

Jabok~

Odborná ročníková práce
z předmětu S218 Odborná ročníková práce

Problémy s úzkostí a strachem u dětí předškolního věku

Barbora Píclová

Anotace

Ročníková práce pojednává o problémech s úzkostmi a strachem u dětí předškolního věku. Práce má za cíl představit jak úzkosti a strach ovlivňují fungování dětí předškolního věku v sociálním prostředí a to zejména ve škole.

Práce je rozdělena do tří kapitol. První se zaměřuje hlavně na vymezení pojmů a na základní informace o dětech v předškolním věku, strachu, úzkosti a separační úzkosti. Druhá kapitola se zabývá sociálním prostředím, kde se dítě v tomto věku nejvíce pohybuje: domov a škola. Sociální prostředí popisuje, jak moc ovlivňuje dítě a jeho strach a úzkost, jaký na ně má vliv. Třetí kapitola popisuje prevenci, a jak bychom mohli dětem pomoci v těchto těžších chvílích.

Klíčová slova

Úzkost, strach, dítě v předškolním věku, sociální prostředí

Obsah

Úvod	4
1 Jak se projevuje strach a úzkost u dětí v předškolním věku.....	5
1.1 Děti v předškolním věku	5
1.2 Strach.....	6
1.3 Úzkost.....	7
1.4 Separční úzkost.....	8
2 Sociální prostředí.....	8
2.1 Domácí prostředí	9
2.2 Mateřská škola.....	10
3 Jak s dětmi pracovat	12
Shrnutí	13
Závěr.....	14
Seznam literatury.....	16
Přílohy	17

Úvod

Vybrala jsem si téma *Problémy s úzkostí a strachem u dětí předškolního věku*, protože je podle mě důležité mít povědomí o duševních onemocněních. V posledních letech se o duševních onemocněních více mluví, ale i tak se hodně málo ví, že duševním onemocněním může trpět dítě již ve třech letech. Takové dítě jinak funguje v sociálním prostředí. Proto cílem mé práce je *Představit, jak problémy se strachem a úzkostí ovlivňují fungování dětí předškolního věku v sociálním prostředí a to zejména ve škole.*

Práci jsem rozdělila do tří kapitol a šesti podkapitol. První kapitola se zabývá projevem úzkosti a strachu u dětí v předškolním věku. V podkapitolách se věnuji pojmům, které jsou pro celou práci důležité: děti v předškolním věku, úzkost, strach. A v poslední podkapitole se věnuji separační úzkosti, která se objevuje u dětí v předškolním věku celkem často.

V druhé kapitole se zaměřuji na sociální prostředí a v podkapitolách konkrétně domácímu prostředí a prostředí mateřské školy. Popisují vliv prostředí na děti, a jakou to má konkrétní souvislost s úzkostmi a strachem.

Poslední kapitola se věnuje práci s dětmi, které trpí úzkostí a strachem. Jak s nimi pracovat doma a v mateřské škole.

1 Jak se projevuje strach a úzkost u dětí v předškolním věku

„Někdy se tvrdí, že jedním z nejzávažnějších činitelů (ne-li *vůbec* činitelem nejzávažnějším) ovlivňujících vznik duševního onemocnění je neschopnost některých lidí vážit si sebe sama způsobem odpovídajícím jejich skutečné hodnotě.“ (Fontana, 1997, s. 255) U dětí tohle nemusí vůbec platit. Teprve začínají poznávat svět a začleňovat se do života. U některých dětí může hrát velkou roli genetika. „Předpokládáme, že dispozice k úzkosti a strachu jsou vrozené a v extrémních případech do značné míry určené dědičně (např. u obsedantní neurózy), i když je lze přesto modifikovat vlivy prostředí (výchova, psychoterapie apod).“ (Vymětal, 2003, s. 237)

„Úzkost a strach jsou pocity a stavy, s nimiž se běžně v životě setkáváme a známe je z vlastní zkušenosti.“ (Vymětal, 2003, s. 235) Strach vypadá podobně, jako úzkost. Bude to tím, že strach aktivuje úzkost. Strach je tedy spouštěčem úzkosti. (Janíček, 2008, s. 18) Prevence proti úzkosti je naučit děti, jak mají pracovat se strachem.

