

DĚTI A STRES. STRES V PROCESU UČENÍ. HODNOTOVÝ SYSTÉM JAKO CESTA K DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ.

Mgr. Kristína Tóthová

jaro 2020

tothova.kristina@mail.muni.cz

- Škola bez známek, zkoušení, písemek a domácích úkolů? Proboha proč? Nepřeskočilo vám? Jo vy je nechcete stresovat! Ale to se přece musí! Jak jinak by si na stres zvykli? V životě na ně přeci nějaký ohledy nikdo brát nebude! Otužovat se musej už odmala!

Cvičení 1

- Zamyslete se prosím:
- Je nějaké jídlo, které nesnášíte a nejíte ho?
- V důsledku jakého procesu učení by to podle vás mohlo být?

Asociační učení

- způsob, jak si osvojujeme vztahy mezi dvěma událostmi, které se objeví společně (časový nebo kauzální vztah)
- podmiňování, modelování, nápodoba
- zvláště užitečné při práci s malými dětmi nebo osobami s oslabenými kognitivními funkcemi, kde je málo pravděpodobné, že chování změní na základě verbálního zdůvodnění

Klasické podmiňování

- I. P. Pavlov
- nepodmíněný podnět a nepodmíněná fyziologická reakce („přirozené“)
- vloží se původně neutrální podnět
- podmíněný podnět a podmíněná reakce („ne-přirozené“)
- produktem klasického podmiňování jsou **reakce**

- strach z bolesti = strach ze zubaře
- existuje i podmiňování druhého atd. řádu

- anticipační nevolnost a zvracení (dítě zvrací v autě, příště mu je špatně už jen když auto vidí n. cítí vůni interiéru)
- fobie („strach ze strachu“ – strach, že by mě pes mohl kousnout)

Operantní podmiňování

- člověk se učí z následků svého chování prostřednictvím posilování – pozitivním posílením (odměnou) nebo negativním posílením (trestem)
- produktem operantního podmiňování je **změna chování**
- trest má menší/krátkodobější účinek, než pozitivní posilování – potlačení reakce místo nového učení
- sekundární zisky – pozitivní posilování nežádoucího chování

Modelování a nápodoba

- A. Bandura – teorie sociálního učení
- nenapodobujeme chování každého na setkání
- k sociálnímu učení dochází častěji, jestli je pozorovaná osoba odměněna, má vysoké postavení (učitel, rodič apod.), má s námi něco společného, nebo je přátelská

Cvičení 2

- Zamyslete se prosím:
- Kolik času věnujete studiu / přípravě 2 měsíce před zkouškou?
- Kolik času věnujete studiu / přípravě 1 týden před zkouškou?

Učení: psychologicky a pedagogicky

- účelné přizpůsobování organismu měnícím se podmínkám
- složitá činnost, jejímž výsledkem je **změna chování** (získávání nových vzorců chování), opak vrozeného
- modifikuje utváření osobnosti v důsledku interakce organismu a prostředí

- činnosti, jimiž jedinec získává a rozlišuje své poznatky a osvojuje si **nové dovednosti**
- postupné vytváření paměťové stopy opakováním podnětů
- proces ke zpracování informací

- ke zvládnutí nového pojmu, dovednosti nebo informačního celku nestačí jenom se učit
- učení je třeba **proměnit do záznamu v dlouhodobé paměti**

Tvorba paměťové stopy je třístupňový proces:

- nejprve se zachytí (bezprostřední paměť'),
- pak se vyvine (krátkodobá paměť'),
- poté se fixuje (dlouhodobá paměť')

Učební styl

- strategie učení, preferovaný způsob, kterým jedinec využívá své schopnosti
- je ovlivnitelný, měnitelný (možnost = naučit se, jak se učit)
- základem **kognitivní styl** - jak jedinec myslí, vnímá, řeší problémy a rozhoduje se; vrozený základ, na kterém styly učení vznikají, „mediátor učení“
- podobné, nikoliv identické koncepty: **styl učení** má další, ne-kognitivní, dimenze - motivační, sociální, environmentální a autoregulační, které bývají výsledkem vlivu prostředí

Model vztahů mezi motivací, záměry, průběhem a výsledky učení (podle Newble, Entwistle) (Mareš, 1998, str. 39)

