

MALÍ LIDÉ, VELKÉ EMOCE

Jediná kniha, kterou potřebujete
k výchově svého dítěte

Alyssa Blask Campbell, M.E. ^A Lauren Stauble, M.S.

MALÍ LIDÉ, VELKÉ EMOCE

Jak si poradit se záchvaty vzteku,
výbuchy hněvu a vzdorem
a vychovat emočně inteligentní děti

Alyssa Blask Campbell, M.Ed. a Lauren Stauble, M.S.



Některá jména a identifikační údaje byly změněny.

Copyright © 2023 by Alyssa Campbell a Lauren Stauble.

Published by arrangement with Harvest,
an imprint of HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Translation © 2025 by Jarmila Doubravová.

Cover design © 2024 by ITEM, spol. s r. o.

Kruh metody CEP navržený a nakreslený by Lauren Stauble.

Czech edition © 2025, 2025 (elektronická verze) by NOXI s. r. o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace se nesmí reprodukovat, ukládat do informačních systémů ani přenášet v jakékoliv podobě či jakýmkoliv způsobem – elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo jinak – bez předchozího písemného souhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-8111-694-0

LAUREN: Tuto knihu věnuji „malé Peggy Cassidy“,
která se později stala mojí babičkou. Její odkaz lásky ke knihám
a lidem žije dále mým prostřednictvím.

ALYSSA: Věnuji Z & S za to, že se mnou denně praktikovaly metodu
CEP, když jsme se společně snažily proplouvat mořem nedokonalostí,
spojení a odpouštění ve vztazích.

Obsah

Úvod	7
Část I: Co jsou to emoce a proč na nich záleží?	19
Kapitola 1: Co je to emoční inteligence?	21
Kapitola 2: Vaše role v emocích vašeho dítěte	32
Kapitola 3: Co se děje v mozku a těle při velkých emocích?	46
Kapitola 4: Metoda kooperativního zpracování emocí	66
Část II: Kooperativní zpracování emocí s malými dětmi	113
Kapitola: 5: Co dělat v danou chvíli	115
Kapitola 6: Jak nastavit a dodržovat hranice	149
Kapitola 7: Kdy a jak mluvit o chování	170
Kapitola 8: Následky, tresty a odměny	187
Kapitola 9: Jak ukončit hněvivý výbuch, než vůbec začne	200
Kapitola 10: Zpracování emocí s více dětmi	213
Část III: Vyšší úroveň CEP	235
Kapitola 11: Rozvíjení empatie	237
Kapitola 12: Životní změny a přechodové situace ...	255
Kapitola 13: Budoucnost spočívá v emoční inteligenci	281
Poděkování	294
Další nástroje: CEP karty	299
Poznámky	303

Úvod

*Vztahy nás mění, odhalují nás,
probouzejí nás. Nežijeme ve světě,
který by podporoval oddělenost. Pouze když se spojíme
s ostatními, naše nadání se zviditelní,
dokonce i pro nás samotné.*

Margaret J. Wheatley a Myron Kellner-Rogers¹

ALYSSA: „Jestli podlezeš pod lavicemi, abys seděla s Norou, nedostaneš po mši žádnou koblihu!“ vysvětloval mi táta cestou do kostela. „Jasně, tati,“ odpovídalo sebevědomě moje tříleté já. A pište si, že o dvacet minut později se plazím pod lavicemi, abych si sedla vedle Nory. Nikdo mě nezastavil. Můj únik byl úspěšný. Možná si toho ani nevšimli. Po mši v kostele se mi začaly sbíhat sliny, když jsem si představila tu marmeládou naplněnou a pocukrovanou koblihu z pekárny Bílá růže, kam jsme každý týden chodili. Když jsme vešli dovnitř, moji bratři si směli vybrat, ale když jsem přišla na řadu já, můj táta pronesl: „Tento týden nebude žádná kobliha. Lezla jsi pod lavicemi.“ Bouchla jsem sebou na zem přímo v pekárně, naprosto zničená, vzlykala jsem a bušila pěstičkami a hlavou o podlahu. Otec mě v tichosti odnesl do auta, kde můj výbuch hněvu pokračoval. Když se matka s kluky, celými umazanými od cukru, marmelády a čokolády, vrátili do auta, máma řekla: „Tak třeba příští týden nepolezeš pod lavice, když chceš koblihu.“

