

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

**PROBLEMATIKA DĚTSKÝCH
STRACHŮ A ÚZKOSTÍ**

Bakalářská práce

Kateřina Krčmářová

Psychologie se zaměřením na vzdělávání (2009-2012)

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Novotná

Plzeň, červen 2012

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 31. března 2012

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Lence Novotné za příkladné vedení, pomoc a odborné rady při psaní mé bakalářské práce.

Děkuji všem rodičům, kteří věnovali svůj čas vyplnění dotazníku k praktické části této práce.

Děkuji dětem, které mi nakreslily krásné obrázky a obohatily mou práci.

Kateřina Krčmářová

OBSAH

ABSTRAKT	7
ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 ÚZKOST A STRACH.....	10
1.1 Pojmy úzkost a strach a jejich projevy.....	10
1.2 Vznik strachu a úzkosti	11
2 PROJEVY STRACHU A ÚZKOSTI U DĚTÍ.....	14
2.1 Rané období.....	14
2.1.1 Období nediferencované tenze.....	15
2.1.2 Strach ze ztráty fyzického kontaktu	17
2.1.3 Strach z cizích lidí.....	18
2.1.4 Separační úzkost	20
2.1.5 Strach ze tmy a usínání	22
2.2 Předškolní období.....	23
2.3 Mladší školní věk	25
3 ÚZKOSTNÉ PORUCHY V DĚTSTVÍ	29
3.1 Úzkostná separační porucha v dětství	29
3.2 Ostatní poruchy emoční se začátkem specifickým pro dětství	31
4 ZPRACOVÁNÍ A PŘEKONÁVÁNÍ STRACHU U DĚTÍ.....	33
4.1 Magické myšlení a rituály	33
4.2 Význam pohádek a her	35
5 VÝZNAM SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ	37
5.1 Dětství jako období formování osobnosti	37
5.2 Rodinné prostředí	39

II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	41
1 CÍLE VÝZKUMU.....	42
2 METODIKA VÝZKUMU.....	43
3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU.....	44
4 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ.....	45
4.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek.....	45
4.2 Shrnutí výsledků výzkumu.....	54
5 KRESEBNÝ PROJEV.....	55
5.1 Vyhodnocení kresby.....	55
ZÁVĚR.....	58
RESUMÉ.....	60
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	61
SEZNAM PŘÍLOH.....	63

Abstrakt

Cílem této práce je přiblížit problematiku vzniku úzkosti a strachu u dětí od jejich narození až do období mladšího školního věku. Zabývá se vznikem a průběhem vývojově podmíněných strachů. Vysvětluje nejběžnější techniky zpracování strachů a úzkostí a prevenci jejich vzniku. Dále se věnuje problematice emočních poruch se začátkem specifickým pro dětství.

Praktická část této práce se zabývá tím, jak si děti samotné představují objekty, ze kterých mají strach. Pro interpretaci těchto představ byla zvolena technika kreslení. Dále se pomocí výzkumné metody dotazníku pro rodiče snaží zjistit, s jakými typy strachů a úzkostí se děti potýkaly, jak je řešily a jak se chovaly v situacích, které jim naháněly strach. Dále se zabývá tím, jaký postoj rodiče k dětským strachům sami zaujmají.

Abstract

Aim of this paper is to describe the area of genesis of fear and anxiety in children from their birth to the junior school age. It deals with origination and progress of fears connected with mental development. It explicates the most common techniques of work with fears and anxieties and their prevention. Further, it describes emotional disorders beginning typically in childhood.

The practical part shows how children themselves imagine fearful objects. For their interpretation the technique of drawing was chosen. By means of parental questionnaires it is trying to find out what types of anxieties and fears the children were facing and how they acted in situations that scared them. Also it deals with the parents' approaches to children's fears.

Klíčová slova

Úzkost, strach, frustrace, emoční porucha, fantazie, magické myšlení.

Key words

Anxiety, fear, frustration, emotional disorder, imagination, magical thinking.

ÚVOD

Období dětství je všeobecně považováno za radostné a šťastné. Ale ani v tomto období se člověk nedokáže vyhnout situacím, ve kterých by neměl strach či nepocíťoval nepříjemné pocity úzkosti. Hranice mezi těmito pojmy je úzká a mnozí je považují za synonyma, ačkoliv je psychologie rozlišuje. Existuje však množství situací, ve kterých dochází k vzájemným přeměnám strachu v úzkost a opačně. Proto i spousta psychologů používá obou termínů k popsání jedné a té samé situace. S pocity strachu a úzkosti se člověk potýká již od svého narození po celý svůj život.

Ačkoliv jsou termíny úzkost a strach obecně považovány za negativní emoce, mají ve vývoji člověka svůj neopomenutelný význam. Nebýt strachu, lidstvo by již dávno vymřelo. Strach nutí být opatrný, dávat pozor na nebezpečí a vyhýbat se ohrožujícím situacím.

Tato práce si klade za cíl přiblížit problematiku strachu a úzkosti v dětství, konkrétně od narození do období mladšího školního věku. Vysvětluje, jaký rozdíl je mezi těmito dvěma emocemi. Dále se snaží zachytit působení těchto emocí v jednotlivých vývojových obdobích dítěte. Pokud strach a úzkost dosáhnou takové míry, že omezují jedince v různých situacích, jedná se o emoční poruchu. Také ty jsou jedním z témat rozebíraných v této práci. V neposlední řadě většinu lidí zajímá, jak tedy se strachy a úzkostmi bojovat a jak zamezit jejich vzniku.

Praktická část této práce je zaměřena na získání informací o tom, čeho se děti bojí, jaké obrazy strašidelných objektů si vytvářejí ve fantazii a jak se chovají, když pocíťují strach. Vychází z předpokladu, že pocity strachu jsou součástí života opravdu každého dítěte. Zajímá se o to, z čeho mají děti nejvíce strach, zda se některé objekty vyskytují ve větší míře a jestli je v tomto ohledu rozdíl mezi pohlavími.

Téměř každý rodič se snaží vychovávat své dítě, jak nejlépe umí. Někdy jako výchovnou metodu používají strašení. Ačkoliv se jedná o metodu nevhodnou, nemívá na dětskou psychiku negativní dopad, vyskytuje-li se v přiměřené míře. Představa vychovávat své děti beze strachu a úzkosti je nereálná, absence těchto emocí je známkou patologie ve vývoji. Tato práce přináší poznatky o tom, které formy strachu a úzkosti jsou podmíněné vývojově a vyskytují se u většiny dětí, a které jsou již známkou patologického vývoje.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Úzkost a strach

První kapitola vysvětluje pojmy úzkost a strach. Obecně jsou brány v negativním slova smyslu, jsou spojovány s nelibými pocity a projevy. V životě každého jedince jsou však běžné. Strach je navíc nepostradatelný pro přežití jedince, chrání ho tím, že člověk, který se bojí, je opatrnější.

Emoce mají vrozený základ a jsou doprovázeny fyziologickými změnami. Evolučně jsou starší než rozumové procesy, a proto se také hůře ovládají. „*V zásadě jde o hodnotící, kladné či záporné reakce na podnět.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 126) Mezi úzkostí a strachem není vymezena přesná hranice, neboť tyto dva psychické stavy se spolu prolínají. (Hartl, Hartlová, 2010)

1.1 Pojmy úzkost a strach a jejich projevy

Úzkost neboli anxieta je definována jako strach bez předmětu. Jedná se o: „*...nepříjemný emoční stav provázený psychickými i tělesnými znaky odpovídajícími strachu, aniž je známa příčina...*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 649)

Je to nepříjemný citový stav, kdy si subjekt neuvědomuje jeho bezprostřední příčinu a přesně neví, čím je tento stav vyvolán. Je reakcí na neznámé (tušené) nebezpečí, očekávání něčeho nepříjemného. Pro člověka je tento stav méně příjemný než strach, jehož původ je přesně definovatelný, neboť očekávání něčeho nepříjemného je pro něj horší, než samotná poznaná událost. Je reakcí na pocit našeho bytostného ohrožení. Subjektivně jí nerozumíme, a proto nás vyvádí z rovnováhy. (Vymětal, 2000)

Často se vyznačuje nejasnou mnohoznačností. Spojuje se s negativními pocity, které mají ochromující účinek a jsou spojeny se slabostí a bezmocností. To vyvolává u jedince pocit, že nebezpečnou situaci nebude schopen konstruktivně vyřešit. (Rogge, 1999)

Strach je definován jako: „*...nelibá emoce s neurovegetativním doprovodem...*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 554) Jedná se o typickou reakci na nebezpečí či ohrožení. U člověka je spojen s představitostí, čímž přibývá ohrožujících situací. Vyvíjí se s věkem (od jednoduché úlekové reakce kojence, až po složitější reakce ovlivňované zkušenostmi). (Hartl, Hartlová, 2010)

V podstatě se jedná o nepříjemný prožitek, který se váže na určitý objekt nebo situaci, které vyvolávají pocit ohrožení. Má obrannou funkci. Na rozdíl od úzkosti je strach reakcí na poznané nebezpečí a ohrožení, ale často jsou tyto faktory vzájemně propojeny. Strach mnohdy přechází v úzkost a naopak. (Vymětal, 1979)

Mírnější podoba strachu má ráz obavy, která vyplývá z konkrétní situace nebo objektu. Ve své silnější podobě (děsu) má nepochopitelné rysy. Většina strachů je reálných. Jsou to reakce na skutečné nebezpečí. Pokud je strach slabý, mívá k němu člověk ambivalentní vztah (lidé si pouštějí horory, protože se rádi bojí). (Vymětal, 2000)

Strach je spojen s pocity. Představa světa bez strachu je pouze iluzí. Jeho samostatné překonávání je důležité pro formování vlastní identity. Každý ho překonává jiným způsobem. Jeho překonávání je otázkou temperamentu a sebedůvěry. Strach činí člověka tvořivým. Avšak jedinci, kteří ho nejsou schopni překonat, nerozvíjejí vědomí vlastní hodnoty, jsou jím omezováni ve svém vývoji. (Rogge, 1999)

Projevy strachu a úzkosti jsou u každého jednotlivce různé. Mezi nejčastější patří: rozšíření zorniček, zažívací problémy, zvýšená bdělost. Jsou spojeny se zrychlením tepu, pocením, červenáním v obličejí, husí kůží. Často stoupá krevní tlak, dýchání je problémové. Strach je spojen s pocity sucha v ústech, zvyšuje se svalové napětí, mění se výraz tváře. Psychické prožívání má vliv na vznik psychosomatických onemocnění, a to především v dlouhodobých situacích, které zúzkostňují. Mezi tato onemocnění patří např. ekzémy a žaludeční vředy. (Vymětal, 1979), (Rogge, 1999)

1.2 Vznik strachu a úzkosti

Emoce úzkosti a strachu se podílejí na přežití lidského druhu, protože umožňují adaptaci na měnící se životní podmínky a přispívají k formování osobnosti člověka. Jejich bližší zkoumání je v současnosti zjednodušeno technickým pokrokem, který dovoluje prozkoumat strukturu celého mozku včetně jeho funkce, aniž by tím byl příliš zatěžován vyšetřovaný jedinec. (Atkinson, 2003)

Neurofyziologické výzkumy přispěly k poznání limbického systému, způsobujícího vegetativní změny související s úzkostí a strachem. Tedy činnost sympatická a parasympatická. (Atkinson, 2003)

Strach a úzkost jsou velice složité psychické jevy a dosud není zřejmé, jaký podíl na nich má prostředí a kolik je vrozeného. U extrémních případů bývá výraznější vrozená dispozice, zatímco u mírných případů jsou vrozené dispozice překrývány výchovou a individuální zkušeností. (Vymětal, 2000)

Úzkost a strach vznikají na základě naší individuální zkušenosti se světem. Proto o nich v pravém slova smyslu lze mluvit asi od poloviny prvního roku života. Do té doby totiž dítě reaguje na nepříjemné podněty pouze křikem a tím, že se jim vyhýbá. Toto chování je nediferenciované. Do dvou let života se jedná o strach vycházející z reálných situací, později se zapojuje fantazijní činnost. Strach přizivený fantazií bývá silnější než ten, který vyplývá z reálné skutečnosti. (Vymětal, 2004)

Strach je spojen s neznámými a nepříjemnými podněty, které nás ohrožují (ačkoliv toto ohrožení nemusí být skutečné), a upozorňuje na hrozící nebezpečí. Člověk má tendenci reagovat strachem i na další obdobné situace a dochází tak ke **generalizaci** strachu. Negativní zkušenosti jsou upevňovány posilováním. Odstraňují se neposilováním nebo navozením pozitivní zkušenosti, která se neslučuje se strachem a úzkostí. (Vymětal, 2004)

Úzkost a strach se objevují také tehdy, když je člověk omezován ve svých biologických, psychosociálních a duchovních potřebách, neboť tak dochází k ohrožení přirozeného vývoje lidské individuality. (Vymětal, 2004)

Příčinou úzkosti jsou osobní interpretace vnějších okolností. Lidé trpící úzkostí mají vedle strachu navíc pocit, že ohrožující situaci nikdy nemohou zvládnout dobře. Důsledkem je potom snížení schopnosti jasně myslet, což působí na reflexy i pohyby daného jedince. Realizace určité činnosti je potom mnohem obtížnější a roste nebezpečí chyb. *„Ocitáme se tak uprostřed dokonale uzavřeného kruhu: představy a myšlenky vyvolávají úzkost – úzkost vede k neopatrnému jednání – toto jednání vede k nehodám – nehody jsou příležitostí k dalším myšlenkám a představám podobným těm na začátku a již se točíme v kruhu.“* (Auger, 1998, s. 23)

Strach může být podmiňovaný, tedy naučený. Z původně neutrálního podnětu se stává negativní. Nejčastěji tento strach vzniká v raném dětství a je velmi těžké ho překonat bez cílené psychoterapie. (Hartl, Hartlová, 2010)

Nejznámější případ podmiňovaného strachu je případ malého Albertka (little Albert). Jedná se o známý experiment. *„...na začátku experimentu bylo chlapci 9 měsíců,*

tehdy si J. B. Watson a R. Ryanová (1920) ověřili, že nejeví strach z krysy, ale leká se při úderu kladivem do ocelové tyče; po dvou měsících v různých časových intervalech umisťovali krysu blíže k chlapci a tloukli do tyče; vytvořila se reakce strachu z bílé krysy, která se postupně přenesla i na další chlupaté předměty, jako je vata či maska Santa Klause...“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 24) Po ukončení experimentu nebyl chlapec nijak léčen ani odpodmiňován. (Hartl, Hartlová, 2010)

Na závěr je nutné podotknout, že úzkost a strach jsou psychickým stavem. Jejich průběh, intenzita a kvalita jsou ovlivňovány mnoha faktory. Jedním z nich je osobnost člověka. Důležitý je věk jedince, neboť čím je mladší, tím je citlivější, proto také náchylnější k těmto emocím. Dále jsou to vrozené dispozice (tedy genetická výbava člověka), psychosociální dispoziční proměnné (formativní zkušenosti, sebepojetí, obranné mechanismy), předchozí zkušenosti a mimo jiné také aktuální vyladěnost. Dalším faktorem je nepochybně daná situace, ve které se jedinec nachází, neboť člověk reaguje v rámci konkrétní situace, a pokud ji již zná, cítí se bezpečněji. Pokud by však daná situace navozovala nepříjemné vzpomínky, naopak by to strach zesilovalo. Vyplývá tedy, že úzkost a strach jsou příkladem propojení duševní a somatické stránky člověka. (Vymětal, 2004)

2 Projevy strachu a úzkosti u dětí

Dětský věk je důležitým obdobím pro formování osobnosti. Strach a úzkost jsou přirozenou součástí života každého jedince a zásadně se podílejí na utváření zdravého sebevědomí a osobnosti. Schopnost vypořádat se s emocemi strachu a úzkosti je úzce spojena s prostředím, ve kterém děti vyrůstají. Tato kapitola se zabývá projevy strachu a úzkosti v dětském věku. Právě v tomto věku se pokládají základy schopnosti vyrovnávat se s problémy strachu a úzkosti v dospělosti.

Život člověka začíná početím. Již v prenatálním období na dítě působí různé vlivy, mezi nimi také faktory stresové. Ačkoliv tyto projevy působí přeneseně (tedy přes matku), dítě na tyto faktory reaguje. Pro klidný průběh těhotenství se doporučuje nastávajícím matkám vyhýbat se stresu a zátěži. Dítě je s matkou spojeno a pomocí krevní chemotaxe jsou strach a úzkost matky na něj přeneseny. Ocitne-li se těhotná žena v ohrožení, pociťuje vedle svých vlastních tělesných projevů také neklidné projevy svého dítěte. Vlivy této zátěže v prenatálním období na pozdější život jedince nebyly vědecky podloženy. Matky však potvrzují, že již u nenarozeného dítěte pociťovaly různé úlekové reakce a že jejich emoční ladění mělo na dítě velký vliv. (Vymětal, 2004)

Jedním z největších zvrátů jak pro dítě, tak pro matku, je jednoznačně porod. Na novorozence začínají působit vlivy vnějšího okolí, mezi nimi chlad a hluk. Dítě opouští známé prostředí matčina těla, neslyší tlukot jejího srdce, změní se jeho poloha. Tento stav je nazýván **poporodním traumatem** a jedná se o úzkost vyvolanou oddělením od matky, s níž dítě bylo do té doby spojeno. Porod je spojen s pocity strachu a úzkosti také u matek. Tyto projevy zmírňuje přítomnost blízké osoby – nejčastěji otce dítěte při porodu. (Vymětal, 2004)

2.1 Rané období

V raném období života člověka lze rozlišit několik typů vývojově podmíněných strachů. U jednotlivých dětí se projevují individuálně. Závisí na jejich temperamentu a vlivech prostředí, ve kterém se pohybují a vyrůstají. Dítě prochází každou etapou, která je zcela přirozená pro určitý věk. Tyto etapy se však po jejich překonání mohou znovu objevit vlivem různých situací, kterým je jedinec vystaven. (Rogge, 1999)

Do tří let věku převažují u dětí reálné strachy, které se utvářejí vlivem jejich vlastních zkušeností. Bojí se přitom silných, nezvyklých a neznámých podnětů. V jejich vyrovnávání se s tímto strachem jim pomáhá matka jako základna bezpečí. Projevy strachu jsou zcela přirozené pro každého jedince. (Vymětal, 2004)

Ve třech letech si dítě začíná hrát i s ostatními a identifikuje se s rodiči, především s tím stejného pohlaví. Chce se jim zavděčit, pokud se tak nestane, dostávají se již pocity viny, které jsou doprovázené strachem a úzkostí. (Vymětal, 2004)

V tomto období se začínají projevovat první známky sexuálního chování, hry s pohlavními orgány nebo u některých dětí onanie. Při trestání za toto chování může docházet ke zbytečnému nárůstu úzkosti. Toto chování je přirozenou součástí vývoje. Pokud se však vyskytuje ve větší míře, měla by se pozornost dítěte odvést jiným směrem. (Vymětal, 2004)

