

EQ

Emoční inteligence -jak podpořit její rozvoj u dětí od 4 do 10 let

Mgr. Sylvia Jančiová

„Každý se může rozzlobit – to je snadné. Avšak rozzlobit se na toho pravého člověka, tou pravou mírou, v ten pravý čas, z toho pravého důvodu a tím pravým způsobem – to už tak snadné není.“

Aristoteles, Etika Nikomachova

I. EMOCE

Emoce, pocity, nálady ovlivňují náš život víc než si umíme představit. Na každý silnější podnět zvenku reaguje náš mozek nejdřív přes pocity. Až později dochází k „rozumovému“ zhodnocení. Lidi, kteří rozumí svým pocitům a dokážou s nimi pracovat, jsou v životě úspěšnější, ale co je hlavní, hodnotí svůj život jako šťastný. Není to právě to, co si přejeme pro sebe a své děti nejvíc?

Co jsou emoce?

Emoce zná z vlastní zkušenosti každý z nás. **Je to zvláštní druh zážitků, jakési „pohnutí myslí“, které v nás vzbuzuje příjemné či nepříjemné pocity** a dává nám určitou dávku (míru) vzrušení. Dalším charakteristickým znakem emocí je jejich osobitý zážitkový obsah (to co prožíváme, když máme strach, radost, zlost apod.), který neumíme či lépe řečeno nemůžeme plně vyjádřit slovy. Vymysleli jsme si proto různá přirovnání jako „strachy se mi třásly kolena“, „hrůzou mi vstávaly vlasy na hlavě“, „skákal jsem radostí dva metry vysoko“ či „byl jsem v sedmém nebi“. I přesto, že neexistuje jednotná definice emocí, odborníci se shodují „alespoň“ v jejich následujících znacích:

Znaky emocí

- emoce jsou maximálně subjektivní (z osobního pohledu) záležitostí - dva totožné podněty mohou u různých jedinců vyvolat různé emoce
- slovy jsou těžko vyjádřitelná
- jsou univerzální, tzn. že doprovázejí všechny druhy duševní činnosti
- jsou aktualizovány konkrétní situací v daném okamžiku
- jsou neopakovatelné - vjem, který v nás emoci vyvolal si můžeme znovu „přehrát“ (vybavit) ve vědomí, ale stejné city nikoliv, ty se s prožitým obsahem mění
- jsou podmíněné, setrvačné – například, když učitel znepríjemní žákovi nějaký předmět, může se prožívání nepříjemných citů objevovat v tomto předmětu i poté, kdy ho učí jiný učitel
- většina emocí jsou polární (protilehlé), například láska x nenávisť, radost x smutek
- jsou smíšené (ambivalentní), například láska v nás vyvolává pocit radosti a štěstí, ale i strach o milovanou osobu, žárlivost a jiné
- vnímáme je ve dvou protipólech - příjemné x nepříjemné
- jsou obtížné přístupné nestrannému (objektivnímu) rozboru (analýze)

Emoce patří mezi základní psychologické kategorie. **Emoce má tři složky:**

- subjektivní citové prožitky (např. radost, strach, překvapení)
- motorické projevy (např. výraz tváře)
- doprovodné fyziologické změny (např. tlak, tep apod.).

Jak staré jsou emoce?

Emoce jsou mnohem starší než lidská populace, jejich základ je společný se zvířaty. To, co se vyvinulo před desítkami miliony roků je základem emocí, které používáme na řešení problémových situací dodnes. Přestože se snažíme při rozhodování a řešení životních situací používat racionální část mozku, vždy do toho vstupují emoce.

Centrum emocí je amygdala, která spustí reakci na podnět – roztřese se, pláčeme, lekáme se... Jedná se o jev, který proběhne ještě rychleji, než si uvědomíme, co se s námi děje. Často se zdůrazňuje **spontánní charakter** emocí, který považuje za výrazný. Emoce vystupují samovolně a nechtěně. City jsou funkcí pravé hemisféry mozku (rozdíl od myšlení), jsou starší než rozumové procesy, proto jsou silnější a méně ovlivnitelné než kognitivní funkce. Emoční reakce jsou z vývojového hlediska staré a málo přizpůsobivé. City hrají významnou roli v celém psychickém vývoji člověka. Působí motivačně, aktivizují chování, ale současně mohou projevy organismu tlumit a oslabovat.

ROZDĚLENÍ EMOCÍ

Emoce lze podle jejich evolučního stáří rozdělit na základní a vyšší. Základní emoce se vyskytují nejen u všech národností a kultur, ale z velké části i u vyšších živočichů.

Šest základních emocí (Six Basic Emotions) je pojem označující teorii amerických psychologů Paula Ekmana a Wallace V. Friesena. Postupně bylo mnoha výzkumy potvrzeno, že tyto emoce jsou univerzální pro všechny lidi.

- **Hněv** (zuřivost, agrese, zloba, nenávisť, zatrpknutou, podrážděnost, nepřátelství, nenávisť, násilí)
- **Strach** (zděšení, úzkost, nervozita, obavy, popudlivost, hrůza, fobie a panika)
- **Štěstí** (radost, potěšení, blaho, rozkoš, vzrušení, nadšení, euforie, mánie)
- **Smutek** (žal, zármutek, sklíčenost, melancholie, osamělost, zoufalství, deprese)
- **Překvapení** (šok, ohromení, údiv)
- **Znechucení, odpor** (pohrdání, opovržení, znechucení, ošklivení si, averze, nelibost)
- **Důvěra** (blízkost, spolehlivost, opora, jistota, víra)
- **Očekávání** (naděje, doufání, vzrušení, intuice)
- **Láska** (přátelství, zamilovanost, okouzlení, přijetí, přitažlivost, závislost...)
- **Stud, vina** (hanba, zklamání, výčitky svědomí, pokoření, kajícnost...)

Vyšší emoce

- intelektuální – zaměřené na překonávání překážek a problémů (zvědavost, frustrace, cit pro pravdu)
- morální – vystupují ve vztahu k morálce společnosti (empatie, stud)
- estetické – hodnotí a vyjadřují vkus člověka

Citové vztahy

Kombinací určitých emocí se vytvářejí složitější vazby na ostatní jedince, které nazýváme citové vztahy.

Jsou to především:

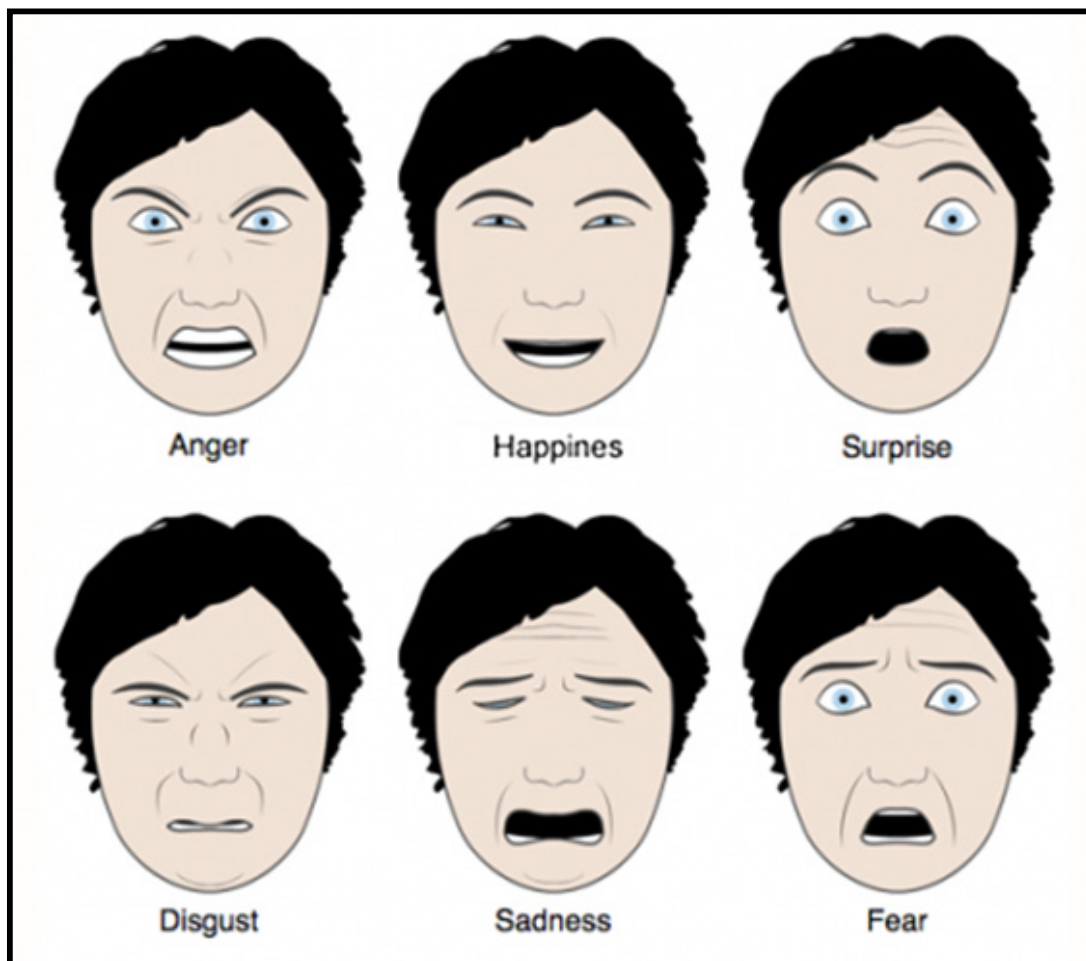
- přátelství
- nenávisť
- nepřátelství
- závist
- žárlivost
- pohrdání a opovržení

Tělesné pocity

Tělesné pocity nejsou emocemi, ale mají k nim úzký vztah – určitý tělesný pocit zpravidla vede k vyvolání některých emocí. Mezi hlavní tělesné pocity patří:

- bolest
- únava
- hlad
- žízeň
- pohlavní žádostivost

Výrazy tváře při 6 základních emocích znázorňuje následující obrázek:



Převzato z The Grimace Project

Podstata a fungování emocí

Slovo emoce je odvozené z latinského výrazu **exmovére, který v překladu znamená pohyb**. Pohyb ledacos napovídá o emocích a jejich základní funkci. Zkuste si vzpomenout, co pociťujete, když máte vztek či jste pohlceni smutkem. Ve vzteku nás „zaliže vlna energie“, kterou se snažíme vybit - ať už křikem, práskáním dveřmi, boucháním do stolu, rychlou chůzí atd. Čím je vztek silnější, tím intenzivnější a bouřlivější bývá i naše reakce.

Ale každý z nás je jinak vnímavý a jinak prožívá své emoce (souvisí i s temperamentem). Některé vyvede z míry sebemenší maličkost, jiní jsou naopak klidní i při významnějších událostech. Jako příklad můžeme uvést dopravní nehodu. Jedni „překypují“ aktivitou (volají o pomoc, běží na místo nehody, pobíhají sem a tam ...), druzí se naopak nemohou pohnout z místa (často se hovoří o této situaci jako o šoku) a jiní zase postávají jen tak kolem aniž by jakkoli zasáhli. Dalo by se říci, že emoce náš organismus aktivují, připravují nás a motivují k určité činnosti (například strach z blížící se zkoušky nás motivuje k učení, pocit bolesti nás zavádí k lékaři atd.).

Jak emoce fungují?

Co se v nás odehrává při prožívání emocí a jaké jsou důvody jejich vzniku? Odpovědi na tyto otázky hledalo mnoho odborníků a vzniklo i mnoho teorií. Jednou z nich je pětistupňový model emocí popisující, co se děje v průběhu emoční situace.

1. **Událost.** Stane se nám něco, co může ohrozit či naopak napomoci naším cílům (například autonehoda, nepřijetí na školu, těhotenství, nabídka zaměstnání).
2. **Vnímání události.** Událost si plně uvědomíme (například zrakem, sluchem, čtením apod.).
3. **Vyhodnocení vnímané události.** Vyhodnotíme, zda událost ohrožuje či napomůže našemu cíli a do jaké míry. Hodnota cíle přímo ovlivní mohutnost emoce.
4. **Vyhodnocení události je ovlivňováno fyziologickým stavem** a ovlivňuje způsob hodnocení (bdělost, ospalost, opilost atd.).
5. **Odpověď na vyhodnocení.** Reakce, způsob, kterým se s danou situací vyrovnáme (například útěk, bouchání do stolu, pláč).

(Howard, P., J., *Příručka pro uživatele mozku. Praha: Portál 1998. ISBN: 80-7367-052-6*)

Jak se ovládnout

1. Zaměřte se ven – co se opravdu děje. Například když zažíváte strach, položte si následující otázky – co mi hrozí skutečně, je můj strach odůvodněný, co můžu reálně udělat pro zvýšení své bezpečnosti...
2. Zaměřte se dovnitř – co by se stalo, kdyby byl můj pocit oprávněný, co by se mohlo skutečně stát, dokázal bych unést tuto situaci, dokázal bych to pro dnešek vydržet...
3. Zaměřte se na pozitiva – oč mi vlastně jde teď, na čem záleží, mám mít návrh nebo chci jenom popsat svůj nápad...

Technika zvládnání emocí

1. Snaže se analyzovat, jestli jsou vaše reakce přiměřené nebo ne.
2. Za své emoce jste zodpovědní vy samotní. I když to není jednoduché, lze je změnit.
3. „Musím“, „Měl bych“ vynechejte ze svého slovníku, případně je nahradte spojením „Chci to“.
4. Nepřenášejte minulost do současné situace, neomlouvejte své negativní emoce předchozí špatnou zkušeností.
5. Přestaňte se rozčilovat nad tím, že vás něco rozčiluje.
6. Vyřešte nejprve své emoce, praktické problémy se pak budou řešit lépe.
7. Buďte pozitivní. To, co jste nezvládli v minulosti dnes už zvládnout můžete.
8. Buďte aktivní.

II. EMOČNÍ INTELIIGENCE

Přesná definice neexistuje. **Zjednodušeně se dá říct, že jde o to, jak dokáže člověk zacházet s vlastními emocemi a také jeho schopnost spolupráce se svým sociálním okolím.**

Složky emoční inteligence:

Dle Golemana emoční inteligence zahrnuje:

1. **Sebeuvědomění** - poznání vlastních emocí. Pokud si nejsme schopni uvědomit vlastní city, jsme proti nim bezbranní a mohou nás plně ovládnout.
 - sebeúcta
 - schopnost uvědomovat si své emoce
 - intuice
 - seberealizace
 - nezávislost
2. **Sebeovládání** - schopnost s emocemi pracovat. Zvládání emocí, umění nakládat s city tak, aby odpovídali situaci. Umění setřást ze sebe pocity úzkosti, sklíčenosti či podrážděnosti. Emoční sebeovládání, odkládání odměny nebo uspokojení a také potlačování zbrklosti, je základem jakéhokoli úspěchu.
 - schopnost odolávat náhlým impulzům
 - odolnost vůči stresu
 - flexibilita a kreativita
 - umění být šťastný
 - optimismus, pozitivní myšlení
3. **Schopnost sám sebe motivovat** - zapojení emocí do našeho snažení, jedině tak můžeme něčeho dosáhnout. Lidé, kteří tyto dovednosti ovládají, jsou produktivnější a výkonnější prakticky ve všem, do čeho se pustí.
 - ctízádnost
 - schopnost vytrvat i přes nepřízeň
 - iniciativa, optimismus
 - sebedisciplína, vytrvalost
4. **Schopnost empatie** - vnímavost k emocím jiných lidí, naladění na subtilní projevy toho, co druzí chtějí či potřebují.
 - schopnost ověřovat si skutečnost
 - sociální odpovědnost
5. **Schopnost vytvářet kvalitní mezilidské vztahy a komunikace**
 - schopnost budovat a udržovat si vztahy
 - asertivita
 - schopnost řešit problémy

Vztah IQ a emoční inteligence

Emoční inteligence je soubor vlastností, které jsou zcela nezávislé na IQ. Mezi IQ a emoční inteligencí teda není rovnítko. IQ předurčuje, jak dokážeme uplatnit logické, přesné a kvalitní myšlení, jak jsem schopni najít správné řešení. Zahrnuje logické myšlení, analytické myšlení, jazykové schopnosti, prostorovou orientaci.

Pro dobré fungování ve společnosti ostatních lidí je však důležitá právě emoční inteligence. Není tak dobře měřitelná, nejsou dostupné validizované testy. Vysoké IQ bez emoční inteligence není zárukou šťastného a spokojeného života, dokonce ani úspěchů v práci. Je méně podmíněná geneticky, což znamená, že jej můžeme ovlivňovat více než IQ. Důležitá je rovnováha a poměr mezi IQ a emoční inteligencí.

Emoce a výchova

Prvním a nejdůležitějším vychovatelem dítěte jsou rodiče. S určitou emoční výbavou se člověk narodí. Vývojem a výchovou se ze základních a nejasných emocí stávají komplexnější a uvědomělé. Tato cesta se však liší podle toho, jaké podmínky dětem pro rozvoj poskytne rodina a učitelé. I když se s určitými predispozicemi rodíme (například typ temperamentu), lze tyto predispozice korigovat. Emoční inteligence je méně zatížena geneticky než IQ, takže na jejím rozvoji můžeme pracovat s lepším výsledkem.

Naše společnost přikládá význam hlavně kognitivním schopnostem, jsme zaměřeni na výkon. Často je za vyrovnaného člověka pokládán ten, kdo umí emoce potlačit nebo se dokonce přetvařovat. Vede to však často k různým nemocem, depresím, stresu a psychickým poruchám. Naším cílem nemá být vyloučit negativní emoce ze života našich dětí, ale naučit je, jak s nimi zacházet. Je důležité emoce nepotlačovat, neignorovat nebo se nespokojit pouze s tím, že vytěsníme nějaké nepříjemné vnější projevy, například vztek. Ten pak zůstává vevnitř a dítě si tak jako tak s ním neví rady.

Co funguje

- Dítě se učí nejvíc nápodobou, takže dobré vzory jsou vždy to nejlepší. Pro dítě je velký vzor například tatínek, který se dokáže ovládnout a nekřičí, i když se zlobí a v klidu vysvětlí „proč ne“.
- Otevřenost k tématu emoce.
- Praktické činnosti z každodenního života – je dobré děti vystavovat různým situacím a vést je k porozumění vlastních emocí i emocí druhých.
- Jestliže chceme rozvíjet emoční inteligenci u dítěte, musíme zvolit formu pro něj jasnou a srozumitelnou, nejlépe pomocí vlastních zážitků a konkrétních hmatatelných prostředků či pomůcek. Co si sami prožijí a co si mohou „osahat“, to je pro ně vždy přímou zkušeností, kterou pak dokáží lépe vstřebat a porozumět jí.
- Pro bezpečné projevování emocí jsou nutné pozitivní vztahy a důvěra mezi členy rodiny nebo ve škole.
- Důležitá je také vnímavost rodičů a vychovatelů, tj. schopnost umět se vcítit do pocitů dětí a porozumět tomu, proč dítě dělá to, co právě dělá. K tomu pomáhá také vědomost toho, čeho a v jakém věku je dítě schopno.
- Důležité je také, aby vychovatelé byli šťastní, jenom tak, můžou vychovat šťastné a spokojené dítě.

- Optimismus, pozitivní náhled na svět.
- Prožívání negativních emocí. Negativní emoce u dětí pramení z neuspokojení jejich potřeb. Není nutné děti chránit před každou negativní emoci, naopak je důležité naučit dítě ji zpracovat. Například u hněvu, vzteku je potřeba nechat dítěti prostor, aby si ji prožilo, místo toho, aby se to uvnitř něj hromadilo. Když se s emocemi pracuje, dítě pozná, že i ty negativní mají řešení.

Jak na to?

- zpívání
- dotyky
- pohled z očí do očí
- čtení, společné hraní
- uvědomění si, že naše vlastní emoce se přenáší na dítě
- nesrovnávejte děti s ostatními, každé dítě je jiné
- mějte realistická očekávání
- neprojektujte do dětí své sny a nesplněné touhy
- projevujte dítěti lásku a důvěru
- každý úspěch chvalte, buďte opatrní na neustálou kritiku
- nechte dítě, ať chybuje
- povzbuzujte
- každý nový cíl musí zodpovídat tomu, čeho je dítě schopné
- poskytněte dítěti vzory hodné napodobení
- pomozte dítěti vyznat se ve svých pocitech
- zapojte dítě do řešení problémů
- mluvte s ním o jeho prožitcích, názorech, pocitech
- buďte si vědomi emocí svých dětí
- pokuste se tyto emoce rozpoznat a využít je k tomu, abyste o nich spolu mluvili
- buďte empatičtí a nesnižujte emoce dětí
- pomáhejte dětem, aby našly slova, kterými emoce pojmenují
- hledejte s dětmi řešení, jak problémy vyřešit. A rozhodně je neshazujte tím, že jim budete předhazovat, že jsou emocionální :-)

Pokud se vám to podaří, budou vaše děti dosahovat lepších výsledků ve škole, budou mít více kamarádů, nebudou mít problémy s chováním a budou méně náchylné ke změnám nálady.

Techniky zvládání emocí

SEMAFOR

Červené světlo:

- zastav se, uklidni se a přemýšlej, než začneš jednat

Žluté světlo:

- řekni, o co ti jde a jak se cítíš
- stanov si pozitivní cíl
- promysli si mnoho různých řešení
- předem zvaž všechny důsledky hádky

Zelené světlo:

- tak – a teď můžeš vyzkoušet nejlepší řešení

Použit, když se dítě začne vztekat, když má slzy na krajíčku, protože ho ostatní škádlí, když se uráží...

S.A.L.V.E.

Pomůcka usnadňující komunikaci rodiče s dítětem. Formulace S.A.L.V.E. vám pomůže orientovat se na dítě, na potvrzení jeho zkušenosti. Dítě pak může opustit emoce a efektivně řešit situaci po svém.

S (separate) - Oddělte se od chování dítěte a od jeho emocí pomocí tichého hovoru sami se sebou

Je to ten nejtěžší krok; jakmile ho zvládnete, ostatní půjde snadno. Jste-li rozčilení, je nesprávné mluvit a jednat v emocích a jen to zhoršuje situaci, později můžete svých slov a činů litovat. Sledujte slova, která byste málem vyslovili. Většinou jsou to všechno jen vaše pocity, není důvod něco dělat nebo říkat.

Sledujte, která slova ve vás vyvolávají vztek, nevěli, lítost nebo kritiku. Jsou to opravdu „vaše“ slova? Opravdu jim věříte? Myšlenky typu „nikdy se to nenaučí“, „neměl by se tak chovat“ nebo „měla by být zodpovědnější“ jsou jen staré záznamy a vy jim někdy dokonce ani nevěříte. Možná to říkají druzí, možná jsou to vaše obavy, vzpomínky nebo vaše cíle.

A (attention) - Věnujte pozornost dítěti.

L (listen) - Poslouchejte, co dítě říká, sledujte, co jeho činnost naznačuje. A snažte se více naslouchat. Udržujte oční kontakt s dítětem a pokládejte takové otázky, aby se mohlo lépe rozhovořit. Pokud se vyjadřuje neverbálně, dejte najevo, že mu rozumíte.

V (validate) - Uznějte pocity dítěte a potřeby, které projevuje. Nedramatizujte to a nepřidávejte své vlastní stanovisko. Naslouchání a uznání jsou projevy lásky. Pokud se vám to daří, vytváříte si vazbu s dítětem a chováte se přirozeně.

E (empower) - Povzbudte dítě, tím mu umožníte, aby se vypořádalo s vlastním rozzlobením. Projevte důvěru v jeho schopnosti tím, že mu nebudete foukat každou bolístku a honem vše řešit. Děti vnímají své potřeby, nalézají řešení a mají nápady, pokud cítí víru ve vlastní schopnosti, dostávají důvěru a nejsou svázané rodičovskými očekáváními a emocemi.

Zdroj: Vychováváme děti a rosteme s nimi (3. část z kapitoly první)

Co říkají výzkumy?

Emoční inteligence se buduje postupně. Její vliv na život člověka je obrovský.

Výzkum na dětech potvrdil, že jsou-li rodiče citově vnímaví, jejich děti s nimi lépe vycházejí, projevují jim více náklonnosti, dokážou lépe zvládat své vlastní emoce. Tyto děti jsou fyzicky uvolněnější, mají nižší hladinu stresových hormonů. Bývají oblíbenější mezi svými vrstevníky a u učitelů, jsou sociálně obratnější. Děti, jejichž rodiče jim uměli poradit v citové oblasti, dosahovaly ve třetí třídě při stejném inteligenčním kvocientu lepších výsledků v matematice a ve čtení.

Dle výsledku Projektu rozvoje dítěte Erica Schapse (Centrum vývojových studií, Oakland Kalifornie), jsou studenti, který prochází sociální a emoční výchovou:

- odpovědnější
- asertivnější
- oblíbenější, více sociálně aktivní a vstřícní
- ohleduplnější
- orientovanější ve větším výběru sociálně přijatelných postupů pro řešení problémů v mezilidských vztazích
- schopni lépe řešit konflikty
- dosahují lepších studijních výsledků

V dospělosti mají emočně stabilní lidi více radosti ze života, svůj život považují za harmoničtější a naplněnější, vyznačují se pozitivnějším náhledem na svět, schopností lépe zvládat stres a zátěžové situace. V kariérním žebříčku dosahují oproti kolegům se stejným IQ lepšího postavení.

III. VÝVOJ EMOCÍ V SOUVISLOSTI S VĚKEM

Když dítě zvedne hlavičku, převalí se na bok, nebo začne chodit, nelze si toho nevšimnout. Pozorovat milníky emocionálního vývoje dítěte může být ale daleko obtížnější nebo téměř nemožné, protože často je tvoří poměrně těžko pozorovatelné dovednosti. Například sebeuvědomění nemůžeme sledovat přímo jako první krůčky, ale je rovněž důležitým mezníkem, které dítěti (podobně jako první krůčky) otevře nové obzory. I když je těžké tyto dovednosti „vidět“, jsou stejně důležité jako ty, které můžeme snadno pozorovat. Na významu nabývají hlavně ve chvíli, kdy se dítě dostává do nové sociální skupiny – například když nastupuje do školky nebo školy.

Přehled citového vývoje

novorozenecké období (do 30 dnů)

- rozptýlené emoční projevy
- celkové vzrušení dítěte
- negativní ladění (převažuje)
- výraz emocí - motorika celého těla
- dítě si začíná uvědomovat, že je bytostí, která je oddělena od těch, kteří jsou kolem něho
- učí se, jak dosáhnout toho, aby bylo utěšované dospělými
- reaguje na dotek

kojenecké období (do 1 roku)

- city mají dominantní postavení
- vznik pocitu libosti a nelibosti (do 3. měsíců)
- diferenciací citů
- přesun ke kladným náladám
- dítě si užívá sociální stimulaci a začíná se na lidi smát
- reaguje, když někdo řekne jeho jméno
- usmívá se, směje se nahlas
- vyjadřuje řadu emocí, například štěstí, smutek, strach a zlost
- rozlišuje mezi známými a neznámými lidmi
- projevuje frustraci, když mu někdo vezme hračku
- reaguje na řeč a gesta
- vyjadřuje úzkost, když je oddělené od lidí, na které je zvyklé

batolecí období (1-3 roky)

V tomto věku děti tráví více času interakcí se širším spektrem lidí. Také začínají získávat větší sebeuvědomění.

V tomto stádiu většina z nich umí:

- rozeznat svůj obraz v zrcadle
- iniciovat hru
- nezávisle si hrát, často imitují činnosti dospělých
- cítit uspokojení, když se jim něco podaří
- začínají se snažit pomáhat, například s úklidem hraček

- vyjadřovat negativní emoce, jako je zlost nebo frustrace
- stávají se asertivnější a mohou se snažit o přímé akce směrem k ostatním
- začínají říkat dospělým důrazně „ne“
- začíná užívat v průběhu hry symbolické objekty
- často prožívají rychlé změny nálad
- pokračuje diferenciací citů (žárlivost, něžnost apod.)
- výrazovost emocí (patrné v chování)
- vysoká labilita
- velká senzitivita emocí
- vysoká vzrušivost, afektivní výbuchy
- negativismus (rozvoj sebevědomí)
- egocentrismus

předškolní období (3 – 6 let)

Tříleté děti už toho fyzicky mnoho dokážou, proto se začíná v tomto věku více projevovat jejich sebedůvěra a nezávislost. Dokážou:

- plnit rozličné úlohy s malou dopomocí nebo i bez ní
- dělit se o hračky s jinými dětmi
- organizovat hru a žádat jiné děti, aby se zapojily
- hrát hru „na něco“
- rozumět základním rozdílům mezi správným a nesprávným chováním
- kamarádit s jinými dětmi
- srovnávat se s jinými dětmi a dospělými
- začínají si uvědomovat pocity ostatních
- užívají si dramatizaci situací, které jsou plny fantazie (vznik „vyšších“ citů - mravních, estetických apod.)
- pokračuje diferenciací emocí
- labilita nálad
- pokusy o potlačení afektivity
- zvýšený sebecit
- citlivost na pochvalu

mladší školní věk (6 – 11 let)

- růst sebeuvědomování vlastních prožitků
- dobrá nálada (citový optimismus)
- stabilizace a vyrovnanost citů
- ubývání egocentrismu, tendence k extraverci
- ubývání afektivity (snaha potlačovat projevy emocí)
- vývoj vyšších citů
- rozvíjí se empatie
- sebehodnocení
- pro pocit bezpečnosti jsou pořád důležití rodiče, vychovatele

pubescence (12 – 16 let)

- tendence k introverzi
- citová přecitlivělost, citová zranitelnost (malá odolnost vůči negativním podnětům)
- sklon k depresivním stavům (citový pesimismus)
- labilita sebepečetí (sebehodnocení, sklon ke komplexům...)

- rozvoj sociálních citů (přátelství, vztah k opačnému pohlaví)
- ambivalence citů
- negativismus, vzdor
- citová nezralost
- intenzita citů, značná excitabilita
- neschopnost ovládat citové reakce
- diferenciací citů

adolescence (17 – 20, 22)

- stabilita citů
- uvědomělost citových prožitků
- počátky citové zralosti
- ubývá citová bezprostřednost
- rozvoj intimních sociálních vztahů
- citový optimismus
- autoregulace a sebevýchova směrem k citovým reakcím

dospělost

- citová zralost
- stabilita citů
- uvědomělost citových prožitků
- diferenciací a integrace citů
- vědomé ovládání citových projevů (vliv konvencí a norem)
- menší vzrušivost, excitabilita

stáří

- egocentrismus (zúžení zájmu na sebe sama)
- introverze (uzavírání se)
- malá bezprostřednost citových reakcí (ovládání projevů)
- snížení intenzity citů
- pomalost emočních reakcí
- malá vzrušivost (až netečnost)
- malá frustrační tolerance

IV. PŘÍKLADY AKTIVIT K ROZVÍJENÍ EMOČNÍ INTELIGENCE

Co se mi dnes opravdu povedlo

Vyzvěte dítě, aby popsalo, co se mu dnes opravdu povedlo. Můžete mu pomoci třeba nápovědou: „Dnes se ti opravdu povedlo about si boty, obléknout si správně triko, jezdit na kole, namalovat hezký obrázek, zazpívat celou písničku...“. Můžete dítěti také pomoci tím, že budete modelovat: „Mně se dnes povedlo rychle nakoupit na večeri, dorazit včas do školky...“.

K čemu aktivita slouží: k rozvíjení pozitivního koncept sebe sama a zdravého sebevědomí.

Moje oblíbené věci

Každé dítě má nějaké oblíbené věci, v této aktivitě se zaměříme na to, že popíšeme, které to jsou. Povzbudíte své dítě, aby vám řeklo, proč jsou tyto věci jeho oblíbené a jak se cítí, když s nimi něco dělá. Můžete se například ptát: Jaká je tvoje oblíbená hra? Jaké je tvé oblíbené jídlo? Jaká je tvoje oblíbená písnička? Jaká je tvoje oblíbená knížka?

K čemu aktivita slouží: k rozvíjení sebeuvědomování.

Pocity

Prohlížejte si obrázky různých lidí (například v časopisech) a požádejte dítě, aby pojmenovalo emoci, kterou lidé na obrázcích prožívají. Pak můžete dítě nechat vyprávět, jak se ono cítí, když je smutné, zmatené...

K čemu aktivita slouží: k pojmenovávání emocí.

Co bys dělal

Povídejte si s vaším dítětem o tom, co je správné dělat, když se někdo chová nevhodně. Pomohou vám například tyto otázky: „Co uděláš, když uvidíš, že někdo někomu ubližuje? Utečeš? Pomůžeš mu? Zavoláš někoho dospělého?“ nebo „Co uděláš, když uvidíš někoho, že zahazuje odpadky? Necháš odpadek tam, kde je? Sebereš ho a zahodíš? Řekneš tomu, kdo ho zahodil, že se to nedělá?“

K čemu aktivita slouží: k nácviku vhodného chování.

To je moje

Proberte s dítětem v klidu situaci, se kterou se už jistě setkala: „Co se stane, když si hraješ a tvůj bratr nebo sestra nebo kamarád přijde a sebere ti něco, co je tvoje?“ Ptejte se dítěte, jak se v takové situaci cítí a co by mělo dělat. Je důležité, abyste dítě povzbudili k tomu, aby se situaci naučilo řešit bez toho, aby se s druhým dítětem začalo prát.

K čemu aktivita slouží: k nácviku asertivity.

Tančí!

I malé děti se mohou dostat do stresové situace, které zvýší podíl stresových hormonů. Normální reakcí v takové situaci je útek nebo útok. Když dítě nemůže ani zaútočit, ani utéct, je vhodné nabídnout mu nějakou fyzickou aktivitu, kterou může stres a nahromaděné negativní emoce kompenzovat. Nabídněte jim možnost zatančit si ve svém pokoji a zkuste tolerovat hlasitější hudbu, která takovou relaxaci může provázet.

K čemu aktivita slouží: ke kompenzaci negativních emocí.

Kliky taky pomáhají

U chlapců se s nabídkou tance jako kompenzace negativních emocí a způsobu reakce na stresovou situaci nemusíte vždy setkat s přijetím. Kompenzační roli může ale plnit jakákoliv fyzická aktivita, zkuste tedy chlapcům nabídnout kliky, dřepy, vzpory a další aktivity které kromě kompenzace stresů přispějí i k vyrýsování svalů.

K čemu aktivita slouží: ke kompenzaci negativních emocí.

Hra „na emoce“

Děti milují hraní rolí – hry na paní učitelku, paní prodavačku, nebo pana doktora. Povzbuzujte děti v předškolním věku, aby se převlékaly za různé postavy, a pak hru posuňte ještě o krok dále - nechte děti zahrát divadlo, ve kterém děti dostanou přiřazeny různé emoce - smutek, štěstí, strach, hněv a překvapení - a pak nechte ostatní děti ve skupině hádat, co za emoce se snaží sdělit.

K čemu aktivita slouží: rozvoj empatie, čtení řeči těla.

Citová koláž

Děti dostanou za úkol vytvořit emoční koláž – koláž z fotografií, na kterých jsou v různých emočních stavech. Na tomto úkolu musí děti spolupracovat s rodiči. Požádejte rodiče, aby nechali děti projít fotoalba, případně si s nimi povídali, jakou emoci cítily, když byla fotka vyfocena. Fotky mohou případně naskenovat, pokud jich není dost na koláž. Koláže pak děti mohou ukazovat ve třídě a vyprávět ostatním, co právě prožívaly a jak se cítily.

K čemu aktivita slouží: k sebeuvědomění a sebepoznání, rozvoj komunikačních dovedností.

Co se stalo?

Dejte dětem obrázky (například fotky z časopisů), na kterých jsou jiné děti, vyjadřující různé typy emocí. Povzbudte je, aby zkusily navrhnout, co se asi mohlo stát před tím, než se děti cítily tak, jak je vidět na obrázku.

K čemu aktivita slouží: empatie, rozvoj komunikačních dovedností, kreativity.

Jaké jsou mé silné stránky?

Dítě na papír obkreslí svou ruku a do palce napíše, v čem je dobré, co mu jde, co se mu daří. Pak papír posune jinému dítěti, které do jednoho z prstů napíše další silnou stránku dítěte, svůj názor může zdůvodnit. Papír se posouvá tak dlouho, až je zaplněna celá ruka. Dítě pak může říct, jak se cítilo, s čím souhlasí, co ho překvapilo.

K čemu aktivita slouží: k vědomí vlastní hodnoty, motivace, sebepoznání.

Vyprávění nad knížkou

Využijte ilustrované knihy, abyste děti povzbudily k vyprávění o emocích. Po přečtení příběhu otevřete diskusi o pocitech, o tom, jak se s nimi hrdinové příběhu vypořádali, zda to udělali dobře, nebo ne, co by na jejich místě udělali děti. Nechte děti vyprávět, jak oni zacházejí se svými pocity strachu nebo hněvu, zkuste ale diskusi zakončit pozitivně otázkami na to, co jim dělá radost a kdy se cítí opravdu dobře.

K čemu aktivita slouží: kritický přístup, rozvoj kreativity, empatie.

Emoce v hudbě

Upozorněte děti, že i velmi jednoduché věci mohou ovlivnit to, jakou mají náladu. Pouštějte jim různé typy hudby (písniček). Pusťte jim písničku a nechte je, aby zkusili nakreslit, co cítí. Pak je nechte, ať o svých obrázcích vyprávějí – co na nich je a jaké pocity mají vyjadřovat. Upozorněte je, že stejná hudba může u různých dětí způsobovat různé pocity.

K čemu aktivita slouží: prožívání emocí, kreativita.

Přerámování

Tato technika spočívá v tom, že každá situace, chování či vlastnost může být převyprávěna různými způsoby. Každý z nás přikládá událostem jiný, subjektivní význam a tyto významy lze měnit. Přerámování otevírá nové pohledy na situaci, pomáhá nevidět svět černobílý. Někdo může vidět negativně, že se neumí prosadit. Přerámováním to můžeme interpretovat jako ohleduplnost či schopnost dát jiným prostor. Docílí se tím lepší pohled na sebe sama a omezí se negativní smýšlení o vlastní osobě. Děti můžou v přerámovaných situacích vidět také, že prožívané negativní emoce můžou být užitečné.

K čemu aktivita slouží: k vědomí vlastní hodnoty, motivace, sebepoznání, pozitivní nahlížení.

Kreslení jednou tužkou

Děti pracují ve dvojicích, jejich úkolem je nakreslit společný obrázek, ale je zakázané domlouvat se, co budou kreslit. A mluvit nesmí ani během kreslení. Poté dvojice ukáže obrázek ostatním a každý z nich vypráví o svých pocitech během kreslení, sdělují si, jestli práci vedl nebo se nechal vést, jak se v tom cítil...

K čemu aktivita slouží: k rozvoji empatie.

Doprovod nevidomého

Jedno dítě z dvojice má zavázané oči, druhé se nechává vést po místnosti. V prvním kole může dítě navigovat kamaráda slovními pokyny. Náročnější variantou je tato aktivita, pokud hráči nesmějí hovořit. Hráči se po jistém časovém intervalu vymění. V rozhovoru pak vypráví, jaký pocit byl někoho vést nebo se nechat vést, jak se změnilo jejich vnímání po změně pravidel.

K čemu aktivita slouží: k sebeuvědomění a sebepoznání, rozvoj empatie, učení se zážitkem.

Pexeso

S dětmi si můžete vyrobit pexeso, na kterém jsou tváře lidí v různém citovém rozpoložení. Hraje se v menších skupinkách. Při vytažení kartičky děti pojmenovávají pocity a hledají k nim pár.

K čemu aktivita slouží: rozpoznávání a pojmenovávání pocitů.

„Rozumím svému vlastnímu prožívání“

Děti zaznamenávají do tabulky, jak se chová jejich kamarád, který v nich vyvolá svým jednáním nějakou emoci. Současně vyjadřují, jak v takové chvíli reagují ony samotné.

chování kamaráda	prožívám	reaguji
Nepůjčí mi hračku	zlost	Pohádám se s ním
Pomůže mi s tkaničkou	důvěra	Usměji se, poděkuji
	jistota	
	sympatie	
	hněv	
	obava	

K čemu aktivita slouží: poznávání pocitů, chápání vlastního prožívání a reakcí.

Emoční karty

MOŘE EMOCÍ | Emotion cards

Karty emocí jsou užitečnou pomůckou s širokými možnostmi využití. Lidé obvykle interpretují pocity, emoce a své psychické stavy rozdílně a také je rozdílně vyjadřují. Někdy může být obtížné naše pocity vyjádřit a pojmenovat, karty emocí komunikaci usnadní. Kresby na kartičkách MOŘE EMOCÍ umožňují vyjádřit pocity beze slov, případně ta správná slova pomáhají hledat.

Karty mají na přední straně kresbu velryby, která zobrazuje emoci, prožitek, psychický stav. Personifikovaná velryba má vždy specifický výraz tváře a postavení těla. U některých kartiček vyjadřovanou emoci dobarvuje prostředí, ve kterém se nachází, a také předměty v jejím okolí.

Karty se dají používat různými způsoby, neexistuje jen jediný správný způsob. Někdy může být například vhodnější sadu karet vytrít a použít jen některé karty emocí, nebo naopak pro větší skupinu použít sady dvě.

Použití:

Při dramatizaci příběhu – děti mohou ukázat prostřednictvím kartiček, jak se cítili postavy z příběhu, mohou uvést důvody.

Při řízených činnostech – děti mohou ohodnotit, jak se cítily, jak aktivitu prožívaly. Učitel tak získá zpětnou vazbu.

Při zjišťování vztahů s kamarády – jak dítě vnímá ostatní, jak se cítí v kolektivu, předchází se tím do značné míry konfliktům.

Vymýšlení příběhů na základě vybraných kartiček.

EMUŠÁCI – FERDA A JEHO MOUCHY

Emušáci jsou plyšové hračky na rozvoj emoční inteligence. Základem produktu je knížka s pohádkami, ve kterých vystupuje právě plyšová hračka a její pocity. Dítě se tak může lépe ztotožnit s emocemi, které se v pohádkách řeší. Rodič má v knížce poznámky, jak s jednotlivými emocemi pracovat, a tipy na návazné aktivity.

Vhodné pro děti 4 – 10 let a jejich rodiče a vychovatele.

Balení obsahuje:

- knihu pohádek s návodem pro rodiče, aktivitami a doporučeními
- plyšovou hračku – žabáka Ferdu – který je i hlavním hrdinou příběhů
- sadu 8 plyšových much znázorňujících emoce (strach, hněv, radost, zvědavost, smutek, žárlivost, důvěra, osamocení)
- praktickou plyšovou mucholapku, na kterou se mouchy dají uchytit

Práce s knížkou je velmi jednoduchá. Veškeré podklady k aktivitám a hrám naleznou rodiče přímo u každé pohádky. Kniha obsahuje pohádkové příběhy, kde je hlavním hrdinou právě plyšový žabák Ferda. Dostává se do situací, které jsou blízké dětem a se kterými si musí poradit. Doprovázejí ho mouchy, ty představují pocity. Radí mu, našeptávají a někdy se i perou, tak, jak je tomu ve skutečném životě. S tím rozdílem, že v Emušákově lze tyto emoce vidět, dokonce si na ně sáhnout, což je pro pochopení abstraktních pojmů pro děti stěžejní. Kniha je doplněna o povídání pro rodiče. Ti tu najdou krátké texty o každé emoci, rady, na co a jak se zaměřit. Součástí knížky je soubor otázek pro děti, na pohádku volně navazují a otevírají prostor pro další rozhovory. Rodiče a děti, kteří si rádi hrají, naleznou v knize různé hry, aktivity, jež umožňují praktický nácvik zvládnutí emocí.

Kniha přináší však poučení o sobě samých i rodičům a vychovatelům. Nejenom, že jsou často překvapeni, co všechno dokážou pochopit jejich malé ratolety, jak se dokážou o emocích rozprávět, ale také se často dozví, jak nás, dospělé, vnímají a co je pro ně důležité.

REFERENCE

Rodiče:

Ferda s námi bydlí od Vánoc. Aktuálně věnujeme každý večer jednomu příběhu. Velmi mě překvapilo jak se mé dvě děti (8 a 5 let) dokážou na témata emocí rozprávět. Na společné večerní povídání v posteli se vždy těší - mladší syn se ptá: A budou večer zase mouchy? Rádi odpovídají na otázky z knihy, zajímají je i uvedené odpovědi "vašich" dětí.

Moc děkujeme!

Mgr. Kateřina Foltinová, Pelhřimov

Pedagogové a psychologové:

Emušák se stal přítelem našich dětí. Berou si ho do hry a i mouchy, které jsou pověšené na dostupném místě, začaly plnit svou funkci. Chlapečkovi se něco nelíbilo ve hře, tak jim to šel povědět. Příběhy se jim líbí a krásně reagují. Ferdu i mouchy začleňujeme průběžně a řešíme i různé karamboly s Emušákem v kroužku. Děti jsou super bezprostřední.

Bc. Marcela Michňová, ředitelka MŠ Dráček, Lysá nad Labem



„Ferdu využívám při své profesi. Pracuji jako psychologka v PPP. Dělá mi aktivního společníka při individuálním vedení dětí mladšího školního věku.

Minulý týden jsem měla terapeutickou skupinku rodičů dětí s ADHD - téma bylo emoce, a tak jsem si vzala k ruce „mouchy“: rodiče původně očekávali, že budeme mluvit o emocích jejich dětí, ale my se plynule přehouppli k emocím každého z nich - čili přidávám další postřeh: pomůcka je klidně přenositelná i mezi dospěláky:-) - příběhy si zde však postuluje každý sám... „

Mgr. Veronika Chmelová, psychologka v PPP Boskovice



KIMOCHIS

Soubor 7 plyšových hraček, které se používají v zahraničí k výuce sociální a emoční výchovy. K hračkám patří také široká škála emocí ve formě malých polštářků s nápisem. Každá hračka má svůj charakter, se kterým se můžou děti lépe ztotožnit. Hračky se používají v dětském kolektivu ve školkách a školách, výuku vede učitel, má k dispozici rozsáhlý metodický materiál s množstvím aktivit.

Více na: <http://www.kimochis.com.au/?PCID=16171>.

UKÁZKA

Kočička

Kočka je jediná z Kimochis, která opravdu ví, co chce, kdy to chce a proč. Kočka umí být velmi přesvědčivá. Když si něco usmyslí, nic ji nezastaví. Když Kimochis potřebují vůdce, mohou se na Kočku kdykoli spolehnout. Kočka má ráda, když je ve vedení, ale někdy umí být i panovačná a rozmrzelá. Kočka žije u stromu s třešňovým květem. Svůj příbytek udržuje čistý a uklizený, ráda pořádá čajová posezení. Její oblíbené číslo je 10 a oblíbená barva je fialová. Miluje svačinky skládající se z opečených mandlových sušenek a teplého mléka.

S Kočkou se jeden nikdy nenudí. Může se někdy zdát, že je Kočka ostrá na ostatní (prickly = pichlavá), ale ve skutečnosti je uvnitř velmi mírná a něžná.

Je nasnadě, že její panovačnost může vést k takzvaným kočičím šarvátkám a bojům, které mohou ostatním Kimochis ublížit. Proto je zde třeba mnoha obvazů a léčení. Kočka miluje obvazy – když se nějaký objeví, znamená to, že je léčba v plném proudu.

Zeptejte se studentů?

„Znáte někoho, kdo je podobný Kočičce? Kdo je jí v něčem podobný? Jsi jako Kočička? V čem?“

Kočička je Kimochis postavička, která pomáhá žákům rozvinout trpělivost, schopnost být nápomocný, umět odpouštět, dělat správná rozhodnutí a rozvinout vůdcovské schopnosti.

Uctivý

- o Utrídíte si své rozmrzelé pocity sami v sobě a nepřenášejte svou náladu na druhé.
- o Naučte se, jak vést lidi, aniž byste byli panovační.
- o Uctivě se zastaňte druhých.

Zodpovědný

- o Když jste zvědaví, použijte své dovednosti, abyste byli opatrní a milí.
- o Omluvte se, pokud druhé naštvete, pokud je vaší zvědavosti příliš.
- o Zopakujte momenty, kdy jste mrzutí, aby ostatní viděli, že to nemyslíte zle.
- o Využijte svou zvědavost k tomu, abyste byli ostatním nápomocní.

Odolný

- o Směřujte práci ve skupině tak, aby se každý mohl zapojit.
- o Přeneste se přes mrzuté pocity a buďte pozitivním členem týmu.

Buďte soucitný a milý

- o Trénujte svou trpělivost a pochopení pro druhé, když jsou mrzutí.
- o Využijte svou zvědavost a buďte k ostatním milejší.

Ukázka aktivity – Nevybíjej si to na mě!

Posadte se do kruhu a držte Kočičku. Dejte pocity doprostřed kruhu. Řekněte: „Lidé se nechovají rozmrzele, protože jsou zlí nebo vás chtějí naštvat. Jsou rozmrzelí, protože se cítí...“ a teď nechte děti vybrat pocity, které si myslí, že mohou za rozmrzelost. Když je nějaký váš kamarád rozmrzelý, může být těžké neoplatit mu to.“

Co neříkat:

- Ty seš otrava.
- Ježíš, ty máš ale náladu!
- Buď zticha!

Co říkat:

- Mám tě rád, ale ne, když jsi rozmrzelý.
- Rád si s tebou budu hrát, ale ne, když budeš takhle rozmrzelý!
- Hele, pojď si to užít!
- Nebude to zábava, pokud spolu nebudeme vycházet.

„Chtěli byste, aby vám někdo z okolí řekl, když budete rozmrzelí? Proč?“

INSPIRACE NA INTERNETU

Webový protál Druhá noha pro děti, rodiče a vychovatele. Stránka plná aktivit pro rozvoj „měkkých dovedností“ včetně emoční inteligenci (sekce Sebeřízení, modrý puntík u aktivit)

www.druhanoha.cz

MĚKKÉ DOVEDNOSTI

Měkké dovednosti si nejlépe představíme v kontrastu s „tvrdými znalostmi“.

Znalosti a vědomosti, které se ve škole i během života učíme, jsou často nějaká fakta, definice, vzorce a vztahy mezi nimi. Nikdo nezpochybňuje jejich důležitost, je to ale jen jedna strana mince. Věnovat energii jenom jim je jako stát jen na jedné noze.

Dovednosti jsou jako druhá noha, která doplňuje tu první, střídá se s ní a pomáhá nám rychleji a pohodlněji chodit. Každý z nás denně zažívá situace, kdy musí překonat nějaký problém, soustředit se na něco, jednat s druhými lidmi a vypořádávat se s jejich i s vlastními pocity.

V těchto situacích nám nepomohou znalosti, ale právě dovednosti – naše druhá noha. Dobrá zpráva je, že i druhou nohu můžeme trénovat a ulehčit si tak život. Začněte s tím co nejdřív!

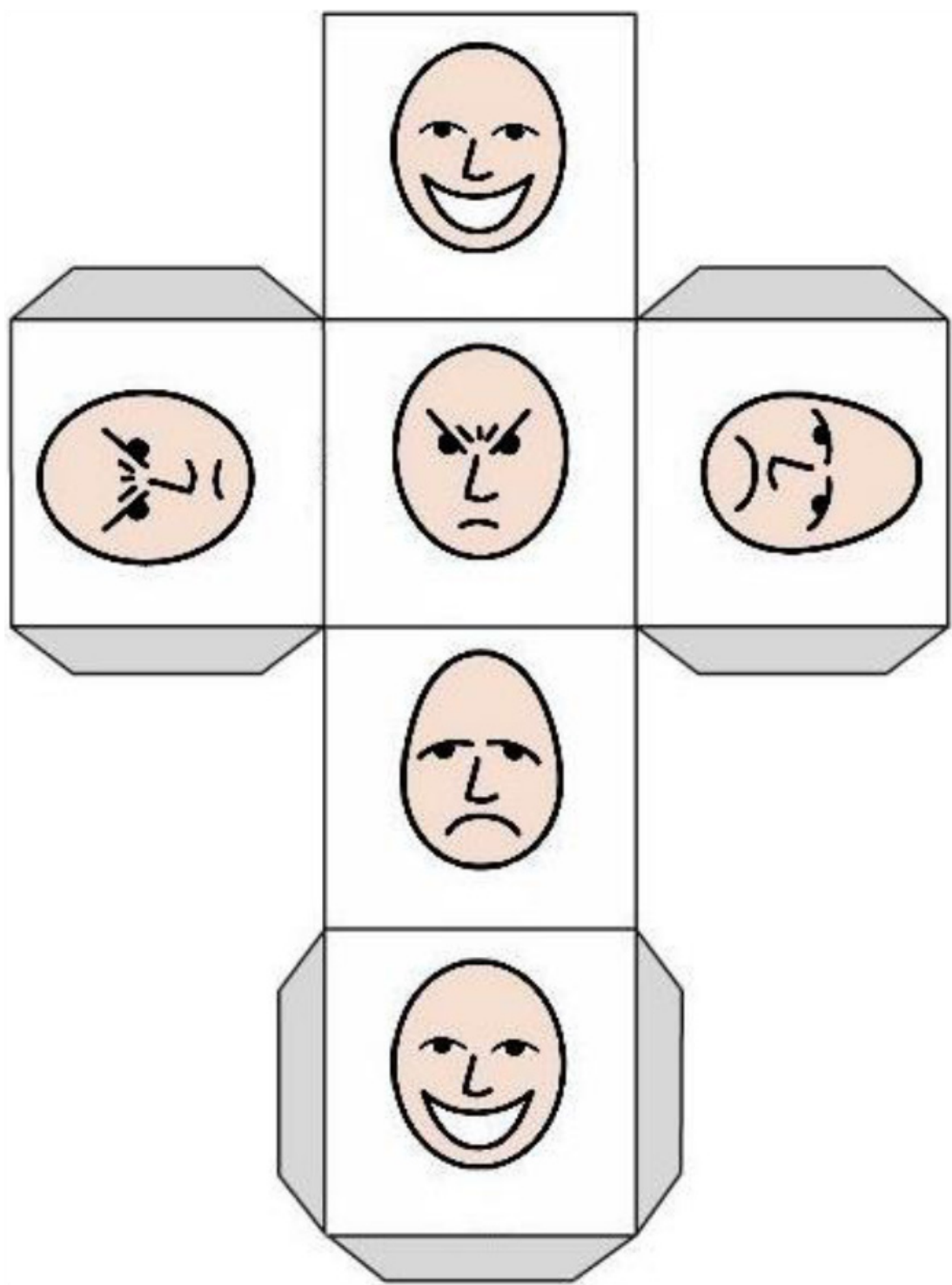
MĚKKÉ DOVEDNOSTI				
 KOMUNIKACE	 SPOLUPRÁCE	 SEBEŘÍZENÍ	 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	 TVOŘIVOST
INFO O DOVEDNOSTI Komunikaci se v životě nevyhneme, proto se rozhodně vyplatí na ní zapracovat.	INFO O DOVEDNOSTI Když spolupráce s druhými funguje bez potíží, stačí pak na splnění cíle mnohem méně úsilí i stresu.	INFO O DOVEDNOSTI Soustředěnost, tah na bránu, dotažení věci do konce, umění určit si priority a znalost sebe sama.	INFO O DOVEDNOSTI Rozpoznat problém a ideálně zvládnout jeho řešení jsou klíčové dovednosti dneška.	INFO O DOVEDNOSTI Kdo umí přemýšlet tvořivě, přemýšlet „jinak“, ten je v pracovním životě vysoce oceňovaným.

KARTIČKY EMOCÍ



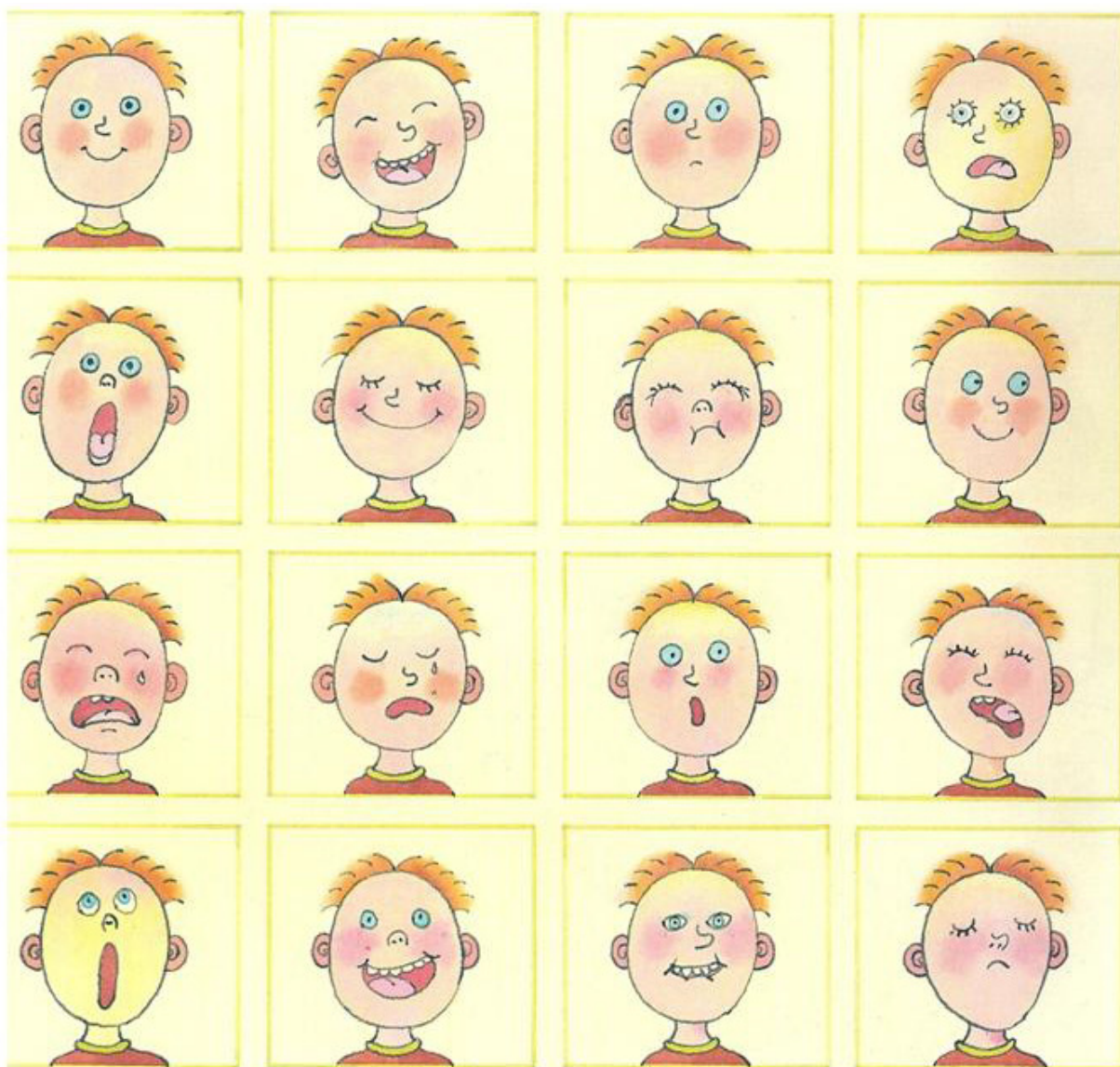
Zdroj: <http://www.iloveaba.com/2013/04/program-recognizing-labeling-emotions.html>

KOSTKA EMOCÍ



Zdroj: <<http://www.senteacher.org/Worksheet/41/Emotion.shtml>>

PEXESO



Zdroj: <http://www.broucciveselaskolka.estranky.cz> .

Zdroje a použitá literatura:

- Bacus, A.: Mé dítě si věří (Mon enfant a confiance en lui). Portál, Praha 2007.
- Ekman, P.: Odhalené emócie (Emotion revealed). BRA(i)NGY, Bratislava 2012.
- Erkert, A.: Hry pro usměrňování agresivity (Spiele zum Abbau von Aggressivitat). Portál 2004.
- Faber, A., Mazlish, E.: Sourozenci bez rivalry (Sibling without Rivalry). Computer Press, Brno 2009.
- Filliozat, I.: Do nitra dětských emocí (Au coeur des émotions de lenfant). Computer Press, Brno 2011.
- Goleman, D.: Emoční inteligence (Emotional Inteligence). Metafora, Praha 2011.
- Herman, M.: Najděte si svého marťana. Hanex, 2008.
- Novák, T.: Sourozenecké vztahy. Grada, Praha 2007.
- Pfeffer, S.: Rozvíjíme emoce dětí (Emotionales Lernen). Portál, Praha 2003.
- Plummer, D. M.: Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres. Portál, Praha 2013.
- Shapiro, L. E.: Emoční inteligence dítěte a její rozvoj (How to Raise a Child with a High EQ). Portál, Praha 2009.
- Sorensen, J.: Vyrovnávání se dítěte se ztrátou a odloučením (Overcoming loss). Portál, Praha 2012.
- Verdick, E., Lisovskis, M.: Jak přežít, když mě všechno štve (How to Take the Grrrr Out of Anger). Portál 2014.
- Zelinová, M.: Hry pro rozvoj emocí a komunikace. Portál, Praha 2011.
- Seriál ČT Emoce a my
<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10397272551-emoce-a-my/212563231400001-emoce-zaklad-zivota/6921-obsah-jednotlivych-dilu/>

POZNÁMKY:

POZNÁMKY:

