předškolním věku si děti vytváří dovednosti pro vytváření přátelských vztahů s vrstevníky.

- Zažívají zcela nové pocity: být přítelem a mít přítele.
- První přátelské vztahy nemívají dlouhé trvání, ale děti samy charakterizují své kamarády jako někoho, koho mají rády.
- Tyto vztahy jsou charakterizovány společnými aktivitami, citovým vztahem (mít rád a vzájemně o sebe pečovat), poskytováním podpory.

REGULACE EMOČNÍCH REAKCÍ

- V předškolním věku , tedy 3. a 5. rokem začíná dítě skutečně rozumět **subjektivní povaze emocí**.
- Poznává, že pocity druhých závisí na tom, jak oni sami **situaci rozumí** a že stejná situace může u různých lidí vyvolat zcela odlišné pocity (jde o počátek tzv. „teorie mysli“ – tj. způsobu, jímž dítě rozumí subjektivitě druhých).
- Začíná si uvědomovat **vztahy** mezi emocemi a jejich příčinami.
- Kolem čtyř let dokáže dítě již **předpovídat** pravděpodobnou emoční reakci druhých na určitou situaci.
- Kolem 6. roku je dítě schopno **posoudit** adekvátnost emocionálního projevu k dané (sociální) situaci a začíná si být vědomo případných reakcí okolí na jeho emocionální chování.

REGULACE EMOČNÍCH REAKCÍ

Koncem předškolní docházky pod vlivem sociálních tlaků dochází:

- k narůstající regulaci chování,
- k útlumu okamžitých emočních reakcí a k přehodnocení situace,
- Vlastní pocity se tak zjemňují a diferencují a začínají se vyvíjet složitější emoce.

Do řízení a kontroly emocionálního výrazu tak významně vstupuje autoregulace a s ní spojené volní procesy, takže přibližně v pěti letech si děti při tomto hodnocení již uvědomují i význam míry vlastního úsilí (oproti náhodě). To se mimo jiné projevuje také tím, že ubývá silných emocionálních výbuchů.

REGULACE EMOČNÍCH REAKCÍ – SOCIALIZACE EMOCÍ

- Dítě předškolního věku potřebuje více než jindy stabilní zázemí, a to mu dává energii a chuť do samostatného odpoutávání se od této jistoty.
- Odpoutávání však musí mít „pod kontrolou“ dítě. Je zajímavé, že ***jakmile vnímá své zázemí jako nejisté, přestává experimentovat, zkoumat, odpoutávat se, ale fixuje se v nejistém vztahu.***
- ***Předškoláka nejvíce frustruje nemožnost projevovat aktivitu, být v kontaktu s vrstevníky, odtržení od pravidelného a dostatečného kontaktu s rodiči.***
- Příliš vysoká zodpovědnost nebo vytýkání lži v době, kdy ji není schopen odlišit od reality má negativní vliv na odpoutání.

Pokud má předškolák jisté zázemí - dosud je silně vázán na matku, rodiče - velmi rád je opouští a poměřuje své síly s vrstevníky

REGULACE EMOČNÍCH REAKCÍ – SOCIALIZACE EMOCÍ

Od dítěte se již vyžaduje **ovládání emocí**, především negativních, které mají rušivou doprovodnou výrazovou reakci, jako např. vztek.

Dovednost regulovat emoce úzce **souvisí s vrozenými dispozicemi**, hlavně s temperamentem. Proto je pro některé děti regulovat své emoce obtížnější.

- V předškolním věku dochází k rozvoji **sebehodnotících** a vztahových emocí.
- Sebehodnotící emoce se vztahují k vlastní osobnosti, jsou pozitivní i negativní.
- Objevují se **pocity hrdosti**, ale i zahanbení, pokud dítě udělá, co nemělo. Ze vztahových emocí se rozvíjí pocit sounáležitosti, soucit, i sympatie a antipatie. Citová rovnováha je závislá na chování blízkých osob. (Vágnerová, 2012)

EMOČNÍ INTELIGENCE

- Jsou to takové emoční schopnosti, které mu pomáhají poznávat a chápat emoce své i druhých, zvládnout své emoční prožívání i v rámci sociální interakce, brát ohled i na prožívání ostatních.
- Je nutné mít rozvinuté základy sebeovládání, tedy jak přiměřeně reagovat na podněty, které vzbuzují jeho emoci a nutnost ovládat empatické chování.
- Schopnost udržovat a dále rozvíjet úspěšně sociální komunikaci i mezilidské vztahy.

Tyto dovednosti tvořící základní schopnosti emoční inteligence se lze naučit. Právě předškolní věk je senzitivním obdobím pro rozvoj těchto schopností, které můžeme vhodným způsobem rozvíjet pomocí her, jež se zaměřují na vnímání a rozlišování emocí, a zároveň ve hře nacházíme možnosti řešení emočních problémů.

EMOČNÍ INTELIGENCE

–

VNÍMÁNÍ A CHÁPÁNÍ EMOCÍ

- V předškolním věku roste **vnímavost** dětí k emocím druhých lidí.
- Mezi třetím a pátým rokem života začíná dítě rozumět subjektivní povaze emocí. Chápe, že na jednu událost mohou ostatní **reagovat** různými a protichůdnými emocemi.
- Kolem čtyř let dokáže dítě i **předvídat** emoční reakci druhých na určitou situaci. Zároveň dítě lépe rozumí svým pocitům a spojuje je s vyvolávajícími podněty nebo situacemi.
- Předškolní dítě je schopné **připsat** jiným osobám, zvířatům nebo předmětům pocity, které by v daných situacích samo prožívalo.

A NA ZÁVĚR ...

- Emoce pro nás představují pokyny pro okamžité jednání ve smyslu zvládnout situaci, což je výborně vidět u dětí. A protože vstupem dítěte do MŠ na významu nabývají sociální vztahy, jsou pro jejich úspěšné zvládnání více důležitější sociální a emoční dovednosti než intelektuální schopnosti, které se navzájem výrazně doplňují.
- Předškolní věk je nejvhodnější dobou učit děti rozpoznávat své emoce, uvažovat o nich, sdělovat je. Tato schopnost je důležitá k uspokojování dětských potřeb a významná pro řešení konfliktů. Stejně tak důležité je naslouchat druhým, čímž si vytvářejí emočně uspokojivé vztahy.

A NA ZÁVĚR ...

Čím dříve získá dítě povědomí o tom, jak se svými emocemi vhodnými způsoby zacházet a začne si uvědomovat, co se podílí na vzniku jeho emočního prožívání, tím se zmenšuje možnost, že bude emoce popírat a vytěsňovat, snižuje se případný vznik následných emočních bloků.

A NA ZÁVĚR ...

Dítě se učí především nápodobou, kdy druhé pozoruje a ukládá si informace do paměti. Přitom se identifikuje se svým vzorem, kterým jsou pro něj dospělí, další děti nebo dokonce i filmové a pohádkové postavy. V okamžiku, kdy dítě prožívá podobnou situaci, vybaví se mu to, co předtím u svého vzoru vypožadovalo a zachová se podle něj. Tím si dítě vyzkouší pozorované a zapamatované chování, které pro něj má další důsledky a zároveň tak získává informace a zkušenosti, jak se zachovat příště. V souvislosti s tím si musí dospělý uvědomit, že ukazuje dítěti, jak je možné emoce zvládat a reagovat na své emoční prožívání žádoucím chováním a jednáním.

LITERATURA

- VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
- STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.
-