Mezi druhým a čtvrtým rokem dochází u dítěte k prvnímu **období vzdoru**. Dítě svádí neustálé mocenské boje s rodiči. Dává najevo vlastní sílu, názor a identitu. Zároveň si však stále uvědomuje svou závislost na rodičích. Tyto boje se odehrávají u většiny dětí pouze přes den, kdy si jsou jisté samy sebou. Večer a v noci, kdy se bojí, je jejich jistota opouští a hledají útočiště u rodičů. (Rogge, 1999)

Období prvního vzdoru se vyznačuje neustálými boji s rodiči. Dítě, které dříve plnilo přání rodičů, aby se jim zavděčilo, začíná mít vlastní názory, zdá se, jako by dělalo naschvály, neposlouchá a nejčastějším slovem je „ne“. Projevuje se majetnický, ale pouze aby dalo najevo svou samostatnost. (Vymětal, 2004)

Toto období je zcela přirozeným jevem ve vývoji dítěte a v žádném případě se nejedná o poruchu nebo chybu ve výchově. Tento věk je charakteristický nedostatečnou vyzrálostí psychických adaptačních mechanismů dítěte. Nemá proto smysl je za projevy vzdoru trestat, lepší je předcházet situacím, ve kterých k zlostným výbuchům dochází. (Matějček, 1999)

2.1.1 Období nediferencované tenze

Člověk se rodí s určitým počtem málo diferencovaných reflexních aktivit. Ty se v průběhu života každého jedince individuálně modifikují vlivem různých zkušeností. V raném období je dítě schopné pociťovat nepříjemnou tenzi. Její podoby však ještě

nedokáže rozlišovat, neboť to již vyžaduje poměrně vysoký stupeň mentálního vývoje. Dítě tak nedokáže diferencovat, zda se jedná o nepříjemný pocit z hladu, chladu a podobně. Své nepříjemné prožitky přitom dává najevo pláčem, odtažením se a křikem. Je pro něj důležité, aby matka byla schopna rozlišit příčinu tenze a odstranit ji. (Vymětal, 2000)

Z toho vyplývá, že v prvních měsících života člověka nelze mluvit o strachu a úzkosti jako takových. Na nepříjemné podněty reagují jedinci difúzně a málo diferencovaně. (Vymětal, 2004)

Adekvátní reakce matky na potřeby dítěte vede k tomu, že si dítě spojí specifickou tenzi se specifickým prostředkem jejího odstranění, a tak se postupně naučí rozeznávat jednotlivé prožitky. (Vymětal, 2000)

V tomto období není člověk schopen rozeznat jednotlivé osoby. Pro tento věk je důležité, aby získal pocit základní důvěry. Ten je důležitý pro správný postoj k úzkostným situacím v průběhu celého života a jeho vytvoření je podmíněno již zmíněnou schopností matky adekvátně reagovat svou péčí na potřeby dítěte. (Vymětal, 2000)

Pro děti do šesti měsíců věku je typická úleková reakce. Při silnějším podnětu rozhodí rukama a následně je stáhnou k tělu, nebo strnou. Tyto reakce jsou zcela přirozené, do šesti měsíců obvykle vymizí a považují se za předstupeň strachu jako takového. Při podtržení podložky, na které kojeneček leží, rozhodí pažemi, následně je přitáhne zpět k tělu a pokrčí nohy. Tato reakce se nazývá Moroův reflex a okolo čtvrtého měsíce se ztrácí. (Hartl, Hartlová, 2010), (Vymětal, 2004)

Největší pocit bezpečí v dítěti vyvolává přítomnost matky. Ta si s ním utváří pouto především pomocí taktilních podnětů, tedy dotyků a mazlení. Kojeneček ji pozná mimo jiné pomocí čichu, který je plně vyvinut hned po porodu. Není vhodné, aby se matka od dítěte vzdalovala na delší dobu. Život v kolektivu v různých institucích by se měl odložit alespoň do tří let věku. (Vymětal, 2004)

Teprve mezi druhým a třetím měsícem života dítěte si začíná uvědomovat, že s matkou netvoří symbiotickou jednotku, ale že je od ní odděleno. Stále však na ní přetrvává jeho bezvýhradná závislost, a to emocionální, fyzická, sociální i psychická. Pláčem si zajišťuje pozornost matky, vyžaduje její náklonnost a útěchu. V tomto období je důležité, aby chování rodičů bylo spontánní, nevynucené. Pro vytvoření základní důvěry je důležité důsledné uspokojování dětských potřeb, a to bez odkladu. Přijímat dítě tady a teď.

Kojenec nedokáže odkládat své potřeby a snášet pocity frustrace a nelibosti. To dokáže teprve mezi druhým a třetím rokem života. Rodič si toto musí uvědomit a o to chápavěji se k potřebám dětí chovat. Zároveň musí měnit svůj přístup v souvislosti s jejich vývojem. Přizpůsobovat se potřebám a věku dítěte. Vazba musí být postupně oboustranně uvolňována s tím, jak se vztah mezi rodiči a dětmi stává zralejší. Rodiče musí dětem ponechat samostatnost. (Rogge, 1999)

Od třetího roku začínají být děti zvědavé, lze pozorovat snahu objevovat nové cesty a tím se vzdalovat od bezpečné základny v podobě matky. Jsou tím sebevědomější, čím mají silněji vyvinut pocit základní jistoty. (Rogge, 1999)

2.1.2 Strach ze ztráty fyzického kontaktu

Po narození je kojenec bezvýhradně závislý na péči ostatních, bez které by nepřežil. Tato péče je poskytována za doprovodu fyzického kontaktu s matkou, jejíž přítomnost dítě uklidňuje. Strach ze ztráty tohoto kontaktu je proto považován za nejranější formu strachu u člověka.

Tendence vyhledávat blízkost určitých osob a pocit jistoty v jejich přítomnosti se nazývá „**připoutání**“. Matka poskytuje dítěti jistotu a utváří základy pro interpersonální vztahy v pozdějším věku. Děti v raném věku, které nemají možnost připoutání k blízkým osobám, se potýkají v dospělosti s neschopností vytvářet blízké osobní vztahy s ostatními. Připoutání souvisí s péčí matky. Matky, které se chovaly laskavě, reagovaly okamžitě na potřeby dítěte a mazlily se s ním, měly se svým potomkem jistou vazbu a děti usilovaly o její pozornost, rády se s ní mazlily, projevovaly úzkost při jejím odchodu a vítaly ji při opětovném shledání. (Atkinson, 2003)

Potřeby člověka v raném období jsou především spánek, potřeba potravy, tepla a pocit bezpečí. Právě pocit bezpečí je nejdůležitější. Pro kojence, který pláče z nedostatku tepla je prvotním impulzem k uklidnění konejšivý hlas matky, její pomazlení a až poté zabalení do deky. Pro pocit bezpečí je pro dítě nepostradatelný fyzický kontakt, nejlépe s matkou, kterou jako jedinou pozná už novorozenec. Kojenec je nekritický k ostatním osobám, rád se mazlí, nechává se chovat. Nedůvěra v neznámé lidi se vyvíjí až kolem šestého měsíce, kdy si dítě začíná pamatovat známé osoby, které jsou s ním v častém kontaktu. Ztrátou kontaktu se u dítěte objevují existenční strachy, které nedokáže samo

odbourat, a je tedy plně závislé na rodičích. Ti ho právě tělesným kontaktem, náklonností, útechou a okamžitým uspokojením jeho potřeb podporují ve zdravém vývoji. (Rogge, 1999)

Fyzický kontakt je univerzální zklidňující prostředek, a to nejen pro kojence, pro které je potřebou. Také starší děti potřebují projevy náklonnosti. Ty souvisí s vývojem pevné vazby mezi rodiči a jejich dětmi. Jedná se o silné emoční pouto, které je důležitější, než čistě materiální uspokojování potřeb. (Rogge, 1999)

„V období zhruba mezi čtvrtým a šestým měsícem se v chování dítěte začíná objevovat užívání tzv. přechodových objektů a fenoménů.“ (Vymětal, 2000, str. 52) Aby tyto objekty mohly vzniknout, musí mít dítě představu světa jako bezpečného místa, tedy pocit základní důvěry. Pokud se ve svém prostředí cítí v bezpečí, volí si tento objekt samo. Nejčastěji se jedná o věc, která je jednoduše uchopitelná a vyvolává pocit bezpečí. Může se jednat například o plyšovou hračku, kterou dítě nosí stále u sebe, nebo může jít o jakýsi rituál, který dítě provádí před určitou činností. (Vymětal, 2000)

Dítě je v raném období zcela závislé na pečující osobě, nejčastěji je tou osobou matka. Považuje ji za svou základnu bezpečí. Vyskytne-li se v nejisté situaci, vyhledává ji, aby se cítilo ochráněné. Pokud matka není fyzicky přítomna, může ji jako základnu bezpečí nahradit tzv. „security blankets“ pojmenované podle Johna Bowlbyho, tedy v překladu ochranná opatření. Jedná se o „přechodové objekty a fenomény“ pojmenované v knize Jana Vymětala. Tyto neživé předměty pomáhají dítěti postupně opouštět svou bezpečnou základnu. Zejména to využívají děti v době, kdy začínají lézt a chodit. Pomocí tohoto předmětu mají neustále při sobě vzpomínku na matku, a tedy s ní spojený pocit bezpečí. (Rogge, 1999)

2.1.3 Strach z cizích lidí

Někteří autoři používají termín „úzkost osmého měsíce“, protože právě pro tento věk je strach z cizích lidí charakteristický. Tento typ úzkosti je reakcí na kontakt s cizí osobou. Zajímavé je, že zde nedochází k rozlišování pojmů strach a úzkost a různí autoři používají oba termíny.

Kolem šestého měsíce nastane u dětí zlom týkající se chování k lidem. Začínají rozlišovat mezi známými a neznámými osobami. Neznámých se začínají stranit, nejsou již

ke všem přátelské, naopak si začínají vybírat. Soupeří v nich dva pocity – strach z neznámého a zvědavost jako touha po neznámém. Záleží na prostředí a situaci, ve které ke střetu s cizím člověkem dochází. Je nutno podotknout, že pro dítě je cizím každý člověk, se kterým se neseťkává často. Záleží také na chování dospělého, který by se neměl do přízně vnucovat. Dítě je zvědavé, a pokud si dospělý zachová odstup, samo s ním začne navazovat kontakt. Je proto dobré nevytvářet nátlak. To by měli dodržovat především rodiče, kteří často v rámci zdvořilosti nutí děti k fyzickému kontaktu s neznámými a být k nim milé. Nevědomky tak vzbuzují ve svých dětech nedůvěru a působí proti jejich základním instinktům – totiž udržovat si odstup a vyhnout se tak nebezpečí. (Rogge, 1999)

Děti při setkání s cizími osobami vyjadřují nejrůznější formy úzkosti a silně protestují proti tomu, aby byly ponechány v cizím prostředí s neznámými lidmi. Dříve družné děti vítající pozornost všech náhle začínají plakat, když jejich rodiče opouštějí místnost. Strach z cizích osob není pozorován u všech dětí, ale jejich počet se dramaticky zvyšuje. Vznik strachu z cizích osob má souvislost se vznikem strachu z neobvyklých a neočekávaných podnětů. (Atkinson, 2003)

Zcela nezbytné v navazování kontaktu s dítětem je proto dodržovat hranice a respektovat jeho názory a postoje. Nátlak ze strany rodičů by mohl mít za následek, že dítě bude zmatené, neboť osoba, které bezmezně věří, ho nutí jednat jinak, než se mu zdá správné. Rodiče tedy musí stát za zřejmým odstupem a odmítnutím svých dětí, aby v nich nevzbuzovali nejistotu, neboť odmítavé chování vůči cizím osobám je ve většině situací správné a dítě chrání. (Rogge, 1999)

Projevy strachu z cizích osob se začínají objevovat již od šestého měsíce a vrcholí mezi osmým až desátým měsícem. V průběhu druhého roku potom tato reakce postupně vymizí. Náchylnost k tomuto strachu je ale pozorovatelná také u některých čtyřletých. Je nutné podotknout, že tato úzkost se projevuje pouze při kontaktu s dospělými. Interakce s neznámým dítětem se v tomto věku nevyznačuje úzkostnou reakcí. Ta se dostavuje při kontaktu s přibližně stejně starými dětmi spíše kolem druhého roku. (Vymětal, 2000)

Příčina úzkosti osmého měsíce není dosud vyjasněna a existuje na ni mnoho různých pohledů. Základem však je, že v období do šesti měsíců dochází k markantnímu rozvoji percepční funkce a paměti. Dítě je tak schopno rozlišovat mezi tvářemi různých lidí. Pomocí této schopnosti si poté zapamatuje matku jako základnu bezpečí. Tak začne rozeznávat jedince spojené s pocitem bezpečí a ostatní vyhodnocuje jako osoby

potencionálně nebezpečné. Absence této úzkostné reakce při kontaktu s cizími lidmi představuje většinou poruchu ve vývoji, neboť to znamená, že dítě není schopno rozlišovat jednotlivé osoby ve svém prostředí, tedy ani ty pečující. Důsledkem je narušená vazba. (Vymětal, 2000)

V průběhu prvního roku života by každý jedinec měl získat pocit základní jistoty a s tím spojené vědomí vlastního těla. Ten je podmíněn vznikem pevné citové vazby s pečující osobou, nejčastěji s matkou. Pokud tato osoba v prvním roce nebyla dlouhodobě nablízku nebo docházelo k jejich střídání, je vědomí vlastní hodnoty a vlastního těla narušeno. (Rogge, 1999)

V případě, že pocit základní jistoty chybí nebo není z nějakého důvodu správně utvořen, dochází k přehnané důvěřivosti vůči všem osobám v okolí. Dítě se snaží zaujmout a získat tak alespoň základní oporu a bezpečí. Zahání strach z opuštěnosti. Výsledkem tedy je, že se vrhají ke každé dospělé osobě, mazlí se s ní a vyžadují fyzický kontakt. (Rogge, 1999)

2.1.4 Separační úzkost

Ve věku mezi sedmi a dvanácti měsíci se objevuje separační úzkost, tedy strach spojený s odloučením od matky. Zcela bezpodmínečně ji musí předcházet strach z cizích osob, který je popsán výše. Podmínkou vytvoření separační úzkosti je totiž fakt, že děti musí být schopné rozlišovat jednotlivé osoby, především svou matku. Strach z odloučení vrcholí mezi čtrnáctým a osmnáctým měsícem a poté v průběhu dalšího vývoje postupně vymizí. Aby se tak stalo, je nutná taková úroveň psychické vyspělosti, kdy si dítě uvědomuje existenci matky, ačkoliv s ní není v přímém kontaktu a nemá ji přímo na dohled. Tím, že se dítě samo začíná vzdalovat od matky, překonává svůj strach z odloučení. Jedná se o projev svobody, překračuje prostorové hranice, ale přitom má strach, že nenajde cestu zpátky. Dochází ke konfrontaci zvědavosti dítěte (snahy objevovat nové) a strachu opouštět známé, a tedy bezpečné prostředí. (Rogge, 1999), (Vymětal, 2000)

Pokud se strach z odloučení neprojevuje, znamená to určitou patologii ve vývoji dítěte. Může se jednat o známku toho, že dítě není na matku vázáno. Chyběl-li i vývojově předcházející strach z cizích, je vysoká pravděpodobnost, že není vůbec schopno svou

matku rozeznat od ostatních lidí. Pokud dítě reaguje na nepřítomnost matky přehnaně úzkostlivě, brzdí to celý jeho vývoj. (Vymětal, 2000)

Míru prožívání strachu zmírňuje domácí prostředí a přítomnost známých osob. Vzdálenost od matky sama o sobě přítom není rozhodující, určuje-li ji dítě samo. Pokud se od matky samo vzdálí, úzkost nepocítuje. To však neplatí v případě, kdy se vzdálí natolik, že ji zcela ztratí z dosahu. (Vymětal, 2000)

Jak děti začínají lézt, záměrně se začnou vzdalovat, osamostatňovat se a individualizovat se. Strach z odloučení se přítom během života stále opakuje. Děti prožívají odloučení také při nástupu do různých institucí a školských zařízení. V dospělosti potom může být odloučení jako odchod z rodinného domu, rozchod s partnerem a podobně. Je přítom důležité podporovat děti v jejich samostatnosti, důvěřovat jim a tím posilovat jejich sebevědomí, které jim umožňuje tento strach snáze překonat. Nápomocné během těchto výpravných cest mohou být také již zmiňované věci vzbuzující pocit bezpečí (hračky, deka, lahev na pití). Ve třech letech si je většina dětí již dostatečně jista i bez přítomnosti rodičů a je schopna se stýkat s cizími vrstevníky i dospělými. (Atkinson, 2003), (Rogge, 1999)

Na vzniku separační úzkosti se podílí schopnost samostatnosti a vývoj paměti. Když matka od dítěte odejde do vedlejší místnosti, ono si uvědomí, že něco není v pořádku a začne prožívat úzkost. Se zlepšující se schopností paměti si vzpomíná na dřívější odchody a návraty matky a dokáže nepřítomného rodiče lépe předvídat. Jeho úzkostné pocity se tím zmírňují. (Atkinson, 2003)

Po delším odloučení, například z důvodu hospitalizace v nemocnici, může dojít k tomu, že dítě při opětovném setkání s matkou o ni nejeví žádný zájem. To je způsobeno tím, že si jako svou ochranu před úzkostí vybuodovalo obranný mechanismus v podobě potlačení svých citů k ní. Vazba mezi matkou a dítětem je velmi pevné pouto, které by se nemělo přerušovat, natož tím dítěti ze strany rodiče vyhrožovat. (Rogge, 1999)

Příliš silná vazba mezi matkou a dítětem a odmítání separace zpomaluje vývoj, brání osamostatnění se, snižuje sebedůvěru dítěte. Děti na případné odloučení reagují přehnaně. Snaží se být neustále na blízku matky, pozorovat ji. Domáhají se její pozornosti. Jiné děti reagují pláčem, kterým si vynucují přítomnost rodičů. Často se v takových situacích stává, že reagují návratem k již opuštěným způsobům chování a regresivnímu chování. Dochází tak k neustálým mocenským bojům. (Rogge, 1999)

2.1.5 Strach ze tmy a usínání

Strach ze tmy je dalším typem vývojově podmíněných strachů. Jeho míra prožívání je u každého jedince individuální a je nesmyslné jakékoliv srovnávání. Také časové vymezení je velmi složité. Pro mnoho dětí je tma zdrojem úzkosti. Důvodů může být hned několik. Nejčastější příčinou je návaznost na strach z opuštěnosti a oddělení od matky. Až třetina dětí má problém začít spát samo ve svém vlastním pokoji odděleně od rodičů. Kvůli spojitosti se separační úzkostí je tato kapitola zařazena mezi strachy v raném období, ve kterém začíná. Spadá však také do předškolního období, kam ji řadí například Jan Vymětal. (Rogge, 1999), (Vymětal, 2004)