Strach a úzkost mají spousty společných znaků. Je pak těžké určit, o co se jedná. Hlavně u dětí, protože se teprve učí pořádně popsat své emoce a jsou zmatené z toho, co prožívají. (Fontana, 1997, s. 246)

1.1 Děti v předškolním věku

Dítě mezi třetím rokem a nástupem do školy je dítě v předškolním věku. Vývojová psychologie označuje předškolní věk za věk hry a přípravy do školy, období stabilizace vlastní pozice dítěte ve světě a současně období vlastní diferenciaci s cílem osvojit si zodpovědnost za svoje činy. (Kolaříková, 2015, s. 11) „Předškolní věk také nazýváme **magickým obdobím**, neboť myšlení dítěte

bývá metaforické, personifikující, intuitivní, zcela názorné a podobné myšlení přírodních národů.“ (Vymětal, 2003, s. 39)

Pro děti v předškolním věku je důležitým sociálním prostředím domov a mateřská škola. „Domov a škola jako společenské instituce mají při přetváření dětí ve zdatné sociální bytosti rozhodující úlohu.“ (Fontana, 1997, s. 45) V těchto prostředích dobře poznáme, když se s dětmi něco děje. Rodiče by měli naslouchat učitelům, protože ten s dětmi tráví hodně času a také pozná, když se v jejich chování něco změní.

Ve třetím roce života často procházejí negativní fází. Reagují na přání druhých zdráhavě a nesouhlasně. Neznamená hned, že jsou děti problematické, ale že začínají být samostatné. (Fontana, 1997, s. 263)

1.2 Strach

„Strach je možné definovat jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý předmět nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci.“ (Vymětal, 2003, s. 235) Strach může být vnitřní nebo vnější a často se navzájem prolínají. Taky může být reálný nebo nereálný. (Vymětal, 2003, s. 236) Děti musí někomu nejdříve věřit, aby řekli, co se jim honí v hlavě. Proto by se nikdy neměli jejich problémy zlehčovat, nebo jim dávat jakkoli najevo náš názor na jejich strach (např. že je nereálný).

Strach u dětí v předškolním věku se pozná lépe, než úzkost. I tak jsou příznaky hodně podobné, někdy stejné. Dítě je najednou potichu, klepe se, brečí, nebo rovnou řekne, že má strach. Některé dítě může ventilovat strach tím, že je agresivní nebo našťavané. Má zvýšenou činnost srdce, je svalově vypjatý, rychleji dýchá. Důležité je se hned zeptat, co se děje, jaké má pocity a z čeho ten strach má, co ho vyvolává. **„Od třetího roku se objevuje strach dětí, který pramení**

více než z reálných věcí z nevysvětlitelných představ a dětské fantazie.“

(Košátková, 2008, s. 41) I když je strach pro ostatní nesrozumitelný, snažme se dítě vyslechnout a pochopit. Najdeme něco, co půjde racionálně vysvětlit a zdůvodnit, proč se dítě nemusí bát. (Košátková, 2008, s. 41)

1.3 Úzkost

„Úzkost je nepříjemný prožitek a stav.“ (Vymětal, 2003, s. 236)

Úzkost je nepříjemná emoce, která reaguje na tušené neznámé nebezpečí. Strach má jasnou příčinu, kterou si uvědomujeme, ale u úzkosti si příčinu neuvědomujeme. (Vymětal, 2003, s. 236) Někdy trvá delší dobu, než se příčinu podaří odhalit. Je proto dobré zajít na terapii, kde se zjistí příčina a člověk se naučí s úzkostmi pracovat. Úzkosti mohou přejít až do úzkostné panické poruchy.