Na cestě od této malé bytosti v pekárně Bílá růže až po dnešek, kdy je mi něco přes dvacet a sama vyučuji děti, jsem se stále setkávala se známými vzorci disciplíny a reakcí na emocionální výbuchy. Vyrůstala jsem v kultuře moci dospělých nad dětmi, a to od sféry sociál-

ní komunikace až po mé magisterské studium na téma „management chování třídy“. V momentě, kdy jsem byla zodpovědná za třídu, jsem tedy postupovala podle svého hluboce zakořeněného přesvědčení a pokoušela se velké emoce zastavit, aby neeskalovaly a abych neztratila kontrolu nad situací – nad dětmi. Samozřejmě, děti mívají silné emoce, ale bylo mým úkolem buď dítě odvést od ostatních lidí (stejně jako mě odnesl můj otec z cukrárny do auta), nebo výbuchu emocí nevěnovat pozornost a nechat to, ať to vyšumí.

Takto mi to přišlo v pořádku, dokud jednoho dne moje psychologka během terapeutického sezení neřekla podivnou věc: „Dumám nad tím, co se vám ten smutek snaží sdělit.“ Zareagovala jsem: „Smutek nám nesděljuje vůbec nic, je to jenom pocit. Je to špatný pocit, ze kterého se můžeme vyplakat třeba při sledování seriálu Chirurgové, a pak je to pryč a můžeme se vrátit ke svému běžnému životu.“ Zeptala se: „Smutek vám nepřipadá jako součást běžného života?“ V té chvíli jsem měla tendenci odporovat, ale toto terapeutické sezení pro mě mnohé změnilo. Zažehlo to ve mně zvědavost. Sdělují nám naše emoce něco? A co to vůbec znamená? To byl počátek mé cesty, kdy jsem se ponořila do všeho, co se týká emocí. A to nakonec radikálně změnilo způsob, jakým prožívám život.

LAUREN: Ve svém prvním manželství jsem se roky vyhýbala pocitům hanby, strachu a zármutku. Nesla jsem si v sobě všechny obvyklé představy, co to znamená být „dobrou manželkou“, ale ke konci sedmiletého vztahu jsem díky terapii začala seškrabávat nános perfekcionismu a zároveň i své nevědomé role. Vše pro mě začalo být natolik nesnesitelné, že jsem se rozhodla utéct, a to doslova i přeneseně. Opustila jsem manželství a začala jsem trénovat běh. Styděla jsem se za to, že jsem zvolila útek. Běhání se stalo mým jediným bezpečným přístavem. Čím více jsem běhala, tím více jsem se podivovala, před čím vlastně utíkám. Ale pak kamarádka překoncipovala znění mé otázky: „Mě by spíš zajímalo, *za čím* běžíš?“

Tento drobný posun v myšlení způsobil, že jsem zpomalila. Stále jsem chodila běhat, ale vrátila jsem se k terapii, tentokrát založe-

né na mindfulness (nejčastější výklad slova je *plná pozornost danému okamžiku, plná všímavost, vědomá či uvědomělá pozornost*; pozn. red.). Hlavní část mé terapie spočívala v tom, naučit se neutíkat před složitými emocemi, nevyhýbat se jim, ale dovolit si je pocítit. Začala jsem být znovu schopná plakat – což o mnohém vypovídá, protože jsem za posledních sedm let plakala všehovšudy třikrát. Nikdy jsem si nedovolila být dostatečně zranitelná, abych dokázala pociťovat subtilní emoce, a tak jsem ani nevnímala jemné či ožehavé pocity.

Nyní jsem všechny pocity prožívala velmi živě, ať byly bolestné, nebo radostné. Bylo mi to jedno – cítila jsem se „naživu“, když jsem prožívala jejich širokou škálu. Cítila jsem se naživu, když jsem byla šťastná. Cítila jsem se naživu, když jsem byla smutná. Cítila jsem se naživu, když jsem byla klidná. Začala jsem zakoušet to, o čem jsem četla v meditačních knihách – pocítit druh štěstí, které zahrnuje všechno včetně tíživých pocitů. Není to ten druh štěstí, o kterém čteme v pohádkách. Štěstí, které mám na mysli, spočívalo v mé bezpodmínečné ochotě vnímat přítomný okamžik, ať jsem pociťovala cokoliv. Nebylo to jednoduché, ale bylo příjemné na tom pracovat.

