

Detské emócie

(metodický materiál pre pedagógov)

Emócie zohrávajú významnú úlohu v psychickom živote jednotlivca a aj v rámci medziľudských vzťahov. Sú prirodzeným prejavom organizmu a zároveň nenahraditeľné pre naše správne fungovanie. V reálnom čase nám ponúkajú informácie o stave nášho organizmu a o okolitom prostredí, v ktorom sa nachádzame. Emócia je komplexnou psychofyziologickou skúsenosťou jednotlivca, ktorá je ovplyvnená biochemickými, vnútornými vplyvmi a tiež vonkajšími vplyvmi prostredia. Nemôžeme teda nemať emócie, môžeme ich iba nevnímať. Tiež naše rozhodnutia nezávisia od čisto racionálneho prístupu, ale sú ovplyvňované aj emóciami.

Emocionálne prežitky označujeme ako **city**, resp. **pocity** (napr. pocit viny a pod.). Podľa jedného z rozdelení, hovoríme o **primárnych (základných) citoch** a **citoch komplexných (vyšších/sociálnych)**. Primárne emócie zahŕňajú **strach, hnev, radosť, smútok, odpor a prekvapenie**.

Strach je reakcia, ktorá sa prejavuje zvýšením krvného tlaku, búšením srdca, zrýchleným dýchaním a pod. V určitom okamihu máme vďaka tomu väčšie množstvo energie a môžeme konať – brániť sa alebo utiecť. Z evolučného hľadiska má strach ochrannú funkciu a pokiaľ človek vníma hroziace nebezpečenstvo, môže sa naň pripraviť. Strach sa vzťahuje k určitému konkrétnemu objektu alebo situácii.

Úzkosť je neurčitý pocit obáv alebo ohrozenia, ktorý sa však na rozdiel od strachu, neviaže k žiadnemu konkrétnemu objektu alebo situácii. V porovnaní so strachom má dlhšie trvanie, nie je jednoznačná a človek ju znáša horšie.

Hnev (zlosť) vzniká najčastejšie v situáciách, kedy nám nejaká prekážka bráni v uskutočňovaní nejakých cieľov, no zlostný výbuch môže vzniknúť tiež kumuláciou drobných každodenných nepríjemností. Hnev môže mať rôznu intenzitu a prejavuje sa tiež agresívnymi reakciami (napr. zničenie, poškodenie prekážky a pod.). Veľakrát prežívanie hnevu (a aj ďalších emócií) závisí od subjektívnej interpretácie vzniknutej situácie. Na druhých ľudí sa najčastejšie hneváme, ak im prisudzujeme „zlý úmysel“. Ak si však myslíme, že nepríjemné správanie druhého človeka je náhodné, nevyhnutné alebo oprávnené, potom pocit zlosti pravdepodobne nevznikne.

Radosť sa tiež prejavuje v rôznej intenzite a vzniká pri dosiahnutí nejakého cieľa alebo úspechu. Trvalejšie pocity radosti sa označujú ako **šťastie**, ak sú nižšej intenzity tak **spokojnosť**.

Smútok je reakciou na odlúčenie, stratu alebo neúspech. Expresívnym prejavom je **pláč**.

Odpor definuje pocit nechuti k určitým predmetom. Môže sa vystupňovať až do podoby **hnusu**.

Prekvapenie je reakciou na niečo nové a neočakávané.

Komplexné city vznikajú predovšetkým vo vzájomných vzťahoch alebo vo vzťahu k sebe samému.

Pocit bezpečia patrí k základným citom, ktoré si dieťa vytvára vo vzťahu k rodičovi alebo osobe, ktorá mu poskytuje starostlivosť. S ním súvisí **dôvera**. Vnútorná istota, pocit, že nás druhí ľudia majú radi a môžeme sa spoľahnúť na ich pomoc a podporu. Dieťa vyrastajúce v bezpečnom a prijímajúcom prostredí sa naučí ľuďom a svetu veriť. Predpokladá sa, že od

základnej dôvery sa odvíjajú ďalšie, prevažne pozitívne pocity a vzťahy. Ak dieťa vo vzťahu k blízkym osobám väčšinou prežíva neistotu, osamelosť, bezmocnosť a strach, môže sa u neho rozvinúť *základná úzkosť*. Tá sa u niektorých ľudí môže počas života prejavovať skôr tendenciou k negatívnemu citovému prežívaniu.

