

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

Neverbální komunikace se zaměřením na emoce u dětí

Tereza Tupá

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

Bakalářská práce

Neverbální komunikace se zaměřením na emoce u dětí

Tereza Tupá

Vedoucí práce:

Mgr. Michal Polák, Ph.D.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2013

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2013

.....

Poděkování

Tímto si dovoluji poděkovat vedoucímu práce, panu doktorovi Michalu Polákovi, za trpělivost, za pomoc při výběru literatury a také za cenné připomínky a rady. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu při studiích.

Obsah

1. Úvod	1
2. Komunikace	3
2.1. Neverbální komunikace	3
2.2. Neverbální komunikace dětí 0-36měsíců	5
2.2.1. Gesta	5
2.2.1.1. Symbolická gesta.....	7
2.2.1.2. Ilustrační gesta.....	7
2.2.1.2.1. <i>Gesta zobrazovací a ukazovací</i>	8
2.2.1.3. Emoční gesta	9
2.2.2. Pohled	10
2.2.3. Mimika.....	11
2.2.4. Dotyky.....	13
2.2.5. Tón hlasu.....	14
2.2.5.1. Přehled repertoáru dětského pláče.....	14
3. Afekty.....	17
3.1. Zájem	20
3.2. Potěšení.....	21
3.3. Překvapení	23
3.4. Tíseň	24
3.5. Hněv.....	26
3.6. Strach	28
3.7. Zahanbení	29
3.8. Znechucení a averze vůči nepříjemnému pachu.....	31
4. Teorie emocí.....	33
4.1. Fyziologický přístup k emocím	35

4.1.1. James-Langeova teorie emocí.....	35
4.1.2. Cannon-Bardova teorie emocí	37
4.2. Kognitivní přístup k emocím.....	39
4.2.1. Teorie kognitivního hodnocení Richarda Lazaruse	40
4.2.2. Zajoncova kritika	41
5. Závěr.....	44
6. Bibliografie.....	46
7. Seznam obrázků	50
8. Resumé.....	51

1. Úvod

Komunikace a komunikační schopnosti patří k nejdůležitějším lidským schopnostem. Nejvyužívanějším způsobem, kterým se mezi sebou lidé dorozumívají, je verbální komunikace. Ale co dělat, když se potřebujeme dorozumět s dětmi, které ještě mluvit neumí? Nejlepším a jediným způsobem, jak porozumět dítěti, které ještě nedisponuje schopností řečové komunikace, je využít jeho neverbální projevy. Zejména u malých dětí je neverbální komunikace významným dorozumívacím nástrojem. Již od svého narození dítě prostřednictvím řeči těla komunikuje se svým okolím. Děti prostřednictvím neverbální komunikace informují své okolí o tom, jak vnímají sami sebe, jaké mají potřeby, přání a hlavně v jakém emočním stavu se nacházejí. Neverbální komunikací dětí a jejich emocemi, které touto cestou vyjadřují, se budu zabývat ve své práci.

V první kapitole se pokusím vysvětlit pojem „neverbální komunikace“ a dále její důležitost ve vztahu k dětem, které ještě nedisponují schopností vyjadřovat se verbálně. Zaměřím se na názor neverbální komunikace u dětí, který byl zastáván do 70. let minulého století, a který byl následně vyvrácen na základě výzkumů skupiny vědců v čele s Andrewem Meltzoffem, Alison Gopnikovou a Patricií Kuhlovou. Dále se v této kapitole budu zabývat způsoby, kterými děti neverbálně komunikují. Zmíním zde gesta a jejich rozlišení, pohled jako velmi důležitý nástroj, kterým děti získávají informace o okolním světě. Dále mimiku, která dětem slouží k vyjádření jejich emocí, potřeb atd. V další podkapitole se budu zabývat dotyky, které patří mezi nejprimitivnější způsob komunikace, ale přesto jsou velmi důležitou součástí života. Poslední podkapitola bude věnována tónu hlasu. Zde se budu zabývat pláčem, jakožto typicky dětským hlasovým vyjádřením potřeb a přání.

Druhou kapitolu své práce věnuji afektům. V této kapitole se budu zabývat různými názory na definici pojmu „afekt“. Zmíním například definici evropské kontinentální tradice, definice, které se objevily v minulosti, a hlavně podle mého názoru jednu z nejznámějších definic pojmu „afekt“ podle amerického psychologa Silvana Tomkinse. Podstatná část této kapitoly je věnována Tomkinsově rozlišení afektů, kterými jsou zájem, potěšení, překvapení, tíseň, hněv, strach, zahanbení, znechucení a averze vůči nepříjemnému pachu. V těchto podkapitolách se budu zabývat způsobem, kterým dávají děti najevo příslušný afekt, dále tím, co děti cítí, pokud se příslušný afekt objeví, a

možné řešení či způsob jak se v případě výskytu příslušného afektu zachovat. Podkapitoly této kapitoly jsem doplnila o obrázkové ilustrace výrazů dětí vyjadřujících příslušný afekt.

Ve třetí kapitole se budu zabývat vymezením pojmu „emoce“. Vysvětlím fakt, že emoce neobsahují pouze city, ale že se skládají ze tří vzájemně propojených složek. Dále se v této kapitole budu zabývat fyziologickým přístupem k emocím. Zejména první vytvořenou fyziologickou teorií emocí psychologů Williama Jamese a Carla Langea. Ti svou teorii postavili na myšlence, že ke vzniku příslušné emoce je nutná fyziologická aktivace. Oponenty této fyziologické teorie byli Walter Cannon a Philip Barde, jejichž teorie je založená na přesvědčení, že fyziologická aktivace nutná není a není ani postačující pro vznik příslušné emoce. Svou práci zakončím kapitolou věnovanou kognitivním přístupem k emocím, který obecně klade důraz na získané informace, tedy na to, že emoce vycházejí z naší zkušenosti. V souladu s kognitivním přístupem k emocím se v této kapitole budu zabývat teorií kognitivního hodnocení podle Richarda Lazaruse, který vznik dané emoce chápe na základě subjektivního posouzení významu vnějších podnětů. Na tuto teorii navážu Zajoncovou kritikou Lazaruse.

2. Komunikace

Slovo „komunikace“ původně pochází z latinského názvu *communicatio*, což znamená „vespolné účastnění“ nebo „sdělování“.¹ Výrazové prostředky, které komunikace používá, mohou být verbální (mluvené slovo) nebo neverbální (přirozené nebo umělé posunky, gesta atd.) Komunikaci lze považovat za obecně lidskou schopnost. Realizovat komunikaci je možné za pomoci sdělovacího prostředku, díky kterému člověk dává najevo své city, vůli a myšlenky vůči ostatním lidem.² Výše zmíněný překlad latinského slova *communicatio* ale naznačuje, že se nejedná jen o proudění informací, ale i o podílení se na celku komunikace, byť jen svou přítomností.³ Ovšem definic vztahujících se k pojmu komunikace je mnoho. Každá disciplína (filozofie, psychologie, sociologie atd.) a každý autor vysvětlují tento pojem rozdílně.

2.1. Neverbální komunikace

Neverbální komunikace bývá často nazývána jako nonverbální komunikace, mimoslovní komunikace či jako řeč těla. Lze ji definovat jako souhrn všech mimoslovních dorozumívacích prostředků, kterými lidé něco sdělují dalším lidem. Neverbálně komunikovat můžeme zcela beze slov, či spolu se slovy jako doprovod verbální komunikace.⁴

„Neverbálně komunikujeme:

Gesty

Postoji těla

Mimikou

Pohledem očí

Proxemikou

Dotyky

Tónem hlasu

Oblečením, zdobností, fyzickými a jinými aspekty vlastního zjevu.“⁵

¹ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005. s. 25.

² KUBOVÁ, L. *Alternativní komunikace: cesta ke vzdělávání těžce zdravotně postižených dětí*. Praha: Tech-Market, 1996. s. 7.

³ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*, s. 25.

⁴ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*, s. 81.

⁵ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*, s. 81.

Všechny z vyjmenovaných způsobů lze dále rozkládat a samostatně analyzovat. Tyto způsoby neverbální komunikace obsahují informace o tom, co se děje v nitru člověka, současně s tím, jak se cítí a co si myslí.⁶ Neverbální projevy člověka mohou být buďto záměrné neboli vědomé, a nezáměrné, tedy nevědomé. Přesto každý neverbální signál něco znamená a má svůj význam.

Funkcí neverbální komunikace je, aby člověk podpořil svou řeč (reguloval tempo řeči, zdůraznil své sdělení), nahradil řeč (ilustroval či symbolizoval své sdělení), vyjádřil svou emoci či interpersonální postoj.⁷ Neverbální komunikace je mnohdy mnohem důležitější než mluvený projev, nelze ji tedy obelhat. Říkat můžeme cokoli, ale neverbální projev lhát neumí. Nejlepším způsobem jak studovat neverbální komunikaci je pozorování a experimentální výzkumná metoda spojená s videozáznamem.⁸

V této práci se dále budu zabývat jen neverbální komunikací se zaměřením na emoce, u dětí od narození do 36. měsíce. V tomto věku jsou nejvíce znatelné emoce vyjádřené právě pomocí neverbální komunikace. Mozek dětí starších 36 měsíců je již dostatečně vyvinut k tomu, aby děti své emoce uměly potlačit nebo je zakrýt.⁹ Děti starší 36 měsíců již umí některé své emoce kontrolovat a také mají schopnost své vlastní pocity reflektovat. Dalším důvodem, proč jsem zvolila věk dětí od narození do 36 měsíců je ten, že starší děti své emoce dokážou vyjádřit prostřednictvím jazyka, neverbální komunikace zde není tolik zřetelná.¹⁰ Posledním, ale také velmi důležitým důvodem, jsou kulturní rozdíly, normy a tradice. Děti do 36 měsíců vykazují stejné emoční projevy ve všech kulturách. Děti starší 36 měsíců již mohou být ovlivněny prostředím, ve kterém jsou vychovány. A je velmi pravděpodobné, že se to bude odrážet i na jejich neverbální komunikaci.

⁶ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*. Praha: Portál, 2005. s. 12.

⁷ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*, s. 90.

⁸ VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*, s. 83.

⁹ HYSON, M. *The Emotional Development of Young Children: building an emotion-centered curriculum*. New York: College Press, c2004. s. 137.

¹⁰ HYSON M. *The Emotional Development of Young Children: building and emotion-centered curriculum*. s. 138.

2.2. Neverbální komunikace dětí 0-36měsíců

„Dítě začíná komunikovat v okamžiku, kdy se narodí“.¹¹ Jako dorozumivací prostředek používá řeč svého těla. Právě její pomocí dává najevo svou libost či nelibost. I když dítě ke komunikaci se svým prostředím používá pohybů celého těla, nejvýznamnější sdělení dětí rozeznáme zejména z mimických výrazů jeho tváře.¹²

Do 70. let minulého století byli odborníci přesvědčeni, že děti raného věku, které se neumí verbálně projevit, nemohou tedy ani žádným jiným způsobem komunikovat nebo myslet. Dřívější pohled na děti raného věku byl takový, že jsou nepopsaný list papíru, tedy *tabula rasa*, kterou je třeba nejprve zaplnit, aby mohl vzniknout plnohodnotný člověk. Andrew Meltzoff z Washingtonské univerzity spolu s Alison Gopnikovou a Patricií Kuhlovou, kteří patří do mezinárodní skupiny vědců zabývajících se výzkumem, ve své knize *Vědec v kolébce (The Scientist in the Crib)* tento pohled na novorozence ostře napadají. Ve své práci vysvětlují, že kojenci jsou myslící a zvědavé bytosti. Jsou si vědomi toho, kde se nachází a díky instinktu, se kterým se narodili, ví mnohem více, než bylo dříve předpokládáno. Nejsou tak žádná *tabula rasa*, kterou je třeba formovat, ale samy děti si píšou svou tabulku.¹³ Dále se pokusím o definici a rozbor gest, pohledu, výrazu obličeje, dotyku, tónu hlasu, pláče a pro děti typické ukazování.

2.2.1. Gesta

Gesta jsou pohyby, nejčastěji hlavou a rukama, které mají sdělovací účel. Buďto doprovázejí slovní projev nebo i mohou nahradit celou větu. To znamená, že s pomocí gest můžeme usměrňovat svůj projev, ilustrovat řečené nebo jimi nahradit slova.¹⁴ V gestech lze nalézt mnoho informací, které jen zřídka kdy vědomě vnímáme. Gesta jsou tak přirozenou a důležitou součástí komunikace.

V obecné rovině můžeme rozlišit tři hlavní typy gest. Prvním typem jsou gesta symbolická, která mají pochopitelný význam i přesto, že je nedoprovází slova. Například sem může patřit palec a ukazovák spojený do kruhu jako symbol OK.¹⁵ Druhým

¹¹ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*. Praha: Ikar, 2011, s. 8.

¹² KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 78.

¹³ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 13.

¹⁴ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 13.

¹⁵ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 47.

typem jsou ilustrační gesta, ta slouží jako doprovod k mluvené řeči.¹⁶ Ilustrační gesta se dále rozdělují na gesta zobrazovací (například to může být „kreslení ve vzduchu“ nějakých předmětů), ukazovací (jeho prostřednictvím se naznačuje prostorové umístění předmětů, o kterých mluvíme), metaforická (je také „kreslení ve vzduchu“, ale abstraktních pojmů, například ruce mohou napodobit pohyb misek váhy, přičemž jejich význam je uvažování nad myšlenkou nebo možností) a posledním typem ilustračních gest jsou rytmická gesta, která kladou důraz na rytmus řeči. Třetím typem jsou gesta emoční. Hlavním úkolem emočních gest je sdělit důležité informace o emočním stavu.¹⁷

Děti se gesta neučí záměrně, ale jsou pro ně spontánní. Výjimkou je mávání rukou.¹⁸ Gesta dětem slouží jako komunikační prostředek, kterým mohou vyjadřovat informace, pokud je ještě neumí vyjádřit verbálně. To má pozitivní vliv na jejich smysl pro komunikaci s ostatními lidmi.¹⁹ Gesta jsou pro děti důležitá právě proto, že jim umožňují komunikaci se svým okolím. Je třeba gesta u dětí podporovat, jelikož to zároveň znamená i podporu budoucího vývoje řeči.²⁰ S věkem dítěte se forma i význam gestikulace mění. „Gesta odrážejí vývoj kognitivních schopností. Například ukazování na předměty slouží nejprve jako žádost a později jako komentář.“²¹ Lze tedy říct, že „gesta jsou cenným vnějším ukazatelem dětských myšlenek“.²²

Děti začínají gestikulovat ve věku 10 měsíců. Prvními dětskými gesty jsou gesta ukazovací, která používají k tomu, aby upoutaly pozornost nebo požádaly o nějakou věc. Později se toto ukazování mění ve skutečné ukazování. V prvním a druhém roce dítě používá symbolická gesta, kterými zobrazuje určité objekty. Mezitím, tedy mezi 18. - 24. měsícem života, začíná dítě používat dvojslovné výroky, kde první výraz je slovní a druhým výrazem je gesto, například dítě řekne „dej“ a pak ukáže na hračku.²³ Jak dítě

¹⁶ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 48.