Neříkám tím, že jsem dosáhla nějakého magického stavu konstantní životní euforie. Jenom to znamená, že se cítím trochu uvolněnější, když zdolávám vlny – dokonce i když mě smete vlnobití. Jsem ochotná znovu vylézt na palubu. Tento proces mi umožňuje předstupovat před děti novým způsobem.

V roce 2016 jsme s našimi dětmi zrovna seděly u svačiny, když Lauren najednou řekla: „Myslím, že děláme něco jinak a měly bychom o tom napsat knihu.“ Potkaly jsme se ve stejné mateřské škole jako nové učitelky – Alyssa jako učitelka u mladších dětí a Lauren jako učitelka v předškolním oddělení. Sledovaly jsme jedna druhou, jak učíme, a zjistily jsme, že máme něco společného – neobávaly jsme se dětských projevů emocí ani složitého chování dětí. Obě jsme měly kolegy a kolegyně, kteří požádali, aby se mohli účastnit našeho vyučování, protože viděli, že děláme něco jinak – byly jsme přívětivé

a sebejisté, i když situace byla stresující (jak tomu nevyhnutelně bývá). Spolupracovníci se zajímali o náš přístup k dětským emocím a také k problematickému chování dětí, protože tento přístup byl inovativní, tedy nic, co by byli studovali v předmětech o raném vývoji dítěte. Tento odlišný přístup zaujal i rodiče dětí, kteří obdivovali schopnost zůstat v klidu i ve vypjatých momentech. Pravidelně jsme si o své práci povídaly s dětmi i rodiči.

Než jsme začaly spolupracovat, obě jsme zažily situace, kdy jsme se v klidné chvíli naučily něco o novém učitelském nebo rodičovském přístupu, a pak to všechno ve vřavě s dětmi hodily za hlavu, protože jsme nebyly schopné uvést nový přístup do praxe. Potřebovaly jsme metodu, která by nespočívala jen v tom, co dělat *v konkrétní chvíli* s dítětem, nebo dokonce jak nacvičovat reakce, když se zrovna nic neděje, ale jak k informacím přistupovat jako dospělý.

Potřebovaly jsme něco, co by se týkalo nás samotných snad ještě víc než dětí. Chtěly jsme být schopné popsat to, co děláme.

Obě máme magisterský titul v oboru vývoj dítěte a výchova v raném dětství a dohromady máme více než jedenatřicet let zkušeností v oboru výchovy v raném věku, přesto jsme nenašly metodu a rámec, které jsme hledaly. Tak jsme si je vytvořily. Pomalu a metodicky jsme začaly rozkrývat jednotlivé kroky, které pomáhaly dětem porozumět jejich emocím a vyjádřit je. Vyprávěly jsme své vlastní příběhy individuálního osobního růstu, které souvisely s emocemi, reflexí na ně a zranitelností. Začaly jsme propojovat svou osobní práci a práci s dětmi a viděly jsme, jak my a děti zpracováváme emoce v těchto odlišných kontextech.

Jak jsme se hlouběji nořily do této práce, začaly jsme být pro svůj záměr čím dál zapálenější – pro důležitost toho, co děláme. Spojovalo nás, že jsme obě utrácely čas a peníze za psychoterapii a samostudium, protože jsme se chtěly dozvědět, jak všechny záležitosti procítit a jak si vytvořit strategie zvládání emocí, jelikož jako děti jsme neměly příležitost se tyto dovednosti naučit. Naše zkušenosti reflektovaly také zkušenosti našich blízkých. Generace našich rodičů prostě neměla takový přístup k poznatkům o mozku a emocích, jaký má-

me my dnes. Rodičovství v osmdesátých letech znamenalo učit dítě „odolnosti“ tím, že se z emocí nedělala velká věda. Fráze a obraty typu „přestaň, nech toho“ a „prostě to ignoruj“ byly myšleny v dobré víře, že nás posílí. Teprve od devadesátých let jsme se postupně učily, že dovednosti, které patří do oblasti emoční inteligence, souvisí s úspěchem ve vztazích a práci. Chceme, aby si děti osvojily tyto dovednosti v útlém věku, když se jim v mozku vytvářejí základy chování pro život. Sdílíme vizi budoucnosti o emočně inteligentních komunitách, kde lidé podporují dialog a diverzitu, protože nemají problémy se svými emocemi ani s emocemi ostatních. V takovém světě budou vyrůstat soucitné, sebejisté a milující děti, které až dospějí, se na sebe budou moci vzájemně spolehnout v inteligentním vedení, dokážou respektovat osobní hranice, a zároveň vnímat ty, kteří jsou izolovaní, přijímat existenci jejich chyb a vyzdvihovat jejich silné stránky. Tato vize rovněž poháněla naše odhodlání úspěšně završit naši práci.

