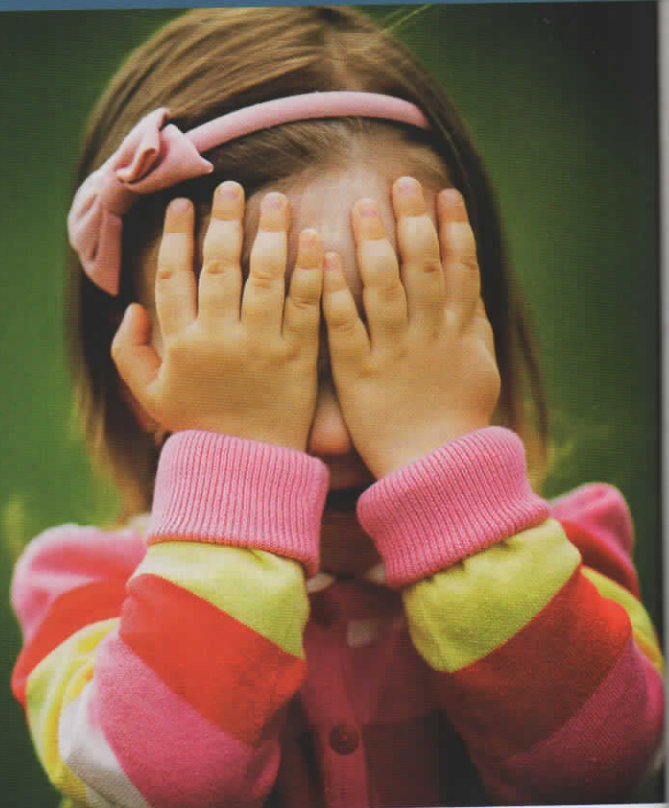


# Jak na dětské úzkosti a strachy

*Čím víc se blíží besídka s avizovanou návštěvou Mikuláše, anděla a čerta, začínají se děti těšit na dárky a s chutí připravují básničky, písničky a obrázky, které jim předvedou. Ale Kubík a Anetka jsou čím dál víc nesví. V jejich očích čteme spíš úzkost a obavy.*



Skoro pětiletá Anetka je ve školce teprve od září. Je hodně opatrná, někdy až příliš, a spíš stydlivá. Mívá strach ze všeho, co je nové. Ale proč se bojí Kubík? Mikulášskou besídku zažil už loni – a žádný problém neměl. „Strach známe všichni z vlastní zkušenosti, která nám říká, že to je prožitek, pocit, něco, co důvěrně známe. A kromě toho i určitý způsob jednání, reagování. To vše, co jsem jmenoval, tvoří jeden celek – tedy to, co prožíváme, a to, jak jednáme. Nechybí zde ani stránka, kterou v moderní psychologii označujeme jako kognitivní. Strach je tedy tvořen prožitkem, chováním a tím, co s ním souvisí po stránce poznávací, například obavné myšlenky,“ říká psycholog Jan Vymětal. „Strach přichází, vnímáme-li ohrožení. Emoce, mezi které strach bezesporu také patří, jsou těsně propojeny s naším tělem, v němž jsou ukotvené. U člověka, jenž prožívá silné obavy, sledujeme vyšší krevní tlak, dochází k tachykardii, může zblednout, pociťuje sucho v ústech, rozšiřují se mu žíly,“ dodává. Říká také, že pro to, jestli se z dítěte stane „strašpytel“, nebo naopak statečná holčička nebo kluk, jsou dost zásadní první roky života. „V tomhle věku je podstatný vztah dítěte s maminkou nebo jinou pečující osobou. Ale mluvíme o mámě, ta je opravdu nezastupitelná. Základní, primární vazba, která vzniká v prvních letech života dítěte, určuje, do jaké míry jsme později vnitřně stabilní či labilní, nebo do jaké míry jsme úzkostní a přistupujeme ke světu spíše s obavami. Tam, kde chybí

základní a jisté pouto, kterému můžeme říkat třeba vazba nebo – podle anglického lékaře Johna Bowlbyho – attachment, nebo je toto pouto nejisté, protože je maminka třeba sama úzkostnější, mohou později nastat různé problémy. Připoutání dítěte k matce (nebo k nějaké pečující osobě) se také úplně nedaří, pokud se matka k dítěti chová ambivalentně, tedy nevyhraněně, nejednoznačně. Je to takové to „jednou ano, jednou ne“ nebo současně „ano i ne“. Ambivalentní chování hodně souvisí s osobností matky i s tím, jak je matka sama spokojená se svým životem, či jak je momentálně naladěná a jak prožívá svou současnou životní situaci. Dítě od maminky dostává zpětnou vazbu nebo reakci, která je pro ně nejasná a nevypočitatelná. A tam, kde je určitá nevypočitatelnost, je i nejistota. A nejistota přispívá k tomu, že se úzkostná stránka osobnosti dítěte rozvine,“ uvádí Jan Vymětal.