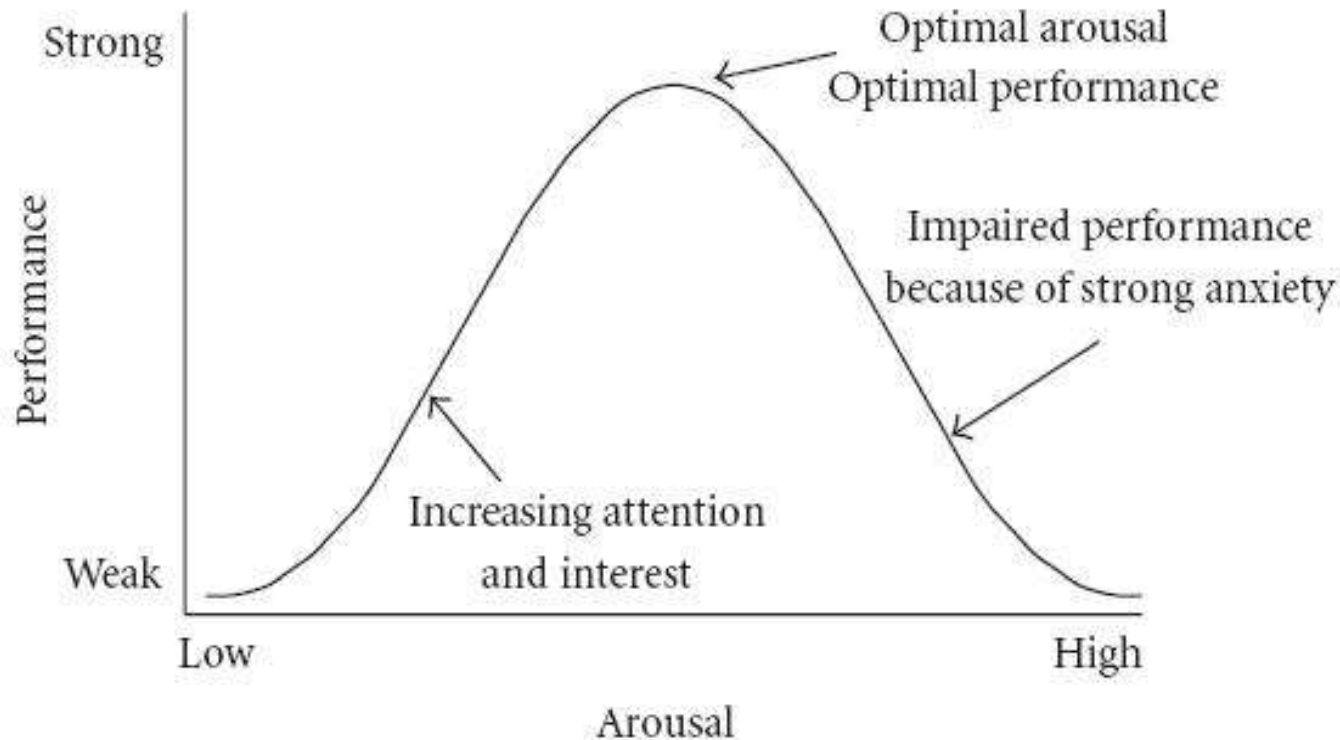
POVRCHOVÝ		HLOUBKOVÝ			STRATEGICKÝ
Motivace: Absolvovat předmět, vyhnout se neúspěchu		Motivace: Zájem o učivo / obor, důležitost pro budoucí profesi			Motivace: Získat co nejlepší známky, soutěžit s ostatními
Záměr: Splnit požadavky reprodukováním učiva		Záměr: Skutečně porozumět učivu			Záměr: Uspěť jakýmkoliv způsobem
Proces: MEMOROVÁNÍ - soustřeďuje se na izolované úlohy a fakta - užívá rutinních postupů a opakování		OPERAČNÍ UČENÍ - zkoumá důkazy - může zahrnovat pamětní učení - částečně „věda“	Proces: PRUŽNÉ UČENÍ - spojuje důkazy s myšlenkami	INKLUZIVNÍ UČENÍ - spojuje myšlenky - částečně „umění“	Proces: OPERAČNÍ, PRUŽNÉ S POROZUMĚNÍM - užívá to, co vede k nejlepším známkám
PASIVNÍ - malé úsilí - chybí zájem	AKTIVNÍ - píle a snaživost	PATOLOGIE - chybí nadhled		PATOLOGIE -unáhlenost	
Výsledky: - malé či žádné porozumění - uvádí nepodstatné detaily, nepropojenost	Výsledky: - zdánlivé porozumění - zná relevantní fakta - schopen adekvátního popisu	Výsledky: - částečné porozumění - detailní znalost relevantních faktů - malá propojenost s principy	Výsledky: - hluboké porozumění - integrování principů s fakty - užití důkazů k argumentaci	Výsledky: - částečné porozumění - vztahy mezi principy nejsou podloženy důkazy	Výsledky: - rozdílná úroveň porozumění