Podle J. Sullyho je strach ze tmy podmíněn určitým stupněm vývoje. Novorozenci ho proto nemají. Jedná se tedy o přechodný stav, některé děti dokonce tento typ strachu vůbec nepocítují. Dítě má strach ze tmy o to více, má-li zvýšenou teplotu nebo je unavené. Dítě se cítí ve tmě opuštěné, jelikož není schopné samostatné myšlenkové činnosti. Pro lepší zvládnání tohoto strachu může pomoci, když si dítě několikrát zkusí zhasnout a rozsvítit světlo. Získá tak pocit moci nad tmou, jistotu, že tmu může kdykoliv zahnat. (Cipro, 1962)

V raném období dochází k prudkému rozvoji fantazie. Ta je u dítěte velmi bohatá a právě před usnutím je nejvíce zapojována. Je tedy možné, že dítě věří, že pod postelí na něj číhají nejrůznější strašidla. Různé zvuky tyto fantazijní představy přitom mohou dokreslovat, a dítě tak může pociťovat opravdový strach, a potřebovat tak přítomnost a uklidnění rodičů. (Rogge, 1999)

V mnohých případech pomáhá rozsvícené tlumené světlo nebo pootevřené dveře do vedlejší místnosti. Někdy se však dítě dožaduje přítomnosti rodiče, usínání u nich v ložnici a v jejich posteli. Rodiče by mu v tom neměli bránit, pokud jim to vyloženě nevadí. Dítě se tohoto požadavku samo vzdá, až bude schopno spát samo. (Matějček, 1999)

Problémy s usínáním mohou být také důsledkem toho, že dítě nepotřebuje tolik spánku, a přirozeně si tak chce změnit svůj denní rytmus. Potřeba spánku a jeho délka je u každého individuální. (Rogge, 1999)

Nejen tma a samotné usínání je zdrojem úzkosti a strachu. Mnoho dětí trápí během noci noční můry a noční děsy. Noční děsy si dítě zpravidla nepamatuje, je při nich typické, že křičí ze spaní, často se dokonce posadí a působí velice zmateně. Ač rodičům svými

připadají projevy mnohem závažnější než noční můry, nemají veskrze žádné hlubší příčiny. Noční můry se nejčastěji vyskytují v období kolem pěti let. Děti v nich zpracovávají různé prožitky, které jim nahánějí strach ve dne. Často pomůže si s nimi o jejich snech povídat, poskytnout jim oporu, případně nechat je své sny nakreslit. (Rogge, 1999)

Pro snadnější usínání dětí by rodiče měli dbát na pravidelný spánek, nevystavovat děti stresu těsně před usnutím, uklidnit je a dbát na dodržování zavedených rituálů. Pro zdravý spánek se doporučuje dobře vyvětraná místnost, optimální teplota a eliminace všech výrazných zvuků v pozadí. Pokud i přesto mají děti s nočními můrami problém, měli by být rodiče tolerantní, sny nebagatelizovat, ale ani nedramatizovat. (Moje psychologie, 2012)

2.2 Předškolní období

Od tří let se vedle reálných strachů u dětí setkáváme také se strachy fantazijními. Prudký rozvoj fantazie vyúsťuje v divoké představy a děti se začínají bát strašidel, duchů a ostatních stvoření vznikajících pouze v jejich mysli. Tyto představy jsou často spojeny s pohádkami a jsou ovlivňovány médii. V žádném případě by se děti neměly záměrně strašit. Často přitom dochází k splývání světa fantazijního s reálným. (Vymětal, 2004)

Dítě se v tomto období nebojí pouze o sebe, ale začíná projevovat starost také o ostatní, a to včetně věcí a hraček. Vyskytuje se strach, aby se něco nestalo rodičům. Silný vliv mají na dítě různé scénáře z filmů nevhodných pro děti a mladistvé, které jsou plné násilnických scén. (Vymětal, 2004)

Od tří let nastává výrazná změna, dítě si přestává hrát samo, stává se sociálně žijícím. Začleňuje se rádo mezi skupinu ostatních dětí, učí se spolupracovat, být tolerantní, solidární, ... (Matějček, 1999)

Pro toto období jsou běžné **přechodné fobie**, které obvykle vymizí v průběhu dalšího vývoje. Příkladem může být fobie z různých zvířat či návštěvy lékaře. Pokud fobie nevymizí, hovoříme o fobické úzkostné poruše v dětství. Jedná se o strach ze zcela specifického předmětu nebo situace a stupeň úzkosti dosahuje extrému. Více o této poruše bude pojednávat následující kapitola. (Vymětal, 2000)

Okolo druhého roku se objevuje **strach ze záhuby**. Dítě si uvědomuje vlastní tělo, začíná se o něj bát. Každé poranění může spustit úzkostnou reakci. V tomto období člověk začíná lépe ovládat své tělo, a to včetně svých svěřačů. Nejčastějším způsobem vyrovnávání se s tímto strachem je jeho přenesení do hry. Hra pomáhá dítěti uchopit situaci a lépe ji zvládnout. (Rogge, 1999)

Strach ze záhuby je spojen s fantazijní činností. Děti mají strach ze strašidel, duchů, loupežníků a jiných vymyšlených stvoření. Bojí se, že je tyto zlé tvorové sežerou. Často je jejich strach ochromuje v určitých činnostech. (Rogge, 1999)

Představivost dítěte je v tomto období velmi bohatá, děti si vymýšlejí různé společníky, a to s dobrými i špatnými vlastnostmi. Je důležité do fantazie dítěte nezasahovat, nechat ho samo na vyřešení svého strachu pracovat, popřípadě mu pouze pomoci najít správný směr (například prostřednictvím nějakého rituálu). Není vhodné dětem tyto strachy rozumově vymlouvat nebo jim navrhnout rozumové řešení jejich překonávání. (Rogge, 1999)

Pro dítě je vždy zátěží narození sourozence, a to i přes to, že se na něj těší. Nechce se s nikým dělit o péči od matky. Úzkost vrcholí mezi třetím a čtvrtým rokem života. Poté postupně mizí a může se dokonce přeměnit v touhu po sourozenci. (Vymětal, 2000)

Úzkostné pocity pramení z pocitu rivality mezi dítětem a sourozencem o přízeň matky. Dosud bylo dítě zvyklé, že se matka stará výhradně o něj, což se s narozením sourozence mění. Nezřídka proto může docházet k regresivnímu chování u dítěte. Může znovu vyžadovat pleny, začne špatně mluvit, chce být znovu krmeno a podobně. Toto chování vzbuzuje v rodičích nevoli. Výjimkou nejsou ani fantazijní představy ubližování mladšímu sourozenci. Dítě si však uvědomuje, že by ze strany rodičů přišlo potrestání, což je také jednou z příčin jeho úzkosti. (Vymětal, 2000)

Úzkost související s narozením mladšího sourozence je nejvíce zřetelná u prvorozených dětí, které se doposud o péči matky s nikým nemusely dělit. Po narození mladšího sourozence tak vzniká přirozená rivalita o její pozornost. Dítě se tak snaží využít různé prostředky, jak na sebe upozornit, které se však nezřídka stávají pro matku nežádoucí.

Zřejmě nejvýznamnějším obdobím je pro dítě nástup do předškolních zařízení. Vstup do mateřské školy je spojen s úzkostí u těch dětí, které nejsou ještě dostatečně psychicky zralé na život v kolektivu a bez matky. Mateřská škola je přechodem mezi

rodinou a školou, učí dítě navyknout si určitému pravidelnému řádu a poslouchat také jiné osoby, než jen rodiče. Tyto schopnosti jsou důležitým předpokladem pro nástup do základní školy. Dítě musí být schopné zůstat po určitou dobu bez matky a brát některé osoby jako její náhradu. Pokud tuto schopnost doposud nemá, je pro něj nástup do školky spojen s úzkostí. Vysoký počet vrstevníků ve školce může v dítěti vzbuzovat obavy. Důsledkem může být samotářství, ale také agrese. Některé děti nesou vstup do mateřské školy zvláště zle. U těchto případů se mohou vyskytovat poruchy řeči (kóktání, mutismus), ale také regresivní chování nebo agrese. (Vymětal, 2000, 2004)

Docházka do kvalitních předškolních zařízení má vzhledem k emočnímu prožívání negativní dopady, nicméně kognitivní vývoj je ovlivňován v pozitivním směru. Děti navštěvující předškolní zařízení rychleji rozvíjejí řečové dovednosti a myšlení než děti, které zůstávají doma s matkou. V následujících inteligenčních testech tak dosahují lepších výsledků a probíhá u nich úspěšnější sociální vývoj. Celkově pobyt v předškolních zařízeních na děti obvykle nemívá negativní dopad. (Atkinson, 2003)

2.3 Mladší školní věk

Vstup do základní školy je chápán jako jedno z nejdůležitějších období v dětství. Pro dítě znamená nutnost přizpůsobit se novým pravidlům, adaptovat se zcela odlišnému prostředí, než na které bylo zvyklé. Dítě si již většinu času nehraje, musí vydržet delší dobu sedět a udržet pozornost na učení. V tomto období už má určité povinnosti. Nástup do školy je podmíněn dostatečnou zralostí dítěte, nazývanou školní zralost. Ta má několik složek: tělesnou, sociální a intelektuální. Zvláště problematické je posuzování zralosti sociální. (Vymětal, 2000)

S nástupem do školy začíná být aktivita dítěte určována z vnějšku. Dítě se již nemůže pohybovat, jak by chtělo, ale je od něj vyžadována určitá disciplína. *„Tlak na přizpůsobení vytváří intenzivní konflikt mezi přáním zachovat dřívější, dítěti libější situaci, a snahou podřídit se požadavkům školy, ať již je motivována obavou z trestu či přáním udělat radost pedagogovi.“* (Vymětal, 2000, str. 62) Tento konflikt vyvolává úzkost. (Vymětal, 2000)

V období mladšího školního věku jsou některé děti posílány do různých letních táborů a kursů. Tyto letní pobyty jsou často provázeny dětskými úzkostmi z prvního

dlouhodobějšího oddělení od rodičů. Příjezd do tábora a loučení s rodiči tak v mnohých dětech vyvolává silné úzkostné reakce, a to dokonce i přes to, že se dítě do tábora těšilo. Doporučuje se proto, aby do tábora nejezdilo dítě hned napoprvé samo, ale aby tam již někoho znalo. Úzkostné reakce jsou většinou pouze při první zkušenosti s odloučením a obvykle v průběhu prvního dne vymizí. Pro překonání těchto obav je ve většině případů dostačující pestrý denní program, který dítěti nedává čas zabývat se steskem po domově. Pro bezproblémové překonání těchto pobytů bez vážnějších následků je také nezbytná dostatečná sociální zralost dítěte. Při nedostatečné zralosti dítě nedokáže svůj stesk a obavy samo překonat a celý pobyt je sužováno obavami. Často se projevuje nechutenstvím, separuje se od ostatních, brání se různým aktivitám s ostatními, nosí u sebe nějaký předmět připomínající mu domov (neboli přechodový objekt), výjimkou však nejsou ani zažívací potíže, nebo bolesti hlavy a břicha.

V období mladšího školního věku výrazně narůstá význam vrstevníků. Zejména kolem desátého a jedenáctého roku narůstá důležitost srovnávání se s druhými. Velmi důležitá je pro dítě v tomto období sociální odezva, která může mít pouze fantazijní charakter. „*Negativní odezva ohrožuje self jedince.*“ (Vymětal, 2000, str. 64) Tato hrozba je původcem různé silné **úzkosti plynoucí ze srovnávání se s ostatními**. Aby se dítě tomuto pocitu vyhnulo, přirozeně tak zanechává určitých činností, ve kterých by ve srovnání s ostatními neobstálo. Běžné je vymizení kresby u méně umělecky nadaných dětí, která přitom do tohoto období byla poměrně častá. Utlumení aktivit však může mít také negativní dopad, zvláště v případech neúspěšného navazování sociálních vztahů. Tendence srovnávat se s ostatními však může mít i pozitivní vliv na překonávání strachu. Děti, které projevují strach z určité činnosti (například se bojí vylézt na rozhlednu), po zhlédnutí toho, že jiné děti v přibližně stejném věku činnost zvládly, získají větší odvalu a snáze se k dané činnosti odhodlají. (Cipro, 1962), (Vymětal, 2000)

Již od šesti let se děti začínají ptát na smrt. **Strach ze smrti** jako takový se však u dětí začíná poprvé objevovat až ve věku mezi devíti a jedenácti lety. Teprve v tomto věku je dítě schopno pochopit a přijmout definitivnost smrti. Rozvíjí se také hypotetické uvažování, díky němuž dítě začíná přemýšlet o možnosti vlastní smrti a přirozeně se jí tak začíná bát. Dítě si neuvědomuje, že jde o definitivní stav, žije v představě, že smrt lze zvrátit například pomocí nějaké magické síly. S přijetím tohoto faktu se potom při skutečné

ztrátě objevuje nový fenomén, kterým je truchlení a s ním i jeho patologická podoba – deprese. (Vymětal, 2000)

Pro děti v tomto období je běžné, že se ptají na otázky sexuality, tedy jak přišly na svět, a na otázky smrti, tedy co bude, až zemřou. Jedná se o otázky přiměřené věku. Při odpovědích rodičů vyžadují pravdivost, ale také odpovědi přiměřené jejich vývoji a věku. Není správné zatěžovat je přehnanými detaily, na které se přitom vůbec neptaly. Mnohé děti se již se smrtí setkaly, ať již v případě někoho blízkého (například prarodiče) nebo v případě nějakého zvířete. Přirozeně je tak zajímavá, co se s nimi děje v současné době. Často z těchto zkušeností plynou otázky týkající se vlastní smrti a strach z ní. Pokud již dojde ke smrti někoho blízkého, ať již člověka nebo zvířete, je potřeba, aby se dítě mohlo s touto situací vnitřně vypořádat. Mnohé děti reagují agresivně a hněvem na zesnulého, vyčítají mu, že je opustil a nechal je tu samotné. Jiné situaci popírají, jsou naopak veselé a aktivní. Každý jedinec se vypořádává se smrtí jinak a různě dlouho. Pomoci přitom mohou různé přechodové rituály v podobě rozloučení se zesnulým a pohřbů. Pokud však dítě na pohřeb nechce jít, není pro jeho zdravý vývoj vhodné ho nutit. Každý člověk je jiný a u každého přichází strach ze smrti v jinou dobu. Tento čas je podmíněn nejen vlastními zkušenostmi, ale také například sledováním různých katastrof v televizi. (Rogge, 1999)

Věk kolem deseti let je typický zvýšenou mírou úzkostnosti. V období mladšího školního věku je dítě náchylnější k tomu, aby jeho úzkost přerostla v **úzkostnou poruchu**. Ta často souvisí právě s nástupem do školy a s problémy se změnou dosavadního způsobu života. Je zřejmé, že nástup do školy klade na děti mnohem větší nároky a proto i děti, které se do školy těšily, nemusí tento nápor zvládnout. Jistou prevencí je zde přiměřená zralost dítěte, avšak ani dítě pro školu zralé nemusí její průběh zvládat. Školy kladou veliký důraz na výkon, v mnohých případech tak dochází k přetěžování dětí a rozvoji různých poruch. (Vymětal, 2004), (Vymětal, 2000)

Úzkost se přitom může projevovat skrytě různými psychosomatickými problémy. Typické jsou projevy neklidu, děti více zlobí, mají potíže s jídlem, nechutenství, poruchy spánku. Časté jsou tzv. dětské neurotické návyky, příkladem je kousání nehtů. (Vymětal, 2000)

Děti, které jsou neschopné z nejrůznějších důvodů dobře zvládnout přechod do školy a z něj plynoucí povinnosti, trpí častěji zvýšenou úzkostností a strachem, tedy **sekundární neurotizací**. Nejčastěji se vyskytuje u dětí handicapovaných specifickými

poruchami učení. V období povinné školní docházky roste vliv prostředí na dětskou psychiku. Zejména roste význam vrstevníků a učitelů, který někdy bývá významnější, než význam rodiny. Děti potřebují mít své postavení v tzv. „hrové skupině“ (skupina kamarádů). Chtějí dosáhnout určitého vlivu a uznání. Na tomto postavení v třídním kolektivu závisí jejich sebevědomí. Každé dítě potřebuje být v něčem úspěšné a mít pocit, že je ostatními uznávané a přijímané takové, jaké skutečně je. (Vymětal, 2004)

Vysoké nároky na dítě nemají pouze pedagogové. Často své děti přetěžují sami rodiče. Pokud dítě není schopno očekávání rodičů splnit, je neurotizováno. Důsledkem neurotizace se mohou u dítěte vyskytovat tiky, projevující se nejčastěji v oblasti obličeje. Když se sníží nároky na dítě a tím jeho přetížení, obvykle samy vymizí. (Vymětal, 2004)

Ve svém vývoji člověk prochází různými životními etapami. Každá je charakterizována určitými vývojovými pokroky. S vývojem psychiky dochází také k prudkému rozvoji emocí, a to především v dětském věku. Od jednoduchých úlekových reakcí se tak člověk dostane ke složitým úzkostným projevům. Důležité je si uvědomit, že každý člověk je jiný a ne každý projde všemi etapami a ve stejné době. Tato kapitola pouze upozorňuje na typy úzkostí, které jsou pro daný vývoj běžné.

Úzkost může být reakcí na nejistotu, zklamání, stres. Pocity úzkosti se dostávají v situacích, kdy si je člověk vědom omezenosti svých možností. Dalšími situacemi mohou být závažné změny a životní události. Úzkost se dostavuje při starostlivosti o rodinné příslušníky. Neopomenutelným zdrojem úzkosti je chirurgická léčba a tělesná bolest. (Drvota, 1971), (Honzák, 1995)

3 Úzkostné poruchy v dětství

Úzkost a strach jsou běžnou součástí života každého jedince. Strach má ochrannou funkci a zajišťuje přežití. Jeho překonáváním člověk posiluje své sebevědomí. Vybízí k činnosti. Pokud však překročí určitou míru, stává se chorobným, omezuje v životě. Strach překračující hraniční mez dělá z člověka pacienta, činí ho nemocným.