¹⁷ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 76.

¹⁸ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 48.

¹⁹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 81.

²⁰ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALCOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*. Praha: Portál, 2009, s. 23.

²¹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 81.

²² DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 81.

²³ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 84.

roste, mění se typ užívaných gest. I když již umí používat některá verbální vyjádření, stále si ale pomáhá gesty.²⁴

2.2.1.1. Symbolická gesta

Jak již bylo výše řečeno, symbolická gesta můžeme snadno vyjádřit slovně, ale mají pochopitelný význam i přesto, že je nedoprovází mluvené slovo. Soubor symbolů lze v podstatě označit jako jazyk, který představuje svět a věci v něm.²⁵ „Symbol je přesně to, co naznačuje jeho název – symbolické zastoupení něčeho konkrétního. Naproti tomu konkrétní znázornění bezprostředněji (konkrétně) zobrazuje určitou věc.“²⁶ Mezi symbolická gesta můžeme zařadit například vztyčený palec nahoru, který se používá při autostopu nebo prostředník a ukazovák vztyčený nahoru do tvaru písmene V, znamenající vítězné gesto. Symbolická gesta nejsou ve všech kulturách stejná. Například v Čechách palec spojený s ukazovákem do kroužku jako symbol OK, značí skutečně stav vše v pořádku. Zatímco v Mexiku má toto gesto sexuální význam.²⁷ „Kulturní rozmanitost těchto gest svědčí o tom, že jejich specifické využití v různých zemích je naučené.“²⁸ Děti se tato gesta a jejich významy učí, nejsou vrozená. Nelze přesně určit, ve kterém věku začínají děti symbolickým gestům rozumět a kdy je začínají používat. Obecně lze říct, že to závisí na tom, jak často se dítě s těmito gesty setkává.²⁹

2.2.1.2. Ilustrační gesta

Mezi ilustrační gesta patří pohyby rukou, které jsou velmi často doprovázeny mluveným slovem. Tato gesta lze studovat až u dětí, které již začaly mluvit. Přesto lze pozorovat podobné pohyby rukama i u dětí, které ještě mluvit nezačaly, jen místo mluveného slova svá gesta doprovází žvatláním. Pohyby rukou jsou v souladu s hlasovými proje-

²⁴ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 85.

²⁵ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 51.

²⁶ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 51.

²⁷ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 47.

²⁸ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 47.

²⁹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 47.

vy.³⁰ Mezi ilustrační gesta, pro připomenutí patří gesta zobrazovací neboli ikonická, gesta ukazovací, gesta metaforická a gesta rytmická. Členění gest je velmi důležité, protože se s věkem dítěte mění. Metaforická a rytmická gesta se v prvních letech života dítěte nevyskytují.³¹ Proto zde dále popíšu jen gesta zobrazovací a gesta ukazovací.

2.2.1.2.1. Gesta zobrazovací a ukazovací

Zobrazovací neboli ikonická gesta jasně zachycují obsah řeči z hlediska významu slov. Jedná se o spojení nějakého znaku, předmětu nebo činností, o kterých se právě mluví s jeho vyjádřením za pomoci gest. Nejčastěji je znak vyjádřen za pomoci tzv. kreslení ve vzduchu. Například: pokud řekneme slovo kruh, dítě rukou ve vzduchu opíše kruh.³²

Ukazování patří mezi základní gesta, kterými mezi sebou komunikují děti a dospělí. Je tak nepostradatelným dorozumívacím prostředkem, hlavně pro děti.³³ Jde o univerzální a vrozený jev. Dítě s pomocí ukazování navazuje vztah se svým okolím. Natažený ukazováček může znamenat přání, zájmy, očekávání, přátelství a zvědavost.³⁴

Existují dva druhy ukazování. Prvním druhem je deklarativní ukazování, kterým děti něco konstatují, například dítě uvidí psa a ukáže na něj se slovy „haf haf“ nebo ukáže na obloze na letadlo. Konstatování tedy znamená, že dítě ví o existenci předmětů kolem sebe. Druhým typem je ukazování imperativní, které je podstatným mezníkem ve vývoji vlastní osobnosti. V této chvíli již dítě chápe, že pokud něco chce, umí si to zařídit skrz ukazování, oční kontakt či zažvatlání. Tento děj se odehrává kolem 9. měsíce věku dítěte.³⁵ S imperativním ukazováním se rozvíjí i další gesta, kterými dítě vyjadřuje své přání. Například pokud má hlad, dává si ručičky do pusy, máváním z okna představuje, že tam vidí létat ptáčka atd. Tato gesta jsou důležitá především pro chlapce, jelikož začínají verbálně komunikovat později. Ve věku 16 měsíců chlapci rozumí obvykle

³⁰ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 48.

³¹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 49.

³² DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 49.

³³ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 11.

³⁴ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 106.

³⁵ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 111.

169 slovům. Děvčata již rozumí až 400 slovům. Prostřednictvím těchto gest mohou uvolnit úzkost a tělesné napětí.³⁶

2.2.1.3. Emoční gesta

Gesta neslouží jen k označení vědomostí a myšlení, ale také vyjadřují velmi podstatné informace o emočním stavu dítěte.³⁷ „Neverbální chování je obvykle považováno za nositele informací o emočních stavech.“³⁸ Nejlépe lze emoce vyčíst z výrazu obličeje neboli z mimiky, ale také z jiných pohybů těla, například z rukou. Dospělí lidé jsou schopni, zvláště v sociálních situacích, výraz tváře ovládat, například se usmívat, přestože jsou smutní.³⁹ Při negativních emočních stavech se lidé velmi často dotýkají svého těla, například sem patří probírání vlasů, škrábání atd. Podobné chování můžeme vidět i u dětí. Děti se často vrtí, pokud cítí vzrušení. U dětí můžeme nalézt mnoho specifických gest a dotyků, které souvisejí s negativními emočními stavy. Pro ukázkou uvedu několik typů dětských gest souvisejících s negativním emočním stavem. Například, u dvouletých dětí, které jsou odloučeny od rodičů, můžeme pozorovat cucání palce, často při této příležitosti také pláčou. Již zmíněné cucání palce se vyskytuje v mnoha situacích, a to zejména v takových, kdy dítě prožívá konflikt nebo prožívá nějakou negativní emoci. Charakteristickým znakem pro únavu je pohrávání si s vlasy nebo s ušními lalůčky. Hlavně nemluvnata, která pociťují vzrušení, používají k vyjádření této emoce roztažené paže s kroužícíma rukama. Pokud dítě krouží rukama stále pravidelněji, znamená to, že emoční stav dítěte se mění ze vzrušení na frustraci. Častým znakem agrese u dětí bývá naklánění se dopředu se sevřenými pěstmi.⁴⁰

³⁶ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 114.

³⁷ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 76.

³⁸ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 76.

³⁹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 76.

⁴⁰ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 77.

2.2.2. Pohled

Pomocí pohledu na někoho, získáváme o dotyčném informace. Pohled si lze vysvětlit různými způsoby, jako zájem, potřebu, pozornost atd. Informace o dotyčném vypovídají o tom, kam se ubírá jeho pozornost. A jsou důležité pro duševní a sociální rozvoj, a to zejména děti.⁴¹ Již od narození je pro děti pohled důležitý. Je obecně známo, že novorozenec je schopen okamžitě po svém narození vnímat světla a stíny. Například oční kontakt matky a novorozence je významný, jelikož zajišťuje jejich vzájemné pouto. Novorozenec dokáže udržet svou pozornost při pohledu na lidský obličej mnohem déle než na nějaký předmět.⁴² Děti hned po narození reagují na zrakové podněty, především na lidskou tvář nebo na takové podněty, které lidskou tvář připomínají. Kojenci, již několik málo dní po narození, umí rozeznat tvář matky od tváře cizích lidí. Záchytnými body jsou jim vlasy, brada a uši.⁴³ Například soustředěný zájem dávají najevo upřeným pohledem a svrstěným čelem.⁴⁴

Co se týče vývoje pohledu, je dítě, v době, kdy se narodí, krátkozraké a vzdálené věci vidí rozmazaně. Jeho pozornost se soustředí především na vnější obrys, to znamená, že nepřikládá větší váhu jednotlivým rysům obličeje. Ve 3 týdnech života začíná miminko navazovat oční kontakt s ostatními lidmi. Ve věku dvou až tří měsíců života se dítě začíná zaměřovat na oči a ústa.⁴⁵ Ve čtyřech měsících je kojeneček schopný sledovat pohyb hlavy. V jednom roce života dítě sleduje pohyb hlavy doleva nebo doprava a zároveň je schopné pozorovat pohled. Kolem osmnáctého měsíce dokáže dítě vnímat pohled přes své rameno. Až ve věku tří let, dítě získává představu o teorii mysli. V této době začne i chápat, že pohled stranou může například znamenat přemýšlení.⁴⁶

⁴¹ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*, s. 87.

⁴² KUTÁLKOVÁ, D. *Vývoj dětské řeči krok za krokem*. Praha: Grada, 2010, s. 22.

⁴³ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*, s. 146.

⁴⁴ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 135.

⁴⁵ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*, s. 98.

⁴⁶ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 121.

2.2.3. Mimika

Mimika neboli výraz obličeje patří také k základním komunikačním prostředkům dětí. Navíc je velmi podstatná při vyjadřování emocí. Tvar brady, pohyby a výraz očí předávají myšlenky a pocity dítěte. Obličejových gest je nesčetně. Na obličejí kojence můžeme nalézt 25 svalů, které jsou vzájemně propojené.⁴⁷ Obecně lze rozlišit dva základní typy výrazů. První výraz je spontánní neboli vrozený a pochází z aktivace v podkorovém emočním centru. Druhý je výraz strojený neboli záměrný a pochází z motorické mozkové kůry.⁴⁸ Významný vědec a autor mnoha studií o výrazech obličeje Paul Ekman, zastává názor, že děti se rodí se šesti neurofyziologickými programy pro vyjádření emocí. Tyto programy se dále rozvíjejí během prvních měsíců života. Univerzálními výrazy těchto programů jsou štěstí, smutek, překvapení, strach, hněv a odpor.⁴⁹ Více se této tématice budu věnovat v kapitole „Afekty“.

Nejvíce informací o vnitřním stavu a emocích dětí nám tedy poskytuje právě výraz tváře. A to díky četnosti mimických signálů a gest, které je obličej schopen vytvořit.⁵⁰ Pokud je dítě například vyděšené nebo překvapené, otevře pusinku do tvaru O. Nepředpokládaný údiv, nám dá děťátko najevo vytřeštěnými a vykulenými očima. Pokud se dítěti nelíbí mokrá plenka, stáhnou se mu koutky pusy, obočí vytáhne nahoru a rozpláče se.⁵¹ Výrazy obličeje můžeme popsat za pomoci svalových pohybů.⁵² Ekman a Friesen „vypracovali důmyslný způsob kódování (popisů) obličejových výrazů založený na pohybech svalů. Toto rozdělení je založené na malých, ale pozorovatelných pohybech obličeje.“⁵³ Tyto výrazy bývají tvořené jedním pohybem svalu. Obočí zde hraje důležitou roli, jelikož souvisí s mnoha emočními výrazy, jako jsou například hněv nebo překvapení. Pokud jsou děti nespokojené, dávají to najevo tím, že se zamračí, stáhnou koutky úst dolů a našpulí rty. Jestliže se setkají s cizím člověkem, typickým výrazem je

⁴⁷ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 53.

⁴⁸ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*, s. 155.

⁴⁹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 129.

⁵⁰ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*, s. 145.

⁵¹ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 53.

⁵² DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 130.

⁵³ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 130-131.

upřený pohled na něj.⁵⁴ Obecně lze tvrdit, že kladné emoce děti doprovází pohledem na svého opatrovníka, zatímco negativní emoce doprovází odvrácením pohledu od druhé osoby.

Novorozenci se hned po svém narození usmívají. Jedná se o reflexní chování, které probíhá ve spánkové fázi REM. Teprve ve 2. měsíci se kojeneček usmívá záměrně, a to především pokud se setká s nějakou příjemnou událostí, například při pohledu na tvář své matky. Ve 4. měsíci umí tvář miminka vyčarovat rozzlobený obličej a v 6. měsíci ustrašený výraz. Dále v 7. – 8. měsíci následuje výraz překvapení, který bývá obvykle doprovázen zvednutým obočím. Ve druhé polovině prvního roku dítě začíná svou mimiku obličeje využívat k vyjadřování svých emocí. Kolem 10-12tého měsíce umí dítě rozpoznat z tváře dospělého různé informace a chápat určité výrazy, které značí nějakou emoci.⁵⁵ Mezi 2. – 3. rokem se u dítěte objevuje čistě lidský jev - zčervenání. Dříve to není možné, protože tento jev vyžaduje uvědomění si, že je dítě pozorováno, a to vyžaduje jistou kognitivní úroveň, kterou děti dosahují evidentně až ve věku 2-3let.⁵⁶ Ve dvou letech dítě rozpozná hlavní výrazy, které vyjadřují emoci.⁵⁷

Pro příklad vývoje mimiky u dětí zde popíšu úsměv, protože dalšími výrazy obličeje se budu zabývat v kapitole „Afekty“, kde budu popisovat výrazy obličeje vyjadřující určitý afekt. Popis úsměvu jsem si vybrala proto, že právě tento jev se u dětí vyskytuje velmi často a je nejvíce zřetelný.

Úsměv je vytvářen pohybem úst a tváří, nezasahuje oči ani čelo. Zpočátku se ale nejedná o opravdový emoční úsměv. Tento typ úsměvu se objevuje ve spánkové fázi REM, jedná se o fázi, ve které dítě velmi tvrdě spí a pod zavřenými víčky se mu oči rychlými pohyby pohybují sem a tam.⁵⁸ Usmívat se na ostatní začínají kojenci až ve věku 3 týdnů po narození.⁵⁹ Koutky úst se již opravdu zvednou a oči se rozzáří.⁶⁰ První skutečné úsměvy se objevují jako reakce na lidi nebo například na hračky. V tomto vě-

⁵⁴ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 135.

⁵⁵ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*, s. 156.

⁵⁶ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 138.

⁵⁷ HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*, s. 156.

⁵⁸ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 132.

⁵⁹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 133.

⁶⁰ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 25.

ku dítěti nejlépe vykouzlí úsměv lidský hlas. Ovšem po dosažení věku šesti týdnů se naopak dítě spíše usmívá na lidské tváře. Tento přestup od hlasu k tváři je dán genetiky. V období 3. – 4. měsíce života se dítě začíná usmívat specificky na lidské obličej. ⁶¹ V tomto období je úsměv zřetelně znatelný, ústa se otevírají, tvářička dítěte se rozzáří a v lících se objevují dolíčky. Kolem 5. – 6. měsíce se dítě směje šťastným úsměvem, který doprovází otevřená ústa s vyplazeným jazykem. V 7-8 měsících se dítě začíná smát nahlas. ⁶²

2.2.4. Dotyky

Dotyk se řadí mezi nejprimitivnější způsob komunikace. Přiměřený dotyk je důležitou součástí života, protože hraje důležitou roli v mezilidských vztazích. Dotyk může vyvolat jak pozitivní tak i negativní reakci. Hlavně pro děti dotyk znamená významnou složku emočního, sociálního i rozumového vývoje. ⁶³ Dále je pro děti dotyk důležitý hlavně tím, že značí základní složku péče o ně a také se odráží na jejich tělesné, sociální, emoční a intelektuální pohodě. Jestliže dítěti není umožňován dostatečný tělesný kontakt s lidmi, je možné, že do budoucna by se to mohlo odrazit na jeho citové stránce, po které bude strádat. ⁶⁴ Z toho vyplývá, že již od narození a po celé dětství dotyk hraje významnou roli pro sociální, emocionální, tělesný a kognitivní vývoj dítěte. ⁶⁵ Důraz je kladen zejména na význam tělesného kontaktu matky a dítěte v několika prvních letech života. Obecně lze vyzorovat, že je dotyk v prvních letech života důležitou součástí projevu lásky, náklonnosti a interakce. Nedostatek dotyku v raném dětství způsobuje hluboký negativní dopad do budoucna, a to po stránce motorické, emoční i intelektové.

⁶¹ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 134.

⁶² KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 25.

⁶³ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 159.

⁶⁴ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 161.

⁶⁵ DOHERTY-SHEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, s. 180.

2.2.5. Tón hlasu

Specificky dětským způsobem vyjadřování je pláč. Tento typ komunikace se svým okolím dítě využívá od okamžiku, kdy přijde na svět. Pláč probíhá stereotypně a je znakem určitého emocionálního stavu. S pomocí pláče se dožaduje uspokojení svých potřeb, přání, pocitů, myšlenek, nějaké bolesti, nebo aby sdělilo svému okolí reakce na vnější a vnitřní podněty.⁶⁶ Vědci zjistili, že kojeneček křičí a pláče hlavně z fyziologických příčin, tedy pokud je hladový, když ho něco bolí, pokud je mu příliš velké horko nebo zima, jestliže má mokrou plenu.⁶⁷ Po narození je dětský pláč jen reflex. Vnitřní signál, který reaguje na nějakou potřebu, spouští instinktivní mechanismus křiku.⁶⁸ Již kolem 2. měsíce dítě zjišťuje, že může plakat jen z rozmaru a dožadovat se určitých výsledků. V dalších měsících dává dítě svým pláčem najevo svou zlost, frustraci, ospalost nebo pocit, že se cítí osamocené.⁶⁹ Zajímavostí je, že děti nepláčou nepřetržitě déle než 10 minut, pokud netrpí kolikou. Normální zdravý novorozenec propláče 1-4 hodiny za den.⁷⁰

2.2.5.1. Přehled repertoáru dětského pláče

V této kapitole se pokusím popsat deset druhů dětského pláče, kterými se dítě vyjadřuje nejčastěji. Jsou jimi skučení, rytmický pláč, kňourání, nářek, vřískot, kvílení, bědování z vyčerpanosti, pláč kvůli nepohodlí, výbuch a rytmické štěkání. Těmito způsoby pláče dává dítě najevo svou libost či nelibost.

Typickým projevem skučení je hlasitý, protáhlý a pronikavý výkřik, který vznikne neočekávaně. Následuje krátká přestávka, nádech a další výbuch. Tento pláč nemá melodii ani rytmus. Na pohled můžeme vidět doširoka otevřená ústa, napjaté tělo a zdvižené nohy a paže po stranách přitisknuté k tělu. Tímto typem dává dítě najevo, že ho něco velmi bolí. V této situaci je vhodné prohlédnout dítě, zda si nějak neublížilo nebo zda není nemocné.

⁶⁶ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 41.

⁶⁷ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 43.

⁶⁸ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 44.

⁶⁹ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 45.

⁷⁰ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 41.

Rytmický pláč se projevuje krátkými a trhavými zvuky z postýlky, následuje zakňourání nebo výkřik a nakonec rytmicky kolísající pláč, který se rozvíjí do intenzivnějšího křiku. Tento typ je velmi podobný pláči z bolesti. Znamená, že dítě má hlad, což je nejčastější důvod proč miminko pláče. Nejlepším způsobem jak tuto nelibost u dítěte odstranit, je nakrmit ho.⁷¹

Při kňourání je možné slyšet tenounký pláč, po kterém následuje nerytmický křik kolísající ve výšce hlasitosti. Dítě si bude pravděpodobně cucat prsty, třít si oči nebo se bude ručičkami bouchat do uší. Tímto rituálem dává dítě najevo, že je unavené a že se mu chce spát. Samozřejmě nejlepším způsobem jak odstranit nepříjemnost, kterou miminko pociťuje je vyhovět mu a uložit ho do postýlky. Je ale také možné, že tento typ pláče, pokud se objeví při hře, může znamenat přílišnou stimulaci, tedy, že je toho na dítě příliš. V tomto případě je nejlepší přestat s hrou a dítě uklidnit.

Jestliže slyšíme dítě naříkat, pak pravděpodobně slyšíme nosový, unavený pláč. Svou nečekaností a výškou tónu se podobá pláči, který vyjadřuje bolest, je ale méně hlasitý a často bývá v nižších polohách. Nářek mohou doprovázet zarudlé tváře. Tímto pláčem dává dítě najevo, že je mu špatně. Je vhodné zkontrolovat, zda dítě není nemocné. Například zdvižené nohy mohou značit bolest břicha. Pokud si dítě tře rukou ucho, pak ho bolí ouško.⁷²

Typickým projevem vřiskotu je náhlý a pronikavý křik s ostrým nádechem, po kterém následuje další, vždy o něco více, průraznější vřískání. Pokud se dítě projevuje tímto typem pláčem, pravděpodobně se něčeho polekalo. V této situaci je dobré najít příčinu a tu následně odstranit. Pokud by tento strach přetrvával u 10-12ti měsíčního kojence, mohl by znamenat separační úzkost.

Pokud dítě kvílí, můžeme slyšet hlasité úpění, které je podobné pláči znamenajícímu bolest, ale s tím rozdílem, že začíná pozvolněji a nekončí. Často je tento typ pláče doprovázen vrtěním a tělesným neklidem, jako kdyby se miminko snažilo uvelebit, získat pohodlí. Kvílením dítě dává svému okolí najevo, že je třeba ho přebalit.⁷³

Typickým projevem bědování z vyčerpanosti je táhlé a úmorné brečení, které není jednoduché utišit. Tento pláč se velmi často objevuje před nočním spánkem a znamená, že na dítě toho bylo už moc a je vyčerpané.

⁷¹ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 47.

⁷² KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 48.

⁷³ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 49.

Pokud dítě pláče kvůli nepohodlí, můžeme slyšet hlasitý, jasný a vytrvalý pláč, který postupně zesiluje a zeslabuje. Má jasný rytmus. Dítě tím dává najevo, že je mu zima nebo horko.⁷⁴

Při dětském výbuchu je slyšet zlostný, prudký výbuch křiku s přestávkami na nádech. V barvě zvuku a rytmu připomíná křik, který dítě používá při přehnané stimulaci. Tento typ pláče je známkou toho, že je dítě našťvané nebo dokonce zuří. Tento stav může nastat, pokud je dítě podrobena velkému zklamání z toho, že jeho potřeby nejsou uspokojeny, například pokud dítě nedosáhne na hračku, tak se cítí bezmocné. Je to známkou toho, že věří ve svět, ve kterém se pohybuje, kde se jeho volání dočká odpovědi. Proto se tento křik často mění ve vztek a zuřivost.

Rytmické štěkání můžeme slyšet jako hlubší, sténavý pláč, který má svou rytmiku a neochabuje. Znamená, že se dítě cítí být osamělé a tento pláč používá na protest tomuto pocitu.⁷⁵

⁷⁴ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 50.

⁷⁵ KIESTER, S., KIESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*, s. 51.

3. Afekty

V souladu s evropskou kontinentální tradicí lze afekt definovat jako krátkodobou, silnou emoční reakci na významný podnět. Objevuje se zejména při sníženém sebeovládání, kterým právě miminka ještě nedisponuje. Afekt většinou vede k určitému výrazovému jednání, tedy k radosti, hněvu, zahanbení atd. Často bývá doprovázen změnami tělesných funkcí, například zrychleným dýcháním.⁷⁶

Již v minulosti se objevilo mnoho pokusů o definici a rozlišení pojmu „afekt“. Pro příklad, jak vypadaly definice pojmu „afekt“ v minulosti, uvedu pojetí od filozofa Platóna, Aristotela a Descarta. Zastávám totiž názor, že jejich vymezení patří mezi nejznámější a důležité, zejména s ohledem na to, že položili základy pro studování a další definice tohoto pojmu. Slavný řecký filozof Platón afekty chápal a nazýval jako vášeň. Vášeň dále rozdělil do čtyř kategorií, a to na rozkoš, bolest, žádost a strach. Podle filozofa Aristotela lze afekty dělit do sedmi skupin, a to na žádost, hněv, strach, odvahu, radost, lásku, nenávist, stesk, žárlivost a soucit. Dalším filozofem, který afekty rozlišil, byl Descartes. Afekty rozčlenil na radost, nenávist, lásku, smutek, touhu a obdiv.⁷⁷

Jednu z nejslavnějších definic pojmu afekt podal Silvan Tomkins, který patří mezi známé psychology a teoretiky osobnosti. V letech 1962 a 1963 vydal své první publikace, ve kterých se zabýval pojmem afekt.⁷⁸ Silvan Tomkins afekt definoval jako vrozené biologické reakce na různé podněty. Tyto reakce se projevují na kůži, v hlase, na svalech i v autonomním nervovém systému, hlavně v oblasti obličeje. Afekty Tomkins chápal jako univerzální a vrozené biologické reakce na různé podněty. Ty představují zárodečné stadium našich citů a emocí, protože tvoří komplexní transformaci od biologického k psychologickému.⁷⁹ Afekty se mezi sebou různě ovlivňují, vzájemně na sebe působí a také mohou samy o sobě aktivovat jiné afekty. Například hněv může vzejít z příliš velké tísně. Signály zájmu, překvapení, tísně a strachu jsou rozpoznatelné již v prvních měsících života dítěte.⁸⁰ Tomkins se tedy od kontinentální psychologie, která

⁷⁶ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*. Praha: Triton, 2005. s. 211

⁷⁷ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 210.

⁷⁸ VERNON, C. K., *A primer of affect psychology*. [online]. 2009 [cit. 2013-18-3], s. 1.

⁷⁹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 211.

⁸⁰ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 213.

afekty chápe jako mimořádně silné city, na jejichž základě vznikne příslušná emoce, tedy jako něco, co je jen částí emoce, liší svým přístupem, že na afekty máme pohlížet jako na emoce.

Přestože se při popisu pojmu „afekt“ názorově blížím více definicím kontinentální psychologie, považuji za velmi důležité Tomkinsovo rozlišení afektů popsat. Jeho rozlišení afektů je bez ohledu na vymezení pojmů „afekt“ a „emoce“ velmi zajímavé. Za zajímavé toto rozlišení afektů považuji především proto, že neverbální způsob, kterým děti příslušný afekt vyjadřují, je v této teorii výstižně popsán. Důležité je Tomkinsovo rozlišení afektů, podle mého názoru v tom, že díky jeho výstižnému popisu jednotlivých afektů, můžeme snadněji odhalit jaké přání nebo potřebu dítě má. A tak se můžeme rychleji o afekt vyjadřovaný dítětem postarat.

Silvan Tomkins rozlišil 8 afektů neboli signálů: zájem, potěšení, překvapení, tíseň, hněv, strach, zahanbení a znechucení. Přičemž tyto signály fungují na stupnici od nízkého prožívání k vysokému prožívání. Později, v roce 1991, vydal přepracovanou původní publikaci, ve které již rozlišoval 9 signálů. Rozdělil znechucení, na znechucení a averzi vůči nepříjemnému zápachu.⁸¹ Tomkins tak tvrdí, že se lidé rodí vybaveni sadou signálů, ve kterých se zrcadlí naše nejranější pocity. Tyto afekty se dělí do dvou kategorií. První kategorií jsou signály radosti neboli pozitivní signály, které zahrnují: zájem, potěšení a překvapení. Druhou kategorií jsou signály volání o pomoc neboli negativní signály, do kterých patří: tíseň, hněv, zahanbení, znechucení a averze vůči zápa- chu. Fakt, že negativních signálů je více, plyne z evoluce. Pro přežití je důležitější signalizovat častěji negativní signály než pozitivní signály.

Zájem, potěšení a překvapení jsou signály, které vyjadřují radost a legraci. Zájem a potěšení jsou signály, které sdělují požitek dítěte z poznávání světa. Tyto signály mají hlavní význam pro intelektuální a emocionální vývoj dítěte. Pokud jsou signály zájmu a potěšení prohlubovány, v dítěti se budují citové základy. Dále se v dítěti zvyšuje potenciál, aby vyrostlo „ve zdravou, sebejistou a inteligentní bytost, plnou optimismu a překypující energií, připravenou utkat se s komplexními a obtížnými výzvami života.“

⁸² Překvapení, jako třetí signál, který patří mezi signály radosti, je reakcí na rychle se objevující podněty. Například na nenadálý hluk. Signál překvapení má tendenci uvést

⁸¹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 210.

⁸² HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 111.

dítě do pozoru.⁸³ Základním pravidlem založeném na zkušenosti je, pozitivní signály co nejvíce zvyšovat a prohlubovat.⁸⁴ „Zájem a potěšení je třeba povzbuzovat, ne umlčet. S překvapením máme zacházet tak, aby to dítěti umožnilo přejít od překvapení k zájmu....“⁸⁵

Tíseň, hněv, strach, zahanbení, znechucení a averze vůči zápachu se řadí mezi signály volání o pomoc. Signály volání o pomoc jsou pro dítě obranou před něčím, co by mu mohlo ublížit. Pomocí signálů volání o pomoc, dítě upozorňuje na své potřeby a na pocit neštěstí. Je nutné tyto signály uznat a reagovat na ně. Je velmi důležité, aby bylo dítěti umožněno vyjádřit tyto negativní emoce a postarat se o podnět, který je vyvolává. Signály volání o pomoc nejsou útoky, ale jsou to sdělení, kterými dítě dává najevo své emoce. Pokud jsou projevy negativních emocí potlačovány, je velmi pravděpodobné, že dítě bude mít do budoucna problémy dát najevo jednotlivé afekty a rozpoznat své skutečné emoce. Pokud jsou signály volání o pomoc ignorovány, dítě získává pocit, že svět je bezohledný vůči jeho potřebám, názorům a pocitům.⁸⁶ Pokud se s těmito signály zachází tak, jak si žádají, bude to mít pozitivní význam na vývoj optimismu, energie a naděje dítěte.⁸⁷

S postupem času se tyto signály vzájemně kombinují a utváří tak náš celkový citový život. Signály a emoce tvoří základ budoucího citového života dítěte. Pochopení 9 signálů může znamenat poskytnutí pevného základu pro zlepšení emocionálního vývoje. Dítě tyto základní vrozené signály používá jako interakci s rodiči a se světem jako takovým. Právě tato interakce s rodičem a s druhými lidmi je tím, co dovoluje dítěti, aby si uspořádalo svůj základní citový život. Porozuměním signálů lze předejít problémům s emocemi.⁸⁸

9 základních signálů je vyjádřeno spojením zvuků, řeči těla a výrazů v obličeji. Tato kombinace sděluje reakce dítěte na vnitřní i vnější podněty. Lze říct, že základní signály jsou jazykem potřeb a přání nemluvnat. Signály se mohou stupňovat. Pokud je

⁸³ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 111.

⁸⁴ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 112.

⁸⁵ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 112.

⁸⁶ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 141.

⁸⁷ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 142.

⁸⁸ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 208.

některý ze signálů přehlížen, může signál nejen zesílit, ale také se může změnit v signál jiný. Například pokud bude zanedbáván signál tísně, může se změnit na utrpení a dalším zesílením se změnit v hněv.⁸⁹

Známí psychologové Paul Ekman a Wallace Friesen provedli experiment pozorování, který vedl k sepsání studie, jež potvrdila správnost Tomkinsových předpokladů. Pro svou studii použili členy izolovaného kmene Fori, žijícího v jihovýchodních oblastech Nové Guineje. Kmen Fori tvořilo 319 dětí a dospělých, kteří nikdy neopustili místo kde se narodili, nikdy neviděli film, neznali televizi ani nemluvili anglicky. Způsob života tohoto kmene by se mohl přirovnat k neolitické, materiální kultuře. Tito psychologové se snažili zjistit, zda jsou členové kmene schopni identifikovat výraz emocí u obyvatel západního světa stejně tak, jako sami mezi sebou. Závěrem bylo, že určité mimické obličejové projevy jsou univerzálně spojeny s primárními emocemi. Dále vyšlo najevo, že mezi příslušníky různých kultur existuje v rozeznávání primárních emocí značný soulad.⁹⁰ Výrazná transkulturní shoda se ukázala při rozpoznávání štěstí a nejmenší shoda se projevila při rozpoznávání strachu.⁹¹

3.1. Zájem

Pokud dítě sděluje signál zájmu má lehce pozdvižené nebo pokleslé obočí. Ústa dítěte mohou být pootevřená. Jestliže se předmět, který ho zaujal, pohybuje, očima ho následuje. Tělo dítěte je trochu napjaté. Pokud je dítě již ve věku, kdy je schopno se pohybovat, pak se směrem k předmětu pohne. Míra zájmu je vyjádřena na stupnici od prostého zájmu ke vzrušení. Signál zájmu nepatří mezi stabilní stavy. Jeho projevy mohou být různorodé, od mírné zvědavosti až k nadšení a vzrušení.⁹²

Zájem se projevuje ihned na začátku života nemluvňat.⁹³ “Možek miminka je už od narození naprogramovaný tak, aby vyhledával všechny podoby podnětů a reagoval

⁸⁹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvňata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 30.

⁹⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. s. 396.

⁹¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 397.

⁹² HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvňata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 113.

⁹³ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvňata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 114.

na ně.“⁹⁴ Mezi projevy zájmu patří pozorování, ohmatávání, ochutnávání a očíhávání. Pokud dítě projeví signál zájmu, znamená to, že ho zajímá svět kolem něj a chce ho poznat. Zároveň se díky tomuto procesu u dítěte rozvíjí schopnost radovat se, která je



Obrázek č. 1 – Zájem (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 116)

důležitou součástí emoční inteligence a pocitu štěstí.⁹⁵

Pokud je signál zájmu podporován, pak je velmi pravděpodobné, že se z dítěte stane sebejistá bytost, která bude chtít poznávat a zkoumat svět.⁹⁶ Součástí toho, jak stupňovat zájem dítěte, je naučit se zvládat situace, kde se projev zájmu musí přerušit. To totiž vede k tísně a zlosti dítěte.⁹⁷ Zvládnout situaci lze rozptýlením. Rozptýlení spočívá v tom, že ohodnotíme zájem dítěte, umožníme mu projevení tísně navenek a poté dítě rozptýlíme další činností. Díky tomuto postupu se v dítěti rozvíjí schopnost regulace napětí a schopnost odložit uspokojení potřeby.

Porozumět signálu zájmu znamená kladně ocenit fakt, že zvědavost dítěte je jeho příležitostí k učení.⁹⁸

3.2. Potěšení

Signalizovat potěšení je možné různými způsoby. Miminko se usmívá, jeho rty se rozšiřují směrem vzhůru a ven. Směje se, tvářičky se trochu zkrabatí a oči rozjasní. Často

⁹⁴ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 114.

⁹⁵ FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*. Brno: Computer Press, 2011 s. 143.

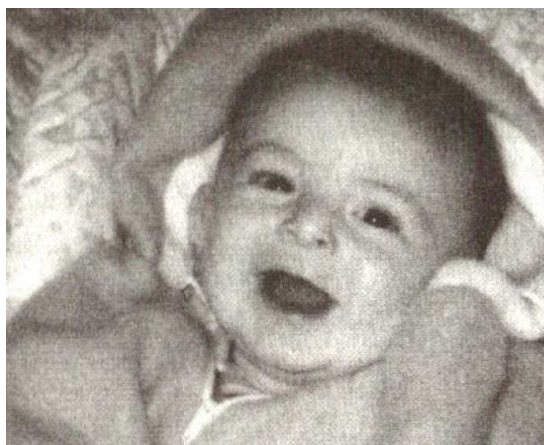
⁹⁶ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 120.

⁹⁷ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 123.

⁹⁸ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 124.

je možné slyšet různé druhy vysokých, pronikavých a radostných výlevů. Potěšení existuje na stupnici od požitku k radosti.⁹⁹ A vyskytuje se v různé intenzitě, od poklidného pousmání k hlasitému výbuchu smíchu, od obyčejného požitku ke skutečné opravdové radosti.¹⁰⁰

Je typické pokud dítě přechází mezi signály zájmu a potěšení. Tak je tvořen celkový pocit hravosti a zábavy. Z výzkumů je zřejmé, že potěšení je uvedeno do chodu



Obrázek č. 2 – Potěšení (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 128)

snížením stimulace a poklesem nervových vzruchů v mozku.¹⁰¹ „Funguje to asi takhle: Objeví se intenzivní stimulace. A pak stejně rychle intenzita opadne.“¹⁰² Pokud je tedy potěšení vzbuzováno úbytkem stimulace, pak je velmi časté, když po signálu potěšení následuje zájem, překvapení nebo i strach. Vše záleží především na vzrůstu stimulace.¹⁰³ Mezi rady jak děti stimulovat, se řadí například umožnění pohybu, jelikož děti se velmi rády pohybují. Dále je vhodné ne-

podceňovat smyslové pocity hmatu, sluchu a zraku. Další cestou jak stimulovat potěšení je umožnit dítěti vyjádřit svůj názor. Je také prospěšné dát dítěti prostor k tomu, aby mohlo vyjádřit své touhy, nadšení a názory na to, co je pro něj zábavné a co mu přináší potěšení.¹⁰⁴

Potěšení je součástí hravosti a právě hravost je plodem spojení zájmu, potěšení a překvapení.¹⁰⁵ To je velmi důležité při budování šťastného a úspěšného budoucího života dítěte. Vyvolání signálu potěšení, umožňuje rozumné vyjádření pocitů a kladné ohodnocení toho, jak dítě vnímá svět. Tímto způsobem si dítě vytváří pocit, že svět je

⁹⁹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 127.

¹⁰⁰ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 128.

¹⁰¹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 128.

¹⁰² HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 128.

¹⁰³ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 129.

¹⁰⁴ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 131.

¹⁰⁵ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 131.

přátelské místo, kde se jeho potřebám vyhoví. To dítěti pomůže stát se optimističtějším a živějším.¹⁰⁶ Potěšení se také podílí na vývoji intelektu dítěte, projevení radosti, k vytváření dobrých společenských vztahů s rodiči i s druhými lidmi, podporuje odolnost a houževnatost. Potěšení společně se zájmem také patří k podstatným prvkům pro budování optimismu, sebedůvěry a sebeúcty.¹⁰⁷

U novorozenců vychází potěšení z pohotového zabezpečení základních potřeb: čistá plenka, jídlo, uspokojení prázdného žaludku, spánek atd. Čím je dítě starší, tím je potěšení spojeno se stále složitější stimulací. Sice potěšení stále vychází z uspokojení základních potřeb, stejně jako předtím, ale nyní také vychází ze schopnosti porozumět vizuálním a sluchovým podnětům.¹⁰⁸

3.3. Překvapení

Ve chvíli kdy dítě projevuje signál překvapení, má zvednuté obočí, oči doširoka rozepřené a pusku otevřenou do tvaru O. Jestliže překvapení přichází z boku nebo zezadu, je možné, že se dítě bude snažit o otočení hlavou nebo celým tělem.¹⁰⁹ Podle několika výzkumů je zřejmé, že ve chvíli kdy jsme překvapeni, dochází v našem mozku k prudkému nárůstu aktivity. Dá se tedy říct, že překvapení je nečekaná událost spojená s neočekávanou emocí.¹¹⁰ „To bylo prospěšné z hlediska evoluce, protože nás to uvedlo do stavu pohotovosti vůči možnému poranění nebo poškození zevnějška.“¹¹¹

Ve chvíli kdy dítě zažívá překvapení, se tento signál může přeměnit buď na signál zájmu, nebo na signál strachu. To, na který signál se překvapení přemění, záleží na třech faktorech. Prvním faktorem je kvalita vlastního překvapení. To znamená, že je rozdíl mezi intenzitou reakce. Pokud překvapení způsobí jedna kniha, která spadne na zem ze stolu, bude reakce dítěte méně intenzivní, než když spadne celá knihovna. Dru-

¹⁰⁶ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 133.

¹⁰⁷ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 133.

¹⁰⁸ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 132.

¹⁰⁹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 135.

¹¹⁰ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 136.

¹¹¹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 136.

hým faktorem je reakce okolí. Dítě se zajímá, zda jeho nejbližší jsou ve chvíli překvapení klidní nebo znervózní. Třetím faktorem je temperament dítěte a jeho reakční hladina. Reakci dítěte na překvapení je potřeba ovládat, regulovat a přetvářet tak, aby přinesla co největší užitek dítěti. Ocenění a činnost patří mezi základní klíče pro transformaci signálu překvapení v pozitivní signál.



Obrázek č. 3 – Překvapení (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 136)

Jde o pocity pozitivní nebo negativní. Pokud je dítěti vysvětleno, co bylo zpočátku překvapivé a podivuhodné, může se to pro něj stát zajímavé. V dítěti je tak vzbuzena otevřenost vůči novým věcem, což je předchůdce zdravého zájmu a učení.¹¹⁴

Ocenění se využívá ve spojitosti s tím, že je dítě ujištěno, že to, co se momentálně přihodilo, bylo opravdu překvapivé.¹¹² Činnost se používá dvěma způsoby. Činnost lze použít jako ochranu před stimulem, který vyvolal překvapení, nebo ho lze využít jako přiměřené reakce na překvapení dítěte, kdy tento postup dítěti pomůže přesunout překvapení k zájmu.¹¹³

Jestliže je reakce rodiče na signál překvapení rychlá a přiměřená, pomáhá tím dítěti připravit si půdu pro citovou upřímnost. Tím, že jsou akceptovány pocity dítěte a reakce na ně je nápomocná, vzbuzuje to v dítěti pocit, že i dále se o své pocity může dělit, ať

3.4. Tíseň

Pokud dítě signalizuje tíseň má obočí zvednuté do oblouku, ústa a koutky jsou stočené směrem dolů. Dále dítě tento signál projevuje křikem, slzami, rytmickými vzlyky, projevy úzkosti, neklidu a stažením se do sebe. Některé děti mohou mít dokonce horečku,

¹¹² HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 136.

¹¹³ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 137.

¹¹⁴ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 139.

kteřá se projevuje pokřiveným obličejem, zkroucenýma rukama nebo máváním rukama. Projevy tísně se s postupem věku mění. Význam, ale zůstává stejný. Tento signál se objevuje na emocionální škále v rozsahu od méně patrné stísněnosti až po trýzeň.¹¹⁵

Úkolem tísně je sdělit bezprostřední potřebu. U novorozenců se objevuje především ve spojitosti s hladem, únavou, nemocí, nepohodlí nebo při bolesti. U starších dětí může tíseň signalizovat nudu,

osamělost nebo to, že je dítě smutné. Tento signál se může objevit i ve spojitosti se studem nebo s nadměrným strachem. Prohloubením tísně se tento signál může změnit v hněv nebo může způsobit trápení a utrpení. Mezi možné podněty, které tíseň vyvolávají, patří hlad, bolest, dlouhodobé snášení hlasitých zvuků, odloučení,



špatná chuť nebo pach, příliš prudké slunce nebo ostré světlo, únava, ztráta předmětu, který byl objektem zájmu nebo špinavá plenka.¹¹⁶

Pokud dítě signalizuje tíseň, mělo by být dítěti umožněno projevení tohoto signálu. Tím dáme dítěti najevo, že jeho emoce mají platnost, což má význam pro vytváření pocitu sebedůvěry.¹¹⁷ Následně by měly být uznány pocity, které dítě ve spojitosti s tímto signálem má. Tím je utvrzováno, že jeho emoce je skutečná a jeho emocionální reakce má platnost. Respektování pocitů dítěte, je prospěšné pro to, aby se naučilo regulovat napětí.¹¹⁸ „Když dodáte pocitům dítěte hodnotu, je pro něj daleko snazší tíseň přejít a znovu nabývat vyrovnanosti. Po určité době si dítě udělá z tohoto typu interakce součást svého vlastního vnitřního světa a posune se k vlastnímu utišování a k vlastní regulaci napětí.“¹¹⁹ V poslední řadě je nutné snažit se o odstranění příčiny tísně.¹²⁰

¹¹⁵ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 143.

¹¹⁶ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 144.

¹¹⁷ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 145.

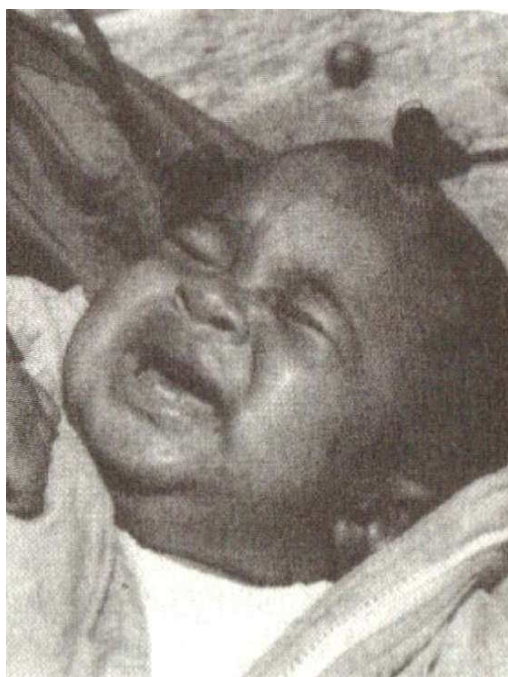
¹¹⁸ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 147.

¹¹⁹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 148.

Přiměřená reakce na projevy signálu tísně je pozitivní hlavně ve spojitosti s regulací napětí, optimistického naladění a živosti. Dítěti je tak dáno najevo, že svět je v pořádku a to je důležité ve vztahu k jeho rodičímu se pocitu vlastních pravomocí. Dítě se učí věřit tomu, jak samo vnímá svůj vnitřní i vnější svět, a dále se učí upřímně vyjadřovat své pocity. To vede k pevnému pocitu sebedůvěry.¹²¹

3.5. Hněv

Pokud dítě signalizuje hněv, má zaťatou čelist, rty jsou pevně sevřené nebo stažené tak, aby odhalovaly zuby, má zarudlý obličej, zamračené čelo, oči jsou zúžené, nos má roz-



Obrázek č. 5 – Hněv (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 155)

šířený a svaly na šíji jsou napjaté. Hněv se také projevuje křikem, údery, kopáním nebo kousáním. Dítě je často ve spojitosti s hněvem rozmrzelé a stáhne se do sebe. Tento signál se projevuje na stupnici v rozsahu od pohněvanosti až k zuřivosti.¹²²

Hněv se řadí mezi afektivní reakce na překážku, která se staví do cesty při dosahování nějakého cíle nebo brání v jednání. Projevy hněvu zpravidla netrvají příliš dlouho, dlouhodobým projevem hněvu je hostilita neboli nepřátelství. Děti se rodí bez schopnosti ovládat hněv, až postupem času, prostřednictvím příkladů a reakcí z okolí, se ho naučí zvládat. To znamená, že ve chvíli kdy se nemluvně rozhněvá, není schopné se samo nijak

regulovat. Hněv je způsoben tím, že nějaký negativní signál, například tíseň, trvá příliš dlouho. Hněv se může projevit i ve chvíli, pokud jsou násilně přerušeny pozitivní signá-

¹²⁰ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 148.

¹²¹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 152.

¹²² HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 153.

ly (zájem nebo potěšení).¹²³ Pokud tento stav nastane, je nutné reagovat na příčinu, ne na následek.¹²⁴ Je důležité věnovat pozornost tomu, co hněv vyvolává, ne se snažit ho potlačit. Pokud se o to budeme snažit, hněv se nahromadí uvnitř, což může vést v depresi, mrzutost, pesimismus, chronický vztek nebo v zaměřenost proti sobě samému nebo proti druhým.¹²⁵ K tomu, abychom mohli správně pracovat s tímto signálem, přispívá jeho rozpoznání a následné pojmenování. Hněv také může být projevem a nástrojem frustrace.¹²⁶ Hněv neexistuje proto, aby byl potlačen, ale proto, aby byl prožit, pocíten a překonán. Existují dva druhy hněvu. Prvním druhem je hněv zdravý, který je nenásilný a formující. Druhý typ je hněv, který je nevhodný, násilný a ničivý. Jedná se o hněv, který slouží k ulevění si. Nejčastěji se vyskytuje ve spojitosti se špatnou náladou. Následkem nevhodného hněvu může být slovní agrese, například křik, nadávky a urážky nebo dětmi hojně využívaná agrese tělesná, například uhození nebo kopnutí. Oba druhy hněvu, musí být respektovány, protože poukazují na určitou potřebu.¹²⁷

Hněv bývá u miminek spojen s pocitem hladu, únavy, bolesti nebo nemoci. U starších dětí se hněv objevuje se spojitostí s nudou nebo frustrací. V pozdějším, batolecím věku, může být příčinou hněvu nějaký psychický podnět, například zahanbení, pocit strachu, pocit osamělosti, pocit zklamání, napětí nebo pocit opuštěnosti.¹²⁸ Pokud se hněv u dítěte vyskytuje příliš často, příčinou může být například to, že je v dítěti nashromážděno napětí nebo je dítě nahněvané na zástupný objekt, neboli na oběť, na které si svůj hněv vybije. Dalším důvodem může být projev nevědomého nebo nevyčteného hněvu rodiče atd. Nejlepším způsobem je na tuto dětskou emoci reagovat nasloucháním, empatií a respektem.¹²⁹

Z odborného hlediska je hněv považován za nakažlivý afekt. Tak může být hněv dítěte nakažlivý i pro jeho okolí. Proto je důležité se vypořádat s vlastními emocionál-

¹²³ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 154.

¹²⁴ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 155.

¹²⁵ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 157.

¹²⁶ FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*, s. 62.

¹²⁷ FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*, s. 126.

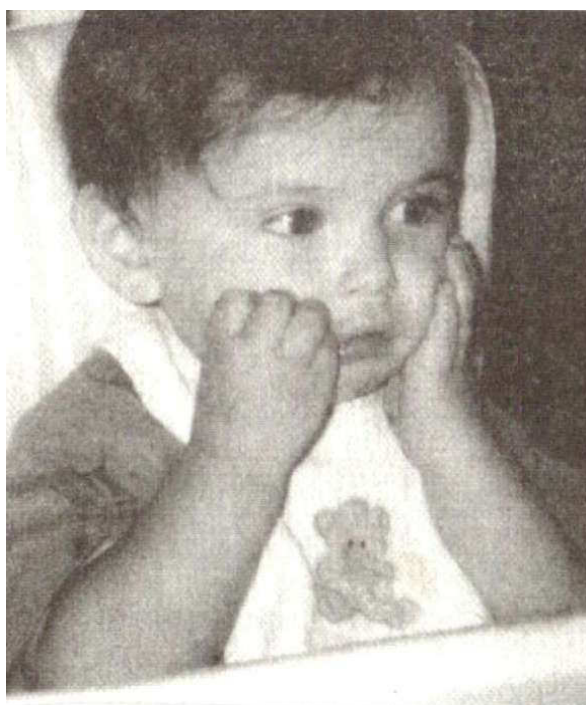
¹²⁸ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 157.

¹²⁹ FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*, s. 140.

ními reakcemi a až poté se snažit o odstranění vzteku a hněvu dítěte.¹³⁰ Pokud je rodič schopen takto s hněvem nakládat, ukazuje tím dítěti dobrý příklad toho, jak řešit problémy a jak použít sebeovládání.¹³¹

3.6. Strach

Strach může dítě signalizovat několika způsoby. Oči jsou široce otevřené. Při projevech strachu se vyskytují různé druhy neurovegetativních projevů jako je bledá pokožka, chvění, zrychlené dýchání, občas se může vyskytnout husí kůže. Dítě se také může náhle opotit nebo naopak zchladnout. Obličej, ruce a nohy se mohou třást. Mimin-ka často reagují tím, že se stáhnou do sebe nebo znenadání usnou. Strach se objevuje na emocionální stupnici v rozsahu od obavy až po hrůzu.¹³²



Obrázek č. 6 – Strach (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 164)

stresových hormonů a tím připravuje mysl i tělo k tomu, aby byli schopné čelit možnému nebezpečí. Strach je nutný a zdravý. Příhody, které vyvolávají strach dítěte, ho obvykle dlouhodobě nepoškodí, ale pokud se bude strach vyskytovat často a nebude rozře-

le opotit nebo naopak zchladnout. Obličej, ruce a nohy se mohou třást. Mimin-ka často reagují tím, že se stáhnou do sebe nebo znenadání usnou. Strach se objevuje na emocionální stupnici v rozsahu od obavy až po hrůzu.¹³²

Strach je emoce, která vzniká jako reakce na hrozící nebezpečí, současně strach signalizuje volání o pomoc a podněcuje tendenci k obrannému sdružování a vyhledávání bezpečí. Proto se strach řadí mezi přirozené a nepostradatelné reakce. Strach jako takový je pudovým projevem touhy po uchování života a bezpečí.¹³³ Strach má tendenci vyslat do těla poplach prostřednictvím

¹³⁰ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 157.

¹³¹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 159.

¹³² HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 163.

¹³³ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*. Praha: Triton, 2012. s. 334.

šen, může způsobit problémy. Je proto velmi důležité se pokusit situaci vyřešit. Jestliže jsou situace strachu správně vyřešeny, dítě se postupem času samo naučí strach regulovat a to ho zároveň i naučí ovládnout vnější okolí a vnitřní psychický svět. Měli bychom si uvědomit, že dítěti se může zdát strašidelné i to, co se strašidelné zdánlivě nezdá. Každé dítě je jinak citlivé vůči strachu. Strach bývá často vyvolán nenadálým hlasitým zvukem, který u dítěte vyvolá paniku.¹³⁴ Dalším důvodem proč děti dávají najevo strach, je ten, že bojují s vlastním hněvem nebo s tísní. I to může u batolat a malých dětí vést k vyděšenému chování.¹³⁵

Strach je těžké přiměřeně zvládat. Zvládnout strach je možné, pokud dovolíme jeho projevení, pojmenujeme jej a uděláme něco s tím, co ho vyvolalo. Pokud je dítěti dovoleno pociťovat strach, pak je mu dáván i nástroj na to, aby se se strachem naučilo zacházet, a zároveň nastartuje proces přesného třídění vjemů z vnitřního i vnějšího světa dítěte. Proto je tolik důležité strach pojmenovat.¹³⁶ Strach by neměl být potlačován. Pokud je dítěti afekt strachu dostatečně vysvětlen, je velmi pravděpodobné, že se z dítěte stane průzkumník myšlenek, míst a lidí. Děti, které vyrůstají bez strachu, jsou optimističtější a energičtější a prožívají radost do mnohem větší hloubky než děti, které jsou strachu permanentně vystaveny bez jakéhokoli vysvětlení. Navíc, pokud je strach dítěte ohodnocen, naučí se jak se rozumně chránit a jak být citově vyrovnaným člověkem.¹³⁷

3.7. Zahanbení

Pokud dítě signalizuje zahanbení, pak má sklopené oči, svěšená ramena a pokleslé krční svaly a oční víčka. Je možné, že bude odvracet hlavu nebo koukat do země. Některé děti se červenají. Signál lze prožívat na kontinuu od lehkého zahanbení až po hluboký pocit ponížení.¹³⁸

¹³⁴ FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*, s. 97.

¹³⁵ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 165.

¹³⁶ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 166.

¹³⁷ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 169.

¹³⁸ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 171.

Zahanbení je komplexní vrozený signál. Je to složitá emoce, kterou se doposud nepodařilo přesně definovat. Zahanbení je také psychofyzický jev. Je předpokladem mravnosti. Výchova může ovlivnit rozsah projevoování studu, může ho podporovat, potlačovat nebo usměrňovat. Samo zahanbení neboli stud, ale není produktem výchovy. Zahanbení se může objevit o něco později než ostatní signály a to v době, kdy se kladné hodnocení chování dítěte stává velmi důležité. Zahanbení v sobě obsahuje nedostatek potvrzující reakce, například na to, že to, co dítě dělá, je správné. To pak vede k nepřiměřenému snížení vzrušení a k reakci pocitu hanby. Zahanbení je často definováno jako pomocný afekt a má speciální vztah k ostatním afektům, protože pocit hanby začneme pociťovat, pokud předtím byl aktivován afekt zájmu nebo potěšení a je zabráněno v rozvoji minimálně jednoho z nich.¹³⁹



Obrázek č. 7 – Zahanbení (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 172)

Psychologicky je zahanbení neboli stud podkladem pro pocit méněcennosti, pocit viny a nedostatek odvahy. Zahanbení dokáže udusit zájem. Zahanbení, pokud bude dohnané do krajnosti, může odstartovat vztek. U dětí je zahanbení vyvoláno, pokud se jejich projev zájmu a potěšení potká s nesouhlasem nebo nepochopením ze strany blízkého. Časté a nevhodné vyvolání zahanbení vede u dítěte do budoucna k problémům se sebeúctou.¹⁴⁰

Zahanbení v sobě nese i pozitiva, která představují uvědomění si dítěte, že pokud ucítí stud, je určité chování společensky nepřijatelné. Špatné vyjádření hanby se může vyskytnout tehdy, je-li nevhodně interpretováno. Teď pokud je objektem hanby dítě samotné nikoli jeho nežádoucí chování. I to může způsobit poškození sebeúcty dítěte.¹⁴¹ Jak jsem se již zmínila, zahanbení patří mezi vrozené emoce, z čehož plyne, že zahanbení patří

¹³⁹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 212.

¹⁴⁰ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 173.

¹⁴¹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 173.

k tomu být člověkem. Naše schopnost cítit zahanbení je naše vrozená reakce na přerušování zájmu a potěšení.

Pro zmírnění pocitu zahanbení dítěte je dobré, nepoužívat zahanbování jako nástroj pro ukáznění nebo jako trest. Dále by měla být používána chvála a omezena kritika, protože pochvala posiluje správné chování mnohem účinněji než kritika. A v neposlední řadě je velmi důležité hodnotit přečin dítěte nikoli dítě samotné.¹⁴² Pokud je pocit zahanbení a ponižování zmírňován na co nejmenší míru, pak je velmi pravděpodobné, že v dítěti vzroste sebeúcta, stejně jako pokud se dítěti bude dostávat chvály, bude mít dítě pocit, že v sobě má dobré vlastnosti, a to ho bude motivovat k tomu, že učít se a prozkoumávat nové věci je dobré.¹⁴³

3.8. Znechucení a averze vůči nepříjemnému pachu

Děti znechucení signalizují vysunutým spodním rtem a jazykem. Často děti plivou nebo



Obrázek č. 8 – Znechucení (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 182)

se jim zvedá žaludek. Při averzi na pach má miminko zvednutý horní ret a nos, zvedá hlavu a odvrací ji stranou a nakrčí nos na znamení, že se proti nepříjemnému pachu brání. Znechucení a averze vůči nepříjemnému pachu se objevují na kontinuu a značí reakce na lehce špatnou až velmi špatnou chuť nebo pach.¹⁴⁴

Znechucení a averze vůči nepříjemnému zápachu jsou vrozené obranné reakce, které reagují na nepříjemné smyslové vjemy a zážitky. Tyto signály nejsou založeny na náladě nebo na postoji, ale jsou výsledkem uvnitř dítěte pevně zabudovaných signá-

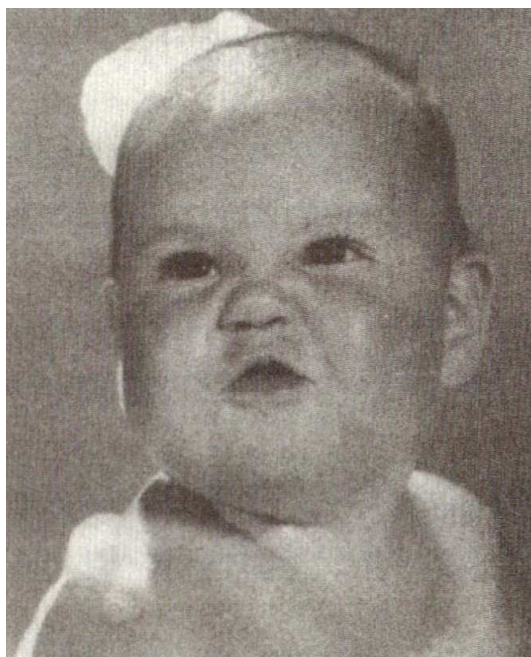
¹⁴² HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 176.

¹⁴³ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 179.

¹⁴⁴ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 181.

lů.¹⁴⁵ Znechucení a averze vůči nepříjemnému zápachu se může propojit s jinými pocity, a tak vytvořit celkové psychologické stavy. Jestliže dítě signalizuje znechucení nebo averzi vůči nepříjemnému pachu, je užitečné toto vyjádření ohodnotit, umožnit projevení signálu a pomoci dítěti s tím, že příčinu averze odstraníme. Pokud není dítěti dovoleno projevení averze, pak se tento signál může přeměnit v další negativní reakci, a to pravděpodobněji v tíseň nebo v hněv. Pokud je tento signál popírán, dítě ztrácí smysl pro realitu a zároveň dítě popření chápe jako podkopávání vlastní kompetence.¹⁴⁶ Lze říct, že „...emocionální upřímnost a charakter se budují prostřednictvím schopnosti miminka přesně rozpoznat, co se mu líbí a co ne. A tak, až dojde k rozdílu v názorech na to, co jak chutná, je důležité poznat a přijmout oddělenost a jedinečnost našeho miminka.“¹⁴⁷

Když se miminko narodí, je signalizace averze vůči nepříjemnému pachu nebo chuti, opravdu jen odporem vůči nepříjemnému pachu nebo chuti. Až kolem 18. měsíce jsou děti schopné přiřazovat k tomuto signálu názor a vytvářejí si u něj psychologickou vazbu k pocitům, co je pro ně příjemné a co nepříjemné. Tento proces přeměny fyzického afektu v emocionální reakci je důležitou součástí vývoje dětské schopnosti sebereflexe, verbalizace a symbolického myšlení.¹⁴⁸ Jestliže budou dětské projevy averze respektovány a bude jim uznána hodnota, pak si bude dítě budovat „...základy pro pochopení svého vnitřního světa chutí a nechutí, zájmů a nezájmů.“¹⁴⁹



Obrázek č. 9 – Averze vůči nepříjemnému pachu (převzato z HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 182)

¹⁴⁵ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 183.

¹⁴⁶ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 184.

¹⁴⁷ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 184.

¹⁴⁸ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 184.

¹⁴⁹ HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*, s. 185.

4. Teorie emocí

„Psychologické vymezení pojmu emoce je obtížné a jeho definování přímo nemožné, pokud emoce chápeme jako svérázné a jednoduché zážitkové kvality.“¹⁵⁰ Nejobecněji emoce můžeme definovat jako psychické jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost. Například se může stát, že nastanou dvě charakteristicky stejné situace, přičemž v jedné situaci se daná emoce projeví, ale v druhé situaci ne.¹⁵¹

„Emoce, jako všechny ostatní psychické funkce, podléhaly fylogenetickému vývoji a podléhají vývoji ontogenetickému, tj. individuálnímu vývoji od dětství přes období dospívání a dospělosti ke stáří.“¹⁵² Existují různé teorie psychického vývoje osobnosti. Tyto teorie se mezi sebou liší tím, že přiřkládají rozdílnou váhu základním faktorům vývoje. Prvním základním faktorem vývoje je vrozené psychofyzické složení jedince, které ovlivňuje dědičnost a vliv vrozených emocí. Druhým faktorem je individuální zkušenost, zdroj individuální zkušenosti v raném dětství můžeme najít hlavně ve výchově.¹⁵³

„V psychickém a v emocionálním vývoji zvláště hrají u člověka rozhodující roli sociální aspekty života, neboť k nim se především vztahují vrozené emocionální reakce (strach novorozence z cizích tváří, jeho křik jako vrozená signalizace nějaké potřeby, adresovaná jeho sociálnímu okolí, především matce), a v sociálních vztazích, především v klíčovém vztahu dítě-matka, se duševní život dítěte a především jeho citová stránka utváří.“¹⁵⁴ Nejdůležitějším faktorem vývoje osobnosti je míra citového uspokojení nebo naopak strádání.¹⁵⁵ Tato míra je dítěti poskytována, sociálním okolím a hlavně jeho blízkými.¹⁵⁶ „Raná emocionální zkušenost dítěte je nejdůležitějším činitelem vývoje jeho osobnosti vůbec.“¹⁵⁷ Základním zdrojem, prostřednictvím něhož dítě získává zkušenost, je jeho matka. Tento kontakt je základním zdrojem sociálního učení a jeho důležitým faktorem je emocionální zkušenost. Tato zkušenost je neverbalizovaná, a může se tak stát hluboce nevědomou, a získat tak formu osudových iracionálních náklonností a postojů.¹⁵⁸

¹⁵⁰ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 13.

¹⁵¹ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 245.

¹⁵² NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 245.

¹⁵³ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 245.

¹⁵⁴ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 245.

¹⁵⁵ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 245.

¹⁵⁶ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 246.

¹⁵⁷ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 246.

¹⁵⁸ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 246.

Emoce hrají velký význam v našem psychickém životě i v interpersonálním světě.¹⁵⁹ Emoce nejčastěji vzniká, pokud vnímáme změnu naší situace oproti předchozímu stavu nebo našim představám.¹⁶⁰ Emoce neobsahují pouze city, s nimiž jsou běžně ztožňovány, ale skládají se ze tří vzájemně propojených složek. První složkou je subjektivní fenomenologická komponenta neboli prožitková složka emocí. Tato složka obsahuje základní projevy lidského emocionálního života, například sem patří již výše zmíněné city. Požitková složka může být zabarvena jak pozitivně tak negativně. Právě díky tomuto faktu se emoce liší od ostatních mentálních stavů. Druhou složkou je výrazové expresivní chování, které je podvědomým projevem emocí. Patří sem hlavně mimika, tedy pohyby obličejových svalů a dále pláč jako charakteristicky lidský emocionální projev. Poslední, třetí složkou je tělesná složka emocí. Sem patří hlavně fyziologické změny, které jsou vyvolané stimulací nervového systému.¹⁶¹ Mezi úplně nejzákladnější vrozené emoce, které provázejí typické vzorce výrazového chování a objevují se ve všech kulturách, patří radost, smutek, strach, hněv a odpor.¹⁶² Ale jelikož se citový život velmi rychle rozvíjí, jsou děti schopné již během prvních měsíců života vyjádřit další druhy emocí.

Expresivní výraz emocí je pravděpodobně naprosto bezděčný a spontánní pouze v prvních letech života. Dospělí lidé jsou si totiž vědomi, že projev citových prožitků může sloužit k mnoha sociálním účelům. Na rozdíl od dětí, které při emočních reakcích nevyužívají myšlení k poznání, ale nechávají se ovládat svými emocemi. Zároveň si dospělí lidé uvědomují, že výraz tváře může prozradit to, co cítí, což může vyvolat pocit subjektivní nepříjemnosti. Proto, je výraz emocí u dospělých lidí často neupřímný a není spontánním projevem citových prožitků.¹⁶³ O emocích lze říct, že jsou zdravé a jejich potlačování je naopak nebezpečné.¹⁶⁴ A jak jsem se již v předešlé kapitole zmiňovala, je velmi důležité na projevy dítěte optimálně reagovat. Pokud se tak nestane, pro dítě to znamená, že jeho pocity nejsou důležité. Emoce, které cítí, tak bude popírat, což vede s velkou pravděpodobností k tomu, že mu v životě bude chybět vnitřní jistota.

¹⁵⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 386.

¹⁶⁰ STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. s. 13.

¹⁶¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 386.

¹⁶² PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 387.

¹⁶³ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 397.

¹⁶⁴ FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*, s. 75.

Nebude schopné důvěřovat tomu, co cítí. A nebude ani schopné vytvořit si svou osobnost a existovat jako samostatný jedinec.¹⁶⁵

Dětské emoce lze shrnout takto: jsou krátkodobé a mají tendenci rychle odeznít. Jsou labilní, mění se nenadále a snadno. Zároveň jsou city dítěte paradoxem, protože byť dítě své emoce dává najevo výrazově velmi silně, jsou současně povrchní. Jejich city jsou expresivní. Výrazy jsou nepotlačitelné a spontánní ve svých projevech. Děti se postupně učí výraz svých citů ovládat v souladu se společenskými požadavky.¹⁶⁶ V dalších podkapitolách této kapitoly se budu zabývat teoriemi emocí, protože emoce jsou velmi složité jevy, které vyžadují důkladné zkoumání.

4.1. Fyziologický přístup k emocím

Emocemi se zabývají různé teoretické modely, jedním z nich jsou i teorie založené na fyziologickém zkoumání.¹⁶⁷ „Tyto teorie mají společné to, že různým způsobem spojují emoce s fyziologií organismu, resp. s neurofyziologií.“¹⁶⁸ Mezi nejznámější fyziologické přístupy k emocím se řadí James-Langeova teorie emocí, často také označována jako periferní teorie emocí, která tvrdí, že fyziologická aktivace je nutná a je postačující pro vznik emocí. A dále Cannon-Bardova teorie emocí neboli talamická teorie emocí, která naopak zastává názor, že fyziologická aktivace není nutná, ani není postačující pro vznik emocí.

4.1.1. James-Langeova teorie emocí

První fyziologickou teorii emocí vytvořil americký psycholog William James spolu s dánským fyziologem a psychologem Carlem Langem. Tito psychologové nezávisle na sobě dospěli k velmi podobnému vysvětlení podstaty emocí. Teorie emocí podle Jamese a Langea, zcela převrátila obvyklou představu o vzniku emocí.¹⁶⁹ „Zdravý rozum napovídá, že emoce jsou odezvou na vnímání nějakého důležitého podnětu ve vnějším svě-

¹⁶⁵ FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*, s. 57.

¹⁶⁶ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 249.

¹⁶⁷ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 437.

¹⁶⁸ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 437.

¹⁶⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 418.

tě.“¹⁷⁰ Podle Jamese a Langa je tomu ale naopak. Ve svém pojetí tvrdí, že emoce jsou prožíváním fyziologických změn v organismu.¹⁷¹ James toto pojetí formuloval již uvedeným známým příkladem: „máme strach, protože utíkáme, jsme smutní, protože pláčeme.“¹⁷² Tato formulace tedy byla v rozporu s obvyklou představou, „utíkáme, protože máme strach, pláčeme, protože jsme smutní.“¹⁷³ James-Langeova teorie tedy „vycházela ze starých zkušeností, že city jsou doprovázeny tělesnými změnami, ale tyto tělesné změny zde byly pojaty nikoli jako důsledek, nýbrž jako příčina emocí.“¹⁷⁴

William James byl okouzlen spojením psychologie a fyziologie. A tak založil na Harvardské univerzitě v roce 1876, první experimentální psychologickou laboratoř ve Spojených státech. James v roce 1890 napsal knihu s názvem *Principles of Psychology*, která sehrála významnou roli při založení psychologie jako nezávislé vědy. Jamesův názor na povahu emocí je ještě dnes velmi uznávaný. James tvrdil, že my, lidé, víme o tom, co cítíme, díky tomu, že kontrolujeme své signály těla. Tělesné změny se vyskytují ve chvíli, kdy vnímáme vzrušující skutečnosti. Naše cítění těchto změn se nazývá emoce. Do té doby psychologové postupovali opačně.¹⁷⁵ Jako klíčové pro emocionální stavy James zdůraznil viscerální neboli útrobní reakce, jako například sevřený žaludek, a zřetelné tělesné reakce, například třes.¹⁷⁶ Nejvýraznějším příspěvkem Jamese je upozornění na problematiku vztahů mezi emocemi, kognicí a tělesnými procesy.¹⁷⁷

Dále se James zabýval hypotézou obličejové zpětné vazby. Domníval se, že k vytváření emočních prožitků významnou měrou přispívají také smyslové údaje o nevědomých svalových pohybech, které se do mozkové kůry dostávají z vnitřních receptorů. Toto hledisko podpořilo mnoho evolučně orientovaných psychologů.¹⁷⁸ Tito psychologové považovali „vnější behaviorální expresi za vrozenou komponentu emocí, k níž se teprve během vývoje připojují psychické prožitky.“¹⁷⁹ Hypotézou obličejové zpětné vazby se zabýval i Silvan Tomkins, který ji zkoumal na základě zkoumání mimických projevů emocí. „Podle této hypotézy (teorie) je prožívání jednotlivých konkrétních citů výsledkem senzorických vzruchů, které přicházejí do mozkové kůry z obličejových sva-

¹⁷⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 418.

¹⁷¹ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 437.

¹⁷² NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 437.

¹⁷³ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 437.

¹⁷⁴ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 437-438.

¹⁷⁵ STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*, s. 32.

¹⁷⁶ STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*, s. 33.

¹⁷⁷ STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*, s. 34.

¹⁷⁸ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 420.

¹⁷⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 420.

lů.“¹⁸⁰ Rozlišení emocí je tak možné za pomoci bezděčné mimiky obličeje, tedy že, výraz nějaké emoce, např. smích, může vést ke vzniku radosti.¹⁸¹

Nezávisle na Jamesovy, navrhl podobnou teorii Carl Lange, který prosazoval vaskulární neboli cévní změny, hlavně změny krevního tlaku. Od této doby se názor, že emoce jsou percepcí, vnímáním, tělesných změn, nazývá James-Langeova teorie emocí.¹⁸² „Podle jejich názoru emočně významné podněty nejprve evokují fyziologickou reakci organismu, jež se projevuje třesem, pocením, bušením srdce atd. Vyvolávají také určité typické projevy chování, k nimž patří zatínání pěstí nebo útok. Sensorické informace o bezděčné aktivitě svalů a vnitřních orgánů putují z interoreceptorů do mozku, kde vznikne emoční prožitek, jehož podstatou je uvědomění si tělesných změn. Lidské city jsou tedy pouze vedlejším produktem převážně vrozené behaviorální a fyziologické odezvy na důležité podněty.“¹⁸³ Následnost, kterou James a Lange prosazovali, se opravdu objevuje. Například při řízení auta, pokud se ocitneme v situaci ohrožení, strhneme řízení a šlápeme na brzdu. Teprve až po tomto konání, si začneme uvědomovat, co se mohlo stát. Tedy, dojde nám plně význam situace a začneme se například třást a prožívat úzkost. James-Langeova teorie je vhodná tam, kde se objevuje silná emoce, jako je například strach a vztek. V situacích, které obsahují tyto vývojově základní emoce, někdy reagujeme instinktivně.¹⁸⁴

4.1.2. Cannon-Bardova teorie emocí

Další velmi významnou fyziologickou teorií je Cannon-Bardova teorie emocí. Fyziolog Walter Cannon „zdůraznil sepětí emocí s tělesnými změnami, ale chápal je jako účelné, paralelně probíhající procesy, které organismus připravují k biologicky účelné reakci.“¹⁸⁵ To byl důvod proč Cannon o několik let později zveřejnil kritiku proti James-Langeově teorii. Cannonova kritika zahrnuje čtyři zásadní námitky.¹⁸⁶ Nejdůležitější Cannonovou námitkou bylo, že emoce je možné prožívat i přesto, že „vědomí tělesných stavů je vyloučeno, když je přerušeno nervové spojení mezi útroby a mozkovou

¹⁸⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 420.

¹⁸¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 420.

¹⁸² PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 418.

¹⁸³ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 418.

¹⁸⁴ STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*, s. 33.

¹⁸⁵ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 438.

¹⁸⁶ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 438.

kůrou.“¹⁸⁷ Další Cannonovou námitkou bylo, že pokud je uměle, například za pomoci adrenalinové injekce, navozeno fyziologické vzrušení, nemůže člověk prožívat žádnou pravou emoci, ale pociťuje jen tělesnou stimulaci, tedy člověk necítí například opravdovou bolest, ale jen pocit jako by měl bolest.¹⁸⁸ Jako třetí námitku Cannon uvádí, že „vnitřní orgány reagují na činnost ANS [autonomní nervový systém, T.T.] poměrně pomalu, takže okamžitá reakce na určitý podnět, např. leknutí při pohledu na nebezpečné zvíře, by nebyla možná.“¹⁸⁹ Poslední námitkou je, že „fyziologická odezva, která provází různé emoce, je natolik podobná, že by člověk nedokázal rozlišit například strach a vztek pouze na základě sensorických údajů o aktivitě autonomního nervového systému.“¹⁹⁰

Cannona neuspokojila kritika, kterou napadl Jamese, a tak v roce 1934 společně s Philipem Bardem vypracoval vlastní teorii emocí, která se nazývá Cannon-Bardova teorie emocí.¹⁹¹ Tato teorie vychází z Cannonova „objevu fyziologické poplachové reakce, která připravuje organismus k boji nebo útěku. Byl přesvědčen, že tato tělesná odezva je nespecifická, tj. probíhá u všech emocí stejně, i když nemusí být pokaždé plně rozvinuta.“¹⁹² Cannon zdůraznil, že na vzniku emoce se významně podílí mozková centra a to hlavně thalamus a hypothalamus.¹⁹³ Přičemž hlavní úloha je přiřazována právě činnosti thalamu, který je “spojen asociačními poli mozkové kůry, limbickým systémem, retikulární formací a vegetativní nervovou soustavou.“¹⁹⁴ Thalam je tedy nejvýznamnějším činitelem ve fyziologických projevech emocí.

V současnosti většina autorů dochází k závěru, že obě fyziologické teorie emocí mají v něčem pravdu. Cannon především v tom, že jednotlivé mozkové struktury hrají v průběhu emocionálních procesů velmi důležitou roli. James v tom, že lidé si uvědomují své emoce, alespoň zčásti, na základě pozorování tělesných změn.¹⁹⁵

¹⁸⁷ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 438.

¹⁸⁸ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 438.

¹⁸⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 418.

¹⁹⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 418.

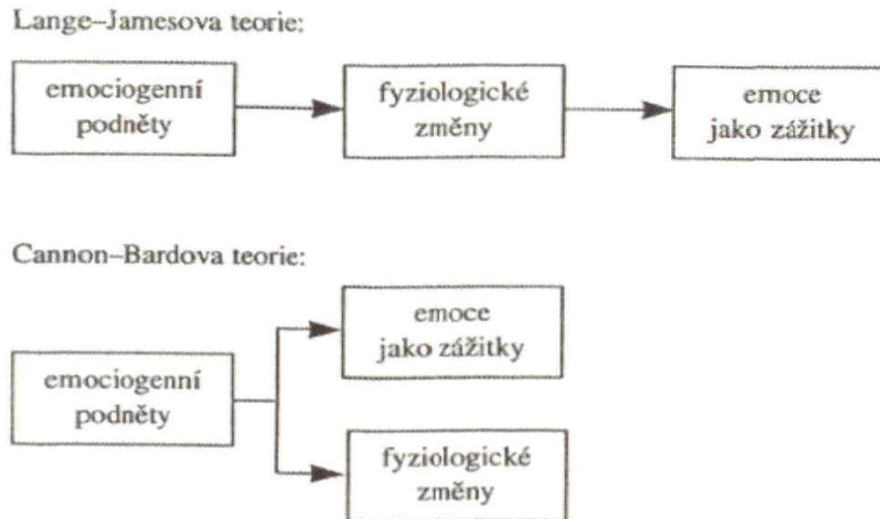
¹⁹¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 419.

¹⁹² PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 419.

¹⁹³ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 439.

¹⁹⁴ NAKONEČNÝ, M. *Emoce*, s. 439.

¹⁹⁵ STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*, s. 37.



Obrázek č. 10 – Srovnání James-Langeovy teorie a Cannon-Bardovy teorie (převzato z NAKONEČNÝ, M, *Emoce*, s. 438.)

4.2. Kognitivní přístup k emocím

Kognitivní teorie emocí se zabývají odpovědí na otázku, jestli myšlení ovlivňuje citové prožívání.¹⁹⁶ Představitelé této teorie se z velké části domnívají „že citové prožitky a jejich fyziologický doprovod vznikají na základě myšlenkového posouzení a interpretace významu vnějších podnětů.“¹⁹⁷ V tomto pojetí se emoce vytvářejí na základě aktivního zacházení s informacemi, především v raném stádiu vzniku emočního procesu. Hrají zde tedy velmi důležitou roli získané informace.¹⁹⁸ Kognitivní přístup je zaměřen na nutnost vymezit lidskou zkušenost.¹⁹⁹ „To znamená, že nejprve dojde k ohodnocení percepční informace a až poté vznikne výsledná emoce.“²⁰⁰ Emoce je tvořena z protikladu mezi informacemi. Na jedné straně stojí informace, které se k nám skutečně dostávají skrze naše smysly. Na straně druhé stojí informace, které očekáváme. Odlišná míra napětí mezi těmito dvěma informacemi pak vede ke vzniku příslušné emoce.²⁰¹ Emoční reakce na podnět, který příslušnou emoci spustil, se může změnit. Kognitivní pozice má dvě výhody. První výhoda kognitivní pozice se nachází ve faktu, že různí

¹⁹⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 425.

¹⁹⁷ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 425.

¹⁹⁸ POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F.* 2012, roč. 19, mimoř. č. 1, s. 180-198. s. 181

¹⁹⁹ POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F.*, s. 181.

²⁰⁰ POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F.*, s. 181.

²⁰¹ POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F.*, s. 181.

lidé reagují na totožnou událost odlišně. Rozdíl, který zde nastává, má svou příčinu v tom, že každý jedinec disponuje odlišným kognitivním vybavením a odlišným způsobem, kterým událost hodnotí. Druhou výhodou kognitivní pozice, můžeme nalézt v celé řadě událostí, které si nejsou nijak podobné po fyzické stránce.²⁰² Ale i přesto mají tyto události tendenci vyvolat stejnou emoční reakci.²⁰³ Na vzniku určité emoce se podílí především způsob, jakým jedinec zhodnotí situaci, ve které se právě nachází.²⁰⁴

4.2.1. Teorie kognitivního hodnocení Richarda Lazaruse

Významný americký kognitivní psycholog Richard Lazarus se zabýval teoriemi emocí a stresu, a jejich vztahu k poznání. Vytvořil důležitou teorii emocí, kterou prosazoval ve většině svých děl. Nejznámější Lazarusovo dílo z roku 1966, ve kterém popisuje svoji teorii emocí, se nazývá *Psychological stress and the coping process*²⁰⁵. Lazarus vznik emočního vzrušení chápe tak, že vzniká „na základě subjektivního posouzení významu vnějších podnětů.“²⁰⁶ Tedy, že „kognitivní interpretace ovlivňuje emoční reakce na potenciálně stresující události.“²⁰⁷ Podle této teorie jsou lidé schopni řídit úroveň emočního vybuzení, a to podle toho, o kterém aspektu situace více uvažují a kterému věnují větší pozornost.²⁰⁸

Lazarusova teorie původně vznikla ve spojení s výzkumem psychologického stresu. Později v 90. letech tuto teorii přetvořil tak, aby byla obecně aplikovatelná.²⁰⁹ Vznik emoční události Lazarus popsal ve dvou etapách. První etapa se nazývá primární hodnocení. V této etapě si jedinec pokládá otázky, například „Mám potíže?“ Výsledek prvotního ohodnocení může mít pozitivní, neutrální nebo negativní charakter. Například pokud se jedinec ocitne v situaci, kdy je přesvědčen, že mu hrozí ztráta jeho osobního prospěchu, pak se jedná o zápornou emoci. Do primárního hodnocení se řadí tak zvané vyrovnávací a zvládací strategie, mezi ně patří strategie zaměřené na emoce a strategie zaměřené na problém.²¹⁰ Podle Lazaruse do strategie zaměřené na emoce patří „nevě-

²⁰² POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F*, s. 181.

²⁰³ POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F*, s. 182.

²⁰⁴ POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F*, s. 183.

²⁰⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 426.

²⁰⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 426.

²⁰⁷ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²⁰⁸ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²⁰⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²¹⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 426.

domé obranné mechanismy, jakými jsou racionalizace či popření negativních myšlenek a pocitů. Bezprostřední vyrovnávací odezvou může být také syndrom ‚boj nebo útek‘.²¹¹ Druhou etapu nazývá sekundární hodnocení. Zde si jedinec pokládá otázku, jakým způsobem zajistit zvládnutí situace a zda existuje šance na úspěch.²¹² Dále jedinec aplikuje konkrétní strategie a na jejich základě se snaží předpovědět průběh události. Strategie zaměřené na problém, se snaží o vyřešení určitého problému. Vyřešení spočívá ve vyvolání změny vztahu mezi sebou a okolním světem.²¹³ „Promyšlené sekundární hodnocení vede ke vzniku specifických emocí, ke ‚zpřesnění‘ citových prožitků.“²¹⁴ V zájmu zdokonalení své teorie, Lazarus etapu strategie zaměřené na emoce rozdělil do tří složek. První složka se zabývá posouzením důležitosti prostředí z hlediska cílů. Jedinec zde vyhledává odpověď na otázku: „souvisí dané prostředí s cíli, kterých chci dosáhnout?“²¹⁵ Druhá složka se zabývá hodnocením slučitelnosti prostředí s osobními cíli. Zde si jedinec pokládá otázku: „Umožní mi dané prostředí dosáhnout mých cílů, nebo mi v tom bude bránit?“²¹⁶ Poslední třetí složka je účast ega při posuzování. Zde se jedinec zabývá tím, jestli může konkrétní událost ovlivnit jeho sebehodnocení.²¹⁷

4.2.2. Zajoncova kritika

Americký sociální psycholog Robert Zajonc v roce 1980 publikoval článek s názvem *Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences*.²¹⁸ Ve svém článku zveřejnil svůj názor na vznik emocí. Podle Zajonce není pro vznik emoce nutné poznání. „Zajonc argumentoval tím, že z hlediska evoluční historie lidstva se emoce evidentně vyvinuly dříve než kognitivní procesy, jejichž priorita před emocemi se tudíž zdá být nesmyslná.“²¹⁹ Ve svém článku uvádí příklad, ve kterém mluví o tom, že i nižší zvířata se bojí vyšších zvířat, bez ohledu na to, zda využívají složité poznávací děje či nikoli.²²⁰ Stejně

²¹¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 426.

²¹² PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 426.

²¹³ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²¹⁴ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²¹⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²¹⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²¹⁷ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²¹⁸ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²¹⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427.

²²⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 427-428.

tak lidé, ještě předtím než si na určitou událost udělají nějaký názor, něco cítí a často ví, co cítí. Zajoncovým hlavním kritikem byl Richard Lazarus, který pro připomenutí prosazoval názor, že na vzniku nějaké emoce se pokaždé podílejí kognitivní procesy.²²¹

Zajonc i Lazarus mají pravdu, podíváme-li se na výzkumy mozkových korelátů emočních reakcí. „Ukazuje se, že vývojově starší emoční centra v mozku mohou fungovat nezávisle na neokortexu, což se projevuje: a) bezprostředními, někdy poněkud primitivními emocionálními reakcemi na životně důležité podněty; b) působením nevědomých pamětních „záznamů“ dřívějších emočních zkušeností na aktuální prožívání.“²²² Například se stává, že se jedinec v jedné situaci chová mile a v situaci druhé, typově stejné, se chová nepřátelsky, aniž by věděl proč. „Afektivní reakce tedy mohou vznikat bez účasti vědomých poznávacích procesů.“²²³

Při porovnávání těchto dvou teorií je třeba dát si pozor na to, že Lazarus a Zajonc, často vymezují některé pojmy rozdílným způsobem. „Například není jasné, které mozkové procesy lze považovat za kognitivní a které nikoliv. Sám Lazarus ostatně připouští, že některé kognitivní komponenty zvládacích strategií jsou nevědomé a některé automatické.“²²⁴

Aplikace kognitivního přístupu k emocím na děti raného věku se mi zdá velmi komplikovaná, a to vzhledem k tomu, že kognitivní teorie emocí popisují vznik emoce na základě zkušenosti. Podle mého názoru sice kognitivní vývoj skutečně začíná chvíli po narození, ale děti na základě kognice začínají uvažovat až ve věku kolem 8-12měsíců, přesněji řečeno, ve chvíli, kdy začínají používat jednoslovné výrazy, o kterých ví, co znamenají, tedy jim rozumí. Do té doby vznik emoce u dětí chápu tak, že vzniká na základě instinktu, především na základě některé ze základních potřeb a také se na vzniku emoce podílejí fyziologické a patologické procesy, které dítě vnímá. Samozřejmě ale také souhlasím s tím, že na vývoji emocí se kognice významně podílí. I to byl jeden z důvodů, proč jsem v této práci zmínila fyziologické a kognitivní přístupy k emocím. Vznik emoce u dětí starších 12měsíců totiž chápu jako sloučení fyziologického podnětu s kognitivním podnětem. Přesto se ale nedokážu ubránit pocitu, že některé emoce vzniknou „prostě jen tak“ bez příčiny, bez kognice, bez jakéhokoli fyziologického podnětu. Takovou emoci pak chápu jako jistý instinkt, se kterým jsme se narodili.

²²¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 428.

²²² PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 428.

²²³ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 428.

²²⁴ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 428.

5. Závěr

V předešlých kapitolách jsme se dozvěděli, že neverbální komunikace je velmi důležitá, zejména ve vztahu k dětem, které ještě nedisponují řečí. Neverbální komunikace, pro děti představuje hlavní dorozumívací prostředek se svým okolím. Vědomou řeč těla děti využívají k získání pozornosti a díky tomu dosahují uspokojení svých potřeb a přání. Děti se tak se svým okolím mohou dělit o své pocity ještě předtím, než se naučí mluvit. Přestože děti přibližně ve věku jednoho roku začínají používat jednoslovné výrazy, kterým rozumí, kolem věku 18 měsíců dvouslovné spojení, kterému rozumí a v období 29 měsíců dokonce věty, vždy si pomáhají řečí těla, nejčastěji gesty. Pro správný vývoj dítěte je třeba na neverbální projevy reagovat. Jen vzájemnou komunikací mezi dítětem a osobami vyskytujícími se v jeho okolí je možné docílit kladného sociálního, emočního a kognitivního vývoje.

Pohled na komunikaci dětí prodělal značný pokrok. Do 70. let minulého století, byli odborníci přesvědčeni, že dokud se dítě nezačne verbálně projevovat, nemůže myslet, tedy se ani jakkoli k čemukoli vyjadřovat. Neverbálně se projevující dítě tak chápali jako nepopsaný list papíru. Tento názor byl vyvrácen skupinou vědců, kteří objasnili fakt, že děti jsou již od svého narození myslící a zvědavé bytosti, a to díky instinktu, se kterým se narodili. Na základě tohoto faktu byly dále popsány způsoby neverbální komunikace, které děti využívají, a to s ohledem na vývoj dětí, způsoby a důvody použití.

Další kapitola byla věnována afektům. Zjistili jsme, že definice pojmu afekt není jednotná, ale je individuální. Podívali jsme se na to, jak byl tento pojem definován v minulosti významnými filozofy, jak je definován dle evropské kontinentální tradice a dále byla zmíněna jedna z nejslavnějších definic podle Silvana Tomkinse. Jak již bylo několikrát zmíněno, porozumět dětské neverbální komunikaci hraje důležitou roli v životě dítěte i jeho opatrovatele. A přestože s Tomkinsovými úvahami o afektech nesouhlasím zcela, ale více se přikláním ke střízlivé definici podle evropské kontinentální tradice. Považovala jsem za velmi užitečné jeho rozdělení afektů zmínit. Zejména proto, že jsem přesvědčena o výstižnosti popisu afektů podle Tomkinse.

V této kapitole tak byly vypsány a následně vysvětleny afekty tak, jak na ně Tomkins pohlížel. U každého z afektů byl popsán neverbální způsob, kterým děti příslušný afekt vyjadřují. Dále byl popsán důvod, kvůli kterému příslušný afekt může vzniknout. A dále pohled na to, proč je důležité na afekty dítěte reagovat.

Poslední kapitola mé práce byla věnována teoriím emocí. Na začátku této kapitoly jsem se pokusila čtenáři přiblížit co vlastně emoce je, a následně upozornit na přehlížený fakt, že emoce nejsou pouze city a pocity, ale že se emoce skládají i z výrazového expresivního chování a tělesné složky emocí. Dále jsem se v této kapitole zabývala jednotlivými teoriemi emocí. První zmíněnou teorií byl fyziologický přístup k emocím, který klade důraz na propojení emoce s neurofyziologií. Zde jsem čtenáře seznámila s James-Langeovo teorií emocí a Cannon-Bardovo teorií emocí, které se od sebe výrazně odlišují pochopením vzniku emoce. Druhou zmíněnou teorií byl kognitivní přístup k emocím. Uvedla jsem názor Richarda Lazaruse, podle kterého emoce vzniká na základě subjektivního posouzení významu vnějších podnětů. A jako reakci na teorii Richarda Lazaruse jsem uvedla Zajoncovu kritiku, která je mi ze všech teorií emocí názorově nejbližší.

6. Bibliografie

BRIANT, M. Z. *Znaková řeč pro miminka: raná komunikace pro slyšící kojence a batolata*. 1. Vyd. Překlad Blanka Ferklová. Praha: Talpress, 2010, 464 s. ISBN 978-80-7197-390-4.

DEMLOVÁ, E. *K verbální a neverbální komunikaci: výběr z prací českých a slovenských autorů*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, 2004, 358 s. ISBN 80-704-2662-4.

DOHERTY-SNEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 197 s. ISBN 978-807-3670-436.

FILLIOZAT, I. *Do nitra dětských emocí: pochopte, co vám děti sdělují, a nalezněte, co skutečně potřebují*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2011, 215 s. ISBN 978-80-251-3318-7.

GOFFMAN, E. *Všichni hrajeme divadlo: sebe prezentace v každodenním životě*. Vyd. 1. Překlad Milada McGrathová. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1999, 247 s. ISBN 80-902-4824-1.

HOLINGER, P. C., DONER, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2005, 222 s. ISBN 80-725-4634-1.

HORŇÁKOVÁ, K., KAPALKOVÁ, S., MIKULAJOVÁ, M. *Jak mluvit s dětmi: od narození do tří let*. Vyd. 1. Překlad Kateřina Slavíková. Praha: Portál, 2009, 167 s. ISBN 978-807-3676-124.

HYSON, M. *The Emotional Development of Young Children: building an emotion-centered curriculum*. 2nd ed. New York: Teachers College Press, c2004, 193 p. Early childhood education series (Teachers College Press). ISBN 08-077-4342-9.

KIESTER, S., KESTER, E. *Kdopak to mluví: tajemství řeči kojence*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2011, 191 s. ISBN 978-80-249-1542-5.

KUBOVÁ, L. *Alternativní komunikace, cesta ke vzdělávání těžce zdravotně postižených dětí*. Praha: Tech-Market, 1996, 45 s. ISBN 80-902-1341-3.

KUTÁLKOVÁ, D. *Vývoj dětské řeči krok za krokem*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, 134 s. ISBN 978-802-4730-806.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Neverbální komunikace: řeč pohledů, úsměvů a gest*. Vyd. 1. Praha: SPN, 1988, 147 s.

NAKONEČNÝ, M. *Emoce*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2012, 501 s. ISBN 978-80-7387-614-2.

PETITCOLLIN, Ch. *Jak správně komunikovat se svým dítětem*. Praha, 2009. ISBN 978-80-7353-142-3.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2004, 472 s. ISBN 978-802-0014-993.

POLÁK, M. Emoce: primitivní a kognitivní složka. *Organon F*. 2012, roč. 19, mimoř. č. 1, s. 180-198.

PRŮCHA, J. *Dětská řeč a komunikace: poznatky vývojové psycholingvistiky*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 199 s. ISBN 978-80-247-3603-7.

SATIR, V. *Kniha o rodině*. Překlad Jindřiška Šolcová, Vlasta Lišková. Praha: Práh, 1994. ISBN 80-901-3250-2.

STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 227 s. ISBN 80-717-8553-9.

TEGZE, O. *Neverbální komunikace: [co vám prozradí lidské chování a jednání, a jak toho využít]*. Vyd. 1. Praha: Computer Press, 2003, 482 s. ISBN 80-251-0183-5.

VASILOVČÍK ŠUSTOVÁ, T. *Jak se domluvit s kojencem a batoletem: komunikujeme přirozenými znaky a gesty*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 137 s. ISBN 978-802-4723-365.

VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 319 s. ISBN 80-717-8998-4.

WATZLAWICK, P., BAVELAS, J. B., JACKSON, J. *Pragmatika lidské komunikace: interakční vzorce, patologie a paradoxy*. 2., rev. vyd., 1. v Newton Books. Překlad Barbora Janečková, Zdeněk Vybíral. Brno: Newton Books, 2011, 283 s. ISBN 978-808-7325-001.

Elektronické zdroje

Vernon C. K., *A primer of affect psychology*. [online]. 2009 [cit. 2013-18-3]

Dostupné z: http://www.tomkins.org/uploads/Primer_of_Affect_Psychology.pdf

<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

7. Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – Zájem	21
Obrázek č. 2 – Potěšení.....	22
Obrázek č. 3 – Překvapení	24
Obrázek č. 4 – Tíseň	25
Obrázek č. 5 – Hněv	26
Obrázek č. 6 – Strach	28
Obrázek č. 7 – Zahanbení	30
Obrázek č. 8 – Znechucení	31
Obrázek č. 9 – Averse vůči nepříjemnému pachu	32
Obrázek č. 10 – Srovnání James-Langeovy teorie a Cannon-Bardovy teorie	39

8. Resumé

Tato bakalářská práce popisuje neverbální komunikaci u dětí. Zabývá se zejména tím, jakými neverbálními způsoby dávají děti najevo své emoce. Dále se tato práce zabývá definicemi pojmu afekt a následně rozlišením těchto afektů podle Silvana Tomkinse na zájem, potěšení, překvapení, tíseň, hněv, strach, zahanbení, znechucení a averze vůči nepříjemnému zápachu. Ke každému afektu je popsán způsob, kterým příslušný afekt děti vyjadřují, příčina vzniku afektu a důvod, proč je důležité na příslušný afekt vyjádřený dítětem reagovat. Nakonec jsou v práci uvedeny teorie vzniku emocí, konkrétně fyziologický přístup k emocím v čele s James-Langeovou teorií emocí a Cannon-Bardovo teorií emocí. A kognitivní teorie emocí, ve které je zmíněno kognitivní hodnocení podle Lazaruse a Zajoncova kritika.

This thesis describes the nonverbal communication in children. It deals in particular by non-verbal means such as giving children show their emotions. This thesis deals with the definitions of the concept of affect and subsequent resolution of affectation by Silvan Tomkins's interest, enjoyment, surprise, distress, anger, fear, shame, disgust and aversion to unpleasant odors. For each of affect is described the way in which children express appropriate affectation, cause of affect and reason why it's important to the respective heat of passion expressed by the child to respond. Finally, the work of the theory of emotions, namely physiological approach to emotion, headed by James-Lange theory of emotion and the Cannon-Bard theory of emotion. A cognitive theory of emotions, which is mentioned cognitive assessment by Lazarus and Zajonc's criticism.