Nádej možno definovať aj ako dôveru zameranú do budúcnosti. Vnútorne presvedčenie, že sa mi podarí dosiahnuť vysnívané ciele.

Beznádej je naopak negatívny pól. Súvisí s pocitom bezmocnosti, čo je subjektívne presvedčenie človeka, že nie je schopný ovplyvniť negatívny zvrät udalostí.

Pocit žiarlivosti a závisť u dieťaťa môže vzniknúť napr. ak si prestáva byť isté láskou svojich rodičov. Dieťa si k rodičovi vytvára silné citové puto, čo sa prejavuje aj obavami z jeho straty a odlúčenia od rodičov. Tieto obavy sú spravidla intenzívnejšie po narodení súrodenca, s ktorým sa dieťa musí deliť o priazeň rodičov. Z obdobných dôvodov vzniká žiarlivosť aj medzi dospelými. *Závisť* je negatívnou emóciou, ktorá vznikla v dôsledku zistenia, že druhý disponuje niečím čo ja nemám (lásku, úspech a pod.).

Tým ako dieťa rastie, postupne sa učí rešpektovať spoločenské normy „slušného“ správania a mravné princípy. Časť z nich si „zvnútorňuje“. V súvislosti s dodržiavaním a porušovaním spoločenských pravidiel a mravných noriem vznikajú u detí *etické city*. ku ktorým patrí *hanba*, *pocit viny* a *pocit krivdy*.

Pocit hanby sa objavuje, sme pristihnutí druhými pri porušovaní pravidiel, noriem alebo sú svedkami nášho neúspechu, či trápnej situácie. Subjektívne človek nemusí mať výčitky, citová reakcia je skôr odozvou na to, že si okolie niečo také všimlo.

Pocit viny vzniká na základe vnútorných mravných kritérií. Prejavuje sa výčitkami a „hryzením“ svedomia napr. ak sme niekomu bezdôvodne ublížili, nepomohli, vysmiali a pod. Aj v dospelosti môžeme mať výčitky svedomia ak porušíme v detstve zvnútornený príkaz rodičov napr. *všetko čo je na tanieri, sa musí zjesť; pri jedení sa nerozpráva; dospelým sa neodvráva* a pod.

Pocit krivdy je dôsledkom presvedčenia, že sa k nám druhí ľudia správali nespravodlivo, nepomohli nám, keď sme to najviac potrebovali, nezaujímali sa o naše starosti a pod. Dieťa sa môže cítiť ukrivdene napr. ak je potrestané za nejaký priestupok, ktorý spravil jeho súrodenec, ak je presvedčené, že malo dostať v škole lepšiu známku a pod. Pocit krivdy vzbudzuje dva typy reakcií:

- ✓ *pocit ľútosti* – nikto ma nemá rád, všetci mi ubližujú...
- ✓ *túžba po pomste*

Podstatou **sebahodnotenia** a **sebadôvery** jednotlivca sú komplexné city k sebe samému.

Na ľudí s neprimerane vysokou mierou sebahodnotenia nahliadame ako na *hrdých*, *pyšných* či *samolúbnych*. S tendenciou podceňovať a znehodnocovať druhých, upozorňovať na ich slabosti a nedostatky (často sarkasticky a ironicky). Podľa názoru niektorých autorov si títo jednotlivci nepripúšťajú vlastné chyby a slabosti, ale premietajú ich na druhých ľudí a ich „zhadzovanie“ im umožňuje sa stabilne preceňovať. Naopak ľudí s nízkym sebahodnotením vnímame ako *skromných*, *pokorných* a *úctivých*. Často majú ťažkosti s prijímaním pochvaly a podpory od okolia. Podvedome si zo správania druhých ľudí vyberajú negatívne momenty, ktoré podporujú ich nepriaznivé predstavy o sebe samých. Tak sa podceňovanie seba samého

môže stať chronickým. Vo väčšine prípadov majú však ľudia snahu udržiavať stabilnú a primeranú mieru svojho sebahodnotenia a ak sa ich dotkne nejaká poznámka, reakciou je *pocit urážky*, ktorý môže viesť napr. ku kritike zraňujúceho výroku.