Úzkost se u dětí stává patologickou tehdy, narušuje-li běžný život, její intenzita je nepřiměřená, trvá příliš dlouho a zbrzdí další vývoj. (Hort, 2000)

Podle desáté revize mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), podle níž se diagnostikují nemoci a poruchy u všech lékařských oborů, jsou psychické poruchy chování a emocí se začátkem obvykle v dětství a adolescenci označeny jako F90 – F98. Mezi nimi jsou mimo jiné i **poruchy emoční se začátkem specifickým pro dětství** (F93), kam řadíme: poruchu úzkostnou separační v dětství (F93.0), poruchu úzkostnou fobickou v dětství (F93.1), poruchu úzkostnou sociální v dětství (F93.2), poruchu sourozenecké rivality (F93.3), poruchu emoční v dětství jinou (F93,8), poruchu emoční v dětství nespecifikovanou (F93.9). Tyto poruchy jsou patologickou formou většiny úzkostí, které byly popisovány výše. Většina dětí trpících těmito poruchami jsou v dospělosti bez obtíží, jsou-li včas léčeny. Pouze menší část má neurotické poruchy v dospělosti. (Hartl, Hartlová, 2010)

3.1 Úzkostná separační porucha v dětství

Mezi šestým až osmým měsícem života se u většiny dětí začíná objevovat úzkostná reakce na skutečné, ale i hrozící odloučení od blízké osoby. Intenzita reakce postupně klesá, až je většina dětí schopna krátkodobá odloučení dobře snášet. Většinou se tak děje kolem třetího roku života. U některých jedinců je vývoj separace zpomalen a patologicky silná separační úzkost přetrvává i do pozdějšího věku. (Hort, 2000)

Vyplývá z přílišné vazby na určitou blízkou osobu a neschopnost odloučení od ní. Jejím nejtypičtějším projevem je nadměrná úzkost při skutečném nebo hrozícím odloučení od osob, ke kterým dítě citově inklinuje. Charakteristické jsou nereálné, avšak stálé obavy, že se něco stane blízkým lidem, že odejdou a nevrátí se, nebo že od nich bude násilně odtrženo, například při únosu. Odmítá být v neznámém prostředí a chodit do školy. Často

odmítá chodit spát bez blízké osoby, při spánku se objevují noční můry týkající se separace od blízkých. Přítomen je trvalý strach být sám doma. (Hort, 2000), (Vymětal, 2004), (Vymětal, 2000)

Při odloučení mají děti opakovaně různé tělesné příznaky, jako je zvracení, bolesti hlavy a břicha, pocity nevolnosti, bušení srdce. Typické jsou návaly vzteku a pláče, utrpení, apatie, sociální odtažení, především v neděli večer nebo před odchodem do školy. (Hartl, Hartlová, 2010), (Hort, 2000)

Děti s touto poruchou jsou tiché, inhibované, ve škole mají dobré výsledky, ale přesto mají neustálý strach ze selhání. Jsou perfekcionistické, zvýšeně úzkostné a provází je řada dalších obav, například strach ze zranění. (Hort, 2000)

Nejčastěji se vyskytuje kolem jedenáctého roku, v mírnější formě se však může projevat již při nástupu do mateřské školy nebo první třídy základní školy. Prognóza je lepší při vzniku v mladším věku a mírnějších příznacích. Zvýšené riziko výskytu této poruchy je u dětí z rozvrácených rodin, při významné životní změně a při výskytu deprese nebo alkoholismu v rodině. (Hort, 2000)

Je nutné odlišit tuto poruchu od záškoláctví, generalizované úzkostné poruchy (trvalá úzkost, která sužuje jedince měsíce), deprese, schizofrenie a pervazivní vývojové poruchy. Protože tato porucha komplikuje pravidelnou školní docházku, často se užívá nepřesná diagnóza školní fobie. Separační úzkostná porucha však není strachem ze školy, pouze strachem z odloučení od blízké osoby. (Hort, 2000), (Vymětal, 2004), (Vymětal, 2000)

Školní fobie je častá u dětí, které se nezvládly plně zapojit do školního režimu, trpí tenzí ze srovnávání a zažívají neúspěchy. Vzniká tedy nakupením těchto stresů ze školy. Jedná se o strach z učitele, kolektivu nebo všeobecně ze školy a vyskytuje se nejčastěji u dětí, které prožily nebo opakovaně prožívají různé traumatické zážitky, mezi nimi je nejzávažnější šikana ve škole. Častěji však souvisí s problematickou situací v rodině. Děti s diagnostikovanou školní fobií odmítají chodit do školy, hledají různé způsoby, jak se školní docházce vyhnout, mají nejrůznější somatické obtíže, jako jsou bolesti hlavy a břicha. (Vymětal, 2004), (Rogge, 1999)

3.2 Ostatní poruchy emoční se začátkem specifickým pro dětství

Porucha emoční v dětství jiná zahrnuje poruchu identity, nadměrnou úzkostnou poruchu a rivalitu s dětmi stejného věku (nikoliv se sourozenci). (Hartl, Hartlová, 2010)

Porucha sourozenecké rivality se objevuje po narození mladšího sourozence. Jedná se o mimořádně silnou rivalitu a žárlivost. Projevuje se pocity nepřátelství, touhou ublížit sourozenci, neochotou se dělit o péči rodičů i hmotné věci. Dříve označována jako sourozenecká žárlivost. Dítě se chová neposlušně, vzdoruje rodičům, může se objevit regresivní chování, jako snaha upoutat pozornost, výbuchy vzteku, pocity neštěstí, poruchy spánku, sociální odtazitost a jiné. (Hartl, Hartlová, 2010)

Bohatá fantazie a magické myšlení u dětí v předškolním věku je příčinou vzniku množství fobií, které rychle vymizí, když nejsou posilovány negativními vlivy. Ve stejném věku však vznikají i dlouhodobě trvající fobie. Nejčastěji se děti bojí hmyzu a různých zvířat. **Fobická úzkostná porucha** se projevuje nepřiměřeně silnou úzkostnou reakcí vyvolanou určitou situací nebo objektem. Tyto obtíže jsou příčinou vyhýbavého chování, a snižují tak schopnost adaptace na běžné požadavky okolí. (Hort, 2000)

Pro diagnostiku této poruchy je podmínkou vyloučení generalizované úzkostné poruchy. Nutné je odlišit strach přiměřený věku a vývoji, depresi, schizofrenii a jiné psychózy. Tato porucha se vyskytuje častěji u dívek. (Hort, 2000)

Některé druhy fobií: akrofobie (strach z výšek), arachnofobie (strach z pavouků), fotofobie (strach ze strachu), hematofobie (strach z krve), klaustrofobie (strach z malých a uzavřených prostor), mysophobia (strach ze špíny, mikrobů a parazitů), nyktofobie (strach ze tmy), sociální fobie (strach ze sociálních situací), zoofobie (strach ze zvířat). (Hort, 2010)

Kolem osmého měsíce se u dětí vyskytuje strach z cizích lidí zcela běžně. Do tří let věku by však měl ustoupit. Pokud je tento strach stálý nebo se navrácí, jedná se o **sociální úzkostnou poruchu**, která se objevuje u dětí s nedostatečnou sociální zralostí. Děti trpící touto poruchou mají problémy v navazování sociálních vztahů a vyhýbají se jim s výjimkou již důvěrně známých osob. Strach je vázán na kontakt dítěte s dospělými a druhými dětmi. V rodině přitom děti potíže nemají. Vzniká před šestým rokem a narušuje

sociální vývoj dítěte. Strach ze sociálních kontaktů je přehnaný, vymyká se normálním hranicím pro daný věk. (Hort, 2000), (Vymětal, 2004), (Vymětal, 2000)

Tato porucha je častější u dívek. Obtíže by měly postupně odeznívat. V některých případech dochází k rozvoji sociální fobie nebo elektivního mutismu, v dospělosti ke vzniku sociálně úzkostné poruchy osobnosti. (Hort, 2000)

Elektivní mutismus je dle MKN-10 jednou z poruch sociálních vztahů. Jedná se o selektivitu mluvení. V určitých situacích dítě normálně mluví, ale v některých není řeči schopno. Tyto situace přitom nelze vymezit. Dítě odmítá mluvit s některými osobami, chová se vůči nim většinou nepřátelsky. Pociťuje úzkost, chová se odtažitě, zvýšená je vzdorovitost a citlivost. U některých dětí je tato porucha doprovázena zpožděním ve vývoji řeči a problémech s artikulací. (Hartl, Hartlová, 2010)

Symptomy vyskytující se u každé úzkostné poruchy jsou úzkost a strach. Pokud mají rodiče podezření, že jejich dítě reaguje přehnaně, měli by vyhledat odbornou pomoc. Při diagnóze úzkostné poruchy je vždy nutná správná léčba spočívající v psychoterapii, v některých případech je doplněna psychofarmaky. Jedná se o nemoc, proto by měla být léčena pod odborným dohledem. Podíl na uzdravení má prostředí, ve kterém se dítě pohybuje. Nejčastěji používanou terapeutickou metodou je u dětí rodinná terapie.

4 Zpracování a překonávání strachu u dětí

Strach patří k životu, je nesmyslné snažit se chránit děti před strachem, naopak je důležité budovat v nich odvalu, postavit se a čelit mu a podporovat je v jejich řešení a strategiích, které samy vymyslí. Jinak by v nich rodiče mohli nevědomky vytvořit strach ze strachu. Zejména vývojově podmíněné strachy jsou běžnou součástí formování osobnosti dítěte, samy zeslábnou a následně samy zmizí. (Rogge, 1999)

Do tří let věku však nelze hovořit o strachu jako takovém, jedná se spíše o nepříjemné pocity plynoucí z určité tenze. Teprve od tří let dokážou děti charakterizovat, z čeho jejich strach plyne. Dokážou ho správně pojmenovat, a tak si ho uvědomit a pochopit. Strach vychází nejčastěji z jejich vlastní fantazie a právě pomocí vlastní fantazie nejčastěji dochází také k jeho překonávání. (Vymětal, 2004)

Ze strany dospělých je dětský strach často bagatelizován. Děti se tak mohou cítit nepochopené a zranitelné. Cítí, že jim jejich rodiče nejsou schopni pomoci strach překonat. Dětským strachem však nejsou svazovány pouze děti, ale také rodiče, kteří musí své dítě častěji utěšovat. Ve většině případů však nepomáhá rozumové vysvětlování strachu, ačkoliv je to nejčastěji používaná metoda. Děti potřebují své vlastní tempo a vysvětlení odpovídající jejich mentální úrovni. Pokud se děti cítí svými rodiči nepochopené, často hledají oporu u svých vrstevníků, kteří oproti rodičům také oplývají tzv. magickým myšlením. (Rogge, 1999)

4.1 *Magické myšlení a rituály*

Jedná se o myšlení založené na fantazii a víře, které je normální u dětí ve věku od čtyř přibližně do devíti let. Prvky magického myšlení se projevují i později. Děti věří, že dění lze ovlivnit přáním, myšlením a rituály. Děti v tomto věku běžně věří na nadpřirozené síly a používají různá zaklínadla. Magické myšlení je zdrojem mnoha originálních nápadů, ale také hodně naivních závěrů. Je pro něj charakteristická synkreze, což je tendence spojovat různorodé prvky a hledat tak příčinu tam, kde ve skutečnosti neexistují relevantní podobnosti. Dalším rysem magického myšlení jsou osobní věštby, které spočívají ve víře, že když se něco stane, tak se splní nebo nesplní mé přání. Dalším rysem je předpoklad, že

některé události ve světě se dějí kvůli nám. Dochází tak k určitému egocentrickému vnímání světa. (Plháková, 2004), (Hartl, Hartlová, 2010), (Rogge, 1999)

Schopnosti magického myšlení dětí by měli využívat rodiče při překonávání strachu dětí. Dětská fantazie je velmi bohatá. Děti tak přicházejí na nápady, které rodičům často přijdou nepochopitelné, ale fungují. Děti se domnívají, že se veškeré dění kolem vztahuje k nim samotným. Pokud samy vymyslí řešení svého problému, velmi tak posílí svou sebedůvěru. Zpracování strachu se daří pouze, pokud se dítě samo na jeho zpracování konstruktivně podílí. Tím, že rodiče požadují po dítěti samostatné řešení jeho strachu, podporují jeho zdravé sebevědomí a dodávají mu odvalu. Pokud se dítě odmítá podílet, může jít o projev snahy využívat svůj strach a vzbudit tak pozornost rodiče. (Rogge, 1999), (Vymětal, 2004)

Strach se u dětí může objevit zcela nenadále. Především pro vývojově podmíněné strachy platí, že nezmizí ze dne na den. Děti si musí samy určovat tempo, jakým strach překonají. I pomocí magického rituálu, kdy strach tzv. odčarují, jim trvá zpracování určitou dobu. Často rituál musí několikrát zopakovat, aby skutečně nabyly důvěry, že jsou schopny jejich strašidelné představy zahnat. (Rogge, 1999)

Rodiče by měli pomoci dětem strach pojmenovat. Vhodnou metodou je kresba. Znázorněním svého strachu dítě dostává pocit převahy. Cítí se schopné s objektem způsobujícím strach manipulovat a ovládat ho. Mnoho dětí již zvítězilo nad svým strachem tím způsobem, že kresbu zavřely do krabice nebo ji zničily při nějakém rituálu. (Rogge, 1999), (Vymětal, 2004)

Rituál je stanovené opakování určitých úkonů, které jsou prováděny za účelem odstranění napětí. Pro děti jsou rituály nezbytné a rodiče se je snaží vytvářet již od narození. Mají podobu daného denního režimu a organizace času. Děti tak nemusí žít v nejistotě a podle činností poznají, kdy přijde jaká činnost. Například že po koupání v šest hodin půjdou spát. Časový rozvrh by se měl dodržovat. Rituály lze přetvářet. Tyto změny by mělo mít možnost ovlivňovat pouze dítě. (Rogge, 1999)

Děti si vytvářejí rituály samy, aby získaly oporu. Dokážou se tak díky nim zorientovat v neznámé situaci a zvládnout ji. Provádí ho opakovaně, a tím získávají jistotu. Pocit kontroly situace mu dodává potřebnou sebedůvěru. Rituál dítě spojuje se smyslovými představami. Má svůj začátek a konec, je praktikován v nejisté životní situaci. Podléhá změně a zaniká, když dítě dosahuje potřebného stupně sebedůvěry a přestane ho

potřebovat. Rituály tak hrají v životě dětí důležitou roli, zpřehledňují situaci, pomáhají překonat úzkost a redukují konflikty. (Rogge, 2005)

4.2 Význam pohádek a her

Pohádky a hry mají při vývoji schopnosti zvládat úzkost mimořádný význam. Je zde souvislost s vývojem symbolické funkce. (Vymětal, 2000)

Děti ve svých hrách často katalyzují i velmi traumatické a úzkostné situace. Za pomoci hry jsou schopné je lépe zpracovat a porozumět jim. Ve svých hrách si děti mohou vymýšlet i různé neviditelné kamarády a postavy. Nejedná se o nic patologického, pokud jim neviditelní kamarádi nenahrazují skutečný sociální život, ale pouze je doprovázejí. Vymyšlení si různých neviditelných bytostí je typické zejména u dětí, které si takto kompenzují určitou ztrátu (například při rozvodu rodičů tak získají věrného přítele). Neviditelné postavy si však vymýšlejí také za účelem svalování viny za určité prohřešky, za které by jinak byly potrestány. Promítají tak své špatné vlastnosti do vymyšlené postavy, a tím se zbavují odpovědnosti. Mnohé děti si vymyšlené společníky vytvářejí v mysli jen v rámci jedné určité hry, aniž by se snažily kompenzovat některý z uvedených důvodů. (Vymětal, 2000), (Rogge, 1999)

Pohádky jsou příběhy zformované tak, aby oslovovaly dětskou fantazii a pomáhaly dětem zvládnout a zpracovat psychické napětí. Nabízejí řešení vývojových obtíží. Předkládají dětem různé problémy, se kterými se ve svém životě mohou setkat, a budou je muset samy řešit. Řešení předkládají v jasných symbolech a konkrétních pro dítě srozumitelných obrazech. (Plháková, 2004)

Ve většině pohádek je běžné, že hlavní hrdina je vystavován smrtelnému nebezpečí a sám pobíjí nepřátele. Mají často dramatický průběh. Děti si však uvědomují, že v pohádce je vše jen „jako“, a tím si dokážou udržet odstup. Příběhy v pohádkách tak dávají možnost zobrazit tušené hrozby. Nesmírně důležitý je tady fakt, že v pohádkách je většinou dobrý konec, dobro zvítězí nad zlem a hlavní hrdina přes všechna nebezpečí dosáhne vítězství a štěstí. Vymyšlený příběh vyprávěný v pravý čas může dítěti pomoci vytvořit strategii pro překonání strachu. Vliv pohádky na dítě je velmi silný, dokazují to i případy konkrétních dětí, které za pomoci rozboru vyprávěného příběhu dokázaly přestat

s nočním pomočováním nebo přestaly mít strach před usnutím a podobně. (Vymětal, 2000), (Rogge, 1999)

Pohádky jsou nepostradatelné pro zdravý psychický vývoj dítěte zejména v období mezi čtyřmi a osmi lety. Pomáhají při plnění vývojových úkolů. V pohádkách je možné všechno, protože nejde o realitu, ale o symbolickou rovinu. Vše je v pohybu, pořád se něco děje. Pohádka je plná zvrátů a překvapení, dává důraz na výdrž a protiklady. I malý hrdina může zvítězit nad velkým nepřítelem, pokud vydrží a překoná strach. (Rogge, 1999)

Význam pohádek nemá roli pouze v současnosti. Pohádky a různé příběhy jsou zde odnepaměti. Dokladem jsou nejrůznější mýty, pověsti, ale také biblické příběhy. (Vymětal, 2000)

Děti mají rády jednoduché příběhy, které působí na jejich fantazii. Šťastný konec jim dodává odvalu. Mnohé děti nemají rády, když jim rodiče do vyprávění vkládají své názory a poznatky. Ruší to jejich tvořivou činnost. Často chtějí příběh opakovat a potřebují k vyprávění určitou atmosféru. K jejímu vytvoření mnohé děti používají své vlastní rituály. (Rogge, 1999)

Zpracování strachu u dětí je důležitá součást jejich psychického vývoje. Se schopností čelit svým strachům roste i sebevědomí dítěte. Pokud by dítě nebylo schopné zpracovat svůj strach a vypořádat se s ním, mohlo by mít velké problémy i v dospělém životě. V tomto období se dítě učí vyrovnat se se strachem a zbavit se ho. Právě schopnost magického a symbolického myšlení mu v tomto ohledu velmi pomáhá.

U dětí je typická také touha po strachu. Touha zažít netušené dobrodružství. Dítě se samo chce dobrovolně vystavit nejistému strachu, například na horské dráze a různých pouťových atrakcích. Podmínkou však je, že dítě nesmí nikdo nutit. Věří, že vše dobře dopadne, a nakonec se mu tento pocit dokonce může zalíbit. (Rogge, 1999)

5 Význam sociálního prostředí

Schopnost postavit se svému strachu a vyrovnat se s ním souvisí s tím, jak se dítě samo vnímá, jak si věří. Se sebedůvěrou roste odvaha čelit strachu a překonat ho. Vytváří se na základě zkušeností člověka. Převážná část je závislá na sociálním prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. Pokud se cítí svým sociálním prostředím akceptován, roste jeho sebevědomí. Nejdůležitějším a člověku nejbližším sociálním prostředím je rodina. V otázce vzniku úzkosti hraje důležitou roli zejména rodina, ve které vyrůstáme.