Sestavení a popsání metody byl pomalý a obtížný proces, ale její název jsme našli poměrně brzy: kooperativní zpracování emocí.

Co je to kooperativní zpracování emocí

Kooperativní zpracování emocí (angl. Collaborative Emotion Processing, zkratka CEP) je způsob, jak se naučit (a učit druhé) vcítit se do jiného člověka, což z dlouhodobého hlediska vytváří schopnosti spadající do emoční inteligence. Metoda CEP je příležitostí pro dospělé, aby si uvědomili, jak oni sami zpracovávají emoce, a to jim na oplátku umožní pomáhat dětem při získávání jejich vlastních zkušeností a dovedností pro zpracování emocí. Metoda je vytvořena pro každého, kdo tráví čas péčí o děti: pro rodiče, prarodiče, učitele, opatrovníky a opatrovnice v domácnostech, vývojové poradce...

Tuto metodu praktikujeme s dětmi od roku 2016 a pro pedagogy a vychovatele ji přednášíme od roku 2017. Alyssa měla také příležitost ji uplatnit jako rodič.

Funguje to?

Krátce řečeno: ano!

Nejenže jsme viděly výsledky z první ruky tím, že pracujeme s dětmi a sdílíme tuto metodu s dalšími pedagogy, ale v roce 2018 jsme společně s naší kolegyní Angelou Garciovou a dalšími učiteli provedly průzkumnou akci. Cílem bylo představit kooperativní zpracování emocí. Naše zjištění naznačovala, že s tréninkem metody CEP si učitelé a rodiče začnou více uvědomovat své vlastní emoce a/nebo že dokážou nabídnout malým dětem širší škálu strategií pro zvládání stresu a emocí. Učitelé i rodiče zmiňovali, že když používají metodu CEP, cítí se méně zahlceni.

A jak reagují děti? Nedávno jedna studentka mého kurzu o výchově v raném dětství napsala do diskusního fóra: „Řekla bych, že emocionální cíle, které mi stanovili matka a otec, když jsem byla malá, spočívaly v tom, abych si uvědomovala a rozpoznávala, co v konkrétní chvíli pociťuji. Ať už jsem byla rozrušená, nebo šťastná, bylo mi vštěpováno, abych vždycky poznala, jak se cítím, abych s tím mohla pracovat. To mě naučilo být otevřenější (a zranitelnější) ve svých pocitech, nedržet je v sobě a nepotlačovat je. Myslím, že tohle jednoznačně přispělo k blízkému vztahu s mými rodiči, protože ti vždycky dávali najevo, že stále jsou tady pro mě, ať se cítím jakkoliv.“ Její rodiče tedy praktikovali hlavní koncept metody CEP – bezpodmínečné rodičovství (bezpodmínečné rodičovské přijetí), když se u dítěte začnou projevovat emoce. Máme za to, že děti, které jsou vychovávány podle metody CEP, se budou i v dospělosti stále cítit ve spojení se svými rodiči.

Je to otázka cviku

Rády bychom vás ujistily, že po vás nechceme, abyste jen kopírovali to, co děláme; spíš doufáme, že filozofii, praktické znalosti a strukturu, které nabízíme, začleníte do toho, co již víte. Je nesmírně důležité, aby se ve způsobu, jakým implementujete metodu CEP, odrážel

váš kulturní kontext. Místy vám nabízíme příklady odpovědí a frází, které můžete v konkrétní chvíli použít, ale je to míněno jako předloha, nikoliv text, který se máte naučit z paměti.