Regulácia emócií vzniká a vyvíja sa po celý náš život. Rozvíja sa už od dojčenského veku, kedy je tvorená rodičmi/osobami, ktoré dieťaťu poskytujú starostlivosť, prostredníctvom vonkajšej regulácie. Tá sa prejavuje reakciou na správanie dieťaťa. Aby sa dieťa naučilo zvládať stresové situácie, kľúčová je kvalita podpory, ktorá mu je poskytovaná. V priebehu detstva sa postupne vďaka rozvoju reči, rozvíja vnútorná emočná regulácia.

V dojčenskom období sa emocionálne reakcie spájajú s napĺňaním organických potrieb (potreba jedla, spánku a pod.) a so psychickými potrebami (potreba sociálneho kontaktu a činnosti). Dieťa reaguje *zlostne* na nepríjemný podnet (zvýšením svalového napätia, zvýšenou pohybovou aktivitou, plačom). *Strach* sa prejavuje pri silných sluchových podnetoch, pri nových neznámych predmetoch, ľuďoch a situáciách. Dieťa tiež *ľútostivo*, plačom reaguje na sklamanie alebo pokarhanie. *Žiarlivosť* sa objavuje ak blízky dospelý venuje pozornosť inému dieťaťu. Úsmevom, výskaním a pohybmi celého tela vyjadruje dieťa *radosť* a *spokojnosť*, z interakcie s druhými ľuďmi či z uspokojenia potrieb. V tomto období je pre dieťa najdôležitejší vzťah s matkou.

V období batol'at'a dieťa prežíva *radosť* rovnako najmä v spojitosti so spoločnosťou druhých ľudí, pripája sa radovanie z uplatňovania vlastných schopností (hlavne pohybových). Približne v druhom roku má *strach* z vecí, ľudí a situácií, s ktorými súvisí nejaký nepríjemný zážitok – „naučený strach“ (v súvislosti s rozvojom pamäti). S rozvojom fantázie (v treťom roku) sa dieťa začína báť neskutočných vecí, ľudí a pod. *Zlosť* je vyvolávaná neúspechmi v činnosti a tiež rôznymi sociálnymi podnetmi – správaním ľudí voči dieťaťu (napr. nespravodlivým obvinením, neprimeraným trestom, výsmechom a pod.). Na možnú stratu lásky alebo náklonnosti zo strany rodiča dieťa reaguje *žiarlivosťou*. Vo vzťahu k iným deťom a aj v citlivejšom zaobchádzaní s hračkami sa prejavuje *súcit*. V tomto vývinovom období je pre city charakteristická labilita, kolísavosť, menlivosť, impulzivnosť, výrazné prejavy a nákazlivosť. Začínajú sa objavovať aj náznaky vyšších citov. Preferované sú vzťahy s druhými ľuďmi, prežíva ich veľmi pozitívne, tiež začína vnímať svojich rovesníkov – koncom tohto obdobia je možné hovoriť o začiatkoch „spoluhry“.