Pro každého člověka je důležité, jak je vnímán okolím. Zejména u těch lidí, na kterých mu samotnému záleží. Snaží se, aby jim vyhověl, a tím se jim zalíbil, dosáhl pochvaly a uznání. Děti touží plnit přání a očekávání rodičů, zalíbit se jim, získat jejich pozornost. Pokud jsou však nároky rodičů příliš vysoké a dítě je nedokáže splnit, může dojít k pocitům méněcennosti a úzkosti. Málo rodičů si uvědomuje, jaký vliv mají na své děti, které se jim alespoň do určité doby chtějí podobat. V pubertě tento obdiv rodičů postupně ztrácí na intenzitě, a dokonce může v některých případech dojít k odmítání rodičů a mocenským bojům zejména v nefunkčních rodinách.

5.1 *Dětství jako období formování osobnosti*

Základní rysy osobnosti se utvářejí v období dětství a dospívání, zejména potom v prvních šesti letech života. Člověk je tím vnímavější k vlivům prostředí, čím je mladší, neboť nemá ještě zcela dozrálý nervový systém a vytvořené určité psychické obranné mechanismy. Dětství je období, kdy se člověk nejvíce učí, vyskytují se v něm určitá senzitivní období pro učení mnohých dovedností. V předškolním věku se vytvářejí hlavní povahové rysy. Vše, co působí často, dlouhodobě nebo neobyčejně silně, se stává součástí psychiky. V dětství je člověk zcela bezbranný, a tím závislý na ostatních. Tím se může také častěji objevovat pocit ohrožení a z něj plynoucí úzkostné prožitky. Úzkosti a strachu je jedinec nejčastěji vystavován v předškolním období, pokud žije často v úzkosti, stane se vyšší míra úzkostnosti jeho povahovým rysem. Určitou ochranou dětské psychiky je v labilitě chování a prožívání. Dítě rychle zaměří svou pozornost od traumatické situace, a tím své trápení zkrátí. (Vymětal, 2004)

Zcela zásadní vliv na budoucí život mohou mít nejrůznější **traumatické zážitky**. Dítě je velmi citlivé, a ačkoliv nedokáže nastalou situaci rozumově zcela pochopit, vnímá její negativní ladění a závažnost a pamatuje si ji velmi dlouho, někdy i do konce svého života. (Vymětal, 2004)

Osobnostní vývoj dítěte je určován zkušenostmi z rodiny a rodinnou atmosférou. Zejména potom zkušenostmi, které se opakují. Děti pro zdravý psychický vývoj potřebují dostatek podnětů, ale pouze v takové míře, aby je dokázaly zpracovat. Přílišné zahlcení množstvím podnětů není žádoucí a vývoj zbrzdí. Množství podnětů a požadavků na dítě musí vždy odpovídat jejich aktuálnímu vývoji. (Matějček, 1999)

Člověk potřebuje již od narození kontakt s lidskou společností. Příkladem jsou děti, které jejich rodiče záměrně izolovali od ostatních lidí. Izolovaní jedinci vždy byli těžce psychicky poškozeni. Po návratu do společnosti zažívali velmi silné úzkostné prožitky. (Vymětal, 2004)

Americký psycholog Abraham Maslow zařadil lásku mezi vyšší lidské potřeby. Pocit lásky je skutečně lidskou potřebou, zejména v období dětství. Rodičovská láska je nezbytným předpokladem zdravého psychického vývoje. Pokud chybí, hovoříme o **citové deprivaci**. U citově deprivovaných dětí chybí možnost navázání trvalého citového pouta k dospělému člověku. Toto strádání se projevuje i v dospělosti, kdy jsou u těchto lidí pozorovány nedostatky v citovém prožívání. Citová deprivace byla pozorována u některých dětí z ústavní péče, dále u dětí, jejichž matky se k nim chovaly odmítavě. (Hartl, Hartlová, 2010), (Vymětal, 2004)

Na pozdější život má podstatný vliv výchova a vztah dítěte a rodičů. Výzkumy prokazují souvislost mezi špatným stylem výchovy a pozdějším rozvojem duševních poruch – zejména neuróz. Pro dítě je nezbytný pocit, že je milováno, akceptováno a přijímáno. Potřebuje uspokojování nejen fyzických, ale také psychických potřeb. Uspokojování nižších i vyšších potřeb je podmínkou pro zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Z úzkostných dětí vyrůstají úzkostní rodiče. Nevědomky tak přenášejí svou úzkost posléze i na své vlastní děti. Dochází tak k přenosu transgenerační zkušenosti. Jan Vymětal nazývá tento přenos sociální dědičností. Nejedná se přitom o genetický přenos, nýbrž o přenos osobnostních rysů rodičů na děti. Výchovou můžeme u dětí docílit i tzv. vnitřních bloků, které jsou doprovázené strachem a úzkostí a způsobují, že se člověk brání určitému typu nových zkušeností. (Vymětal, 2004)

Zkušenosti z dětství ovlivňují chování a prožívání člověka v jeho dospělosti. Právě v dětství se vytvářejí základní způsoby jednání s ostatními. (Vymětal, 2004)

5.2 Rodinné prostředí

Nukleární rodina se skládá z manželů (rodičů) a jejich dětí. Vztah obou rodičů k sobě navzájem je páteří rodiny. Pokud jejich vztah není harmonický, získávají jejich děti špatný model základního mezilidského vztahu. Při utváření partnerských vztahů jsou lidé ovlivňováni svou původní rodinou. Mají tendenci projevovat se ve vztahu tak, jak se projevovali jejich rodiče. Při utváření partnerského vztahu by měla panovat určitá shoda v základních životních otázkách, partneři by měli mít podobné hodnoty a názory. Manželé by měli být otevření vůči svému okolí, neizolovat se od společnosti. Manželský vztah by tedy měli uzavírat partneři, kteří se mají rádi, jsou spolu spokojeni. Pokud vztah mezi manželi není vyrovnaný, zejména pokud se neshodují v otázce výchovy dětí, působí to na jejich děti negativně. Cítí v rodině nejisté vztahy, a dostavuje se tak úzkost. (Vymětal, 2004)

Vztah mezi manželi je důležitý. Pokud nefungují jako pár, ovlivňuje to jejich schopnost být dobrým rodičem. Vztah k dítěti se vytváří každodenní péčí o něj a společným životem. Svě děti plně akceptuje, přijímá, uznává jejich individualitu, je trpělivý a ve výchově upřednostňuje pochvalu před trestem. Rodiče mají na své děti velmi velký vliv. Rodiče nezralí mívají k dítěti ambivalentní vztah, ve výchově jsou nedůslední. V dítěti tak vyvolávají pocit nejistoty a zmatení. Rodiče příliš úzkostní přenášejí svou úzkost na své děti. Citově chladní jedinci brání v navázání citového pouta, děti jsou deprivované. Perfekcionističtí, autoritativní nebo naopak příliš slabošší rodiče nejsou schopni v dítěti podporovat jeho přirozenou zvědavost, a tím mu brání ve zdravém psychickém vývoji. Zcela neschopni splňovat roli rodiče jsou potom alkoholici, rodiče beroucí drogy, násilničtí a hrubí. (Vymětal, 2004)

Děti považují své rodiče za vzory, chtějí se jim podobat a chovají se jako oni. Toto chování se nazývá modelové učení – napodoba. Děti napodobují chování svých rodičů. Je proto důležité, aby se rodiče nechovali v rozporu s tím, co požadují od svých dětí, a to i ve vztahu k ostatním lidem. Zkušenosti získané s osobami, které jsou pro ně vzorem, vedou prostřednictvím identifikace se vzorem k napodobování vzorců chování. Zkušenosti

z rodiny jsou během života dále doplňovány vlastními zkušenostmi s ostatními lidmi. Jejich základy jsou však v rodině. (Peseschkian, 1999), (Vymětal, 2004)

Úzkost a strach vyvolává taková výchova, která v dítěti vytváří nejistotu a pocit ohrožení tím, že nerespektuje jeho potřeby. Tedy výchova příliš tvrdá, bez lásky, autoritativní, nebo rozmazlující. Jak bude dítě reagovat přitom závisí na úrovni jeho psychických obranných mechanismů. Každé dítě je jiné a také sklon k úzkostnosti má každý jinak. Co však potřebuje každé dítě bez výjimky, a to i velmi odolné a málo úzkostné, je pocit přijetí, lásky, náklonnosti a akceptace v rodině. Pocit, že ho mají rodiče rádi, ačkoliv někdy zlobí nebo nesplní jejich očekávání. Příjemná atmosféra a harmonické vztahy v rodině jsou tou nejlepší prevencí proti úzkosti a strachu. (Vymětal, 2004)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

1 Cíle výzkumu

Hlavní cíle výzkumu byly zjistit,:

- jak děti ve věku od dvou do dvanácti let prožívají strach,
- čeho se děti nejvíce bojí,
- jakým způsobem se snaží se svým strachem vyrovnat,
- jak se dětem v překonávání strachů snaží pomáhat dospělí.

Dílčími úkoly byly:

- zjistit, kolik dětí z daného vzorku trpí úzkostí a strachem,
- porovnat rozdíly mezi pohlavími.

2 Metodika výzkumu

Výzkum je rozdělen do dvou částí. V první části výzkumu byla zvolena metoda dotazníku. Dotazník byl vytvořen zcela nový a nebyly použity části žádného standardizovaného dotazníku. Dotazník je sestaven ze sedmnácti otázek, které se týkají dětských strachů a úzkostí. Otázky jsou otevřené a při jejich sestavování se vycházelo z poznatků v teoretické části práce. Přesné znění otázek bylo upraveno po provedeném předvýzkumu, který byl rozeslán patnácti lidem z řad známých.

Dotazník zahrnuje otázky, jejichž cílem je zjistit, zda dítě trpí úzkostí (např. „Mívá vaše dítě obavy, že se obecně stane něco špatného?“). Dále otázky zjišťující postoj rodičů k dětským strachům (např. „Snažíte se vašemu dítěti nějakým způsobem pomoci strach překonat?“). Další otázky jsou zaměřené na vývojově podmíněné strachy (např. „Bojí se vaše dítě tmy?“). Ostatní otázky zjišťují, z čeho mají děti strach (např. „Čeho se vaše dítě nejvíce bojí?“) a jak se dítě chová v situacích, kdy se bojí (Např. „Popište nějakou situaci, ve které se vaše dítě něčeho bálo.“).

Druhá část výzkumu byla zaměřena na to, jak si jednotlivé děti představují objekty, ze kterých mají strach. Zvolenou metodou byla kresba. Zadání znělo: „Nakresli něco, z čeho máš největší strach.“ u jedné části dětí a u druhé části dětí znělo: „Nakresli, jak si představuješ hrozné strašidlo.“ Rodiče těchto dětí jsou rodiče, kteří vyplňovali dotazník a souhlasili s tím, aby se děti výzkumu účastnily.

3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Dotazníky byly rozeslány rodičům, kteří mají děti ve věku od dvou do dvanácti let. Vzorek zahrnuje 50 respondentů, kterým byly formuláře zasílány elektronickou poštou nebo v tištěné podobě. Všichni odpovídající byli seznámeni s cílem výzkumu i tématem bakalářské práce. Dotazníky byly určeny pro rodiče, vyplnění dotazníků od dětí nebylo možné vzhledem k nízkému věku některých respondentů. Věkové rozpětí respondentů je dva roky až deset let. Žádné děti ve věku jedenáct a dvanáct let se výzkumu bohužel nezúčastnily. Celkem se výzkumu zúčastnilo 50 dětí, z tohoto počtu bylo 21 dívek a 29 chlapců.

Pohlaví	Počet	Procenta
Dívka	21	42%
Chlapec	29	58%
Zdroj: Vlastní zpracování		

Věkové rozhraní:

Věk	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
2	7	3	10	20%
3	3	4	7	14%
4	3	3	6	12%
5	0	10	10	20%
6	3	3	6	12%
7	1	1	2	4%
8	1	1	2	4%
9	0	2	2	4%
10	3	2	5	10%
Zdroj: Vlastní zpracování				

4 Vyhodnocení dotazníků

Dotazníky byly vyhodnocovány po jednotlivých otázkách. Ačkoliv nebyly nabízeny žádné odpovědi, v mnohých případech se shodovaly. Ke každé otázce náleží jedna tabulka, ve které shrnují jednotlivé nejčastější odpovědi a jejich četnost, pokud se u různých dotazníků opakovaly. Odpovědi u většiny otázek byly vyhodnocovány zvlášť pro každé pohlaví a potom porovnávány mezi sebou. Ke každé otázce zvlášť náleží komentář, který doplňuje informace uvedené v tabulce a zdůrazňuje některé zvláštnosti.

4.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek

Otázka číslo 1: Má vaše dítě problémy večeř s usínáním?

Otázka si kladla za cíl zjistit, zda děti chodí večeř spát bez problémů, nebo zda mají nějaké zvláštní nároky či uspávací rituály. Více než polovina dětí usíná bez problémů. 26% dětí má určité speciální požadavky pro usínání. Nejčastěji se vyskytovalo doplnění, že usínají po přečtení pohádky nebo potřebují fyzický kontakt s rodičem. 3 respondenti uvedli, že jejich děti mají problémy s usínáním v cizím a pro dítě neznámém prostředí. Ne každý však kladnou odpověď doplnil komentářem. Z výsledků vyplývá, že častěji mají s usínáním problémy chlapci. Po přepočtení na procenta má s usínáním problémy 31% chlapců, zatímco dívek jen 19%

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	4	9	13	26%
Ne	16	17	33	66%
Občas	1	3	4	8%
Zdroj: Vlastní zpracování				

Otázka číslo 2: Mívá vaše dítě zlé sny?

Tato otázka byla do dotazníku zařazena proto, abych zjistila, zda dětem kazí kvalitu spánku noční můry a noční děsy, zda se o nich děti rodičům svěřují. V otázce je záměrně použit neodborný termín zlé sny, neboť z předvýzkumu vyplynulo, že rodiče často nerozlišují pojmy noční můra a noční děs. Z odpovědí vyplývá, že téměř polovina nemívá negativně laděné sny. U této otázky se objevila celkem 5x odpověď, že rodiče neví. 4 z nich byly doplněny slovy, že dítě rodičům sny nedokáže sdělit, nebo že sny ještě nemá.

Všechny odpovědi „Nevím“ se vyskytovaly u dotazníků týkající se dětí ve věku dvou let. Tato otázka neodhalila rozdíly mezi pohlavími. Všechny odpovědi byly genderově přibližně vyrovnané.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano často	1	0	1	2%
Ano	4	6	10	20%
Občas	3	4	7	14%
Výjimečně	1	3	4	8%
Nevím	2	3	5	10%
Ne	10	13	23	46%

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka číslo 3: Bojí se vaše dítě tmy?

Otázka přímo zjišťuje, u kolika dětí se vyskytuje vývojově podmíněný strach ze tmy. Tento typ strachu je poměrně častý. 58% dětí se tmy bojí. Odpovědi zahrnuté v tabulce pod „Ostatní“ byly: „Asi normální, trocha obavy, ne v noci, když se probudí, ale když je v pokoji tma, tak tam nejde.“ dále „Nebojí, jen když se ocitne v uzavřeném prostoru.“, „Velice zřídka.“ a „Chce usínat při světle, ale nemyslím si, že se bojí tmy.“ Tato otázka prokázala, že více se bojí chlapci, s čímž zřejmě mohou souviset i problémy s usínáním večer. Tmy se nebojí jen 28% chlapců, zatímco dívek 57%.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano velmi	1	0	1	2%
Ano	5	14	19	38%
V cizím prostředí	1	2	3	6%
Občas	0	3	3	6%
Ne	12	8	20	40%
Ostatní	2	2	4	8%

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka číslo 4: Popište nějakou situaci, ve které se vaše dítě něčeho bálo.

Tato otázka má velmi obecné zadání. Cílem bylo zjistit, čeho se děti bojí a jak se chovají. Výsledkem však byla u většiny dotazníků pouze první část cíle. U této otázky nejsou v tabulce zobrazování zvlášť chlapci a dívky, pouze vyjmenované jednotlivé odpovědi a opakující se výskyt. Někteří respondenti uvedli více různých situací, a proto jsou zařazeni pod více odpovědí, výsledný počet tak nesouhlasí s počtem respondentů.

Zcela nejvíce se děti bály čerta a Mikuláše. Dále nejrůznějších zvířat, mezi nimi nejvíce psů (ve 3 případech) a hmyzu (2 případy). Pouze 2 respondenti uvedli, jak se děti chovaly. První popisoval nepřiměřenou až hysterickou reakci. Druhý napsal: „Před vstupem do místnosti projevuje strach: vykulené oči, překvapený výraz, hlasité volání: já tam nechci, zaseknutí se před vchodem.“

Odpovědi	Počet opakování
Čerti	10
Zvířata	9
Být bez maminky	5
Vše nové a neznámé	4
Tma	3
Sklepení hradu	3
Strašidla	3
Cizí lidé	3
Lékař	3
Vše co dělá poprvé	3
Neznámé zvuky	3
Že se ztratil(a)	2
Konflikt s učitelkou	2
Zlí lidé	2
Výstup na veřejnosti	1
Bouřka	1
Záclona vlající ve tmě	1
Zdroj: Vlastní zpracování	

Otázka číslo 5: Strašili jste někdy vaše dítě, popřípadě mu vyhrožovali strašidlem, pokud bude zlobit?

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda rodiče používají strašení jako výchovnou metodu. Odpovědi byly vyrovnané. Rodiče, kteří straší své děti, volí nejčastěji strašení čerty, tato odpověď se opakovala u 11 respondentů. 1 respondent odpověděl klekáním a jeden respondent si vymyslel pro tyto účely čarodějnici v elektrické zásuvce poté, kdy dítě mělo úraz elektrickým proudem. Zbytek kladných odpovědí nebyl doplněn komentářem. Výzkum ukazuje, že tato výchovná metoda je velice častá u obou pohlaví. Do této otázky však není zahrnuto strašení tím, že přijde jiná osoba a dítě pokárá.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	11	14	25	50%
Ne	8	14	22	44%
Nikdy	2	0	2	4%
trochu	0	1	1	2%
Zdroj: Vlastní zpracování				

Otázka číslo 6: Bojí se vaše dítě být určitou dobu bez vás?

Cílem otázky bylo zjistit, zda dítě pociťuje přirozenou separační úzkost. Tato otázka byla hodně ovlivněna věkem dítěte. Menší děti ji prožívaly, starší děti již byly schopné být bez rodičů. Často se opakovala odpověď, že záleží na tom, kdo dítě hlídá, zda ho dítě zná a má k němu pozitivní vztah. U starších dětí se vyskytovalo u 5 odpovědí, že teď již strach nemá, ale dříve ano. 2 respondenti uvedli, že dítě strach nemá, pokud ví, kam jeho rodiče jdou. Rozdíl mezi pohlavími zde není relevantní, neboť tento strach je závislý na věku a chlapců je ve věku dvou let výrazně méně než dívek.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	12	8	20	40%
Ne	9	20	29	58%
občas	0	1	1	2%
Zdroj: Vlastní zpracování				

Otázka číslo 7: Má vaše dítě strach z cizích lidí?