Úzkost se projevuje podobně, jako strach. Na první pohled je vidět, že je dítě vyděšené, strne, je bledý a jeho pohyby jsou hůře koordinované. (Vymětal, 2003, s. 237) „Lang (1985) popsal úzkost jako reakci odehrávající se relativně nezávisle ve **třech systémech**:

1. **motorické chování**: únik ze situace, třes, gestikulace atd.;
2. **verbálně-kognitivní reakce**: myšlenky a představy, vzpomínky a očekávání, verbální vyjádření strachu, nesoustředění, obavy atd.;
3. **fyziologické reakce**: zvýšená aktivace sympatiku a z toho plynoucí tělesné příznaky.“ (Práško, 2005 s. 44)

U dětí v předškolním věku lze zjistit úzkost z jejich kresby. „V dětském výtvarném projevu hraje důležitou úlohu představivost, vnímání a myšlení, které tvoří trojici duševních funkcí.“ (Černá, 2017, s. 21) Jde hlavně o kresbu lidských postav. Děti v předškolním věku se většinou teprve učí správně malovat postavu, proto se tohle týká spíše dětí, které chodí na základní školu. U dětí v předškolním

věku je důležité, co konkrétně namaluje. Kresba nám odkryje to, co dítě cítí, ale nechce nebo to nedokáže říci. Kreslení je pro něj bezpečnou možností, jak dát najevo své emoce. Dospělým kresby pomáhají se orientovat v jeho potřebách a prožívání. (Bednářová, Šmardová, 2021, s. 8)

1.4 Separační úzkost

„V mateřské škole se postupně uvolňuje vázanost na rodinu i na dospělé.“ (Kolaříková, 2015, s. 36) Bohužel se stává, že to děti nezvládnou. V tomto věku je tedy poměrně časté, že trpí separační úzkostí. Dítě bylo dlouho doma a je zvyklé, že je celý den s rodiči (/opatrovníky), hlavně s matkou. Matka je hlavním zdrojem jistoty dítěte. (Vymětal, 2003, s. 238) „Je-li v jeho očích nespolehlivá (např. často odchází), dítě je více vystaveno úzkosti a strachu (separační úzkost).“ (Vymětal, 2003, s. 238)

„Signálem emoční a sociální zralosti je zvládnutí tohoto odpoutání od svých nejbližších, kteří pro něj představují symbolickou jistotu a bezpečí.“ (Kolaříková, 2015, s. 36) Existují faktory, které dokáží zmírnit reakce dětí na odloučení. Zde jsou dva nejučinnější: 1) známý společník nebo známé předměty dítěte; 2) mateřská péče poskytnuta náhradní matkou. (Bowlby, 2012, s. 31)

2 Sociální prostředí

„Sociální prostředí uplatňuje na člověka zásadní vliv a vede jej procesem socializace k přeměně z biologického tvora ve společenskou bytost.“ (Procházka, 2012, s. 88) Pro dítě je první sociální skupinou rodina a první sociální vztah má ke své matce. Rodina je pro většinu dětí nejdůležitější sociální skupinou, ale hned za rodinou je škola, učitelé a okruh kamarádů. (Fontana, 1997, s. 21)

Sociální prostředí se váže na časně sociální učení. Pokud totiž dítě vyrůstá v rodině, kde je obklopen láskou a porozuměním, tak dokáže později vytvářet své úspěšné vztahy. Pokud rodiče povzbuzuje dítě k tomu, aby se stýkalo s lidmi a vážily si své role, tak se naučí umění vycházení s lidmi a současně sebejistě vystupovat. (Fontana, 1997, s. 27) „Některé děti si už od raného věku dobře vystačí samy, zatímco jiné nejvíce těší být mezi lidmi“ (Fontana, 1997, s. 27-28)

2.1 Domácí prostředí

„Sociální život dítěte začíná doma. V letech, kdy se utváří jeho osobnost, tráví dítě více času doma či v nejbližším okolí než ve škole.“ (Fontana, 1997, s. 19) „Dítě se „doma“ připravuje na život a potřebuje žít v klidných podmínkách, kde se cítí být plně (bez výhrad a zásluh) akceptováno.“ (Vymětal, 2003, s. 239) Rodinné domácí prostředí bude pro dítě celoživotně nejvýznamnější. Toto prostředí působí na dítě větší intenzitou, intimitou proměn a má bezprostřední dopady. Proto se socializační prostředí rodiny řadí mezi mikroprostředí. (Procházka, 2012, s. 88)

Rodinu lze pojmut, jako strukturovaný celek, jehož smyslem, účelem a náplní je tvořit relativně bezpečný a stabilní prostor. Rodina je prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí. Rodinné prostředí je spojeno s konkrétním prostorem a s lidmi, kteří prostor utváří a udržují. V průběhu času se rodina rozšiřuje a mění. (Procházka, 2012, s. 101-102)

První těsnější vztah si dítě utváří s hlavní pečující osobou. Jedná se o rané sociální sepětí, které se obvykle nazývá *připoutání*, nebo také *attachment*. (Fontana, 1997, s. 21) „Dítě, v němž rodiče vyvolávají nervozitu a úzkost, se k nim může silně připoutat, neboť pro ně představují jedinou jistotu v jinak nejistém světě.“ (Fontana, 1997, s. 22) Dítě začne vykazovat znaky separační

úzkosti při nástupu do mateřské školy, nebo také při návštěvě prarodičů, kde nedokáže být bez rodičů. Později se může projevit deprivace.

U dětí, kteří nemají v rodině dostatečné emoční prostředí může přispívat ke vzniku vážných neurotických nebo psychotických poruch, které se mohou projevit jak v dětství, tak i v dospělosti. (Fontana, 1997, s. 38) Tudíž to přispívá i k úzkostnějšímu chování dítěte. Podle toho, jaké je zázemí v rodině si může dítě vytvořit strachy, které mu rodiče nemusí pomoci zpracovat.

Dítě je hodně vnímavé na projevy obav a strachu u svých rodičů a příbuzných. Je na tyto pocity citlivější a dokáže to přečíst i z neverbálního projevu. Často se stává, že si dítě strach přebírá. Vznikají fobie, úzkosti a nechuť ze stejných či podobných situací, věcí. (Kořátková, 2008, s. 41)

Pokud někdo z rodičů dítěte trpí úzkostmi, fobiemi, nebo jakoukoli psychickou poruchou, je důležité dítě sledovat a klidně ho brát k odborníkovi. Vznik úzkosti a strachu může mít souvislost s biologicky dispozičními proměnnými. (Vymětal, 2003, s. 239)

2.2 Mateřská škola

„Domov a škola jako společenské instituce mají při přetváření dětí ve zdatné sociální bytosti rozhodující úlohu.“ (Fontana, 1997, s. 45) U dětí v předškolním věku je jejich domov a jejich první škola, tedy mateřská škola, velmi důležitá. Zde se nejvíce učí sociálním dovednostem.

Škola jako instituce uchovává výsledky duchovní a hmotné kultury pomocí cílů obsažených ve vzdělávací a výchovné činnosti. Zároveň má své specifické socializační a enkulturační aktivity, kterými pečuje o kontinuitu kolektivní identity a také rozvíjí individuální osobnostní dispozice žáků. (Procházka, 2012, s. 126) Cílem předškolního vzdělávání je podpořit harmonický rozvoj osobnosti dítěte. Nabídnout mu prostředí, které bude

umožňovat rozvoj vědomostí, dovedností a návyků, tak aby byl ve škole úspěšný. (Kolaříková, 2015, s. 36)

Hra začíná být pro dítě v předškolním věku důležitá a zásadní. Je důležitá pro kognitivní a sociální vývoj dítěte. (Fontana, 1997, s. 50) Od třetího roku se začínají „převtělovat“ do role druhého, hlavně do povolání. Celkově jeho hra je postavena na tom, co vypožorovalo kolem sebe, ať už jde o role, zážitky, nebo o emoce. (Kotátková, 2008, s. 27) „Ve čtvrtém roce **je již vybaveno některými reálnými zkušenostmi** a má je zpracované ve své individuální hře.“ (Kotátková, 2008, s. 28) Hra je pro dítě něco pozitivního, proto mu může pomáhat k úniku od jeho strachů, nebo od úzkostí, které prožívá. Někdy vidíme dítě, jak si v MŠ hraje na něco, co mu vyvolává strach, nebo znovu prožívá nepříjemnou situaci a snaží se jí zpracovat. V tomhle případě by měla učitelka zpozornět a zkusit se o jeho hře s ním pobavit. Třeba jde jen o něco, co viděl v televizi, ale může jít o něco, co se děje u nich doma.

V tomto věku se může projevit separační úzkost (viz. kapitola 1.4). Hlavně při nástupu do MŠ. Když jde dítě úplně poprvé do MŠ, při změně MŠ, nebo při nástupu po prázdninách.

Velkou roli u těchto dětí hraje sebevědomí. Vždycky tomu tak bylo, ale v posledních letech jsou děti víc zlé. Je tedy důležité, abychom dítě podporovaly a vytvářeli mu sebevědomí, které ho ochrání před řečmi od ostatních dětí v mateřské škole. Nízké sebevědomí poznáme tak, že snaží dítě vnucovat své úmysly jiným dětem, nebo se dítě nedokáže dostatečně prosadit. (Fontana, 1997, s. 262) Ve třetí roce dítě začíná vyjadřovat potřebu samostatnosti. Pokud se jí snaží vyjádřit vzpurností vůči dospělému, může se stát, že se bude jednat o souboj vůlí. Potom je dítě zmatené, pochybuje samo o sobě, nebo je dokonce zahanbené. (Fontana, 1997, s. 263) Tyto pocity mohou poté vést k menšímu sebevědomí dítěte a od tohoto k úzkostem a strachu.

Učitel v MŠ by měl pozorovat děti a při jakékoliv změně v chování to hlásit rodičům. Nejdříve by se měl hlavně dítěte zeptat, co se děje, protože někdy může jít o věc, která se dá na místě vyřešit. Pro učitele je důležitá interakce rodičů na dítě a interakce rodičů mezi sebou. Díky tomu učitel získá vhled do domácích stresů a tlaků. (Fontana, 1997, s. 45) Tímto může zjistit, jak se k dítěti chovat tak, aby to bylo dítěti nejpříjemnější. A pokud se zmíní o problému doma, může tímto učitel zjistit, zda je na tom něco pravdy.

3 Jak s dětmi pracovat

Prevence úzkostí a strachu u dětí předškolního věku je láska, péče, naslouchání, podporování. Plnit základní potřeby, které v tomto věku dítě nejvíce potřebuje. Rodič, nebo učitel v mateřské škole by měli mít své strachy a úzkosti vyřešené, aby se nepřenášely na děti. I tak dítě strach, nebo úzkost může mít a je důležité vědět, jak s dítětem pracovat.

Vytvoření bezpečného prostředí je jednou z nejdůležitějších věcí. Jak kvůli prevenci, tak kvůli pocitu dítěte, které trpí strachem a úzkostí, že někam patří a může se někde „zašít“, svěřit a nikdo ho za jeho pocity neodsuzuje.

Jak již víme, velký vliv na úzkost a strach má sebevědomí (viz. kapitola 2.2) Sebevědomí dětí v předškolním věku velice souvisí s chováním jejich rodičů. (Fontana, 1997, s. 257) Učitel může také hodně ovlivnit sebevědomí dítěte. „Rodič má samozřejmě za normálních okolností na dítě větší vliv než učitel, ale děti mají sklon přejímat a zvnitřňovat učitelův obraz o nich stejným způsobem, jakým přejímají a zvnitřňují obraz vytvořený rodiči.“ (Fontana, 1997, s. 258) Učitel podpoří sebevědomí tím, že bude k dětem projevovat lásku a respekt a podporovat je k vyjádření obrazu o sobě. Jak vnímají své úspěchy a neúspěchy. Učitelé si musí také uvědomit, že kritika dětí má vliv na jejich sebevědomí. (Fontana, 1997, s. 259)

K léčbě strachu a úzkosti se využívá psychoterapie, ta někdy nemusí být účinná. „V posledních letech jsme svědky silného rozvoje biologické psychologie, kde se hojně užívá experimentální metodologie.“ (Vymětal, 2003, s. 242) Díky tomu lze účinně používat psychologické i farmakoterapeutické prostředky. (Vymětal, 2003, s. 242)

Psychoterapie má několik přístupů, ale lze je rozdělit do čtyř přístupů: 1) zdůrazňují účinné faktory psychoterapie; 2) zdůrazňují pravdivé sebepoznání člověka; 3) zdůrazňují učení a poznávání – zvláště myšlení; 4) zdůrazňují relaxaci a psychofyziologické procesy. (Vymětal, 2003, s. 242-243)

Firma Nevypust' duši má krásné infografiky o duševním zdraví, které obsahují spousty užitečných informací a rad. Např. *Co může pro podporu dětské psychiky udělat rodič, první pomoc při dětské úzkosti* (viz. přílohy).

Shrnutí

Ve své práci, která měla téma *Problémy s úzkostí a strachem u dětí předškolního věku* jsem vytvořila tři kapitoly s šesti podkapitolami.

První kapitola popisuje hlavně pojmy, které byly pro tuto práci důležité. Konkrétně šlo o vymezení pojmu děti v předškolním věku, pojem strach, pojem úzkost a pojem separační úzkost. Separační úzkost je druh úzkosti, který se v tomto věku dětí vyskytuje poměrně často, proto jsem separační úzkost probrala v samostatné podkapitole.

V druhé kapitole jsem se věnovala sociálnímu prostředí, kde se dítě v předškolním věku pohybuje. Sociální prostředí na každého z nás nějak působí a na děti, které teprve začínají objevovat svět obzvlášť. Věnovala jsem se konkrétně prostředí domova a mateřské školy, kde jsem psala o tom, jaký má toto prostředí na dítě vliv a jak se úzkost a strach v tomto prostředí může projevovat.

V poslední kapitole, která nese název *Jak s dětmi pracovat*, jsem se zabývala prací s dítětem v předškolním věku, které má strach nebo úzkosti. Kapitola se věnovala hlavně prevenci, psychoterapii a podpoře sebevědomí, které má na úzkosti a strach větší vliv.

Díky této práci jsem načerpala spousty nových informací a baví mě vidět provázanost strachu a úzkosti u dětí předškolního věku se sociálním prostředím. Děti v tomhle věku jsou stále velmi citlivé a dokáže je ovlivnit jakákoliv situace.

Uvědomila jsem si spousty věcí. Např. jak moc je důležité tu pro dítě být. A také, že se s tím mohu kdykoliv setkat na praxích v mateřské škole, třeba jsem se s tím již setkala, ale tolik jsem si to neuvědomila.

Závěr

Cílem této práce bylo *představit, jak problémy se strachem a úzkostí ovlivňují fungování dětí předškolního věku v sociálním prostředí a to zejména ve škole*. Myslím si, že jsem tento cíl částečně splnila.

V této práci je možné vyčíst, jak ovlivňuje strach a úzkost fungování dětí, nejen v mateřské škole. Ale v práci jsem konkrétněji nepředstavila, jak děti jsou, nebo nejsou schopné fungovat při různých aktivitách, jak moc je to ovlivňuje. Popsala jsem více, jak na ně úzkost působí, proč se u nich může objevit, jak se projevuje a jak s tím rodič nebo učitel může pracovat. Pořád to spadá pod zvolené téma a dle mého názoru se jedná o věci, které bychom v našich profesích měli znát.

Podle mého názoru je tohle téma důležité a jsem ráda, že se v poslední době o duševních onemocněních více mluví. Ovlivňuje to naše fungování. Děti, které mají úzkost, nebo velký strach z něčeho mohou projevovat chování, které by rovnou učitelé, nebo rodiče označili za problémové chování a dětem by se nedostala žádná potřebná pomoc. Čím více budeme o tomto mluvit, tím se může zlepšit kvalita života a dostane se pomoc potřebným.

Seznam literatury

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. 2. vydání. V Brně: Edika, 2021. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-1603-0.

BOWLBY, John. *Odloučení: kritické období raného vztahu mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2012. ISBN 9788026200765.

ČERNÁ, Adéla. *Signály úzkosti v kresbě dětí mladšího školního věku* [online]. České Budějovice, 2017 [cit. 2023-03-22]. Dostupné z: <https://dspace.jcu.cz/bitstream/handle/123456789/33198/BP-Signaly-uzkosti-v-detske-kresbe-Adela-Cerna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.

JANÍČEK, Jeroným. *Když úzkost bolí*. Praha: Portál, 2008. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-366-6.

KOLAŘÍKOVÁ, Marta. *Dítě předškolního věku v prostředí sociální exkluze* [online]. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik v Opavě, 2015 [cit. 2023-03-15]. ISBN 978-80-7510-161-7. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Marta-Kolarikova/publication/313388529_Dite_predskolniho_veku_v_prostredi_socialni_exkluze/links/5898f74aa6fdcc32dbdd0cf5/Dite-predskolniho-veku-v-prostredi-socialni-exkluze.pdf

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1568-1.

PRÁŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-997-6.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024734705.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.

Přílohy

CO MŮŽE PRO PODPORU DĚTSKÉ PSYCHIKY UDĚLAT RODIČ

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

VYTVÁŘEJTE PROSTOR PRO EMOCE

Emoce nepotlačujte a nezakazujte. Hledejte společně způsoby, jak je přijatelnou formou odžít. Pojmenovávejte je a ved'te dítě k rozeznávání emocí u sebe i u druhých.



Naskenuj mě!



HLEDEJTE, CO POMÁHÁ ZVLÁDAT TĚŽKÉ SITUACE

Pomozte dítěti zmapovat uklidňující aktivity a místa, kde se cítí bezpečně. Vytvořte prostor, kde může mít soukromí a klid. Najděte si pravidelně čas na povídání o starostech.

POMÁHEJTE DÍTĚTI BUDOVAT SEBEDŮVĚRU

Zapojte dítě do plánování odměn a úspěch oslavte. Vyhňte se srovnávání s ostatními. Rozvíjejte jeho silné stránky, ale nezapomínejte na čas pro odpočinek.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



PRVNÍ POMOC PŘI DĚTSKÉ ÚZKOSTI

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

1. Zastavte se a zhluboka se nadechněte, abyste se sami zklidnili.
2. Snažte se dítě uklidnit. Řekněte mu, že spolu počkáte, až to přejde.
3. Dítě obejměte, nebo držte za ruce a klidným hlasem na něj mluvte.
4. Když krize odezní, zeptejte se ho, jak se cítí.
5. Nesnažte se omezit / zastavit přirozené projevy (pláč, třes).
6. Dítě může působit zmateně - pozorujte, kdy si začne všimnout svého okolí.
7. Podpořte dítě v tom, aby si odpočinulo.



www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)