

Strach a úzkost u dětí

Téma: Jak předcházet úzkostem? Jak pomoci dětem překonávat úzkostné stavy a nadměrný strach?

-Vymětal, J. (2004). Úzkost a strach u dětí. (Str.148-171).Praha: Portál.

ÚZKOST A STRACH

Úzkost (anxieta) je emoce, kterou zná snad každý. Není zcela totožná se strachem. Strach vzniká z reálného ohrožení, zatímco úzkost je svým způsobem iracionální, týká se něčeho, co by se mohlo stát, co by teoreticky mohlo být hrozbou.

Ačkoli je úzkost tak běžná porucha, článků a publikací o ní vychází překvapivě málo, a i to se objevuje až v průběhu posledních desetiletí. Ne vždy se s úzkostnými pacienty pracuje tak, jak by potřebovali. Například i lékaři věnují více pozornosti pacientům, kteří jsou nebezpeční, prostě lidově řečeno „křičí“, a tím o sobě dávají hlasitě a důrazně vědět. Depresivní či anxiózní pacienti však trpí tiše, proto se jim pozornosti moc nedostává.

Udává se, že až 90 % dětí projeví ve věku 2 až 14 let aspoň jeden specificky osobní strach. Lapouse a Monk ve své starší studii dokonce uvádějí, že plných 43 % reprezentativního vzorku 6 až 12 letých dětí trpí podle svých matek sedmi či více strachy nebo úzkostmi. Za čtyřicet let, které nás dělí od této studie, celková míra stresů ve společnosti nesporně stoupla. Je však třeba dodat, že tyto strachy většinou nebyly ochromující. Děti mají totiž vysoce vyvinutý jak pud sebezáchovy, tak psychické i fyzické regenerační schopnosti.

Druhy strachů se ovšem během vývoje mění. U předškoláků jsou např. časté strachy ze zvířat či z temnoty, s vývojem jich však ubývá. Podobně klesají s věkem i obavy z děsivých snů, případně strašidel či jiných příšer. U starších dětí se objevují obavy z fyzického úrazu, zatímco obavy ze zlých snů či imaginárních příšer ve věku okolo šesté třídy prudce klesají. To nabízí dvojí možné vysvětlení - buď se děti v tomto již prepubertálním věku začínají výrazně stydět za svůj strach a k takovýmto obavám se nepřiznávají, anebo dochází ke kvalitativnímu vývojovému zlomu, jenž je zřejmě dán nástupem stadia formálních operací (podle Piageta), které začíná v této době a dítě už definitivně rozlišuje realitu od fantazie.

JAK PŘEDCHÁZET

Úzkostnost je trvalejší rys osobnosti, je konstituční povahy a je vrozená. Ale konkrétní projevy úzkosti jsou do značné míry naučeny, takže se dají ovlivnit. Naučený je hlavně způsob, jak určitou situaci vnímáme a hodnotíme.

Pro dítě je nezbytné **bezpečné prostředí a vědomí jistoty vztahu**, akceptace od nejbližších, pozitivní vztah k nim. Prevencí vzniku nadměrné úzkosti a strachových reakcí je tedy na prvním místě bezpečný domov, který dítě přijímá.

Důležitá je také **vnitřní a emoční stabilita**. Lidé vnitřně stabilní si věří, jsou odvážné. Zdravé sebepojetí, vnitřní stabilita i sebevědomí dítěte se tvoří tehdy, pokud je rodiči bezvýhradně akceptováno. Pevná vazba tvoří vědomí vlastní hodnoty.

Základní prevencí strachu a úzkostných stavů je harmonické, klidné rodinné prostředí a kvalitní vzájemný vztah obou rodičů, kteří na dítě mají dostatek času, vedou je neautoritativně, ale důsledně.

Podmínkami pro předcházení strachům a úzkostem jsou:

- dobré manželství-je podmínkou dobrého rodičovství
- dostatek času na dítě
- nepoužívat metakomunikační odmítání („Já tě nechci, protože zlobíš“)-pocit odmítnutí je jedním z nejhorších dětských zážitků, vede k nejistotě, strachu, i k pocitu viny
- nepoužívat autoritativní řízení-spíš doporučovat, nabízet, prosit
- povzbuzovat dítě, jeho sebedůvěru-tím potvrzujeme jeho osobnost
- vysvětlit trest
- nestrašit dítě
- povzbuzovat ho k samostatnosti a odvaze
- nadměrně dítě nechránit-pokud se na něj třeba matka fixuje, neustále ho kontroluje, dítě na sebe nezdravě váže a dělá ho závislejší, brzdí jeho samostatnost, spontánní projevy.

POMOC ÚZKOSTNÝM DĚTEM

Dětem je třeba pomoci vyrovnat se se zúzkostňujícími situacemi, protože se jinak snadno zafixují a rozšíří i na podobné situace. A pokud dítě zažívá tyto situace častěji, stanou se součástí jeho osobnosti, zvyšují úzkostnost a tím i pohotovost reagovat úzkostí a strachem i na obyčejné podněty. Je důležité vycházet z vývojového období, ve kterém se dítě nachází.

Z.Matějček doporučuje řídit se dvěma principy, při zvládnání strachu a úzkosti:

1). Princip poznání

Znamená, že společně s dítětem zjistíme, co úzkost a strach vyvolává a zvyšuje. Dítě má své obavy popsat, třeba i nakreslit. Už jen to pojmenování může strach a úzkost zeslabit, protože dítě může mít pocit, že je dostává pod kontrolu. Zjistíme, jestli se týkají situace mimo domov, školy, nebo rodiny, a taky o co konkrétně jde.

2). Princip konání

Znamená aktivitu dítěte. Vyhýbáním se situacím totiž nezmizí. Vyhýbání a odkládání úzkost zvyšují a strach upevňují. Jde o to, aby se dítě za pomoci dospělého těmto situacím postupně vystavovalo ve „snositelných dávkách“, aby zvyšovalo svou vnitřní odolnost.

ZÁSADY PRO PRÁCI:

1). Dítěti dodáme pocit bezpečí a jistoty

-přijímání dítěte i s jeho nedostatky a obavami, dáváme mu najevo, že ho chápeme

2). Zvýšíme sebedůvěru a sebevědomí dítěte

-navozujeme situace, ve kterých je dítě úspěšné, často ho chválíme; vedeme ho k tomu, aby bylo s ostatními srovnatelné bez negativních pocitů. Matějček ještě doporučuje naučit dítě něco, co ostatní neumí, stačí i nějaká maličkost, nebo vést ho k něčemu, v čem by bylo dobré a mělo by ze sebe dobrý pocit.

3). Přímé překonávání úzkosti a nadměrného strachu

-zjistit, pojmenovat důvody strachu a úzkosti, zdůraznit důležitost vlastní aktivity dítěte; neochraňovat ho příliš

4). Zhodnocení výsledků a snahy dítěte

-důležité je vydržet, být trpělivý; chválit, chválit, chválit

STRATEGIE K VYROVNÁNÍ SE S TĚMITO EMOCEMI:

1). Přímá konfrontace naráz

-pokud jsou důvody znepokojení malé, dítě vystavíme obavám bez větší přípravy a rovnou (např. strach ze zvířat)

2). Konfrontace po malých krocích

-pokud jsou obavy dítěte silnější a závažnější, zvolna zvyšujeme zátěž. Je nutná naše přítomnost (např. strachy vázané na školu)

3). *Nápodoba*

-pokud dítě vidí ostatní děti, které se v situaci, které je samotné zneklidňuje, chovají beze strachu, přenáší se klid i na ně samotné (pokud se s nimi ztotožní).

4). *Dětská hra*

-nezbytná součást dětské psychohygieny, může dítě zbavit nadměrné úzkosti, pocitů strachu, méněcennosti. Může ale také negativní emoce vyvolat.

Častými strachy dětí je strach z lékaře a tréma.

Tréma je dána výchovou a určitou hodnotovou orientací rodičů, kterou na dítě přenášejí. Trémisté bývají často děti s perfekcionistickými rysy. Jsou přehnaně svědomité, bojí se selhání. Je důležité **přehodnotit náš postoj nutící dítě k výkonu**. Dítě musí cítit, že vysoké výkony a nadměrné požadavky nejsou tím hlavním, čím dítě poměrujeme. Více ho **chválíme, povzbuzujeme** a zvyšujeme jeho sebeúctu. Zajistit, aby **nepřehánělo přípravu do školy**. Spolupracovat se školou.

Pokud dítěti chceme jeho trému 'vzít', musíme mu za ni něco nabídnout a jeho život obohatit tak, aby bylo šťastnější. Pokud v dítěti jeho vysoké požadavky na sebe a strach ze selhání nepěstujeme, obvykle samy časem odcházejí.

Strach z lékaře a bolesti. Důležité je **vysvětlit** dítěti po pravdě důvod návštěvy lékaře. Zabírá také **přítomnost rodiče** v ordinaci (u starších dětí pokud si to přejí). Po návštěvě lékaře dítě pokaždé **pochválíme a odměníme**. Pokud chce něco **vysvětlit**, vysvětlíme mu to.

Dítě může mít taky **strach z pobytu v nemocnici**. Rodič by měl být hospitalizován s ním, pokud to jde. V nemocnicích by měli být tzv. herní terapeuti, kteří dítě připravují na případné zákroky a tráví s ním čas.