Dalším ze zkoumaných vývojově podmíněných strachů je strach z cizích. Odpovědi vždy byly buď „Ano“ nebo „Ne“. U záporných odpovědí se často vyskytoval komentář, že se nejedná o strach, jako spíše o ostych. U odpovědí kladných respondenti uváděli, že se dítě nejdříve musí s cizím člověkem seznámit a po určité době se ho bát přestane. Tato doba byla v rozmezí od hodiny do čtvrté návštěvy. 3 maminky popisovaly přímo obavu z toho, že se jejich dítě cizích lidí nebojí a neuvědomuje si riziko, které mu může hrozit, bude-li kamarádské skutečně ke všem lidem.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	13	17	30	60%
Ne	8	12	20	40%
Zdroj: Vlastní zpracování				

Otázka číslo 8: Mělo vaše dítě nějaké problémy s nástupem do mateřské školy (popřípadě školy základní)?

Již od začátku bylo zřejmé, že tato odpověď nebude pro všechny respondenty, neboť někteří s mateřskou školou ještě nemají zkušenosti. Překvapující je fakt, že většina chlapců nástup do mateřské školy prožívala naprosto bez obtíží, zatímco u dívek to bylo přesně půl na půl. Dalo by se tedy usuzovat, že dívky jsou více vázány na matku, a její nepřítomnost tak hůře snášejí. Mezi obtížemi spojenými s nástupem do mateřské školky byla neschopnost separace od matky a stesk po ní. Respondenti, kteří tuto otázku více rozepsali, uváděli, že obtíže povětšinou po několika dnech ustoupily. Pouze v jednom případě byl nástup do školky spojen s tím, že chlapec začal koktat. Bližší informace však nebyly uvedeny.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	7	10	17	34%
Ne	7	17	24	48%
Ještě nechodí	7	2	9	18%

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka číslo 9: Má vaše dítě strach z něčeho, co existuje pouze v jeho fantazii (např. z loupežníků, dinosaurů, strašidel, apod.)?

Smyslem této otázky bylo zjistit, zda děti prožívají fantazijní strachy a zda je ovlivňují v reálném světě. Více jak polovina dětí se nebojí ničeho, co by existovalo jen v jejich fantazii. Mezi pohlavími není žádný výrazný rozdíl, lze tedy předpokládat, že chlapci i dívky fantazijním obavám podléhají v přibližně stejném počtu. Mnohá fantazijní stvoření objevující se v odpovědích k této otázce se vyskytovala v druhé polovině praktické části. Mnozí respondenti odpovídali pouze „Ano“ a „Ne“. Mezi těmi odpověďmi, které byly více rozepsané, byli mimo jiné čerti, duchové pod postelí, krokodýlové v obýváku, potkani v toaletě a různé další „příšery“.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	8	10	18	36%
Ne	12	17	29	58%
Nevím	1	2	3	6%

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka číslo 10: Jak se vaše dítě chová, když má strach?

Odpovědi na tuto otázku měly zjistit, jak jednotlivé děti svůj strach prožívají. Tato otázka je vyhodnocena podobně jako otázka číslo 4. V tabulce jsou vypsány jednotlivé odpovědi a u nich četnost. V reakcích není genderový rozdíl, většina dětí reaguje pláčem a hledají útěchu u rodičů. Podle rodičů se chovají 3 děti hystericky. Bohužel u odpovědi nebylo blíže rozepsáno, jak se podle nich hysterie projevuje. Zajímavé je zjištění, že se mazlí spíše děti mladší, větší děti utíkají k rodičům a schovávají se. U odpovědi „Nevím“ byl dodatek, že holčička je ještě příliš malá.

Odpovědi	Počet opakování
Křičí, pláče	16
Utíká k rodičům	13
Schovává se	8
Mazlí se	8
Zkoprní	5
Hysterický pláč	3
Utíká	2
Je ostražitý	2
Nevím	1
Stydí se	1
Zmatkuje	1
Zdroj: Vlastní zpracování	

Otázka číslo 11: Snažíte se mu nějakým způsobem pomoci strach překonat?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda rodiče neberou dětské strachy na lehkou váhu a pomáhají dětem ve zpracovávání jejich strachu. Výsledek byl velmi uspokojivý, naprostá většina všech rodičů se snaží svým dětem pomoci se strachem bojovat. Ve většině případů slovně vysvětlují, že se není čeho bát, popřípadě děti pomazlí, aby jim dali najevo, že je mají rádi a akceptují je. Nevyskytla se ani tendence nechat chlapečky se svým strachem samotné. Pouze 8% rodičů se domnívá, že není důležité pomoci dětem překonávat strach, naopak se domnívají, že by se děti měly trochu bát.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	19	27	46	92%
Ne	2	2	4	8%
Zdroj: Vlastní zpracování				

Otázka číslo 12: Z čeho všeho má vaše dítě strach?

Jedna z mnoha otázek, které zjišťují, čeho se děti bojí. Byla vložena pro upřesnění a doplnění již předešlých odpovědí. Tabulka byla sestavena opět jako seznam odpovědí a jejich četnost. Mezi ostatní jsou zařazeny odpovědi s četností 1 a byly to: výšky, vysavač, voda, klaun, přírodní katastrofy, zranění, Voldemort, peklo, Klekánice, vystoupení na veřejnosti, špatné známky ve škole a fantazijní představy. Mezi nejčastější odpovědi opět patřili čert, tma a zvířata. Lze vidět jistou podobnost s odpověďmi u 4. otázky, což je v pořádku, protože otázka měla stejný cíl, pouze byla položena jinými slovy. U 2 případů byla odpověď: „Viz. otázka číslo 4“. Strach z čertů vychází zřejmě z toho, že většina dětí je strašena právě čerty. Nově se tu vyskytla odpověď strach ze smrti, noční děsy, klaun, voda, výšky, vysavač, peklo, Klekánice a špatné známky ve škole. Mezi dívkami a chlapci nebyly žádné markantní rozdíly.

Odpovědi	Počet opakování
Čert	14
Tma	11
Zvířata	11
Neznámé věci	8
Neznámé zvuky	4
Lékař	4
Co dělá poprvé	4
Samota	3
Strašidla	3
Smrt	2
Noční děsy	2
Cizí lidé	6
Ostatní	11
Zdroj: Vlastní zpracování	

Otázka číslo 13: Jakým způsobem vaše dítě strach překonává?

Otázka si klade za cíl zjistit nejběžnější techniky, kterými se děti snaží vypořádat se se svým strachem, a tak ho překonat. Dle očekávání byla drtivá většina odpovědí, že za pomoci rodičů. Většina dětí se od dospělých nechá uklidnit a vysvětlit si situaci. Při strachu z určité činnosti si děti nejprve nechají tuto činnost předvést. Obě pohlaví používají podobné techniky překonávání strachu. U odpovědi „Nevím“ se domnívám, že došlo k nepochopení otázky.

Odpovědi	Počet opakování
Za pomoci rodičů	41
Pláčem	6
Nevím	4
Zpívá si	3
Nijak	2
Hrou	2
Smíchem	2
Soustředěním se na něco jiného	2
Spánkem	1
Zdroj: Vlastní zpracování	

Otázka číslo 14: Stalo se někdy, že vaše dítě jeho strach zcela ochromil?

Otázka je zaměřena na míru intenzity strachu u dětí. Cílem je zjistit, kolik dětí zažívalo tak silný strach, že ho nedokázaly rozumně zpracovat. Dle očekávání většina respondentů u svých dětí nepozorovala přehnanou reakci. Není vidět žádný patrný rozdíl mezi dívkami a chlapci. 14% rodičů uvedlo, že se u dětí s touto reakcí již setkali, ale bohužel neuváděli bližší informace.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	2	5	7	14%
Ne	19	24	43	86%
Zdroj: Vlastní zpracování				

Otázka číslo 15: Mívá obavy, že se obecně stane něco špatného?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda vybrané děti zažívají úzkost. Otázka směřuje na pocity obecného ohrožení, a tedy s ním související úzkost. 82% respondentů uvedlo, že děti tyto obavy nemají, nebo se s nimi nesvěřily. 18% dětí mívá pocity úzkosti, z tohoto počtu mírně převažují chlapci nad dívkami. Lze tedy předpokládat, že chlapci jsou více ovlivňováni myšlenkami na možné ohrožení.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	2	7	9	18%
Ne	19	22	41	82%
Zdroj: Vlastní zpracování				

Otázka číslo 16: Mívá obavy, že se jemu osobně stane něco špatného?

Tato otázka záměrně následuje po otázce na obecné ohrožení, aby mezi nimi byl zřejmý rozdíl a nedocházelo k irelevantnosti výsledných dat. Jedná se o další otázku s cílem zjistit, kolik dětí trpí úzkostí. Ve většině případů měly obě otázky stejné odpovědi. Lišily se pouze ve 2 případech. Z tohoto faktu lze usuzovat, že děti trpící úzkostí, že by se mohlo stát něco špatného, zároveň trpí úzkostí plynoucí z obavy o vlastní osobu. Opět mírně převažuje počet kladných odpovědí u chlapců.

Odpovědi	Dívky	Chlapci	Celkem	Procenta
Ano	2	7	9	18%
Ne	19	21	40	80%
Nevím	0	1	1	2%

Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka číslo 17: Čeho se vaše dítě nejvíce bojí?

Poslední otázka byla vytvořena jako závěrečné shrnutí, z čeho mají děti největší obavu. Každý respondent tak udal pouze jedinou odpověď typu: který strach je podle něho u jeho dítěte ten největší. Přesto nejčastější odpovědí bylo: „Nevím“. Z toho usuzují, že pro rodiče bylo těžké vybrat ten nejzásadnější strach.

Odpovědi	Počet opakování
Nevím	8
Tma	8
Čert	7
Cizí lidé	4
Fantazijní představy	3
Psi	3
Samota	3
Hmyz	2
Lékař	1
Zvířata v ZOO	1
Smrt	1
Motorky	1
Tygři	1
Sopky	1
Krokodýl	1
Klekánice	1
Veřejný výstup	1

Zdroj: Vlastní zpracování

4.2 Shrnutí výsledků výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, čeho se děti bojí, jak tyto strachy překonávají a zda jim v tom pomáhají rodiče.

Jedním z nejčastějších strachů v období dětství je dle výsledků výzkumu zcela jednoznačně strach ze tmy. Tento strach se vyskytuje u více než poloviny dětí. Velmi častým typem strachu je dále strach z cizích lidí. Oba tyto typy patří mezi vývojově podmíněné strachy.

Neopomenutelným faktorem v otázce dětského strachu a úzkosti je fantazie dítěte, ve které si dítě představuje strašidla a zvířata všech možných tvarů a velikostí. Poměrně častý je strach z čertů plynoucí z reálné zkušenosti (s osobami za čerty převlečené). Většina rodičů vybírajících si výchovnou metodu strašení používá právě vidinu čerta jako donucovací prostředek.

Oproti předpokladu byla zjištěna v tomto výzkumu vyšší míra úzkosti u chlapců. Obecně se za více úzkostné považují dívky. Výsledek je pravděpodobně ovlivněn věkovým rozložením. Velký počet dvouletých dívek, u kterých by se úzkost neměla ještě vyskytovat, snižuje procentuální hodnotu výskytu úzkosti.

Celkově se ukázalo, že děti ke zpracování svého strachu potřebují přítomnost a oporu alespoň jednoho z rodičů. Většina dětí odreagovává svůj strach buď mluvením s rodiči o problému, nebo mazlením se s nimi. V drtivé většině případů jsou rodiče dětem oporou, snaží se jim vysvětlit podstatu situace, kterou dítě vyhodnotilo jako ohrožující, a pomáhají dětem v překonávání jejich strachů.

5 Kresebný projev

Druhým bodem praktické části této práce je již zmiňovaná kresba dětí. Z celkového počtu 30 obrázků jsem vybrala jeden na zadání: „Nakresli, jak si představuješ hrozné strašidlo“. Druhý obrázek je příkladem zadání: „Nakresli, z čeho máš největší strach“. Zbylé obrázky jsem umístila do části přílohy. Obrázky mi poskytovaly děti se souhlasem rodičů.

5.1 Vyhodnocení kresby

Po dokončení kresby jsem vyzvala děti, aby mi něco řekly o obrázku, který nakreslily. Obrázky jsem si dávala do souvislostí s vyplněnými dotazníky.

Obrázek číslo 1: Kresba čerta



Aničce jsou čtyři roky. Když jsem ji vyzvala, aby mi namalovala nějaké strašidlo, protestovala, že žádné strašidlo nezná. Po chvíli přemýšlení usoudila, že jediné „jakoby“

strašidlo, které zná, je čert. Anička je na svůj věk velmi vyzrálá, ač ještě nechodí do školy, už se umí podepsat. Na obrázku zachytila i takové detaily, jako je kopyto místo jedné nohy. Anička nikdy nebyla čerty ani jinými bubáky strašena. Navštěvuje mateřskou školu, při nástupu každé ráno zhruba týden plakala, stýskalo se jí po mamince. Reaguje strachem na záporné postavy z pohádek, obává se běžných věcí, které dělá poprvé, jako je jízda na tobogánu a podobně. Cizích lidí se nebojí, je však velmi stydlivá, pokud je vidí poprvé.

Obrázek číslo 2: Kresba tmy



Tomáš má pět let a nejvíce se bojí tmy. Když jsem se ho ptala, zda mi nakreslí něco, čeho se nejvíce bojí, měl hned jasno. Namaloval tmu ve svém pokoji. Silnější čára uprostřed jsou dveře s klikou. Barevný obrazec nad nimi je domeček pro trpaslíky. Jeho kresbu zdůvodnil tím, že kdyby mi nakreslil pouze tmu, nebylo by to hezké. Do čtyř let měl problém večer s usínáním, v současnosti usíná při světle lampičky bez problémů.

K cizím lidem se chová přátelsky, nejeví známky strachu, je-li v přítomnosti jeden z rodičů. Je silně vázán na matku, při nástupu do mateřské školy měsíc každé ráno plakal, v současnosti je již bez problémů.

Závěr

Cílem této práce bylo shrnout dosavadní poznatky o problematice dětských strachů a úzkostí. Přiblížit důležitost těchto emocí a vysvětlit jejich působení na psychický vývoj člověka. Ačkoliv jsou tyto emoce společností všeobecně považovány za negativní jev, mají v životě každého jedince svůj neopomenutelný význam. V dětství je psychický vývoj nejrychlejší, formuje se osobnost, člověk se socializuje. Určité vzorce chování naučené v dětství si člověk přenáší i do dospělosti. Význam tohoto období v životě každého jedince je nezpochybnitelný.

Teoretická část práce se věnuje nejen vysvětlení pojmů úzkost a strach, ale popisuje výskyt a působení těchto emocí postupně během vývoje člověka. Výskyt určitých typů těchto emocí je charakteristický pro různá období života. Jedná se o vývojově podmíněné strachy. Úzkost a strach mají nepostradatelný význam pro vytváření psychických obranných mechanismů a schopnost adaptace. Absence těchto emocí v životě člověka je závažný negativní jev s ohledem na zdravý psychický i fyzický vývoj. Avšak přílišné prožívání strachu a úzkosti je také známkou jisté patologie ve vývoji. V tomto případě hovoříme o vzniku úzkostných poruch, které mohou začínat v dětství. V případě, že nebudou léčeny, mohou přetrvávat až do dospělosti. Život s úzkostnou poruchou je spojen s mnoha obtížemi nejen pro postiženého touto nemocí, ale i pro lidi žijící v jeho okolí. Úzkost a strach jsou běžné emoce, vyskytují se v životě každého člověka. V dětství by se každý měl naučit zvládat působení strachu a úzkosti a vypořádat se s nimi. Děti mají oproti dospělým výhodu, že mají schopnost magického myšlení. Ve světě pohádek a her mohou kompenzovat nepřehlednost situací, ve kterých mají strach. Chybějící nebo příliš zatěžující informace zpracují pro ně (a pro jejich věk a stupeň vývoje) přijatelnějším způsobem. Schopnost dětí správně zpracovat strach a úzkost je nezbytným předpokladem pro zvládnutí náročných situací v dospělosti. Na vznik a prožívání strachu u dětí má vliv sociální prostředí, ve kterém vyrůstají. Důležitost rodiny a nejbližšího sociálního prostředí v dětství byla dokázána mnoha výzkumy. Pro zdravý psychický i fyzický vývoj je hlavním předpokladem rodinné zázemí, ve kterém je dítě milováno, akceptováno a přijímáno.

Nejzajímavější na této práci je dle mého názoru její praktická část. První polovina výzkumu se pomocí metody dotazníku zabývá tím, čeho se děti nejvíce bojí a jak svůj strach prožívají. Vyhodnocení je kvalitativním i kvantitativním způsobem. Překvapujícím

výsledkem bylo zjištění, že v uvedeném vzorku převažuje úzkost a strach většinou u chlapců, ačkoliv jsou všeobecně za úzkostnější považovány dívky. Druhá část výzkumu je založena na metodě kresby. Cílem bylo zprostředkovat dětské fantazijní představy týkající se strachu. Výsledkem je množství obrázků, které jsou součástí přílohové části. Dva z nich jsou uvedeny ve vyhodnocení kresebné části s podrobnějším popisem a komentářem autora obrázku.

Představa života bez strachu a úzkosti je nesmyslná, jedná se o emoce, které zažívá téměř každý člověk. Tato práce přináší poznatky o těchto emocích s ohledem na jejich výskyt v dětském věku. Pokud měl člověk s jejich překonáváním v dětství problémy, existuje vysoká pravděpodobnost, že nebude zvládat tyto situace ani v dospělosti. Ne nadarmo se říká: „Mít odvahu, neznamená nemít strach“.

Resumé

Práce je shrnutím dosavadních poznatků týkajících se problematiky dětských strachů a úzkostí. Vysvětluje základní pojmy, projevy těchto emocí a jejich výskyt v období dětství. Zabývá se jejich normální i patologickou formou.

Praktická část práce je zaměřena na zjištění, čeho se děti nejvíce bojí, jak svůj strach prožívají a jaké způsoby používají při zvládání strachu a úzkosti. Jejím dalším cílem bylo zjistit, jak se na zvládání strachů a úzkostí dětí podílejí rodiče. Pro zjištění těchto otázek byla použita metoda dotazníku. Druhá část je zaměřena na zachycení fantazijních představ jednotlivých dětí. Pomocí kresby samotné děti vyjadřovaly své představy strašidel, ale i běžných objektů a situací, které jim nahánějí strach.

Summary

This paper is summarizing existing findings on children's fears and anxieties. It explains basic terms, symptoms of these emotions and their occurrence in childhood. It also deals with their normal form as well as the pathological one.

Practical part of the paper focuses on finding out what children are actually scared of, how they experience their fears and what means they can take up to overcome fears or anxieties. Another aim was to find how parents can help children to suppress fears. To learn this, the method of a questionnaire was used. The second part focuses on recording children's fantasy imaginations. By means of drawing children themselves expressed their ideas of ghosts, but also common objects which scare them.

Seznam použité literatury

ATKINSON, Rita, ATKINSON, Richard, SMITH, Edwarde, BEM, Daryl, NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. ISBN: 80-7178,640-3

AUGER, Lucien. *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha : Portál, 1998.
ISBN 80-7178-231-9

CIPRO, Miroslav. *Proč se děti bojí*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1962

DRVOTA, Stanislav. *Úzkost a strach*. Praha : Avicenum, 1971.

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha : Portál, 2010.
ISBN: 978-80-7367-686-5

HONZÁK, Radkin. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. Praha : Maxdorf, 1995.
ISBN: 80-85800-05-5

HORT, Vladimír, HRDLIČKA, Michal, KOCOURKOVÁ, Jana, MALÁ, Eva. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha : Portál, 2000. ISBN: 80-7178-472-9

KAVENSKÁ, Veronika. Noční můry u dětí. *Moje psychologie*. Praha : Mladá fronta, 2010,
2, 30-33. ISSN: 1802-2073

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha : Portál, 1999.
ISBN 80-7178-320-X.

PESESCHKIAN, Nossrat. *Příběhy jako klíč k dětské duši*. Praha : Portál, 1999.
ISBN 80-7178-275-0.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2008.

ISBN 978-80-200-1499-3.

PÖTHE, Peter. *Emoční poruchy v dětství a dospívání: Psychoanalytický přístup*. Praha :

Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2131-6.

PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha : Portál, 2005.

ISBN: 80-7178-997-6

PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana, PRAŠKOVÁ, Jana. *Úzkost a obavy: Jak je překonat*. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-079-8.

ROGGE, Jan Uwe. *Dětské strachy a úzkosti*. Praha : Portál, 1999. ISBN: 80-7178-237-8

ROGGE, Jan Uwe. *Rodiče určují hranice*. Praha : Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-806-7.

ULČ, Igor a kol. *Úzkost a úzkostné poruchy: pro praktické lékaře*. Praha : Grada, 1999.

ISBN: 80-7169-790-7

VYMĚTAL, Jan. *Úzkostné děti a jejich výchova*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1979.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie: Úzkost a strach*. Praha : J. Kocourek, 2000.

ISBN 80-86123-15-4.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: Jak jim předcházet a jak je překonávat*. Praha :

Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 2 – Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha 3 – Ukázka vyplněného dotazníku 2

Příloha 4 – Obrázek obra, dívka 3 roky

Příloha 5 – Obrázek tygra, dívka, 10 let

Příloha 6 – Strach ze tmy, dívka, 8 let

Příloha 7 – Obrázek upíra, chlapec, 10 let

Příloha 8 – Obrázek upíra 2, chlapec, 9 let

Příloha 9 – Obrázek strašáka, dívka, 2 roky

Příloha 10 – Obrázek upíra 3, dívka, 7 let

Příloha 11 – Obrázek zombie, dívka, 6 let

Příloha 12 – Obrázek strašidla, chlapec, 8 let

Příloha 13 – Obrázek duchů, dívka, 6 let

Příloha 14 – Obrázek inspirovaný filmem, dívka, 10 let

Příloha 15 – Obrázek kostlivce, chlapec, 6 let

Příloha 16 – Obrázek smrti, chlapec, 6 let

Příloha 17 – Obrázek smrti 2, dívka, 10 let

Příloha 18 – Strach z hmyzu, chlapec, 5 let

Příloha 19 – Obrázek příšery pojídající lidi, chlapec, 9 let

Příloha 20 – Obrázek chlapce s diagnózou LMD, 7 let

Příloha 1 – Dotazník

Dotazník pro rodiče

Téma: Dětské strachy a úzkosti

Tento dotazník je podkladem pro výzkum k bakalářské práci a je určen pro rodiče, kteří mají děti ve věku od dvou do dvanácti let.

Jeho vyplnění je zcela anonymní a bude použit pouze pro účely zpracování výzkumné části práce.

Pokud na níže uvedené otázky odpovíte kladně, rozepište prosím více podrobností.

Dotazník se vztahuje vždy pouze na jedno dítě. V případě, že máte více dětí, použijte prosím pro každé dítě jiný dotazník.

Za vyplnění dotazníku děkuji.

Kateřina Krčmářová

Studentka psychologie na ZČU

Věk dítěte:

Pohlaví dítěte:

8. Mělo vaše dítě nějaké problémy s nástupem do mateřské školy (popřípadě školy základní)?

9. Má vaše dítě strach z něčeho, co existuje pouze v jeho fantazii (např. z loupežníků, dinosaurů, strašidel apod.)?

10. Jak se vaše dítě chová, když má strach?

11. Snažíte se mu nějakým způsobem pomoci strach překonat?

12. Z čeho všeho má vaše dítě strach?

13. Jakým způsobem vaše dítě strach překonává?

14. Stalo se někdy, že vaše dítě jeho strach zcela ochromil?

15. Mívá obavy, že se obecně stane něco špatného?

16. Mívá obavy, že se jemu osobně stane něco špatného?

17. Čeho se vaše dítě nejvíce bojí?

Příloha 2 – Ukázka vyplněného dotazníku

Dotazník pro rodiče

Téma: Dětské strachy a úzkosti

Tento dotazník je podkladem pro výzkum k bakalářské práci a je určen pro rodiče, kteří mají děti ve věku od dvou do dvanácti let.

Jeho vyplnění je zcela anonymní a bude použit pouze pro účely zpracování výzkumné části práce.

Pokud na níže uvedené otázky odpovíte kladně, rozepište prosím více podrobností.

Dotazník se vztahuje vždy pouze na jedno dítě. V případě, že máte více dětí, použijte prosím pro každé dítě jiný dotazník.

Za vyplnění dotazníku děkuji.

Kateřina Krčmářová

Studentka psychologie na ZČU

Věk dítěte: 2 roky

Pohlaví dítěte: ženské

1. Má vaše dítě problémy večer s usínáním?

ne

2. Mívá vaše dítě zlé sny?

ne

3. Bojí se vaše dítě tmy?

ne

4. Popište nějakou situaci, ve které se vaše dítě něčeho bálo.

Ve chvíli, kdy si myslela, že se ztratila.

5. Strašili jste někdy vaše dítě, popřípadě mu vyhrožovali strašidlem, pokud bude zlobit?

Ano, párkrát čertem, a to ve chvíli, kdy vůbec nereagovala na upomínání.

6. Bojí se vaše dítě být určitou dobu bez vás?

Ano, je převážně zvyklá na mou osobu.

7. Má vaše dítě strach z cizích lidí?

Ano, ale jde většinou o starší lidi.

8. Mělo vaše dítě nějaké problémy s nástupem do mateřské školy (popřípadě školy základní)?

Nástup nás teprve čeká.

9. Má vaše dítě strach z něčeho, co existuje pouze v jeho fantazii (např. z loupežníků, dinosaurů, strašidel apod.)?

Ano, z čerta.

10. Jak se vaše dítě chová, když má strach?

Chce obejmout a ujistit, že se nemusí bát.

11. Snažíte se mu nějakým způsobem pomoci strach překonat?

Ano, objetím, pohlazením a ujištěním, že se nemusí u mě ničeho bát.

12. Z čeho všeho má vaše dítě strach?

Z toho, že zůstala někde sama a čerta.

13. Jakým způsobem vaše dítě strach překonává?

Sama se většinou mluvením uklidňuje, že se nemusí bát, ale i tak si příběhne pro obejmutí.

14. Stalo se někdy, že vaše dítě jeho strach zcela ochromil?

ne

15. Mívá obavy, že se obecně stane něco špatného?

ne

16. Mívá obavy, že se jemu osobně stane něco špatného?

ne

17. Čeho se vaše dítě nejvíce bojí?

Že zůstala někde sama, že se ztratila.

Příloha 3 – Ukázka vyplněného dotazníku 2

Dotazník pro rodiče

Téma: Dětské strachy a úzkosti

Tento dotazník je podkladem pro výzkum k bakalářské práci a je určen pro rodiče, kteří mají děti ve věku od dvou do dvanácti let.

Jeho vyplnění je zcela anonymní a bude použit pouze pro účely zpracování výzkumné části práce.

Pokud na níže uvedené otázky odpovíte kladně, rozepište prosím více podrobností.

Dotazník se vztahuje vždy pouze na jedno dítě. V případě, že máte více dětí, použijte prosím pro každé dítě jiný dotazník.

Za vyplnění dotazníku děkuji.

Kateřina Krčmářová

Studentka psychologie na ZČU

Věk dítěte: 5 let

Pohlaví dítěte: muž

1. Má vaše dítě problémy večer s usínáním?
Ne.

2. Mívá vaše dítě zlé sny?
Ted' už ne, ale v období kolem třetího roka měl zlé sny o strašidlech, kterými jsme ho strašili.

3. Bojí se vaše dítě tmy?
Ano.

4. Popište nějakou situaci, ve které se vaše dítě něčeho bálo.
Mezi druhým a třetím rokem se bál, když mě neviděl, pořád jsem mu musela být na očích.

5. Strašili jste někdy vaše dítě, popřípadě mu vyhrožovali strašidlem, pokud bude zlobit?
Ano, ale pak jsme mu vysvětlili, že se ničeho bát nemusí. Od čtyř let už se nebojí.

6. Bojí se vaše dítě být určitou dobu bez vás?
Od čtyř let ne.

7. Má vaše dítě strach z cizích lidí?
Ne.

8. Mělo vaše dítě nějaké problémy s nástupem do mateřské školy (popřípadě školy základní)?
Ano, do školky nastupoval ve třech letech a brečel, když jsem odcházela, trvalo to asi měsíc.
9. Má vaše dítě strach z něčeho, co existuje pouze v jeho fantazii (např. z loupežníků, dinosaurů, strašidel apod.)?
Ne.
10. Jak se vaše dítě chová, když má strach?
Utíká.
11. Snažíte se mu nějakým způsobem pomoci strach překonat?
Ano, vysvětlíme mu, že se bát nemusí.
12. Z čeho všeho má vaše dítě strach?
Ze tmy a ze samoty.
13. Jakým způsobem vaše dítě strach překonává?
Vyhledá pomoc.
14. Stalo se někdy, že vaše dítě jeho strach zcela ochromil?
Ne.

15. Mívá obavy, že se obecně stane něco špatného?

Ne.

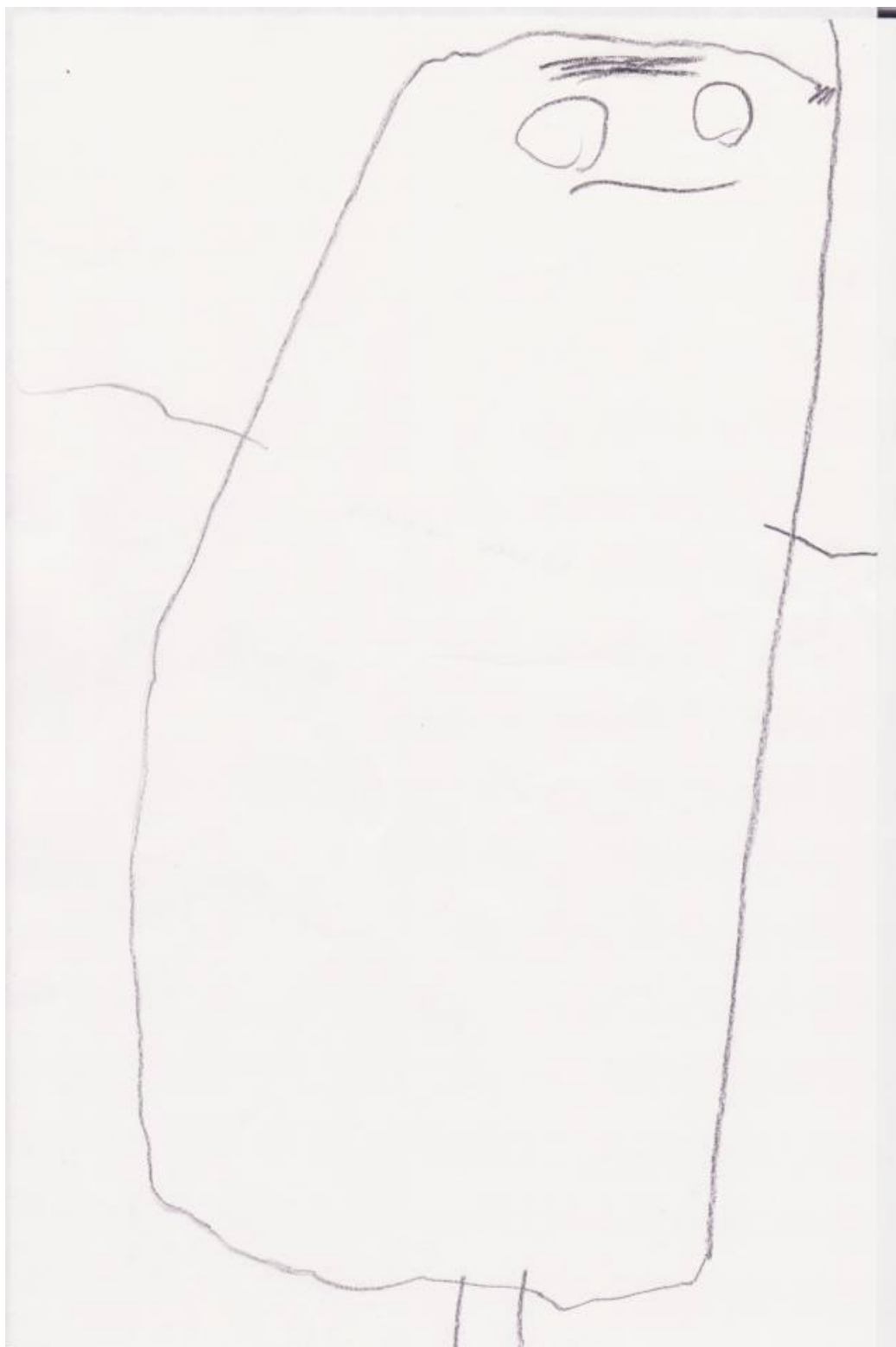
16. Mívá obavy, že se jemu osobně stane něco špatného?

Ne.

17. Čeho se vaše dítě nejvíce bojí?

Tmy.

Příloha 4 – Obrázek obra, dívka 3 roky



Příloha 5 – Obrázek tygra, dívka, 10 let



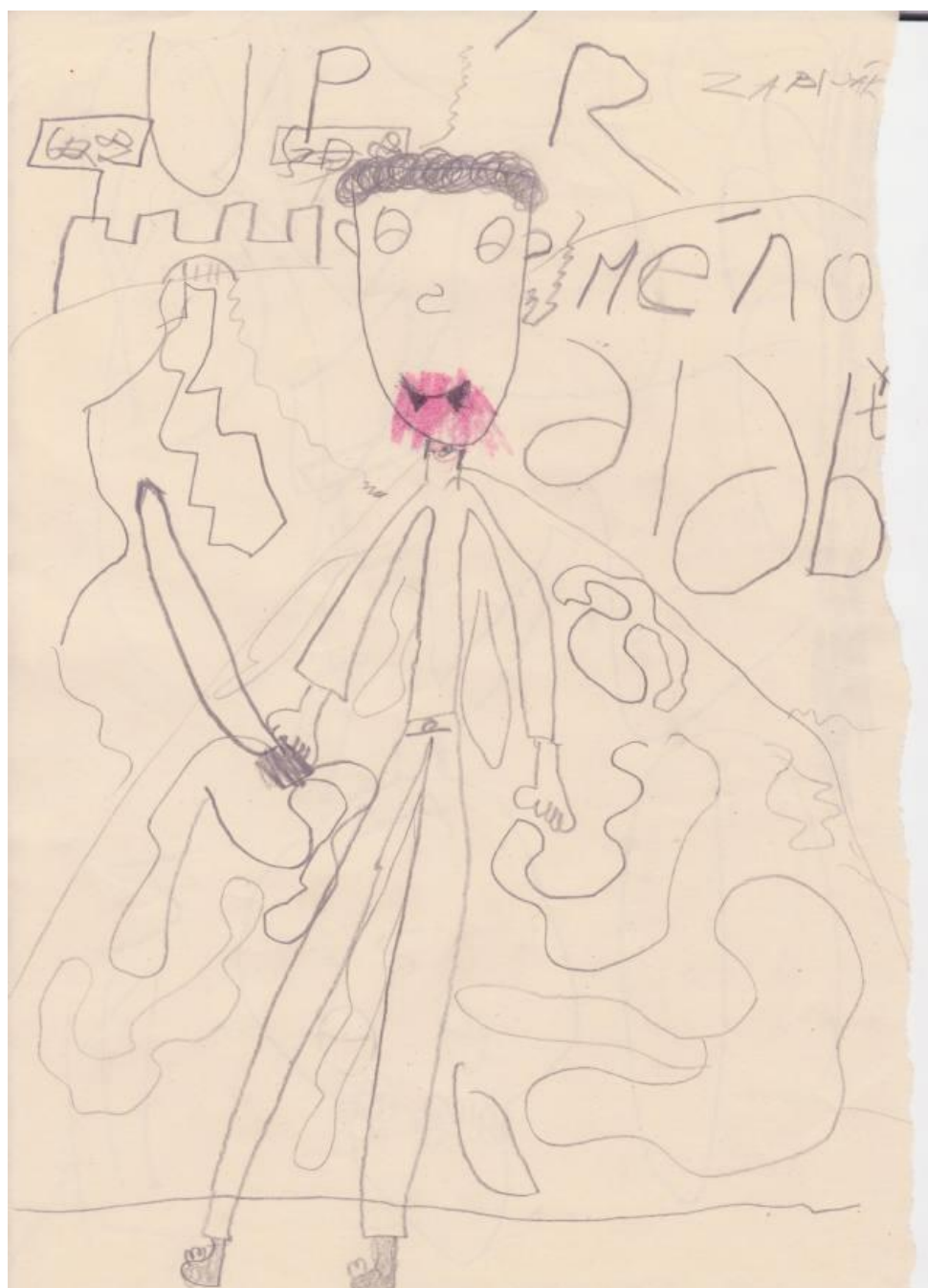
Příloha 6 – Strach ze tmy, dívka, 8 let



Příloha 7 – Obrázek upíra, chlapec, 10 let



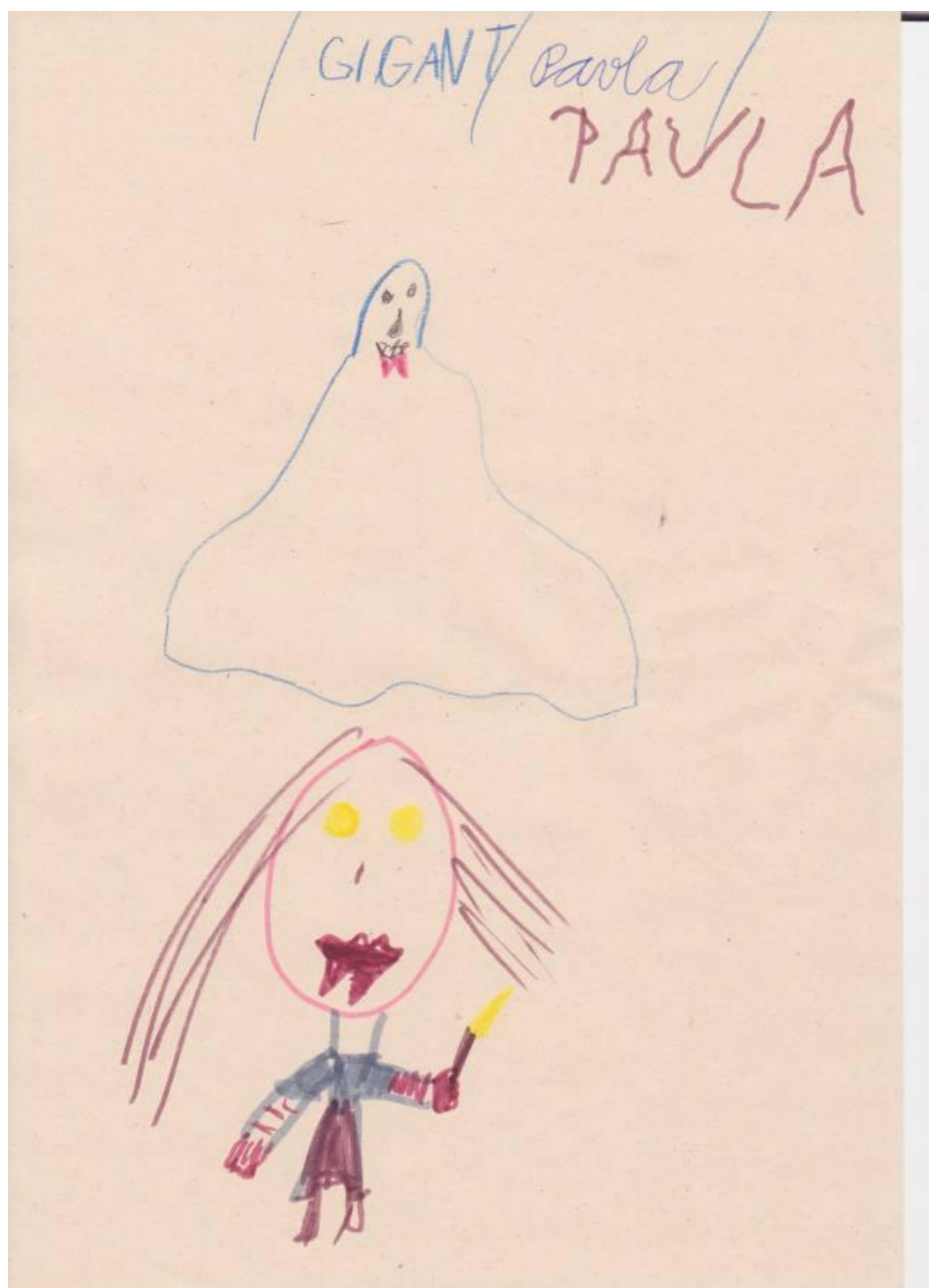
Příloha 8 – Obrázek upíra 2, chlapec, 9 let



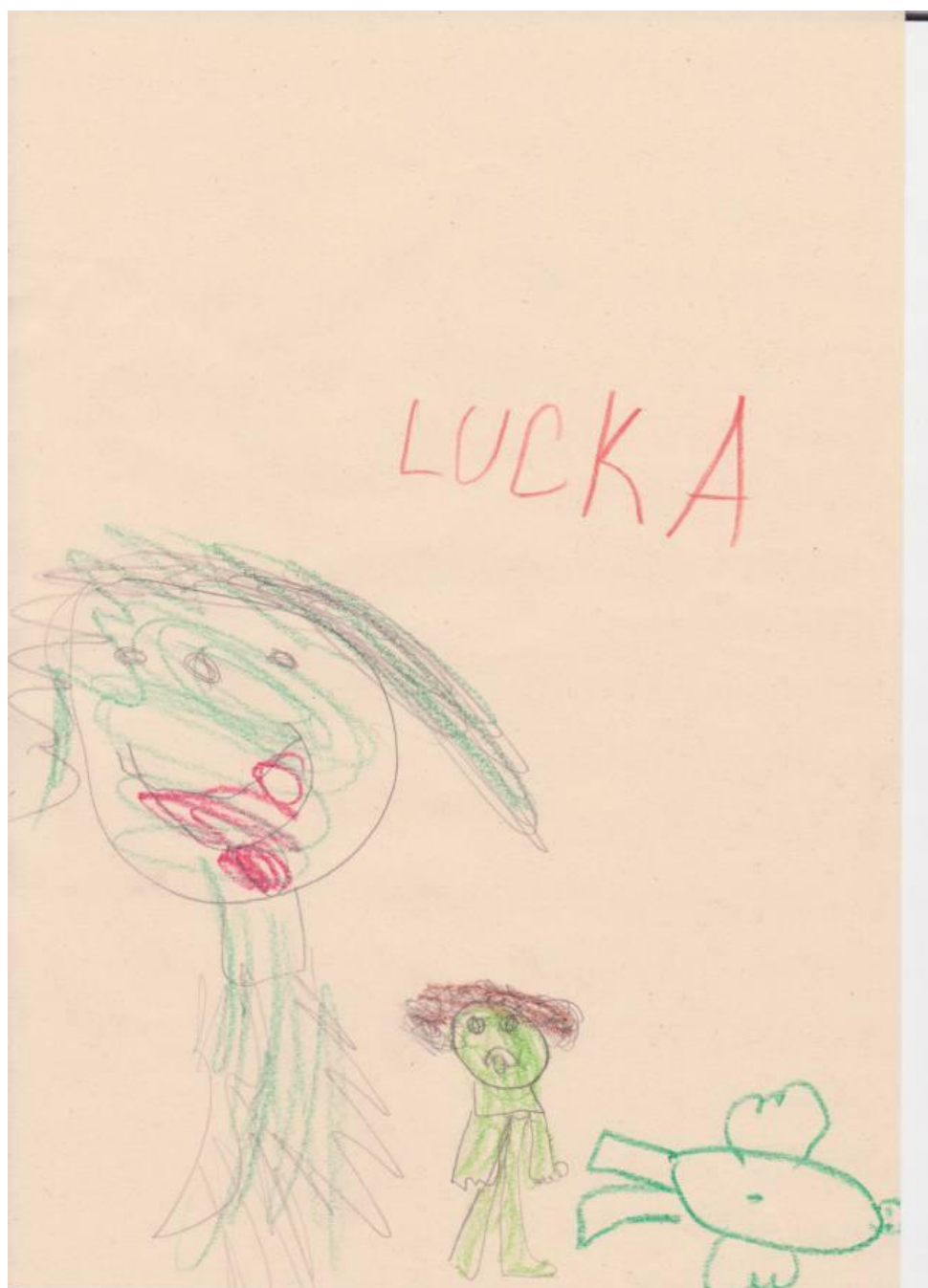
Příloha 9 – Obrázek strašáka, dívka, 2 roky



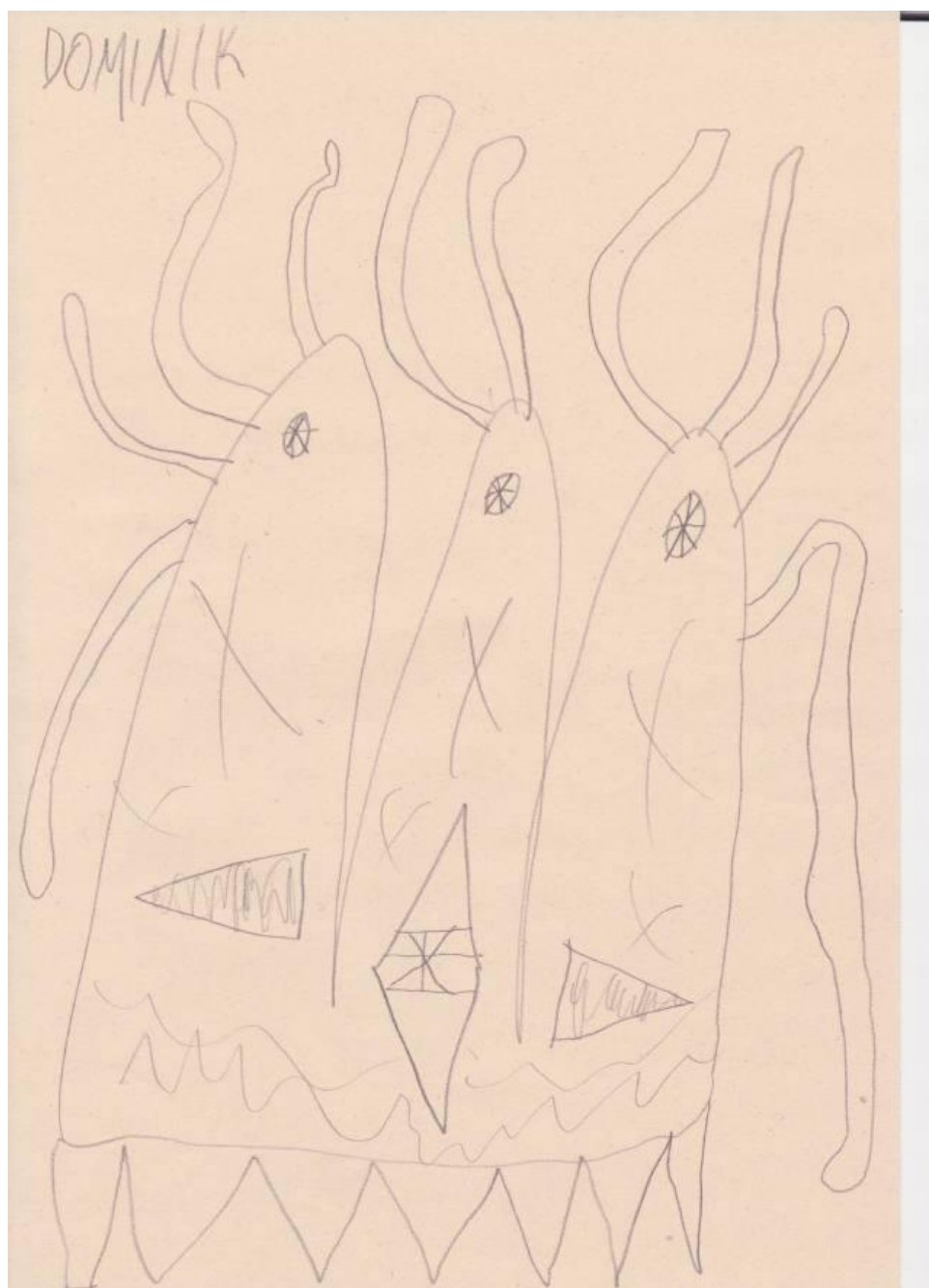
Příloha 10 – Obrázek upíra 3, dívka, 7 let



Příloha 11 – Obrázek zombie, dívka, 6 let



Příloha 12 – Obrázek strašidla, chlapec, 8 let



Příloha 13 – Obrázek duchů, dívka, 6 let



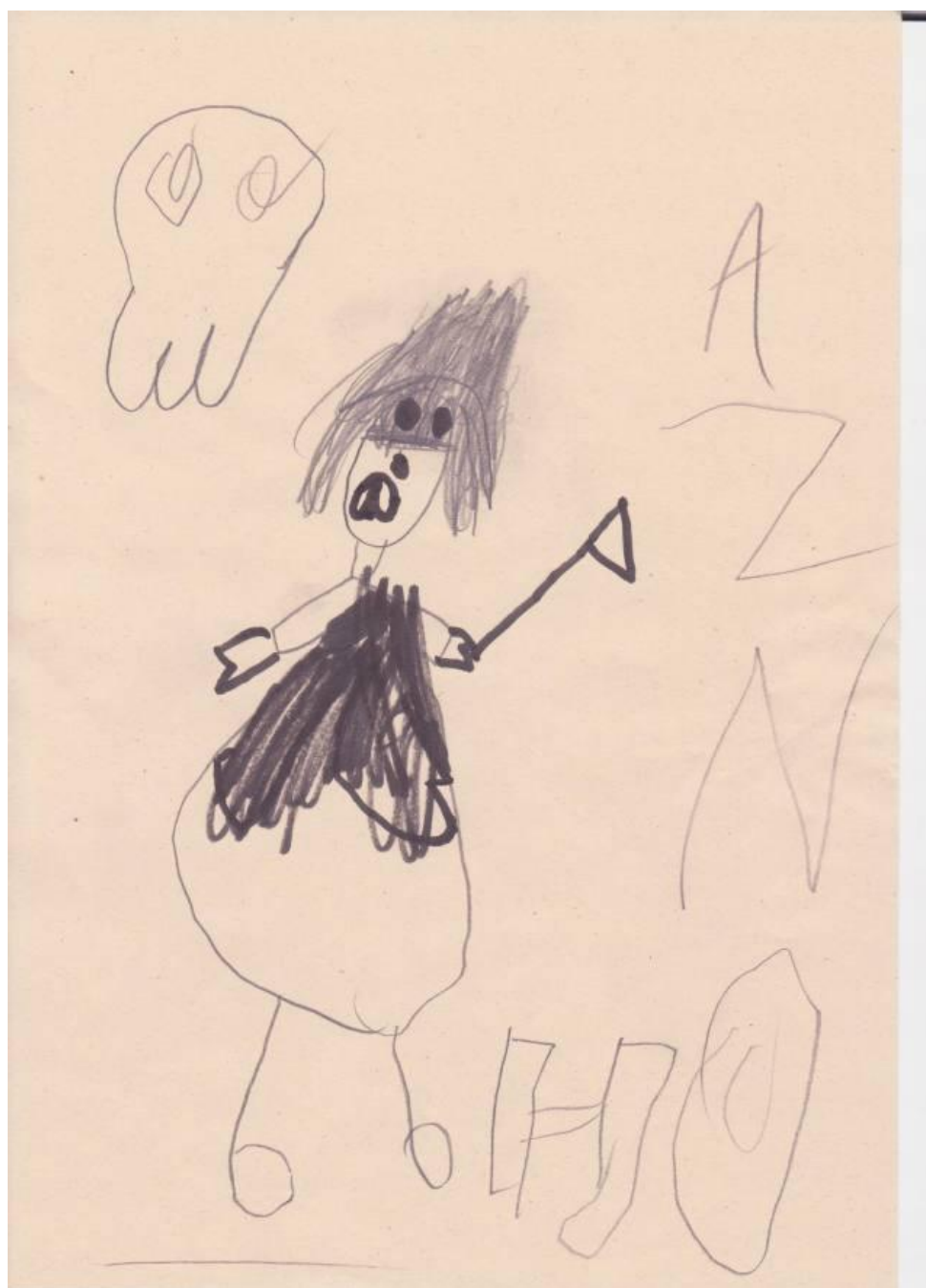
Příloha 14 – Obrázek inspirovaný filmem, dívka, 10 let



Příloha 15 – Obrázek kostlivce, chlapec, 6 let



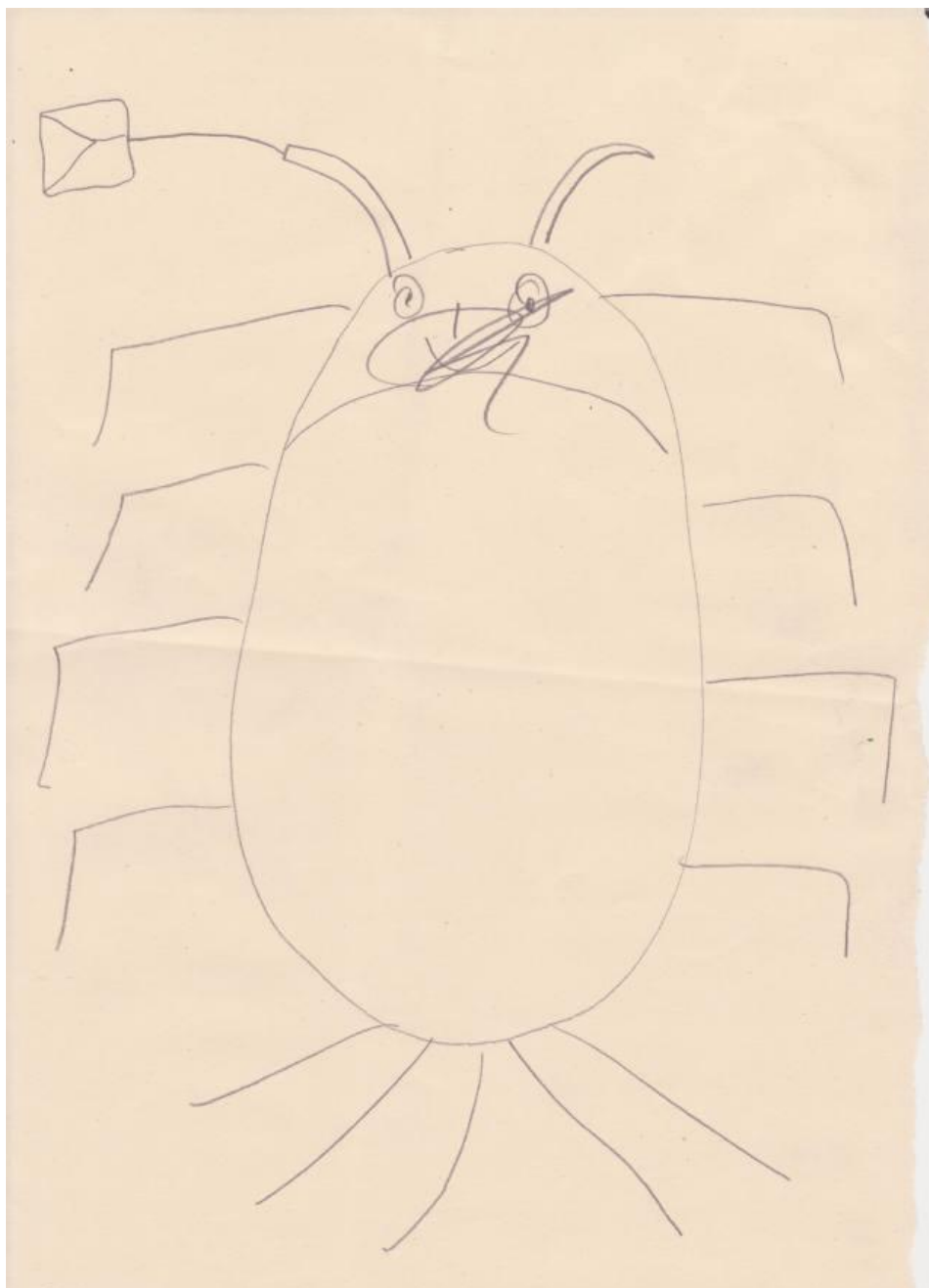
Příloha 16 – Obrázek smrti, chlapec, 6 let



Příloha 17 – Obrázek smrti 2, dívka, 10 let



Příloha 18 – Strach z hmyzu, chlapec, 5 let



Příloha 19 – Obrázek příšery pojídající lidi, chlapec, 9 let



Příloha 20 – Obrázek chlapce s diagnózou LMD, 7 let