Proces učení

- potřebou člověka je **optimální podnětová (kognitivní) stimulace** a **přiměřená aktivita** (stresující mohou být i situace, kdy člověk nemá co dělat nebo prožívá nudu, nedostatek nových podnětů)
- absence jakýchkoliv stresorů může vést ke ztrátě motivace a snížení výkonnosti
- **mírně stresující prostředí** spíše přispívá ke zvýšení výkonnosti
- mezi lidmi velké individuální rozdíly - jsou i jedinci, kteří optimální pracovní výkon podávají jedině pod tlakem stresorů
- ve zkouškové situaci nám mírný stres může pomoci vybavit si řadu informací - z hlediska vnitřních kritérií jde o situaci ohrožení a o „přežití“
- stres při přípravě na zkoušku proces učení zhoršuje, zejména ukládání informací do dlouhodobé paměti a pochopení souvislostí

Yerkes-Dodsonův zákon

- **vysoká aktivace** vede k docílení optimálních výsledků pouze u relativně jednoduchých úkolů – jsou-li úkoly složitější, vytváří lepší předpoklad **střední aktivační úroveň**



Jak si efektivně opakovat látku ke zkouškám

- sumarizujte si poznámky z přednášek, kreslení diagramů nebo kognitivních map
- soustřed'te se více na smysl informací než na učení z paměti
- co možná nejvíce informace rozvádějte – jak zapadají do toho, co už víte? Jak se vážou k vašim osobním zkušenostem?
- používejte mnemotechnické pomůcky
- rozložte si učení v čase
- pravidelně si informace vybavujte pomocí otázek a zkušebních testů nanečisto
- zkuste se učit s více lidmi, o tématech diskutujte

Když se propojí učení se stresem

- proces učení je podpořen klidem, příjemnými pocity a hravostí
- stresová reakce je biologicky podmíněná volba na ohrožující podnět – organizmus volí mezi útekem či útokem
- zdůrazňování potřeby učení, důraz na známky, tlak na výkon – jak ve stresu funguje proces myšlení, tedy i proces učení?
- když se u dětí stres s procesem učení trvaleji propojí, spustí se stresová reakce pokaždé, jakmile dítě vnímá, že se **musí** učit
- postupně děti školní učení nejenže nebaví, ale pociťují k němu přímo odpor

Základní zdroje stresu spojeného se školou

- rodiče a jejich očekávání
- kamarádi a jejich očekávání
- význam přikládaný škole
- strach z neúspěchu

Kdy se může spouštět stresová reakce

- dítě se setkává s něčím novým a neznámým
- neví, co může v určité situaci očekávat
- ocitne se v situaci obsahující prvek nepředvídatelnosti nebo napětí
- očekává nepříjemné důsledky svého počínání

Strach ze školy

- ze školního prostředí nelze úplně odstranit
- dvě skupiny dětí, které mají ve škole vyšší absence:
 - úzkostná porucha
 - sociální úzkosti
- ve školním prostředí se strach a úzkost u žáků (ale i učitelů) netýká tolik pocitu fyzického ohrožení
- daleko častěji **psychické ohrožení** - ponížení, urážky, výsměch, verbální útoky na důstojnost a sebeúctu, předpokládaný neúspěch, očekávané selhání, ztrapnění, sociální izolace apod.