## Já nechci, já se bojím

„K dětskému věku strach z toho, co neznám a čemu nerozumím, patří. Situační úzkostí projde každé dítě a má na ni právo. Může se projevovat v různých situacích, které jsou pro něj nové. Úzkost bývá spojená s prvním odloučením od maminky i s pobytem v neznámém prostředí,“ vysvětluje dětská psycholožka PhDr. Ivana Halíková a dodává: „Některé děti jsou navíc osobnostně úzkostněji laděné, vždycky se drží spíš vzadu.“ K takovým patří i Anetka. K tomu, co nezná,

přistupuje s nedůvěrou, nikdy nic nezkusí jako první, potřebuje se opravdu ujistit, že akce, do které se má pustit, je dostatečně bezpečná. Její maminka nedávno přiznala, že některé situace, které Anetku děsí, už doma vzdali (holčička například odmítá chodit večer z přizemí do dětského pokojíčku v patře sama, přestože je schodiště osvětlené a je více méně součástí obývacího pokoje, v němž sedí rodiče).

„Já se vždycky přikláním spíš k tomu, abychom dítěti ve školce i v domácím prostředí všechno vysvětlili, ukázali mu, jak se dá neznámá situace řešit. Musíme ho převést přes záležitost, které mu způsobují úzkost. Podporu v úzkostném okamžiku by měla dávat nejbližší osoba. Doma je to rodič, ve školce je hlavní autoritou učitelka, ale může ke spolupráci přizvat i oblíbeného spolužáka. S novými činnostmi v mateřské škole může nejprve začít například kamarád úzkostného dítěte: Mařenka nám ukáže, jak se to dělá, a pak to zkusíme spolu. Když se dítě odhodlá, musíme ho hlasitě ocenit, říct mu, jak je šikovné, jak se mu to povedlo – v tu chvíli se vyplatí ho přechválit,“ usmívá se doktorka Halíková.

Pokud dětskému strachu příliš snadno ustupujeme, podobně jako Anetčina maminka, která s dcerkou pokaždé obětavě běhá po schodech nahoru dolů, může se úzkost postupně stát součástí dětské manipulace. Nejčastější „obětí“ jsou právě rodiče. „Měli bychom ve výchově klást důraz na překonání



úzkosti, ne v ní dítě podporovat a pokaždé ho vzít na ruku nebo se s ním hodinu mazlit, aby úzkost nemělo. Pak velmi rychle vzniká podmíněně spojená a účelová reakce, protože to mazlení s mámou nebo paní učitelkou je vždycky příjemnější, než čelit tomu, čeho se bojím. Až dítě zjistí, že když se bojí, je mu věnována zvýšená péče a ještě je mu prominuto to, co má udělat, může se naučit používat strach účelově," varuje psycholožka. „Jestli úzkostnost přetrvává jako osobnostní rys, vyplatí se vydat se ke klinickému nebo poradenskému psychologovi, aby se rodič naučil vhodné domácí strategie reakcí na úzkost," dodává.

Učitelka může být mnohdy tím, kdo rodičům takovou návštěvu odborníka nenásilně a citlivě doporučí. Maminky ani tatínkové si totiž ustrašený výraz svého dítěte s manipulací nespojují. „Zpočátku je tam opravdu strach, dítě se neznámého bojí, je to pro něj nepříjemný zážitek. Takhle to funguje u dvou či tříletých," vysvětluje psycholožka. „Když se dítě místo překonávání strachu učí, že jakmile dá najevo obavy, všemu nepříjemnému se vyhne, může se rozvinout generalizovaná reakce. Někomu pak vydrží celý život." Přestože se některým rodičům zdají jejich chlapečci a holčičky na překonávání překážek ještě příliš malí, právě v raném dětství může být taková „otužovací kúra" ve spojení s láskyplnou podporou velmi účinná.

### Kubík v pytli

Kubíkové obavy, které paní učitelku překvapily, měly docela jiné kořeny. „Už mě zase neposloucháš? To si tě odnese čert v pytli," slyší klouček poslední dobou doma. Maminka se u toho opravdu zlobí a Kuba začíná mít strach, co se to vlastně stane. „Dodnes někteří rodiče děti čertem straší," potvrzuje doktorka Halíková. Je to podle ní svým způsobem projev výchovné bezradnosti. „Dítě mě musí poslechnout jednoduše proto, že tady velím já. Nemohu přenést odpovědnost na čerta, případně na tátu, který přijde večer domů a všechno si to s tím zlobivcem za celý den vyřídí. Podobné přenášení odpovědnosti najdeme doma, a určitě i v některých školkách. Ale dobrá výchovná strategie to není," dodává odbornice.

Ten, kdo vychovává, musí nejen nést za výchovu zodpovědnost, ale taky to musí dítěti jasně vyložit: „Teď není vhodné, abys tu běhal, protože bys mohl někoho zranit. Takže se zastavíš a půjdeš ke mně." Žádné: „Když mě neposlechněš, odnese tě ze školky čert."

Nicméně i psycholožka chápe, že učitelky mají občas v přeplněných třídách chuť děti něčím



Namalovala Michalka Novotná, MŠ Pastelka, Milevsko

postrašit, aby byl rychleji klid. „Jsou dokonce věci, kterými je postrašit můžeme. Například tím, že když neposlechnou a nezastaví se na kraji chodníku, může je srazit auto. Mohou pak být v nemocnici a mít bolest. Asi bych je nestrašila tím, že je auto může zabít, to je pro ně prázdný pojem. Ale bolest, tu každé dítě někdy zažilo. V tomhle případě je tím strašením vlastně seznamujeme s důsledky, jaké reálně mohou nastat, pokud nebudou poslouchat. Je to malé postrašení za velký efekt, protože kontakt s autem je nesouměřitelně horší. Ale čert, který se v tomhle období nabízí jako vhodný strašák, je jiná kategorie. Je symbolickým a zkratkovitým vyjádřením toho, že se na dítě zlobíme," dodává doktorka Halíková.

Jestli a jak děti postrašit je vždycky otázkou míry a osobnosti toho, kdo tyhle strategie používá. Jedna učitelka například říká dětem, když něco provedou (jsou na sebe zlé, někomu ublíží, něco zničí a nedá se zjistit, kdo to udělal), že zavolá policejního psa, který to všechno vyčuchá. „Policejní pes vždycky spolehlivě zabere. Je pro ty čtyřleté děti takovou autoritou, že se učitelce vždycky nakonec podaří zjistit, co se vlastně stalo a může na to pedagogicky vhodným způsobem zareagovat. Dětem se nakonec taky uleví, když se společně doberou nějakého konce. Ale bez znalosti konkrétní situace se nedá říct, že tahle strategie je vždy dobrá. Možná by policejní pes, co všechno vyčuchá, mohl od někoho jiného působit jako slabomyslná invektiva," říká poradenská psycholožka.

### Jak zmenšit čerta

Nicméně když do školky přijde roztomilý anděl, hodný Mikuláš a hrozivý čert s řetězem, měli bychom se situační úzkostí některých dětí počítat. Dokonce i těch, které jsou doma dobře vedené a nikdo jim pekelníkem s pytlek na zádech nehrozí.

„Když vidíme, že se někdo příliš bojí, je možné ho vzít za ruku. A čertovi přikázat, ať si sedne na zem, aby se zmenšil," doporučuje doktorka Halíková. „Samozřejmě se můžeme předem domluvit, že zůstane spíš postavou v pozadí a nebude běhat mezi dětmi a pouštět hrůzu. Z výchovného hlediska je mnohem lepší, když se „zlobivcí" mohou Mikulášovi svěřit, že udělali něco špatného a dostane se jim odpuštění. A když mohou před Mikulášem slíbit, že budou hodné. Vůbec k tomu není potřeba hrůza z čertova pytle." ■

PhDr. Daniela Kramulová

- K dětskému věku strach z toho, co neznám a čemu nerozumím, patří.
- Musíme dítě převést přes záležitosti, které mu způsobují úzkost.
- Jestli úzkostnost přetrvává jako osobnostní rys, vyplatí se vydat se s dítětem k psychologovi.
- Když se dítě místo překonávání strachu učí, že jakmile dá najevo obavy, všemu nepříjemnému se vyhne, může se rozvinout generalizovaná reakce.