V predškolskom veku sú city dieťaťa stále bezprostredné a intenzívne. Citové reakcie bývajú neúmerné podnetom, ktoré ich vyvolali. Dieťa nevie tlmiť ani zastierať citové prežívanie a to aj prejavuje v jeho správaní i reči. Dieťa vo veku cca. okolo piatich rokov už je schopné ovládať niektoré svoje vonkajšie citové prejavy a je k nim kritickejšie. Menia sa podnety, ktoré vyvolávajú emocionálne reakcie a tiež aj ich vonkajšie prejavy, tiež sa prejavujú nové emócie ako hanba, nesmelosť a pod. U dieťaťa prevláda *strach* z neskutočných, fantazijných podnetov. *Radosť* vzniká pri hrách a kontakte s druhými ľuďmi. V novom prostredí a pred neznámymi ľuďmi sa prejavuje *plachosť* a *nesmelosť*. Ak dieťa vie, že spravilo niečo nedovolené dostavuje sa *pocit hanby*. Vo vzťahu k rovesníkom sa začína prejavovať *súcit* (ak niekto spadne, ublíži si, je tu snaha mu pomôcť). Ďalej sa rozvíjajú vyššie city (intelektuálne, estetické a etické). V rámci *intelektuálnych citov* sa u dieťaťa prejavuje záujem a zvedavosť v oblasti nových poznatkov. Dieťa v je radostnom napätí a očakávaní. Rozvíja sa tiež *estetické vnímanie*, dieťa rado prežíva a vníma niečo pekné (obrázky, farby, rozprávky

a pod.). V oblasti *etických citov* si dieťa vytvára postoj k pojmom dobra a zla. K dospelým si vytvára dieťa stále silnejšie putá než k rovesníkom. V predškolskom období však vznikajú prvé kamarátstva, prevažne v hrovej činnosti.

V mladšom školskom veku sa dieťa prestáva báť vymyslených predmetov a bytostí, *strach* má skôr z reálneho nebezpečenstva (z choroby, tmy, z trestu, z napätých vzťahov, zo školy a pod.). *Hnev* a *zlosť* môžu vyvolávať prezývky, posmešné poznámky, urážky, neprimerané zaobchádzanie. Prejavuje sa slovne, priamymi agresívnymi reakciami (bitkou a pod.). *Žiarlivosť* môže dieťa napr. vo chvíli, kedy rodičia alebo učitelia preferujú súrodenca alebo spolužiaka, zdôrazňujú jeho prednosti, dávajú ho za vzor. Prejavuje sa napr. nevšímavosťou alebo uštipačnými poznámkami. *Zahanbenie* môže vyvolávať napr. telesné trestanie alebo výstredné správanie rodičov. Ďalej sa zdokonaľujú vyššie city, najmä vplyvom školského vyučovania. Dieťa postupne menej závisí od rodinného prostredia. Prijíma autoritu učiteľa a preferuje kontakt s rovesníkmi.

V staršom školskom veku (v období pubescencie) vo výraznej miere city ovplyvňujú správanie. Typická je veľká intenzita živost' citového prežívania, zvýšená emocionálna vzrušivosť, výbušnosť, impulzivnosť a nedostatok sebaovládania. Dospievaním sa zvyšuje miera kontroly výrazu citov, stúpa sebakontrola a sebaovládanie. Dospievajúci preferujú predovšetkým rovesnícke skupiny. Svojou skúsenosťou sa presvedčajú, že prijatie či odmietnutie skupinou má pre nich mimoriadny význam. V puberte ďalej pôsobia *strachy*, ktoré boli získané v detstve, ku koncu tohto obdobia sa pridáva strach z interpersonálnych vzťahov. Strach sa dotýka vlastného vzhľadu, výberu povolania, zmyslu života, školskej práce a pod. Môže sa skrývať za hnevom alebo zvýšenou prispôsobivosťou. *Hnev* a celková neuropsychická labilita býva príčinou neúspechu v učení, v školskej práci a aj v aktivitách mimo školy. *Smútok* a *depresia* charakterizujú časté prežívanie období intenzívneho smútku, keď sú sklamaní alebo majú ťažkosti. Zmena nastáva v *sociálnych citoch*, objavuje *náklonnosť*, *obdiv*, *zbožňovanie*. Rozvíjajú sa vyššie city. Vo vzťahu k rodičom majú dospievajúci snahu uvoľniť sa z prílišnej závislosti. Chcú sa emancipovať bez toho, aby stratili pozitívne vzťahy k svojim rodičom. Napriek tomu však vzájomné vzťahy bývajú problematické (napätia, nezhody). U učiteľov kladne hodnotia schopnosť vysvetliť látku, nezdôrazňovanie svojej nadsadenosti, autority a moci, oceňujú zmysel pre humor, dobrú náladu, pochopenie pre žiakov a ochotu vypočuť si ich názor. Významná je pre nich aj stabilita učiteľa v zmysle dodržiavania jasných pravidiel.