Pro vysvětlení a rozpoznání emocí zvolte specifická slova, která vycházejí z vašeho vlastního kulturního prostředí. Projít všemi kroky je důležité, ale *způsob*, jakým jimi procházíte, záleží na vašem osobním stylu a společenském kontextu. CEP *není scénář*, který máte aplikovat, aby vaše problémy zmizely. Je to *praktika*, která vás vtáhne hlouběji do vztahů s dětmi (a velmi pravděpodobně i s dospělými ve vašem životě), aby to, co se rozhodnete říct, bylo smysluplnější pro vás a děti, o které se staráte. Zůstat napojeni na komunitu, ve které tuto praktiku trénujete, je součástí celého procesu.

**CEP neznamenaá absenci obtížných věcí, je to metoda, jak s ne-
snadnými věcmi koexistovat a procházet jimi.**

Neexistuje žádný jednoduchý vzorec pro tuto práci. Vztahy nemohou být naplánovány. Samotná povaha lidských interakcí je nepředvídatelná a závislá na prostředí vývoje všech účastníků. S tímto na paměti jsme připravily dobrodružství ve smyslu „vyberte si sami“, které posílí kvalitu zážitků při interakcích s vašimi dětmi.

Jak používat tuto knihu

Během všech těch let práce s rodiči, učiteli a pečovateli jsme dostávaly spoustu otázek. Většina z nich souvisela s touhou vědět, *jak* zvládat velké emoce u dětí, zejména když tyto situace vyžadují dodržování hranic a zároveň snížení očekávání a když souvisejí s problematickým chováním. Jako odpověď na dotazy jsme vytvořily průvodce, který je zamýšlen pro každého, kdo tráví čas péčí o děti. Pro zjednodušení používáme v textu termíny „rodič“ a „vaše dítě“. Vezměte prosím na vědomí, že když používáme termín „rodič“, odkazujeme na širokou škálu lidí, kteří se starají o výchovu dětí, včetně učitelů, pečovatelů a prarodičů. Označením „vaše dítě“ máme na mysli kterékoliv dítě, které právě máte před sebou, ať už hrajete jakoukoliv roli.

Možná je pro vás metoda CEP nová, možná už jste s námi pracovali, popřípadě nás už nějakou dobu sledujete online. Ať už začínáte odkudkoliv, tato kniha je sestavena tak, aby vás metodou CEP povedla, takže pak dokážete zvládat problematické chování vašich dětí a posilovat jejich emoční inteligenci.

Tato kniha není položkou na seznamu úloh ve smyslu „přečíst knihu – splněno.“ Je to spíš nácvik techniky, jak vidět sebe a děti jinou optikou, vycházející z empatie, která nám umožní regulovat emoce a reagovat se soucitem.

Od doby, kdy byla vychovávána naše generace, nastal značný posun, pokud jde o rodičovskou péči. Rodiče si přejí uchránit děti od těžkostí, chránit je před zkušenostmi a zážitky, které sami dobře poznali a cítili se přitom osamělí. Existuje názor, že úspěšná výchova znamená zakročit, aby se děti necítily ublížené nebo nebyly zklamané, nebo aby nepocitovaly osamělost či smutek. Metoda CEP je průvodce, který nám pomůže všimnout si našich zvyků a vzorců a volit své reakce promyšleněji. Je to klíč, který dětem umožní, aby zažívaly obtíže nebo složité emoce, vybudovaly si nástroje k jejich zvládnutí, a přitom věděly, že v tom procesu nejsou samy.

Naším cílem je poskytnout obsáhlé porozumění emocím a také přehled o tom, jak metoda CEP funguje – a jak ji aplikovat ve svém vlastním životě. Kniha se skládá ze tří částí – část I a II na sebe navazují a měly by se číst za sebou, část III je text typu „vyberte si, co vám právě vyhovuje“. Část I se zabývá námi dospělými – učí nás uvědomit si, co jsme přijali v dětství, poznat naše spouštěče, vybudovat si dovednosti pro ovládání vlastního dospělého chování a pochopit, co se děje v našich mozcích a tělech, když s malými bytostmi cloumají velké emoce. Část II přesouvá pozornost na dítě. Naučíte se, jak na jeho emoce reagovat, jak snížit četnost výbuchů vzteku, jak vytvořit a udržet vhodné hranice, a nakonec jak se napojit na každé dítě a podpořit jej. Část III nabízí příležitost ponořit se do specifických okolností a často kladených otázek. Je to typ kapitoly k nahlédnutí „kdykoliv je to potřeba“. Ukážeme vám způsoby, jak nabídnout emocionální podporu v různých situacích, od budování empatie po velké životní

změny, jako je nová škola, stěhování, nový sourozenec, rozvod nebo smrt. Knihu končíme kapitolou, v níž se dočtete, kde začít a jak používat pomůcky, které zde najdete. Celá kniha je sestavena tak, že se k ní můžete vracet v dlouhodobém horizontu – a doufáme, že čas od času nahlédnete do potřebných kapitol. Propojily jsme pro vás obsah knihy a další studijní zdroje na www.seedandsew.org/more, abyste se mohli do této práce ponořit svým vlastním tempem.

Do knihy jsou průběžně zahrnuty reflektivní otázky a doporučujeme používat zápisník, blok, výtvarné materiály nebo nalepovací poznámkové lístky, na které si můžete napsat nebo nakreslit své poznámky a udělat si vizuální připomínky toho, co se učíte. Posloucháte-li audioknihu, na seedandsew.org/more najdete kompletní kompilaci otázek s prostorem k napsání vlastních reflexí.

Chceme, abyste věděli, že zdaleka netvrdíme, že jsme napsáním této knihy samy dospěly k nějakému idylickému stavu emoční inteligence. Napsaly jsme ji z perspektivy dvou lidí procházejících svým osobním procesem vývoje a rozvoje své emoční inteligence, která není dokonalá. Cílem není dokonalost, ale růst. Růst je zranitelný, nepřehledný a zahrnuje chyby. Tady jsou vaše chyby vítány.

My se jako autorky do toho pouštíme s vámi, a proto osobní příběhy v této knize vyprávíme ve formě první osoby. Přečtete si příběhy z dětství Lauren, o jejích zkušenostech s dětmi, o tom, jak cvičila jógu a jak ji to na její cestě ovlivnilo. Protože z třiaadvaceti vnoučat ze strany matky byla jedna z nejstarších, vždycky se starala o své mladší sestřenice a bratrance, když vyrůstala. Jako dítě si ráda „hrála na školu“, a ráda to dělá dodnes – jako vyučující na vysoké škole. Koučování učitelů a koučování rodin, hlavně těch, kde se vyskytuje problematické chování, je vašeň, kterou spojila se svým podnikáním, viz Engage: feel.think.connect.

Přečtete si také Alyssin příběh o tom, co znamená být matkou, manželkou, učitelkou, sestrou a dcerou. Alyssa se musela starat o nějaké malé dítě už od svého nejútlejšího věku. Vyrůstala v malém městě na západě státu New York jako jediná dívka v rodině se čtyřmi bratry. Být součástí komunity je jí velmi blízké a zcela ji to naplňuje.

Založila Seed & Saw, což je hnutí, které si klade za cíl změnit přístup dospělých k dětským emocím. To se rozrostlo natolik, že nyní zahrnuje širokou komunitu rodičů, učitelů a pečovatelů, kteří se zajímají o to, jak vychovat emočně inteligentní bytosti. Toto hnutí se rozšířilo jako stepní požár, od podcastu *Voices of Your Village* přes online kurzy a komunitu na sociálních sítích až po S.E.E.D. certifikaci pro programy výchovy v raném dětství. Už se velmi těšíme – budoucnost spočívá v emoční inteligenci.





Část I

Co jsou to emoce a proč na nich záleží?





Co je to emoční intelligence?

Co chcete pro své dítě, až vyroste?“ zeptala jsem se čtyřiceti dvou rodičů na semináři. Třicet osm z nich odpovědělo stejně: chtěli, aby jejich děti byly šťastné. Chápu to. Také to tak pociťuji. Chci, aby mé dítě bylo šťastné.

Ale je vůbec někdo pořád šťastný? Co se stane, když dítěti někdo vezme hračku? Nebo mu rozboří hrad z kostek, který tak usilovně stavělo? Co udělá, když mu někdo řekne, že si s ním nechce hrát? Nebo když není pozváno na něčí oslavu narozenin? Jak se dostane přes trapnost a ponížení, když udělá chybu ve škole před spolužáky, nebo přes zklamání, když nedosáhne svých cílů? V čem najde oporu, když se cítí vystrašené před školním vystoupením, na které tak pilně zkoušelo? Co bude následovat, když zažije tlak vrstevníků, aby udělalo něco, co není v souladu s jeho hodnotami?

Je přirozené, že rodiče chtějí, aby jejich děti byly šťastné, ale život není uzpůsoben tak, abychom se cítili šťastní *naprosto neustále*. Život je komplikovaný a lidská zkušenost přichází po částech s komplexem variant emocí od útlého věku. Můžete dokonce argumentovat, že tato široká škála emocí – štěstí, radost, úzkost, smutek, strach apod. – nám dává bohatost lidské zkušenosti a je zásadní pro to, co nás činí lidmi.

Takže když se opravdu zamyslím nad tím, co chci pro své dítě, pro vaše dítě a pro všechny děti kolem, tak zjišťuji, že chci, aby měly prostředky k řízení a zpracování těch nevyhnutelných životních těžkostí, a to tak, že budou schopné žít s pocitem propojení, soucitu a zvědavosti. Chci, aby porozuměly svým emocím a aby rozvíjely

schopnosti zpracovávat své pocity zdravým a bezpečným způsobem. Jinými slovy, chci, aby byly emočně inteligentní.

„Emoční inteligence“ se stala módním slovem a je k tomu dobrý důvod. Na stránkách organizace Seed & Sew je upoutávka *„Budoucnost spočívá v emoční inteligenci“*, ale co to znamená? Co je to emoční inteligence?

Myšlenka emoční inteligence se objevila na začátku devadesátých let a od té doby ji studuje mnoho vědců zabývajících se lidským chováním. Lze ji aplikovat na vztahy doma, ve škole i v zaměstnání a umožňuje porozumět dovednostem, které mají lidé, jež jsou v těchto vztazích úspěšní. V roce 1998 definoval Daniel Goleman emoční inteligenci jako „schopnost rozpoznávat vlastní pocity a nálady i pocity a nálady jiných lidí a umět to využívat pro vlastní motivaci, pro správné zvládání svých emocí a svých vztahů.“¹ Emoční inteligence zahrnuje pět složek: sebeuvědomění, sebeovládání (seberegulaci), empatii, vnitřní motivaci a sociální dovednosti.

Sebeuvědomění

Jonah vždy kolem sebe hodně bil, kopal a kousal. Jeho tělesná reakce na mnohé emoce a zážitky se odehrávala v bojovém modu – třeba když někdo vstoupil do prostoru, kde si hrál, když stál v řadě vedle kamaráda, když se snažil zavřít svačinovou krabičku a nedařilo se mu to, když si jeho bratr hrál s bílou lopatkou, se kterou si Jonah plánoval také hrát – ale nikdo o tomto jeho záměru nevěděl. Vnitřní pocit frustrace byl ihned následován jeho vnější reakcí. Mezi „něco cítím“ a „něco dělám“ nebyla žádná prodleva. Rodiče a učitelé – a dokonce i jeho spolužáci a sourozenci – si přáli, aby dokázal tuto prodlevu najít a měl tak možnost si zvolit, jak bude reagovat.

Nebylo to tak, že by Jonah „neznal něco lepšího“. Ve chvílích, kdy byl klidný a vnitřně vyrovnaný, dokázal říct, že bití toho druhého bolí nebo že místo toho, aby někoho kopnul, je lepší se zhluboka nadechnout nebo zadupat nohama. Ale v momentě, kdy se v něm

ozvala zlost nebo frustrace, jeho přístup k těmto myšlenkám zmizel. Dosadte si metodu CEP.

Sebeovládání začíná sebeuvědoměním. Začaly jsme tím, že jsme Jonahovi pomohly uvědomit si, co pociťuje ve svém těle. Podobně jako říkáme „mám motýly v břiše“, abychom popsali vzrušení nebo nervozitu, vedly jsme ho, aby se naladil na své vnitřní já slovy: „Pěsti máš zaťaté, ramena zvednutá až k uším a mluvíš příliš nahlas, zní to frustrovaně!“ Denně jsme to s ním praktikovaly celé měsíce, pracovaly jsme na tom, abychom zachytily momenty a jevy ještě před tím, než vypukne vulkanická erupce emocí: „Hraješ si na pískovišti a já vidím, že se k tobě blíží nějaká dívka. Podíváš se vzhůru a zatneš pěsti. Cítíš nervozitu kvůli tomu, že by mohla mít jiný úmysl, jak si hrát s těmi hračkami?“ Během několika měsíců začal Jonah vykazovat sebeuvědomění bez naší pomoci. Říkal: „Moje pěsti jsou zaťaté, ramena mám vytážená až k uším a křičím! Jsem nervózní!“

Klíč k sebeovládání, empatii a sociálním dovednostem leží v rozvoji sebeuvědomění. Když jsme si vědomi toho, co se děje v našem těle a v naší mysli, můžeme sami sebe ovládat (regulovat) a propojit se s okolním světem. Máme přístup k výběru svých slov a činů a nemusíme fungovat jen neuvědomělou reakcí na zastrašení.

Sebeovládání

V momentě, kdy si uvědomujeme, co se děje v našem nitru – jinými slovy, když si připustíme a rozpoznáme nějaký pocit – můžeme si vytvořit odstup mezi naší okamžitou reakcí a naší chtěnou odpovědí. Naše vnitřní reakce na něco je automatická. Přichází podvědomě. Naopak sebeovládání spočívá ve výběru toho, co v dalších chvílích uděláme. Nereagujeme tedy jako autopilot.

Když si Jonah uvědomil, co se děje v jeho těle, byl schopen si vybrat, co udělá následně. Začaly jsme pomalu po malých krocích tím, že jsme ho vybízely, aby ve chvíli frustrace zavolal „pomoc!“ Rodič nebo učitel k němu přijde a pomůže mu zklidnit jeho nervový systém,

takže se nedostane do emoční spirály. A pak jsme na tom stavěly. Jonah se dokázal dostat od slova „pomoc“ až k zatnutí pěstí a jejich opětovnému uvolnění pronášením své naučené fráze, která nejlépe fungovala na jeho tělo jako „plán B“. (V následujících kapitolách si popíšeme rozličné způsoby, jak si vybudovat sadu nástrojů pro vlastní i dětské emoční sebeovládání).

Je třeba zdůraznit, že *sebeovládání* a *zpracování emocí* jsou rozdílné záležitosti. Uvedu příklad: Jednoho dne jsem se zastavila v restauraci, abych si vyzvedla jídlo, které jsem si objednala a zaplatila přes appku. Zaměstnanec restaurace trval na tom, že musím zmáčknout potvrzovací tlačítko na svém telefonu. Vzhledem k tomu, že žádné takové tlačítko na mém telefonu nebylo, volal na zákaznickou linku té appky, abych to mohla potvrdit telefonicky. O čtyřicet pět minut později jsem stále byla v restauraci, dvakrát jsem byla zařazena do čekacího pořadí, ale stále mi nedovolovali vzít si jídlo. V momentě, kdy jsem odcházela, jsem za jídlo zaplatila dvakrát a bylo to o hodinu později, než byl původní čas vyzvednutí. Uvnitř mě se to jen vařilo. Podstatné je tady slovo *uvnitř*. Během té hodiny jsem ani jednou nezvýšila hlas... možná jsem jen v určitém bodě zakňourala. Nebylo to to správné místo ani před těmi správnými lidmi, kde zpracovávat emoce. Navenek jsem se ovládala a zůstala v klidu, ale nezpracovala jsem žádné emoce. Je možné demonstrovat sebeovládání, ať už jste svoje emoce zpracovali nebo nezpracovali.

Někdo projevuje sebeovládání, protože *potlačil* pocity, nikoliv *zpracoval* pocity. Potlačené pocity samy nezmizí, občas explodují navenek (nebo se obrátí dovnitř), když to nejméně čekáme. Je to jako byste je odložili na později: ovládáte se, abyste zvládli nějakou situaci, a odložené pocity zpracujete později ve vhodném prostředí. Já jsem své emoce z restauračního zážitku zpracovala doma za pomoci svého manžela a přátel.

Sebeovládání je ze zjevných důvodů důležité pro úspěch ve škole i v zaměstnání. Zpracování emocí je důležité, abychom mohli zažívat smysluplné a intimní vztahy, pocít osobní svobody, udržitelnost profesí zaměřených na člověka a měli vytrvalost při dosahování dlouhodobých cílů. Sebeovládání a zpracování emocí se daří nejlépe, když je rozvíjíme společně, což je cílem metody CEP.