Úzkost a úzkostnost

- genetické predispozice
- krizové životní události
 - smrt blízké osoby nebo zvířete
 - nehoda nebo onemocnění blízké osoby
 - změna školy nebo kolektivu ve třídě
 - přestěhování
 - rozvod rodičů
 - změna zaměstnání rodičů (náročnost na čas)
 - narození sourozence
 - traumatizující zážitky (přepadení, dopravní nehoda apod.)

□ vliv okolí a výchova

- zesilování úzkostného chování – učení příkladem
- dvojí sdělení
- přehnaná péče (hyperprotektivita)
- kritičtí a nároční rodiče
- orientace na výkon
- šikana
- učitel

Jak můžeme sami pomoci

- být dítěti **modelem pro jeho chování** – ukažte mu, jak v praxi zvládáte stresové situace
- mluvte o tom, jak jste stres nezvládli, **přiznejte chybu**
- pro sebe i (své) dítě stanovit **realistické cíle**

Psychosomatické poruchy u dětí

- větší propojenost tělesných a psychických funkcí (menší diferencovanost emocí)
- poruchy často přechodné, lepší prognóza
- neznamená nutně odchylku osobnostního vývoje, častá přítomnost úzkosti nebo deprese
- nejčastěji
 - ▣ bolesti hlavy (tenzní a migrenózní)
 - ▣ bolesti břicha (až 1/2 má psychosomatický charakter)
 - ▣ subfebrilie
 - ▣ u malých dětí nespávání

Příznaky stresu u dětí

- děti - zejména mladší - nejsou schopny plně vyjádřit a pojmenovat pocity stresu a úzkosti:
 - ▣ bolesti břicha
 - ▣ bolesti hlavy
 - ▣ změny v chování
 - ▣ změny nálady
 - ▣ problémy se spánkem
 - ▣ problémy se soustředěním (ve škole)
- je vhodné vnímat změny v chování a náladě dětí, jak komunikuje s přáteli nebo členy rodiny
- stojí za to mluvit s dítětem o tom, co cítí, i když to nemusí být schopno vyjádřit „dospělými“ slovy - držte se otázek ohledně toho, čeho by se mohlo bát, nebo věcí, kolem kterých se necítí dobře

Emoce

- psychicky a sociálně konstruované procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti
- základní emoce: strach, hněv, radost, smutek, láska
- empatie a respekt k „prožívajícímu“, kreativita

Vývoj emotivity

- postupná diferenciacie emocí
 - ▣ nepročleněné prožívání organismu – složitá struktura vyšších citů
 - ▣ v souvislosti s kognitivním a motorickým vývojem
- postupné narůstání druhů a odstínů
 - ▣ integrace a stabilizace v rámci vyvíjející se osobnosti
 - ▣ od autocentrického k allocentrickému
- podněty vyvolávající emoční reakci
 - ▣ proměna cílového podnětu v průběhu vývoje
 - ▣ selektivní odpověď
 - ▣ desenzibilizace

□ kojenecký věk

- emoce signalizují biologické potřeby, od narození lze odlišit příčinu pláče (bolest, hlad) x klid
- 2/3m radost ze sociální interakce (schéma obličeje)
- 6m přesun k libým emocím (při sociálním kontaktu, nápodobě emocí, činnosti, změně podnětů...)
- 8m anticipační úzkost – strach, později očekávání/zklamání
- 9m nadšení, náklonnost k dospělým, posléze k dětem
- výraz emoce motorikou celého těla

□ batolecí věk

- labilita emocí, afektivní výbuchy
- rozšíření prožívání vztahu k druhým osobám (diferenciace, separační úzkost, procvičování až k individuaci)
- uvědomování sebe (projev i negativismus), odraz v řeči

□ předškolní věk

- sebevědomí na základě vlastnictví
- žárlivost, škodolibost, počátek soucitu
- magické myšlení, prožívání hry, živé zpracování pohádek
- cit pro spravedlnost, povinnost (drobné úkoly)

□ školní věk

- převaha pozitivních nálad a stenických emocí
- rozvoj mravních citů (mysl pro čest), soucit, vciťování
- koncept smrti 8-10 let, univerzalita a nezvratnost
- radost z poznávání, snaha o nejlepší výkon – hrdost, sebevědomí, výkonová úzkost (8-12 let)
- obecně city malé hloubky (přechodná přátelství na základě blízkosti)