V období adolescencie sa postupne stráca citová labilita. City sa stabilizujú, prehĺbujú a stávajú sa trvalejšími. City bývajú primeranejšie podnetu a dostávajú sa pod racionálnu kontrolu. *Strach* a *úzkosť* z rôznych objektov má stúpajúcu tendenciu (u dievčat výraznejšiu). Najmä zo strachu zo smrti, keďže mladí ľudia premýšľajú mnoho o zmysle života. *Morálne cítenie* je v tomto období plne rozvinuté, len sa zjemňuje s pribúdajúcimi skúsenosťami. Vo vzťahu s dospelými sú adolescenti menej nekompromisní než v období pubescencie. Túžia po samostatnosti a nezávislosti od rodičov. U učiteľov odmietajú autority, ktoré vyžadujú vonkajšie prejavy úcty a nezaslúžili si ich svojimi vnútornými hodnotami. Za autority považujú tých, ktorí niečo vedia a dokážu. Rovesníci sú mladým ľuďom veľmi blízki (keďže sa odpútavajú od rodiny), potrebujú sociálne kontakty založené na osobných putách, tiež prijatie a uznanie od rovesníkov.

Emócie sú regulované tak, aby ich dynamika bola prispôsobivá, sociálne prijateľná a v súlade s našimi cieľmi. Resp., aby bola ich intenzita primeraná, aby nás aktivizovali, no neprekážali nám. Pre zdravý a primeraný psychický vývoj detí a dospievajúcich je nutné naučiť sa regulovať svoje emócie sociálne prijateľným spôsobom. Schopnosť správne pomenovať a vyjadriť emócie je súčasťou sociálneho emočného učenia. Deti sa prirodzene so svojimi pocitmi identifikujú a dávajú ich najavo v hre, v príbehoch alebo vo výtvarnej činnosti. Neskôr aj s pomocou reči, dokážu rozpoznávať aj odtiene rôznych emócií. Deti rozumejú a sú schopné pomenovať základné emócie ako radosť, šťastie, smútok, hnev a strach, avšak zložitejším emóciám rozumejú ťažko. Hanbu, poníženie, zúfalstvo či žiarlivosť nevedia pomenovať, no napriek tomu ich prežívajú. Zvyčajne ich vedia vyjadriť pri hre alebo aj problematickým správaním. Emócie dieťaťa nemusíme hodnotiť alebo posudzovať, môže byť dostačujúce ich pomenovať. Pomenovaním pocitov dieťaťa, zrkadlením a prijatím, mu pomáhame vyznať sa vo vlastnom emočnom stave aj v emočnom stave druhých ľudí.

Na nasledujúcich riadkoch ponúkame niekoľko námetov na cvičenia a hry, ktoré sa dajú využiť napr. počas rôznych vyučovacích hodín, v školskom klube detí a pod. Podporujú pomenovanie a rozpoznávanie celej škály emócií, podporujú rozvoj všímavostí detí, či napomáhajú zvládnuť prejavy agresivity a nepokoja.

✓ *Akými slovami môžem vyjadriť pocit?*

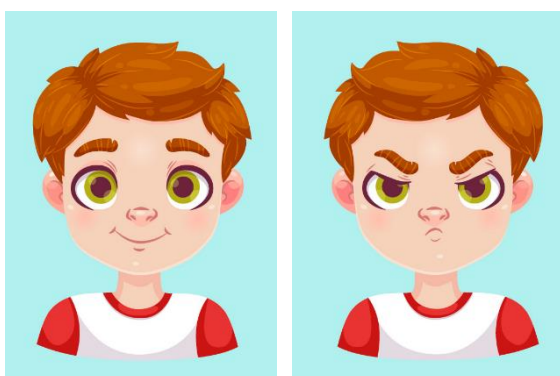
Deti sa pomocou tohto cvičenia učia v sociálnom kontexte pomenúvať základné emócie, vytvoríme tým pevný základ. Následne môžeme zaradiť pomenovania zložitejších pocitov a ich jemnejších odtieňov. Cvičenie pracuje s jednoduchými pocitmi až po zložitejšie. Jeho cieľom je rozpoznávať a určovať pocity, osvojiť si nové názvy a rozvíjať empatiu.

Popis: spoločne si prečítajte vety o pocitoch.

Akými slovami môžem vyjadriť pocit?

- **Veľmi rád** sa hrám s obľúbenými hračkami.
- **Hnevám sa**, keď mi spadne na zem zmrzlina.
- **Som šťastný**, keď mám narodeniny.
- **Bojím sa**, keď vidím obrázok strašidla.
- **Som hrdý**, keď sa naučím niečo nové.
- **Prekvapí ma**, keď sa k nám domov príde hrať kamarát, ktorého som nečakal.
- Som chvíľu **smutný**, keď maminka odíde do práce.
- Keď sa zobudím uprostred noci, cítim sa **osamelé**.

Vieš, čo prežívajú ľudia na obrázku? Aké slová použiješ?

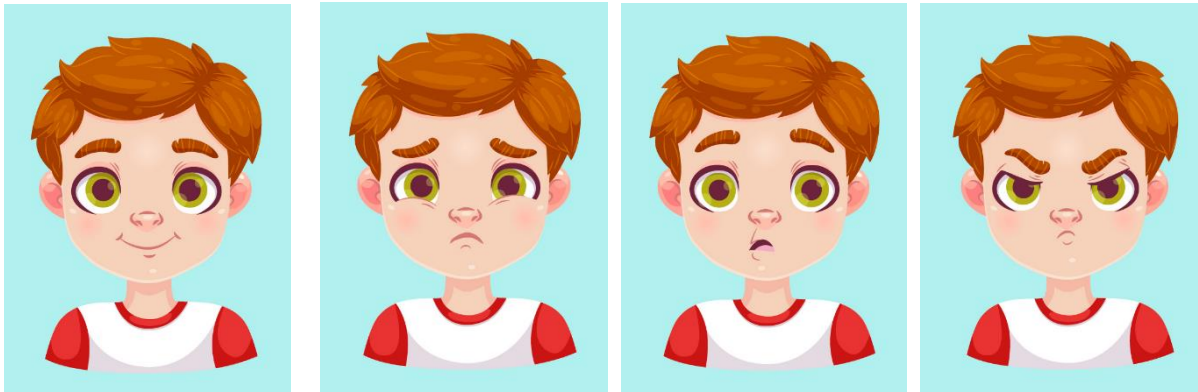


✓ **Spoj slová a obrázky**

Cvičenie sa zameriava na pomenovanie emócií z výrazu tváre. Cieľom je naučiť sa základy pri rozpoznávaní a určovaní pocitov, osvojenie si slov pre označenie pocitov, rozpoznávať pocity z výrazu tváre, rozvoj empatie.

Kto z nich žiarli, bojí sa, má radosť, cíti smútok? Spoj čiarou slovo a obrázok, ktoré k sebe patria.

- ✓ žiarli
- ✓ smúti
- ✓ raduje sa
- ✓ bojí sa



✓ **Kreslím tvár k slovu, ktoré vyjadruje pocit šťastia...**

Cieľom je pokračovať v priradzovaní slov pre pocity, rozširovanie slovnej zásoby – synonymum pre slovo „šťastný“. Dieťa k danému slovu nakreslí zodpovedajúci výraz tváre.

Ako viem, že je niekto:

- veselý →
- blažený →
- nadšený →
- spokojný →
- rozjarený →

✓ **Vytváram si slovníček na vyjadrenie pocitov**

Cieľom je rozvoj emočnej gramotnosti dieťaťa, identifikácia a pochopenie podobných slov a ich použitie v kontexte.

Popis: rozdáme deťom slovníček a spoločne si prečítame slová v jednotlivých stĺpcoch. Deti vyzveme, aby sa zamysleli nad ďalšími výrazmi, ktoré tam síce nie sú, ale tiež vyjadrujú hore napísaný pocit. Následne si ich môžu zapísať pod posledný vytlačený výraz.

Pre pocity máme mnoho slov. Niektoré už poznáš, iné budú pre teba nové. Keď sa pozrieš na stĺpce šťastie, smútok, hnev, strach, uvidíš, že sa dajú vyjadriť aj inými slovami.

šťastie	smútok	hnev	strach
šťastný	smutný	naštvaný	vysťasený
nadšený	zúfalý	zlostný	vydesený
rozjarený	stiesnený	zatrpknutý	vylakany
blazený	sklesnutý	rozčúlený	roztrasený
uvolnený	lútoativý	nespokojný	napätý
radostný	osamelý	žiarlivý	úzkostný
veselý	skľúčený	podráždený	nervózny
spokojný	nešťastný	znehutený	neistý

✓ **Dokonči vetu slovom zo slovníčka**

Cieľom je identifikovať, rozpoznávať a pomenovať negatívne emócie.

- *Keď ma pes zdraví a točí pi tom chvostom, som*
- *Keď sa chce so mnou kamarát hrať, som*
- *Keď musím doma nechať obľúbenú hračku, som*
- *Keď pozerám strašidelnú rozprávku, som*
- *Keď na mňa spolužiak škaredo pokrikuje, som*
- *Keď odíde babička, som*

✓ **Hráme sa s prstami**

Cieľom cvičenia je rýchly spôsob uvoľňovania napätia.

Úlohou detí je predstaviť si svoje prsty ako zvieratá alebo ľudí, ktorí predstierajú, že spolu zápasia. Nechajte ich spolu zápasiť, zamotajte ich a potom ich znovu rozmotajte...teraz pomaly prestaňte... a teraz ich namiesto zápasu nechajte vlniť. Nech sa pohybujú tak, aby sa vzájomne nedotýkali... teraz ich nechajte sa pohľadiť. A teraz nech znovu zápasia, hýbu sa stále rýchlejšie. Postupne spomaľte. Nechajte ich sa vlniť. Teraz ruky spustite akoby išli spať.

✓ **Líška, kačka, hus**

Cieľom cvičenia je uvoľnenie napätia, vyrovnávanie sa s frustráciou či zvyšovanie sebakontroly.

Deti sedia alebo stoja v kruhu. Jeden hráč je líška a pomaly chodí dookola kruhu. Každé z detí poklepe po pleci a povie „kačka“. Keď jednému povie „hus“, obidve deti sa rozbehnú okolo kruhu opačným smerom – jeden naľavo, druhý napravo. Kto prvý dobehne na prázdne

miesto, ostáva súčasťou kruhu. Hráč, ktorému voľné miesto neostalo, pokračuje v hre obchádzaním kruhu a vyvolaním nového spoluhráča.

Mgr. Martina Žideková

Spracované podľa:

PLHÁKOVÁ, A. 2003. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.

KONČEKOVÁ, L. 2007. *Vývinová psychológia*. Prešov: Vyd.Michala Vaška, 2007. 309 s. ISBN 978-80-7165-614-2.

STEHLÍKOVÁ, M. 2016. *Život s vysokou inteligencí*. Praha: Grada, 2016. 169 s. ISBN 978-80-271-0101-6.

PLUMMER, D. M. 2018. *Hry pro rozvoj všímavosti u dětí*. Praha: Portál, 2018. 166 s. ISBN 978-80-262-1308-6.

SORENSEN, J. 2012. *Vyrovnávání se dítěte se ztrátou a odloučením*. Praha: Portál, 2012. 86 s. ISBN 978-20-262-0095-6.

ŠIMANOVSKÝ, Z. 2015. *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2015. 175 s. ISBN 978-80-262-0887-7.

VLACHYNSKÁ, K. *Dětské emoce*. Dostupné na stránce www.psychologie.cz