□ **prepubeta a puberta**

- tendence k dysforickým náladám, zvýšená dráždivost
- labilita sebecitu, sebekritika – sebeláska – komplex méněcennosti (pozorování chování ostatních)
- nadšení pro ideály, boj za spravedlnost, svědomí
- intimní přátelství, občas samotářství
- diferenciacie vyšších citů v souvislosti se změnami v hierarchii hodnot

□ **adolescence**

- bouřlivé období, střetávání protichůdných impulzů, na konci realistické ideály, autonomní morálka, stupnice hodnot
- diferencovaná schopnost introspekce, reálné sebehodnocení
- potřeba estetických prožitků, poznávat a samostatně řešit otázky
- silné přátelské vztahy, erotické city, emocionální nezávislost na rodičích, trvalost citových vztahů
- osobní zklamání z rozporu mezi představou, ideálem a skutečností

Jedinečnost prožívání

- každý prožívá události spojené s těžkými situacemi jinak a také odlišně na otřes reaguje, zejména v tom:
 - zda připouští emoce a dává jim průchod
 - zda pociťuje potřebu blízkých kontaktů
 - zda chce mluvit o tom, co se stalo nebo děje
- když prožíváme zármutek společně, mohou vznikat rozdíly, které nás často dráždí, obzvláště u členů rodiny nebo u blízkých přátel
- často narůstá pocit osamělosti
- potřeba kontaktu s druhými a jejich blízkost
- různorodost projevů smutku neznamená nedostatek lásky / není projevem bezcitnosti nebo lhostejnosti

Rozdíly v kvalitě života dětí?

- hierarchie hodnot
- vývojové období, aktivní a rychlý vývoj
- stres je zasažení všech stránek vyvíjející se osobnosti (kognitivní, emocionální, sociální)
- osobnostní rysy dítěte
- závislost dítěte na rozhodování rodičů
- perspektiva vnímání světa skrz rodinu / rodiče, nezdolnost / odolnost
- rozvoj zvládacích mechanismů

Coping Skills For Kids



Reading



Breathing exercises



Label the feeling



Positive self-talk



Playing a game



Artwork

Kelly Miller / Verywell

<https://www.verywellfamily.com/coping-skills-for-kids-4586871>

Zvládání (coping) zaměřené na emoce vs. na problémy

- zaměřené na **emoce** pomáhá dětem lépe se vyrovnat se svými pocity, takže se cítí méně stresované. Tyto dovednosti jsou nezbytné v situacích, kdy děti nemohou změnit - kupř. ztráta domácího mazlíčka, hádka mezi rodiči apod. Mohou také dětem pomoci naučit se lépe snášet stres
- zaměřené na **problémy** zahrnuje přijetí opatření ke změně situace. Tyto dovednosti mohou zahrnovat kupř. ukončení kamarádství, nebo svěření se s týráním či šikanou. Je dobře rozvíjet obě strategie zvládání

1) zaměřené na emoční dovednosti

- dítě dělá věci, které mu pomáhají cítit se lépe
- mohou zahrnovat i dočasné rozptýlení - dítě se může vrátit k problému, když se cítí vyrovnanější

- **pojmenování pocitů**
 - ▣ schopnost verbalizovat: „Jsem naštvaný/á“ nebo „jsem nervózní“, může pomoci odstranit osamocenosť a zmatek v emocionálním rozpoložení
 - ▣ rozvíjejte u dětí jazyk k popisu emocí - čtením knih, cvičeními s obrázky výrazů tváře

- **dechová cvičení**
 - ▣ několik pomalých, hlubokých nádechů může dětem pomoci uvolnit jejich mysl a tělo
 - ▣ cvičte s dětmi hluboký nádech nosem a pomalý výdech ústy, jakoby chtěli nafouknout balón

□ **pohyb, cvičení, jógové cvičení**

- cvičení může být pro děti skvělý způsob, jak dostat ze sebe nadbytečnou energii, když jsou nervózní, a zlepšit náladu, když se cítí rozmrzele
- cvičení na sílu (zvedání závaží) a aerobní cvičení (běh) mohou dětem pomoci regulovat jejich emoce
- když dítě potřebuje relaxovat, můžete se naučit několik jógových pozic

□ **umělecká tvorba**

- malování vodovými/prstovými barvami, omalovánky, čmáranice, práce s hlínou nebo vytváření koláží - může dětem pomoci se uklidnit, nebo lépe pracovat s emocemi

□ **čtení**

- čtení oblíbených knih může sloužit jako dočasné rozptýlení, a poté se dítě může cítit lépe (klidněji) připraveno řešit problém

□ **hraní hry**

- pokud dítě nemůže přestat myslet na něco špatného (co se stalo ve škole, nebo na něco, čeho se v budoucnu bojí), můžete hrou udělat krok, kterým ho zbavíte starostí

□ **hudba**

- dítě se věnuje vlastní hudbě, nebo poslouchá písničky které má rádo, to může pozitivně ovlivnit tělo i náladu
- pomozte dětem zjistit, jaká hudba jim může pomoci

□ **sledování vtipného videa**

- smích je dobrý způsob, jak se zbavit starostí

□ **pozitivní samomluva**

- když se dítě cítí rozrušené, může se objevit negativní sebehodnocení nebo myšlenky (kupř. „Žádné děti se mnou nebudou mluvit.“)
- učte děti, jak k sobě mluvit laskavě - zeptejte se: „Co byste řekli kamarádovy, který má tento problém?“, pravděpodobně bude mít nějaká podpůrná slova, povzbud'te je tedy, aby sama k sobě měli stejně laskavá slova

2) zaměřené na problém

- jsou situace, kdy je nepohodlí dítěte známkou toho, že se v prostředí musí něco změnit
- děti se můžou učit rozpoznávat své možnosti s vaší pomocí kupř. přes otázku „Myslíte si, že potřebujete změnit situaci, nebo změnit svůj postoj k situaci?“
- zvládání zaměřené na problém je strategie, která pomáhá ovlivňovat zdroj stresu

- **požádat o pomoc**
 - ▣ když dítě s něčím zápasí, zeptejte se: „Kdo by vám s tím mohl pomoci?“
 - ▣ pomozte jim rozpoznat, že existuje pravděpodobně více lidí, kteří by mohli pomoci
 - ▣ děti, které vědí, že je v pořádku požádat o pomoc, se budou cítit sebedůvěrnější; vědí, že nepotřebují všechno zvládat samy

□ **zapojte se do řešení problémů**

- posad'te se a společně vyřešte problém
- identifikujte čtyři nebo pět možných řešení a запиšte je, poté pomozte dítěti vybrat, které z nich chce vyzkoušet - postupem času se dítě zlepší při řešení problémů

□ **vytvořte seznam kladů a záporů**

- pokud se dítě snaží rozhodnout ohledně nějakého dilematu, pomozte jí vytvořit seznam výhod a nevýhod („plusů a mínusů“)
- napište si pozitivní a negativní stránku možnosti a pomozte dítěti projít seznam, vidět věci napsané mu může pomoci rozhodnout se o tom, co chce dělat


Proč jsou dnes děti stresovány?


- typické stresory u dospělých, způsobující úzkost:
 - ▣ hluk
 - ▣ stimulace nervového systému z obrazovek (zařízení vydávající informace)
 - ▣ doprava, provoz
 - ▣ balans pracovních povinností, zálib a rodiny
- děti mají sklon být citlivější (než dospělí) na hluk a napětí, jsou náchylnější ke každodenním stresovým reakcím
- přidejte ke škole a mimoškolním aktivitám tlak na úspěch (zvnějšku nebo zevnitř), rodinné změny nebo konflikty
- nutnost (naučit se) dovednosti vedoucí ke zklidnění je **zásadní**

Hodnoty

- hodnotová orientace - hierarchicky uspořádaná soustava hodnot, která se vytváří v průběhu života
- *„selektivní přístup k jednotlivým aspektům, předmětům a jevům životní reality“*

(Mikšík, dle Bocan a kol., 2011, s. 15)

- 
- *„Naše mládež miluje přepych. Nemá správné chování. Neuznává autority a nemá úctu před stáří.
Děti odmlouvají rodičům, strkají se při jídle a tyranizují své učitele.“*

- 
- *„Naše mládež miluje přepych. Nemá správné chování. Neuznává autority a nemá úctu před stářím. Děti odmlouvají rodičům, strkají se při jídle a tyranizují své učitele.“
(Sokrates, 5. století př. n. l.)*

□ faktory vyjadřující obecnější hodnotovou orientaci ve věku 15–30 let (Sak, 2000, s. 78–101):

1. **egoisticko-materialistická** (majetek, plat, společenská prestiž, soukromé podnikání, úspěch v zaměstnání)
2. **profesně-rozvojová** (vzdělání, rozvoj vlastní osobnosti, zajímavá práce, úspěšnost v zaměstnání, tvořivý a aktivní přístup k životu)
3. **reprodukční** (životní partner, rodina a děti a láska)
4. **globální** (zdravé životní prostředí, mír a zdraví)
5. **liberální** (svoboda, demokracie a soukromé podnikání)
6. **sociální** (veřejně prospěšná práce, politická angažovanost, společenská prestiž a být užitečný druhým lidem)
7. **hédonistická** (koníčky a zájmy, přátelství, láska - je alternativou k orientacím na rodinu, společnost, hromadění majetku i profesi)

Hodnotová výchova

- aktuální téma nejen pro školní prostředí, ale celou společnost
- podle jakého klíče zvolit správnou hodnotu?
- nejčastěji reflektované hodnoty v metodických postupech:
 - neúplná rodina – nefunkční rodina
 - drogové závislosti – alkoholismus, nealkoholové drogy
 - poruchy příjmu potravy
 - sociální síť
 - hendikepovaní jedinci

Životní priority

- ve věku 10–15 let do pěti oblastí (Bocan a kol., 2011, s. 123):
 1. **„sociální kompetence“**
(chovat se slušně, dobře se učit, pomáhat druhým, chránit přírodu)
 2. **„vnější hodnoty“**
(být hezký/á, značkové oblečení, hodně peněz, být slavný)
 3. **„politika a bůh“**
(zájem o politiku, víra v boha) - prioritní pouze zcela výjimečně
 4. **„úspěch ve sportu“**
(dobrý/á ve sportu, být slavný)
 5. **„rodina a přátelé“**
(dobří přátelé, šťastná rodina, poznávat svět, mít partnera)

Hodnotové orientace dětí

- **zdraví** – ideál, přání, prostředek k získání toho co nemůžou (hra, kamarádi atd.)
- **běžné denní aktivity** (hra, televize, chodit ven atd.)
- **domov** (prostředí, pocit spolupatříčnosti, dění v rodině, přátelé)
- **výkon** (škola)
- **pohybové aktivity** (sport, turistika)
- neřeší materiálně-ekonomický kontext (pouze vlastnění věcí)

Dětské vnímání a porozumění

- chápání konceptů zdraví, nemoci a umírání závisí na vývojovém období dítěte a stupni kognitivního vývoje, vyvíjí se v čase
- vliv individuální variability (genetika a zkušenost), dále výchova, kultura, společnost, náboženství
- informování zvyšuje porozumění
- před každým rozhovorem nutno prozkoumat, co dítě ví o dané situaci a jak jí rozumí
- **nevědomost = fantazie = strach**

Je vhodné mluvit s dítětem o smrti?

- dítě brzo pochopí, že vše živé umírá
- u těžce nemocných dětí je toto pochopení v souladu s jejich horšícím se fyzickým stavem
- fyzická přítomnost a podpora
- nechat dítě ptát se
- uvědomovat si svůj vlastní postoj a vlastní úzkosti
- nechat průchod smutku a hněvu dítěte
- oslovit jejich starost o rodiče

Literatura

- Ayers, S., De Visser, R. (2015). Kapitola 8 – Psychosociální vývoj v průběhu života. *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing.
- Bocan, M., Maříková, H., Spálenský, A. (2011). Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let. NIDM MŠMT
- Eyre, R. a J. (2000). *Jak naučit děti hodnotám*. Praha: Portál.
- Krowatschek, D., Domsch, H. (2007). *Do školy beze strachu. Jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků*. Brno: C-Press.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč.