

Technická univerzita v Liberci

Fakulta pedagogická

DIPLOMOVÁ PRÁCE

*Emocionální prožívání žáků na 1.stupni
základní školy*

2007

Klára Ryšavá

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 - školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum

Podpis

Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucí diplomové práce PhDr. Jitce Josífkové za její odborné rady, kritické připomínky i vlídné slovo.

Dále bych chtěla poděkovat řediteli Základní školy Antonína Sovy Mgr. Václavu Špetlíkovi, který mi umožnil strávit několik hodin s dětmi 4. ročníku, s kterými jsem pak mohla provést dotazník. Zároveň velmi děkuji za spolupráci dětem a paní učitelce Mgr. Blaženě Čapkové. Jejich vstřícný a přátelský přístup pro mne mnoho znamenal.

Můj veliký dík patří i Tereze Janoškové a Stanislavu Mikitovi za jejich pomoc při konečných úpravách.

Diplomová práce

Téma: Emocionální prožívání žáků na 1.stupni ZŠ

Anotace

Diplomová práce pojednává o složitosti lidských emocích a převážně pak o emocích dětských. Práce je členěna na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část vysvětluje pojem emoce, charakteristiku emocí v jednotlivých vývojových obdobích u dětí. Zabývá se některými vybranými emocemi a stručně charakterizuje i emoční inteligenci.

Dále se podrobněji zaměřuje na problematiku úzkosti a strachu u dětí. Seznamuje s hlavními příčinami vzniku nadměrné úzkosti a strachu, navrhuje možné a správné výchovné postupy při jejich předcházení, řešení a překonávání.

K této teoretické části se pak vztahuje část praktická, která zkoumá prožívání úzkosti a strachu dětí ve vztahu ke škole, k rodině, ke kamarádům i k sobě samým. Výzkum probíhá ve 4. ročníku 1. stupně základní školy. Jsou zde uvedeny použité metody, vytvořené otázky a vše je uzavřeno hodnocením dosažených výsledků.

Klíčová slova:

Emocionální prožívání

Charakteristika vybraných emocí (radost, strach, hněv, úzkost a strach), projevy

Příčiny vzniku úzkosti a strachu

Pomoc a prevence

Diploma Thesis

Topic: Emotional feelings of pupils at elementary school

Annotation/ Summary

The diploma thesis is about the complexity of human emotions and especially regarding children's emotions. The thesis is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part describes the emotion term, and the individual emotional characteristics in the development phases with children. It concerns some particular emotions and it briefly describes an emotional intelligence.

Furthermore, it in detail focuses on problems children experience with anxiety and fear. It introduces the main causes of excessive anxiety and fear, and it proposes possible and correct educational processes for their prevention, surpassing and resolution.

The theoretical part is related to the practical part, which observes the feelings of anxiety and fear with children in relation to school, family, friends and themselves. The research takes place in the fourth grade of an elementary school. There are methods used here and questions raised that are all concluded by results obtained.

Keywords:

Emotional feelings

Characteristics of particular emotions (pleasure/joy, fear, anger, anxiety), demonstrations

Anxiety and causes of fear

Help and prevention

Diplomarbeit

Thema: Emotionales Erleben von Schülern in der Grundschule bis zur fünften Klasse

Übersicht

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Komplexität der menschlichen Emotionen und hauptsächlich dann mit den Emotionen von Kindern. Die Arbeit wurde in einen praktischen und einen theoretischen Teil verteilt.

Der theoretische Teil erklärt das Wort Emotion, die Charakteristik der Emotionen in den einzelnen Entwicklungsperioden von Kindern. Sie behandelt manche ausgewählten Emotionen und charakterisiert kurz auch die emotionale Intelligenz.

Sie konzentriert sich nachher detailliert auf die Problematik der Bangigkeit und der Angst bei Kindern. Sie macht bekannt mit den Hauptursachen der Entstehung der übermäßigen Bangigkeit und der Ängste, sie bietet mögliche und richtige Vorgehensweisen beim Vorbeugen, Lösen und Überwinden an.

Mit diesem theoretischen Teil ist dann der praktische Teil verbunden, der das Durchleben der Bangigkeit und der Angst der Kinder im Bezug zur Schule, Familie, zu Freunden aber auch zu sich selbst erforscht. Die Forschung verläuft in der vierten Klasse der Grundschule. Hier sind die verwendeten Methoden, die gestellten Fragen benannt und alles ist mit der Bewertung der erreichten Ergebnisse abgeschlossen.

Schlüsselwörter:

Emotionales Erleben

Charakteristik der ausgewählten Emotionen (Freude, Ärger, Bangigkeit und Angst), Äußerungen

Ursachen der Entstehung der Bangigkeit und der Angst

Hilfe und Prävention

OBSAH

I. ÚVOD	9
II. TEORETICKÁ ČÁST	10
1. SEZNÁMENÍ S EMOCEMI	10
1.1 Pojem emoce	10
1.2 Složky emocí	11
1.3 Základní emoce a jejich emocionální reakce	12
1.4 Charakteristika vybraných emocí	12
1.4.1 Radost	13
1.4.2 Smutek	14
1.4.3 Hněv	14
1.4.4 Úzkost a strach	16
1.5 Emoční vývoj v různých vývojových etapách	16
1.5.1 Charakteristika dětských emocí	16
1.5.2 Období novorozenecké a kojenecké	17
1.5.3 Období batolecí a předškolní	18
1.5.4 Období školního věku	19
1.6 Emoční inteligence	20
1.7 Shrnutí	21
2. ÚZKOST A STRACH	22
2.1 Úvod do problematiky	22
2.2 Pojmy úzkost a strach	22
2.2.1 Strach	23
2.2.2 Fobie	24
2.2.3 Úzkost	26
2.3 Projevy úzkosti a strachu u dětí	26
2.3.1 Poruchy spánku	27
2.3.2 Zlozvyky u dětí	27
2.3.3 Tiky a nutkání	27
2.4 Nejčastější strachy u dětí	28
2.5 Strach – v každém věku jiný	29
2.6 Předcházení nadměrné úzkosti a strachu	31
2.6.1 Bezpečné prostředí a jistota vztahu	31
2.6.2 Vnitřní a emoční stabilita	31
2.7 Překonávání úzkosti a strachu	33
2.7.1 Zásady při překonávání úzkosti a strachu	33
2.7.2 Překonávání strachu v konkrétních situacích	34
2.7.3 Psychoterapie dětí	35

2.8 „Televizní děti“	36
2.9 Shrnutí	37
III. EMPIRICKÁ ČÁST	40
1. CÍL VÝZKUMU	40
2. HYPOTÉZY	41
3. METODA VÝZKUMU	42
4. VÝBĚR ZKOUMANÝCH OSOB, PODMÍNKY VÝZKUMU	44
5. ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ	45
5.1 Dotazník pro děti 1. stupně základní školy	45
5.2 Výsledky dotazníku.....	47
5.3 Závěr – shrnutí výsledků	65
IV. SLOVNÍČEK	69
V. LITERATURA	72
VI. PŘÍLOHY	74
Příloha č. 1: Škálový dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti u dětí	74
Příloha č. 2: Ukázka některých vyplněných dotazníků	75
Příloha č. 3: Námětové hry pro odstraňování úzkosti a strachu u dětí ve školním prostředí	79

I. ÚVOD

Každý z nás ve svých vlastních vzpomínkách najde narození, ztrátu milované bytosti, shledání, bolestný rozchod, strašnou hádku, osoby, kterým se vyhýbáme, i ty, které nás přitahují... Připomeneme-li si každý z těchto okamžiků, každou z těchto situací, snadno s ní spojíme emoce, které ji doprovázely a někdy je můžeme znovu pocítit i po mnoha letech.

Emoce nás doprovázejí už od okamžiku, kdy ráno otevřeme oči. Mokrát slýcháváme: „*Ty jsi se teda vyspal!*“ nebo „*Vstal jsi špatnou nohou napřed?*“. Ve skutečnosti tím označujeme náladu, emoce a se „spánkem“ ani „nohou“ to nemá nic společného.

Často máme sklony kontrolovat své chování a emoce, ať už pozitivní nebo negativní, nevyjadřovat. Někteří lidé na sobě nedávají znát ani potěšení, které jim někdo či něco způsobí. V pozadí může být úzkost, že by projevením citů dali najevo slabost a ztratili moc nad sebou i nad okolím.

Avšak emoce bychom neměli potlačovat, naopak chápat je jako běžnou součást života, uvědomovat si je a umět je vyjádřit. Hluběji do nich proniknout, pokusit se je ovládat. Zkrátka naučit se s nimi žít.

Tato diplomová práce je zaměřená především na dětské emoce. Objasňuje emoční změny, ke kterým dochází v různých vývojových stádiích, zabývá se několika vybranými emocemi jako je radost, smutek, hněv, které stručně charakterizuje. Dále podrobně studuje úzkost a strach. Obsahuje konkrétní postupy, metody, prevence a účinnou pomoc dětem, které úzkost a strach nadměrně prožívají. Cílem práce je zjistit prožívání úzkosti a strachu u dětí ve vztahu ke škole, rodině, kamarádům i k vlastní osobě. Nabídnout několik možných her, které pomáhají mírnit nebo odstraňovat pocity úzkosti a strachu převážně ve školním prostředí.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. SEZNÁMENÍ S EMOCEMI

„Štěstí je, když ukážete dítěti, co vám kdysi udělalo radost, a ono se z toho také raduje“

J. B. Priestley

Emoce jsou takovou „šťávou“ naší existence, zabarvují náš každodenní život kontrastními barvami. Člověk si někdy ani neuvědomuje, že za tím, co prožívá a činí, stojí právě emoce, které rozhodují o tom, jaký vztah si vybuduje ke svému okolí, jak se rozhodne a jaký cíl si vytyčí. Umožňuje člověku orientovat se a zvládat různé situace.

Aby mohla emoce vzniknout, musí tomu předcházet nějaká pro jedince důležitá situace neboli emociogenní podnět. Nemusí být konkrétní, často stačí očekávání nebo pouhá představa.

1.1 Pojem emoce

Už celá desetiletí jsou emoce středem zájmu mnohých badatelů zabývajících se lidským konáním. Při hledání odpovědi na otázku co jsou to emoce, se mnoho již existujících teorií neshoduje. Vymezení pojmu je totiž velmi obtížné téma pro všechny oblasti lidského zkoumání (filozofie, psychologie, fyziologie, sociologie, případně další obory), které se tomu věnují. Jednoduchá definice je nemožná.

(Arrivé J., 2004)

„Složitost emocí je zesílena tím, že každá jednotlivá emoce se projevuje v celé řadě forem. Tak existuje řada typů lásky, smutku, strachu a dalších emocí, přičemž se jednotlivé formy vzájemně značně liší. Vysvětlování emocí je pak nesmírně obtížným úkolem.“

(Stuchlíková I., 2002, str. 12)

„Slovo „emoce“ vzniklo z latinského slova *movere*, které znamená „hýbat se“, a z předpony *ex*, která naznačuje pohyb směrem ven. Z toho by jsme mohli vyvodit, že emoce podněcuje k jednání.“

(Arrivé J., 2004, str. 9)

Z hlediska historie s sebou přináší poměrně dlouhý výzkum emocí řadu teorií, které vymezují emoce z různého pohledu. Mnozí autoři se mnohdy ani neshodují ve vymezení základních emocí. Někteří uvádějí, že existují čtyři základní emoce: *strach*, *hněv*, *smutek* a *radost*, jiní, např. P. Eckman přidává k těmto čtyřem ještě *překvapení* a *odpor*. Téměř před čtyřmi staletími Descartes identifikoval šest „primitivních vášní“. Kromě již zmíněných emocí mezi ně zahrnul ještě *obdiv*, *lásku* a *nenávisť*. Můžeme se také setkat s jiným dělením emocí a to s rozlišením emocí na primární (základní, kdy se dají odlišit jedna emoce od druhé) a sekundární (např. žárlivost, provinilost, atd.).

(Arrivé J., 2004)

1.2 Složky emocí

Intenzivní emoce mají pět složek:

- fyziologická, tělesná – intenzivní emoce doprovázejí různé tělesné změny. Tělo nějakým způsobem reaguje na jednotlivé emoce. Prožíváme určitý stav vzrušení, tělo se připravuje na nějakou akci. Např. při vzteku se nám zvyšuje tlak, rozbuší se nám rychleji srdce, zvýší se celkové svalové napětí. Fyziologická funkce zintenzivňuje prožívání emocí. Říkáme, že „máme srdce v krku“ nebo „žaludek na vodě“...
- prožitková – většina emocí má svojí emoci protikladnou (strach – odvaha, radost – smutek). Čím je emoce intenzivnější, tím narůstá síla projevu navenek.

Z hlediska síly, dynamiky a časového průběhu rozlišujeme:

- a) **afekty** – mají nejsilnější intenzitu s krátkou délkou trvání, jde o energicky náročný prožitek. Většinou jsme si vědomí podnětu k afektu. Silný afekt zaplaví vědomí, ztrácíme sebekontrolu a zábrany. Nejčastěji se projevuje v dospívání.
- b) **nálady** – jejich intenzita je mírná až střední, ale jsou dlouhodobější – hodiny až dny. Vyvolá je celá množina podnětů, ale uvědomujeme si z nich většinou jenom část.
- c) **vášně** – v intenzitě se nacházejí mezi afektem a náladou a mají dlouhodobý charakter – mohou trvat celý život. Souvisí s postojem a zájmovou orientací. Dlouhodobý zájem, který je doprovázen emocemi, je nám velmi příjemný.
- d) **pocity** – většinou spojené se stavy jako hlad, únava.

- poznávací (hodnotící, kognitivní) – do prožitků emocí se vkládá rozum. Mění se zdroj emocí a záleží na jednotlivé osobě, jak to vyhodnotí rozumově. V některých situacích je rozumová složka vyřazena z provozu. Jsou to jednorázové situace, kdy není čas se rozmyslet, jde o ohrožující situace.
- výraz – doprovází většinu emocí (výraz tváře, postoj těla). Určité emoce jsou spojeny s určitými svaly. Základní emoce jsou rozpoznatelné i u obyvatel jiných kultur, ale pokud jde o složitější emoce, tak nám výraz moc nepomůže, jednotlivé kultury mají svá specifická gesta (vyplazování jazyka, někde se tleská radostí, jinde údivem, atd.).
- reakce – když vznikne emoce, intenzita narůstá, dosáhne určité síly a člověk začne účelně reagovat. Máme dva základní typy reakcí – útok a útek. Když se jedinec zlobí, spíše útočí, když se bojí, jedná se o útek. Záleží na osobnosti jak dokáže reagovat.

(www.rodina.cz)

1.3 Základní emoce a jejich emocionální reakce

Základní emoce jsou většinou jednoznačně rozpoznatelné ve výrazu obličeje. Dají se identifikovat i z tónu hlasu či zabarvení hlasu i z dalších signálů.

- radost – reakce na zisk
- smutek – reakce na ztrátu
- strach – reakce na hrozbu
- hněv – reakce na překážku
- překvapení – reakce na něco neočekávaného
- úzkost – reakce na cizí okolí
- naděje – očekávání prospěchu či úspěchu
- zklamání – reakce na ztrátu naděje

(www.rodina.cz)

1.4 Charakteristika vybraných emocí

„Jedním z mnoha tajemství šťastného života je stálý proud malých radostí“

Iris Murdochová

Do této kapitoly jsem vybrala čtyři základní emoce – radost, smutek, hněv, úzkost a strach, z nichž poslední dvě uvádím pod jedním pojmem. Ve vlastních krátkých příbězích, které se týkají konkrétních emocí si možná připomenete i své prožitky z dětství a jak jste je vy sami emocionálně prožívali.

1.4.1 Radost

Šimon prožívá velkou euforii. Na školní olympiádě překvapivě vyhrál první místo v běhu na 60 metrů. Byl nejrychlejší z celého třetího ročníku. Dokonce zvítězil i nad Honzou z vedlejší třídy, kterého všichni typovali na vítěze. Vyzbrojen diplomem si zvesela vykračuje a přitom se usmívá. Chce se domů dostat co nejdříve, aby se pochlubil rodičům. Je mu do zpěvu, chtěl by se s celým světem podělit o své nadšení...

Pocit radosti bychom měli zažívat co nejčastěji, neboť je to velmi příjemná emoce, je spojena s celkovým osvěžením organismu a je velmi důležitá pro duševní rovnováhu člověka (viz obr. 1). Jde o reakci na úspěch či zisk. Usnadňuje a zároveň posiluje lidskou otevřenost a schopnost komunikovat (smutný člověk se světu uzavírá, u prožitku radosti je to právě naopak).

I radost se projevuje fyziologickými změnami. Srdce se rozbuší, člověk cítí lehkost. Zářivý úsměv svítí na tváři, člověk má chuť poskakovat, hopsat, hvízdát si. Při velmi silných okamžicích se může intenzita prožívané emoce projevit i slzami.

Vystupňovaný zážitek radosti označujeme jako pocit štěstí, stav, který zaplavuje vědomí člověka. Tato emoce má zdravý účinek na tělo i ducha, protože dodává potřebný klid, omezuje negativní emoce a navozuje nadšení a chuť dosáhnout nových cílů.

(Arrivé J., 2004)



Obr. 1

1.4.2 Smutek

Stejně tak jako všechny děti se i David těšil, až si rozbálí své dárky. Letos byl ještě více dychtivější a netrpělivější, neboť tušil, že jeden z dáreků, které pod stromečkem najde, budou vytoužené lyže. Ale když pak hledal objemný balíček, jeho vysněné přání nikde nenašel. Stále doufal, že lyže jeho rodiče někde schovali ve snaze překvapit ho, ale ani k takovému překvapení nedošlo. Lyže opět nedostal. Pocit nadšení a radostného očekávání rázem vystřídal smutek, zklamání a pláč...

Smutek patří do přirozených reakcí stejně tak jako radost. Má u člověka vrozený základ. „Projevuje se zvláště v okamžicích zklamání, ztráty, neúspěchu, při pocitu odmítnutí, nedostatku lásky nebo citů.“ Intenzita smutku závisí na tom, jak velkou životní hodnotu mělo to, co je nenávratně pryč.

(Arrivé J., 2004. str. 27)

„Smutek má **tři hlavní funkce**. První z nich je, že smutek motivuje lidi, aby změnili své životy, aby se stali lepšími. Druhá funkce smutku je ta, že jeho vyjadřování motivuje ostatní, aby nám pomohli. Třetí funkci smutku je posilování skupinové soudržnosti. Udržuje vazby mezi lidmi.“

(Stuchlíková I., 2002, str. 151 – 152)

1.4.3 Hněv

Tomáš po školním vyučování dochází do školní družiny, kde tráví čas do příchodu své starší sestry. Čekání si vždy krátí nějakou činností, kterou si pro děti většinou připraví paní vychovatelka. Dnes měly za úkol namalovat svůj nejhezčí zážitek z prázdnin. Tomáš namaloval jeden z okamžiků, kdy trávil týden „na vodě“ se svým tatínkem a sestrou. Byl úplně zabrán do práce a měl velkou radost, jak se mu obrázek daří. Blížil se téměř ke konci své práce, když kolem něho proběhla jeho spolužačka Tereška, která nešťastně zakopla právě u Tomášova stolu a převrhla na jeho výkres kelímek se špinavou vodou. Tomáš nejdříve nebyl schopen jediného slova, jeho obrázek byl nenávratně pryč. Po chvíli ho popadl šílený vztek. Zrudl a své zničené dílo zmuchlal a nacpal do koše. Přitom křičel a kopal do koše. Ani přítomnost vychovatelky a jejího domlouvání ho v zuřivosti nezastavila...

Hněv a strach jsou dvě základní sebeochranné lidské emoce. „Je reakcí na nespravedlnost, frustraci, pocit ohrožení. Znamená odmítnutí, protest. Ukazuje, kde jsou hranice toho, co je pro nás ještě přijatelné a někdy také naše vlastní hranice.“ (viz obr. 2)

(Arrivé J., 2004. str. 20)



Obr. 2

Když člověka ovládne hněv, přestane vyhodnocovat správně nebezpečí. Je schopen se postavit mnohem silnějšímu protivníkovi, má dočasně sníženou hladinu bolestivosti a špatně odhaduje situaci. Jakýkoli i verbální útok v něm vyvolává pocit ohrožení, kterému se neadekvátně brání.

Formou hněvu je agrese a znamená útok. Teorie konfliktu říká, že zdroj agrese nese každý sám v sobě. Při zasažení citlivého místa propuká agrese jako obranný

mechanismus – člověk se cítí být ohrožen mnohem více, než skutečně je. Čím dál častěji agresivita bývá způsobem, jak získat to, co člověk potřebuje. Mnohé rodiče přiměje agresivita dítěte plnit jeho požadavky (dítě si je doslova „vydupe“).

Už od dětství jsme v naší společnosti vedeni k potlačování hněvu. Hněv je nesprávný způsob jednání, chybná reakce, ale i tuto emoci je nutné vyjádřit. Ovšem je důležité ji dát najevo způsobem, který je přiměřený prožívané situaci, srozumitelný a přijatelný pro druhého člověka.

(Arrivé J., 2004)

Už pětileté děti dokáží dokonale napodobit agresivní chování a pokud sledují modely agresivního chování, ať už přímo nebo ve filmech, značně u nich vzrůstá výskyt tohoto chování... A to je docela alarmující.

Po konfliktu většinou nastupuje sebeobviňování, bezmocnost nebo neúspěch, pocit viny, zášť druhému člověku. Je nutno podotknout, že ať už dochází k jakémukoliv z projevů, potlačování nebo násilí či výbušnosti, nic se tím nevyřeší.

(Arrivé J., 2004)

1.4.4 Úzkost a strach

„Utrpení má svoje meze, ale strach je nekonečný.“

(z latinského přísloví)

Už v prvotní společnosti bylo známé magické působení strachu na nepřátele, např. zastrašující bojový křik. I v současnosti je magie strachu velmi silná. Člověk se stále střetává se živelnými pohromami, existenčním strachem, kriminalitou, válkami, nehodami, různými předpověďmi o blížící se apokalypse, strachem z neúspěchu, ze smrti, z drogové závislosti dětí. Má strach ze všeho a z každého.

O tom, jak se strach a úzkost vyvíjí, projevuje a překonává se dočtete v 2. kapitole, ve které se touto problematikou zabývám podrobněji.

1.5 Emoční vývoj v různých vývojových etapách

„Emoce, jako všechny ostatní psychické funkce, podléhaly fylogenetickému vývoji a podléhají vývoji ontogenetickému, tj. individuálnímu vývoji od dětství přes období dospívání a dospělosti ke stáří. Dětské emoce se řadou výrazných znaků liší od emocí dospělých lidí.

Rozhodujícím činitelem vývoje osobnosti jsou sociální vazby, které dítěti poskytuje jeho sociální okolí a především matka.“

(Nakonečný M., 2000, str. 172)

1.5.1 Charakteristika dětských emocí

„Zázračné děti jsou pouze dětmi rodičů s velkou představivostí“

Neznámý autor

„Dětské emoce se vyznačují určitými výraznými charakteristikami, z nichž nejdůležitější jsou tyto:

- dětské city jsou krátkodobé, mají jen krátký průběh a rychle odeznívají,
- jsou labilní, snadno se mění, nálady dítěte kolísají a mohou téměř okamžitě přecházet i ve svůj protiklad (říká se, že dítě „má pláč a smích v jednom pytlíčku“)
- vyznačují se určitým paradoxem, který spočívá v tom, že jsou výrazově velmi silné, ale současně povrchní (dítě např. projevuje i malé, přechodné zklamání usedavým pláčem)

- jsou velmi expresivní, výrazově nepotlačitelné, spontánní ve svých projevech a dítě se postupně učí výraz svých citů ovládat v souladu se společenskými požadavky (např. nesmát se všemu).“

(Nakonečný M., 2000, str. 175)

Této skutečnosti by si měli být dobře vědomi právě pedagogové. Zvláště při práci s dětmi mladšího školního věku, kdy ještě dostatečně neovládají své emoce. Pokud se dítě vnitřně zabývá svými emocemi, které ho zcela pohlcují, může se stát, že jeho vnímání vůči učiteli bude velmi omezené a nedostatečné. Proto je velmi důležité nacvičit sebekontrolu a ovládání svých reakcí na své emoce v rámci sociálního prostředí, ve kterém dítě žije.

(Pfeffer S., 2003)

1.5.2 Období novorozenecké a kojenecké

Novorozenci mají řadu automatických sociálních dovedností. Umí dát najevo své potřeby, tíseň, strach a citové rozrušení a odpovídat na reakce rodičů. Dítě má potřebu cítit se v bezpečí a brzy projevuje závislost na svých primárních pečovateli.



(Allen K., Marotz L., 2005)

Zjednodušeně lze říci, že dítě po celý první rok života dává prostřednictvím svých emocí najevo svou libost a nelibost. Znakem je značná nestálost. Stačí malý podnět a dochází k citovému zvratu. Využívá k tomu všechny základní, vrozené mimické výrazy emocí jako je radost, odpor, smutek a strach, které pod vlivem svého sociálního prostředí během vývoje mění.

(Slaměník I., 2001)

Charakteristickým rysem tohoto období je **úzká citová závislost dítěte především**

Obr. 3

na matku (viz obr. 3). **Ranná emocionální zkušenost** dítěte je nejdůležitějším činitelem vývoje jeho osobnosti vůbec. Je to zkušenost, kterou dítě získává převážně ze svých kontaktů s matkou. Přítomnost matky je u dítěte spojena s pocitem jistoty a naopak nepřítomnost s pocitem nejistoty. Tak se může

vyvinout úzkost, emoční komplex, který může osudově poznamenávat celý příští život. Již novorozenec projevuje větší orientaci na lidi než na neživé předměty.

(Nakonečný M., 2000)

S vývojem se objevují odlišné reakce, jak tomu názorně ukazuje následující tabulka:

Tabulka

<i>exprese základních emocí</i>	<i>přibližná doba projevu</i>
novorozenecký smích ("polosmích"), objevuje se spontánně, bez zřejmého důvodu úleková reakce distres v odpovědi na bolest nelibost v odpovědi na nepříjemné čichové a chuťové dojmy	od narození
sociální usměv	3.-6. týden
vzteky, smutek, překvapení	2.-4. měsíc
strach	5.-7. měsíc
sebevědomí, empatie, stud, žárlivost, ostýchavost, pýcha pocit viny, opovržení	12.-18. měsíc

(Nakonečný M., str. 173)

1.5.3 Období batolecí a předškolní

„**Batole** má již řadu diferencovaných citů sociálního původu. Prožívá radost ze hry s dospělými, radostně reaguje na škádlení, žárlí na osobu, jíž se jeho matka zabývá, neboť ji chce mít jen pro sebe. Dokáže projevit i lítost, která je ovšem spojena s dětským egocentrismem, kdy dítě lituje sebe sama.

Stále se udržuje **citová závislost dítěte na rodičích**. Vyvíjí se zde důležitá, již zmíněná **citová vazba**, která je určujícím činitelem dalšího vývoje sociálního cítění.“

(Nakonečný M., 2000. str. 174)

Tato období lze shrnout do čtyř vývojových mezníků. První období je typické pro zvýšený pocit sebevědomí, který se projevuje dramatickým nárůstem hněvu a opozice v průběhu druhého roku, tzv. **dětský negativismus**.



Druhým vývojovým mezníkem v tomto věku je rostoucí schopnost chápat druhé.

Třetím vývojovým mezníkem je nárůst citlivosti vůči morálním normám a sociálním pravidlům. Ve vývoji uvědomování pozice sebe sama a druhých lidí hraje roli jak temperament dítěte, tak i způsob výchovy.

Ve čtvrtém vývojovém mezníku tohoto věku nastupují složitější sebehodnotící emoce, např. zahanbení (viz obr. 4), hrdost nebo pýcha, i když zatím ve velmi elementární podobě. Dochází k upevnění emocí intelektuálních, estetických a sociálních.

(Stuchlíková I., 2002, str. 98 – 99)

Obr. 4

1.5.4 Období školního věku

- **Mladší školní věk**

Období, které následuje po předškolních letech, které je zvláště významné. Dochází k mnoha změnám. První významnou změnou je nástup do školy, kdy se prostředí dětí dramaticky změní. Pro většinu dětí je to zátěžová situace, na kterou se musejí adaptovat.

Kromě jiných dovedností se předpokládá, že se děti umí sebeovládat, mají přiměřenou kontrolu citů a impulsů, tzn., že jsou emočně zralé, což také souvisí s mentální výkonností. Školní děti by si měly být dobře vědomy vlastních citů i emocí druhých lidí. Dokážou zřetelně vyjádřit své prožitky a vlastní vůlí své emoce potlačit a regulovat.

- **Střední školní věk**

Zahrnuje období dítěte ve věku mezi desátým a jedenáctým rokem. Dotváří se vědomí vlastního „já“. Dítě čím dál více dokáže své emoce usměrňovat, vědomě kontrolovat a dokonce i zakrývat. Stále se ovšem nedá mluvit o emoční stabilitě.

- **Starší školní věk**

Je obdobím, které je charakterizováno dramatickými biologickými, sociálními a kognitivními změnami. Zahrnuje období puberty přibližně od dvanácti do patnácti let. Dospívání je období vnitřní i vnější konfliktnosti, hledání vlastní identity, zamyšlení se nad sebou. Dospívající se nevyznají v pocitech, jimiž jsou zaplavováni a v nichž prožívají své vnitřní rozpory i vnější konflikty, ztrácí porozumění s rodiči.

Jejich citové reakce jsou prudké a vyhraněné (sympatie nebo nesympatie), jako typická se objevuje náladová labilita, nestálost a častý výskyt negativních citů, např. zlost, nejistota, stísněnost, vzdor... Příčiny citových zmatků jsou nejen v tělesných změnách, ale také v konfliktech s rodiči a dalšími dospělými osobami, s nimiž dospívající nevychází.

(Nakonečný M., 2000)

1.6 Emoční inteligence

„Schopnost vcítění je jedním z velkých darů člověka.“

Michael Segell

V současné době se o emoční inteligenci hodně hovoří. Howard Gardner před dvaceti lety vyjádřil názor, že neexistuje jen jedna forma inteligence, ale naopak několik kategorií. Těchto kategorií popsal osm. Mezi ně zařadil logicko-matematickou inteligenci a jazykovou inteligenci, dále kinestetickou, hudební, interpersonální atd. „Americký psycholog Peter Salovey na základě těchto prací vytvořil definici emoční inteligence, v níž staví na první místo schopnost pochopit své emoce a ovládat je.“

(Arrivé J., 2004, str. 39)

Emoční inteligence je stejně důležitá jako inteligence klasická. Ale o tom, zda ve svém životě budeme převážně spokojení nebo nešťastní, klasická inteligence rozhoduje velmi málo, stejně jako stupeň vzdělání. Daleko důležitější je naše naučená strategie, jak s neúspěchem nebo spokojeností zacházíme. Zjednodušeně lze říci, že inteligence v tradičním pojetí nám pomáhá při řešení problémů s neživými předměty a symboly. A emoční inteligence nám pomáhá při řešení problémů mezilidských vztahů, konfliktů apod. A protože člověk je tvor sociální, žije mezi jinými lidmi a v mnoha různých komunitách (stát, rodina, pracoviště, škola atd.), je zřejmé, že k dosažení životního úspěchu je emoční inteligence potřebná stejně jako inteligence v tradičním pojetí, ne-li ještě potřebnější.

Emoční inteligence se nejčastěji definuje jako **schopnost vnímat, vyjadřovat a usměrňovat vlastní emoce (sebeuvědomění) i emoce druhých (empatie) a schopnost existence v mezilidských vztazích (sociální inteligence).**

Pokud člověk umí ovládat své emoce, přináší to nejenom úspěch, ale také zdraví. Věda prokázala, že vyrovnaní se s vlastními negativními city – se zlobou, úzkostí, depresí, pesimismem a osamělostí – je účinnou látkou prevencí nemocí. Naopak neovládané emoce snižují schopnost myslet. V hněvu člověk dělá a říká věci, kterých později lituje. Ve strachu nebo při nervozitě pomalu nevíme, jak se jmenujeme. Schopnost ovládat emoce pomůže nejen nám samotným, ale i celému našemu okolí.

I přes svoji důležitost je oblast emoční inteligence stále do značné míry neprobádaná a zatím ještě nebyl vytvořen vědecky uznávaný test, který by umožňoval změřit emoční inteligenci stejně jako IQ.

(www.mineralfit.cz)

(www.yoohoo.euweb.cz)

1.7 Shrnutí

„Děti potřebují spíš vzory než kritiku.“

Carolyn Coatsová

V životě každého z nás se vyskytují situace, které se snažíme určitým způsobem řešit. Batolata, malé děti, dospívající i dospělí, zkrátka lidé každého věku se občas cítí mizerně, prožívají silné negativní emoce a neví, jak si s nimi poradit. Především u dětí je zvládání emocí často obtížné a čím více je dítě temperamentní, citlivé a vzrušivé, tím více s nimi bojují.

Z toho důvodu je vhodné už od raného dětství učit děti přirozeně prožívat radost nebo smutek, rozčilení, dojetí nebo vzrušení a mít své emoce pod kontrolou. Důležité je nedopustit, aby emoce ovládaly nás, ale abychom ovládali my je.

Emoce jsou totiž pro život nezbytné stejně jako vzduch, který dýcháme, voda, kterou pijeme. Ideálem není emoce potlačovat nebo přestat cokoli cítit, ale naopak chápat je jako běžnou součást života.

Dětem tento boj usnadní především rodiče tím, že budou pro dítě dobrým vzorem. Další významnou osobou ve formování osobnosti dítěte je pedagog. I v tomto případě je důležitý kladný emoční vztah učitele k žákovi a naopak. Aby mohl učitel působit na dětské emoce, musí ho v první řadě respektovat, chápat a vzbuzovat v něm důvěru vůči němu. Dítě přece potřebuje uspokojovat potřebu bezpečí, lásky, úcty, důvěry a porozumění jak doma, tak i ve škole.

2. ÚZKOST A STRACH

„Nikdy neměj strach ze stínů. Prostě znamenají, že někde nablízku svítí světlo.“

Ruth E. Renkelová

2.1 Úvod do problematiky

„Františkovi je osm let. Jeho matka se domnívá, že už je „velký“ kluk, a chce po něm, aby pravidelně chodil do sklepa, kde se skladují potraviny. Schodiště do sklepa je úzké a tmavé. Chlapec si po cestě do sklepa vždycky něco prozpěvuje a nebo povídá – nejspíš aby si dodal odvahy. Řítí se zběsile po schodech, popadne věc, pro kterou přišel, zabouchne prudce dveře a už zase vybíhá nahoru...“

(Arrivé J., 2004. str. 26)

Typický příklad jedné ze základních emocí – strachu. Maminka svého 8letého syna považuje za „velkého“ a domnívá se, že pro něj nemůže být překážkou, stejně tak jako pro ni – dospělou, splnit tak banální úkol, jako je dojít do sklepa pro určitou věc. Na druhé straně tu máme malého chlapce, který se snaží překonat svůj strach z temného schodiště. Svými rituály si dodává odvahy...

Nikdo se ale nepozastavil nad tím, jaké to doopravdy je pro Františka, nikdo si s ním o jeho obavách a strachu nepopovídal. Dospělí za něj rozhodli a určili, co by měl dělat. Ale jaký následek bude mít tato situace na chování Františka v dospělosti?

Každý z nás má vlastní zkušenost s úzkostí a strachem. Doprovázejí nás po celý život a setkáváme se s nimi ve všech kulturách, u všech lidí. Máme strach z něčeho nebo z někoho.

Jednou z prvních obav, které dítě projevuje, je strach ze „tmy“. Avšak není to první a poslední strach, úzkostí a strachů u dětí spíše přibývá než ubývá a mnohým dětem znepříjemňuje život. Často jim brání podávat ve škole výkony, které by odpovídaly jejich schopnostem. Různé formy úzkosti a strachu mohou také natrvalo poznamenat jejich osobnostní vývoj.

(Vymětal J., 2004)

2.2 Pojmy úzkost a strach

Úzkost a strach jsou psychické jevy, které jsou nejčastěji studovanými emocionálními projevy. Významnou měrou se podílejí na formování osobnosti člověka a jeho socializace. Bez úzkosti a strachu by se člověk nestal lidskou

bytostí. Bez strachu by nevznikla opatrnost. Problémy ovšem nastanou, pokud se u někoho vyskytnou v nadměrném a nepřiměřeném množství.

2.2.1 Strach

„Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci.“

(Vymětal J., 2004, str. 12)

Strach je také původně emoce sloužící k přizpůsobení se na novou situaci. Zároveň se také jedná o přirozenou reakci. Umožňuje nám předvídat, co se stane a případně se na to připravit. Strach uvede do pohotovosti celý organismus, který se tak připraví na adekvátní reakci.

Stejně jako v případě jiných emocí doprovází strach množství **fyziologických projevů**:

- zrychlený pulz
- zrychlený či zpomalený dech
- pocení
- bledost
- třes rukou
- „husí kůže“
- zvýšené svalové napětí

(Arrivé J., 2004)

Ohrožení může být **vnější** (např. provoz v ulicích města) nebo **vnitřní** (např. obava, že na něco nestačím). Často bývají navzájem propojeny.

Někdy rozlišujeme strach **reálný**, tedy pochopitelný, racionální (např. dítě má strach z diktátu, pokud se nepřipravilo na danou látku, strach z následné reakce rodičů na špatnou známku) a strach **nereálný**, tzn. nepřiměřený, iracionální (např. tréma, která výkon dítěte výrazně sníží i přes to, že bylo dokonale na zkoušení připravené).

„Ale i nedostatek strachu a nadměrná odvaha mohou být psychickou abnormalitou, která svědčí o malé vlastní zkušenosti a o neschopnosti poučit se ze zkušeností druhých.“

(Vymětal J., 2004, str.13)

2.2.2 Fobie

Fobie se definuje jako trvalý intenzivní strach, který je iracionální nebo neúměrný spouštěný určitou situací nebo objektem. V mnoha případech se neposuzuje jako závažná nemoc, ale spíše jako symptom skrytých problémů. Téměř vždy způsobuje úzkostnou reakci. Její projevy nelze pokaždé snadno rozpoznat, zvláště u dětí, které mohou reagovat pláčem, záchvaty vzteku, zmítáním nebo naopak nehybností a mutismem, tzn. oněměním.

(Arrivé J., 2004)

„U jasně diagnostikovaných případů fobie je potřeba specializovaná péče odborníka. V terapii nejde o úplné potlačení strachu, ale spíš o postupné snížení jeho intenzity, až nakonec přestane narušovat normální život.“

(Arrivé J., 2004. str. 56)

Fobií existuje nespočet, pro ukázkou uvádím alespoň jednu od každého písmena z abecedy:

A

- **agorafobie** – chorobný strach z pobytu ve velkém otevřeném prostoru, postižený se bojí přejít náměstí, ulici atd.
- **achluofobie** – chorobný strach ze tmy
- **akrofobie** – chorobný strach z výšek
- **arachnofobie** - chorobný strach z pavouků

B

- **bakteriofobie** - chorobný strach z bakterií
- **bacilofobie** – chorobný strach z bacilů a mikroorganismů
- **batmofobie** – chorobný strach ze schodů a schodišť
- **batofobie** - chorobný strach z hloubek

C

- **cibofobie (sitofobie)** - chorobný strach z jídla

D

- **demofobie** – chorobný strach z lidského davu
- **dikofobie** – chorobný strach ze soudu

E

- **ergofobie** – chorobný strach z práce
- **entomofobie** – chorobný strach z hmyzu

F

- **fonofobie** – chorobný strach z mluvení při koktavosti, strach slyšet svůj vlastní hlas

G

- **gatofobie** – chorobný strach z koček
- **gamofobie** – chorobný strach ze sňatku, manželství

H

- **hafefobie (haptefobie)** – chorobný strach z doteků

CH

- **cheimafobie** – chorobný strach z chladu
- **chronofobie** – chorobný strach z času

K

- **kleptofobie** – chorobný strach stát se zlodějem, krást
- **kardiofobie** – chorobný strach z onemocnění či poruch srdce
- **kenofobie** – chorobný strach z prázdných míst

L

- **logofobie** – chorobný strach z vlastního projevu
- **lyssofobie** – chorobný strach ze zešílení

M

- **musofobie** – chorobný strach z myší
- **monofobie** – chorobný strach být sám

N

- **nosofobie** – chorobný strach z nemocí a jejich následků
- **neofobie** – chorobný strach z čehokoli nového či neznámého

O

- **odontofobie** – chorobný strach ze zubů či zubařů
- **ommatofobie** – chorobný strach z pohledu očí
- **ornitofobie** – chorobný strach z ptáků jakéhokoliv druhu

P

- **pantofobie** – chorobný strach ze všeho
- **ponofobie** – chorobný strach z bolesti, též z práce a přepracování

S

- **siderofobie** – chorobný strach z bouře s blesky
- **sociální fobie** – chorobný strach z kritiky nebo hodnocení druhých lidí
- **skoptofobie** – chorobný strach z toho být pozorován druhými
- **skotofobie** – chorobný strach z temnoty

T

- **tafofobie** – chorobný strach z jeskyní
- **toxikofobie** – chorobný strach z otravy

X

- **xenofobie** – chorobný strach z cizinců, z neznámých lidí, míst

Z

- **zoofobie** – chorobný strach ze zvířat

(Hartl P., 1996)

2.2.3 Úzkost

Úzkost se od strachu liší. Nemůžeme u ní snadno vypátrat jednoznačný spouštěcí faktor, průběh a konec. Strach mívá „objektivní“ příčinu, kterou lze rozpoznat tady a teď, zatímco obavy a předtuchy vyjadřují strach z něčeho, co teprve přijde.

(Arrivé J., 2004)

Úzkost je reakcí na tušené a neznámé nebezpečí a bývá zpravidla nepříjemnější než strach, neboť očekávání nemilé události je obvykle horší než událost sama. Úzkost snášíme hůř než strach, protože člověk se cítí lépe, když se může orientovat a má přehled – a strach je vlastně vždy obava před něčím konkrétním. Mnohdy přechází ve strach a naopak. Je zřejmé, že obě tyto emoce od sebe nelze přesně oddělit, protože se vzájemně podmiňují a splývají spolu.

Úzkost se projevuje během celého života. Každé vývojové stádium člověka – od narození až po smrt – zná své specifické náročné situace, obavy a strach.

I v této oblasti se může objevit extrémní podoba projevů úzkosti, tzv. **úzkostná neuróza**, která je charakteristická nepředvídatelnými záchvaty paniky. Aby bylo možné hovořit o panickém záchvatu, je podle amerických psychiatrů nutné, aby se u člověka vyskytovaly nejméně čtyři z následujících příznaků, které se musí objevit náhle v deseti minutách hned po objevení prvního symptomu a musí se zvyšovat jejich intenzita:

- pocit nedostatku dechu
- bušení srdce, zrychlení srdečního rytmu
- pocit dušnosti
- pocení
- třes, svalové záškuby
- nevolnost, žaludeční nebo střevní potíže
- návaly horka a chladu
- bolest v oblasti hrudníku atd.

(Arrivé J., 2004)

2.3 Projevy úzkosti a strachu u dětí

Jak už bylo řečeno, strach je zvláštní citový stav, do kterého se člověk dostane v situaci, kdy ho ohrožuje skutečné, či jen zdánlivé nebezpečí. Malému dítěti je přiměřená míra bázlivosti prospěšná, někdy mu dokonce může zachránit život.

Pokud ale vidí nebezpečí i tam, kde ve skutečnosti žádné není, je mu na obtíž. Bojácní bývají někdy i dospělí, bázlivost však provází převážně dětský věk.

(www.novinky.cz)

Projevy strachu a úzkosti se během vývoje výrazně mění. Nemluvnata reagují na děsivé podněty úlekem a pláčem. Odrostlejší děti se později učí, že dávat otevřeně najevo strach je nepřipustné. Pokud se jim ho ale nedaří zvládnout, projevuje se jinak - např. děti, které se bojí příšer, se mohou bát jít spát, mohou mít strach ze tmy či noční děsy. Dalšími příznaky strachu a úzkosti může být noční pomočování či sociální odtahitost, ale také náhlé výbuchy vzteku nebo projevy agresivity vůči vrstevníkům.

2.3.1 Poruchy spánku

Poruchami spánku nejčastěji trpí děti do pěti let i když postiženy mohou být i některé starší děti. Níže uvedené poruchy bývají obvykle dočasné. Uvádím je z toho důvodu, že mohou být příznakem úzkosti a strachu:

- **Noční buzení** – důvodem může být právě strach ze tmy.
- **Noční můra** – může být vyvolána nějakým výrazným zážitkem (televizní pořad), který v dítěti vyvolá strach. Někdy jsou děsivé sny známkou trvalé úzkosti.
- **Noční děs** – vyskytují se asi dvě hodiny po usnutí a vyvolávají záchvaty.

2.3.2 Zlozvyky u dětí

Řada dětských zlozvyků se vyskytuje tak často, že je skoro můžeme považovat za normální chování. Zlozvyky mohou dítěti přinášet uklidnění při napětí nebo úzkosti, mohou být prostředkem, jak vyjádřit nějakou emoci, např. vztek, zklamání nebo otrávenost. Nejčastějšími návyky raného dětství je cucání palce, tlučení hlavou do něčeho tvrdého a zadržování dechu. Dále okusování nehtů, kroucení vlasů, což se týká dětí jakéhokoli věku.

2.3.3 Tiky a nutkání

Tiky a nutkání něco udělat postihují hlavně děti školního věku. Tiky, mimovolné pohyby, se objevují nejčastěji na hlavě a obličeji (pomrkávání, záškuby apod.) a jsou příčinou dlouhodobého přetěžování průměrně či méně

nadaného dítěte školními nároky. Nutkání provést nějakou akci například vyhýbat se mezerám v dlažbě obvykle zmizí, jestliže mu nevěnujeme pozornost.

2.4 Nejčastější strachy u dětí

- **Strach ze tmy** – téměř u každého dítěte se strach projeví kolem druhého nebo třetího roku. Může mít mnoho podob. Dítě se například bojí strašidel, zloděje apod. Někdy i přes správné chování rodičů, kteří dítěti poskytují pocit bezpečí, tento strach nezmizí. Strach ze tmy může mnohdy zavinit i nesprávná volba televizních pořadů, které u citlivějších dětí vyvolají silnou strachovou odezvu.
- **Strach z lékaře** – hlavní roli zde hraje vlastní zkušenost s „bílým stavem“. Je to na prvním místě strach z bolesti, separace od matky, bezmocnost a nemožnost útěku. Obava z lékaře a zvláště stomatologa patří mezi nejzřetelnější strachy dětského věku. Děti se bojí nejen bílého pláště, ale i injekce.
- **Strach z pobytu v nemocnici** – je situací mimořádnou a zatěžující už proto, že dítě přichází do neznámého prostředí.
- **Strach ze školy** – na počátku školní docházky trpí strachem ze školy zvláště děti školsky nepřipravené a nezralé, případně děti mající problémy se separací. Jinou a častou příčinou bývá přetěžování dětí a nadměrná ctižádostivost rodičů ve spojení s náročností učitele a menším nadáním dítěte. Dítě tento strach nejčastěji řeší **útěkem do nemoci**. Děti mohou někdy v dlouhodobých nemocích najít pomocníka, který jim pomůže se vykroutit jak ze školy, tak třeba i z domácích povinností. Do nemoci unikají nejen ty děti, kterým učení moc nejde, ale také premianti třídy, kteří si tak mohou odpočinout od kolotoče a povinností všemi očekávaného jedničkáře. Může jít i o silný strach z výprasku ze špatné známky, ale také to může vyvolat například i ztráta milované osoby, žárlivost na mladšího sourozence, změna školy či bydliště.
- **Strach z vody** – mají převážně malé děti z koupání, že jim voda stříkne do obličeje anebo že ve vodě nestačí.
- **Strach ze zvířat** – strach z nich je většinou důsledkem špatné zkušenosti. Děti se obávají převážně psů a koček a podobně jako dospělí se obávají hmyzu. To má, ostatně jako téměř všechny ostatní strachy, psychologické pozadí.

(www.rodina.cz)

(Bacus, A., 2003)

(Vymětal J., 2004)

(www.mineralfit.cz, článek 2364)

2.5 Strach – v každém věku jiný

„Nejrychleji se rodí strach“

Leonardo Da Vinci

- Už samotný **příchod dítěte** na svět je velmi dramatický jak pro matku tak pro dítě a pro oba znamená nesmírnou tělesnou zátěž. O strachu a úzkosti již víme, že jsou reakcemi organismu na vnímané nebezpečí a signalizují situaci ohrožení. Tou porod pro matku i dítě bez pochyby je. Můžeme hovořit o porodním traumatu, kdy se dítě poprvé setkává s úzkostí vyvolanou oddělením z jednoty s matkou.

(Vymětal J., 2004)

- Nejmenším dětem, **novorozencům a kojencům**, je vrozená **úleková reakce**, která zpravidla vymizí do šestého měsíce života dítěte. Úlekové reakce jsou takovým předstupněm strachu. Během prvního roku se děti čím dál víc emočně zaměřují na důvěrně známé a blízké lidi, zejména rodiče. Během druhé poloviny prvního roku se však začíná objevovat i strach z neznámých osob a stres z odloučení, na který děti obvykle reagují neklidem a pláčem za účelem přivolání rodičů.

- **V druhém roce** života dítě získává ve vztahu k matce pocit základní jistoty. Do tří let se u dětí setkáváme s reálnými strachy, jež získávají na základě vlastní zkušenosti se světem, v němž se ještě dobře nevyznají. Malé děti se bojí něčeho konkrétního. Cizích lidí, psů a jiných neznámých zvířat, ale i hlučných předmětů, třeba vysavače, sekačky na trávu atd. Nastává období **prvního vzdoru**, které probíhá zhruba mezi druhým a čtvrtým rokem života dítěte.

(Vymětal J., 2004)

- **Ve třetím roce** života dítěte se dítě **identifikuje** s rodiči, tzn., že se s nimi začíná ztotožňovat i vnitřně. Chce být „jako maminka“ a nebo „jako tatínek“, přejímá jejich vlastnosti. U dětí se již setkáváme s pocitem provinění, viny.

(Vymětal J., 2004)

- Starší děti, zejména mezi **třetím a šestým rokem** už mívají strach z různých neskutečných nebo nadpřirozených nebezpečí, bojí se tmy, strašidel.

Strach ze tmy a nepříjemné sny však mohou být i odrazem nějakého zážitku během dne.

(www.novinky.cz)

V tomto vývojovém období dítě ještě příliš nerozlišuje mezi světem svých fantazií a realitou, obojí mu splývá. Neprožívá úzkost a strach jen ve vztahu k vlastní osobě, ale výrazně se ztotožňuje i s okolím. Dítě začne projevovat úzkost a strach i o druhého, např. o hračky a zvířata, ke kterým má citově blízko.

U dětí **předškolního věku** bývá prvně diagnostikována **sociální úzkostná porucha**. Typické u ní bývá, že se dítě vyhýbá a mimořádně bojí vrstevníků či neznámých dospělých lidí. Děti bývají zřetelně plaché a úzkostné v neznámém prostředí i v prostředí známém, pokud se tam vyskytují nové osoby. Porucha je častější u děvčat než chlapců, a není-li včas odstraněna, pokračuje i ve školním věku.

V předškolním věku děti trpí také strachy, které mají charakter **fobií**, tedy strachů velmi silných a neodůvodněných. (přehled fobií na str.24).

Nejčastější úzkostnou poruchou předškolního věku je však **separační úzkostná porucha**, která se u dětí začíná objevovat již v tomto vývojovém období. Projevuje se výraznou nepříznivou reakcí dítěte na nepřítomnost matky. Některé děti pak projevují silnou úzkost, zoufalství, pláč, ale i neklidný spánek či řadu psychosomatických příznaků (zvracení, bolesti břicha, zvýšená teplota apod.). Separační úzkostná porucha bývá prvně diagnostikována zpravidla s pokusem zařadit dítě do mateřské školy.

(Vymětal J., 2004)

- „Také u **školáků** je nejčastější diagnostikováno úzkostnou poruchou **separační úzkostná porucha**, která se obvykle zřetelně projeví při jejich nástupu do první třídy. Škola je pro ně cizím prostředím „bez maminky“. Reagují úzkostí, pláčem, případně výbuchy vzteku, vyhýbají se docházce do školy.“

(Vymětal J., 2004, str.48)

Zvýšená úzkostnost je poměrně častá u jedinců, kteří zažívají ve škole neúspěch, selhávají a současně jsou vystavováni tlaku nejen ze strany školy, ale i rodiny. I v tomto věku vznikají právě **školní fobie** z učitele, dětského kolektivu, nebo školy vůbec. Projevy úzkosti a strachu u školních dětí do

puberty souvisí nejčastěji s jejich situací a postavením ve škole, se zařazením do školního kolektivu.

(Vymětal J., 2004)

- Stručně zmíním i období dospívání. **Puberta** se vyznačuje tělesnými, biologickými změnami fyziologického a hormonálního charakteru. Pro toto vývojové období je typický **nerovnoměrný psychický i tělesný vývoj**. U chlapců probíhá bouřlivěji a nerovnoměrněji než u děvčat. Hlavním psychosociálním vývojovým úkolem je **hledání a formování sebe samého, vlastní identity, a nových vztahů k lidem**. Puberta bývá někdy nazývána i obdobím **druhého vzdoru**, které se vyznačuje tvrdohlavostí, negativismem, odmítáním, vzdorovitostí apod.. Pubescenti hledají, touží, jsou plni vnitřních nejistot a konfliktů, jsou extrémně citliví na ponížení ze strany rodičů, vyžadují rovnocenné vztahy. Mohou se vytvořit trvalejší poruchy sebehodnocení ve smyslu pocitů méněcennosti.

(Vymětal J., 2004)

2.6 Předcházení nadměrné úzkosti a strachu

„Důvěra otevírá bránu do duše“

Jack R. Gibb

2.6.1 Bezpečné prostředí a jistota vztahu

Z potřeb dítěte nás zajímají potřeby psychosociální, které jsou vázané na bezpečné zázemí a jistotu vztahu s rodiči a ostatními blízkými osobami. Nejdůležitější je potřeba bezpodmínečné akceptace ze strany nejbližších lidí, pozitivní vztah těchto osob k dítěti. Nezbytný je také pocit jistoty. Prevencí vzniku nadměrné úzkosti a strachových reakcí je na prvním místě bezpečný domov, místo jisté a dítě přijímající.

2.6.2 Vnitřní a emoční stabilita

Osoby vnitřně stabilní si věří, jsou přiměřeně sebevědomé a odvážné. Naopak lidé vnitřně nestabilní bývají labilnější a úzkostní. Vnitřní stabilita je určována vrozeným temperamentem. Na psychické stabilitě se podílí jak temperament, tak sebepojetí (jak sebe vnímáme, hodnotíme) a vlivy okolí. Prevencí vzniku nadměrné úzkosti a strachu je tedy vytvoření takového sebepojetí, které obsahuje vědomí vlastní hodnoty a zdravé sebevědomí.

Součástí sebepojetí je i **hodnotový systém** člověka, kterým poměřuje svět, jednání ostatních i vlastní. Člověk dokáže rozhodnout co je správné a co nikoli, co se smí a naopak nesmí.

Vědomí vlastní **pevné vazby dítěte s rodiči** vytváří:

- harmonické a klidné rodinné prostředí
- kvalitní vzájemný vztah rodičů (dobré manželství je podmínkou dobrého rodičovství)
- správné plnění rodičovské role
- rodičovské porozumění, vřelost a láska (viz obr. 5)
- dostatek času na dítě
- důsledné a spíše neautoritativnější vedení
- pochvala
- domluva
- vlastní příklad

Je velmi žádoucí pěstovat v dítěti od malička zdravou **sebedůvěru**, povzbuzovat je a chválit opravdu vždy, kdy to zasluhuje, tím potvrzujeme a posilujeme jeho osobnost. Děti bychom měli již od útlého věku povzbuzovat k **samostatnosti, odvaze a nebojácnosti**.

(Vymětal J., 2004)



Obr. 5

2.7 Překonávání úzkosti a strachu

„Nenacházejte chyby, nacházejte nápravu“

Henry Ford

2.7.1 Zásady při překonávání úzkosti a strachu

Úzkost a strach jsou běžnou zkušeností každého z nás. V menším množství, a trvají-li krátce, je prožíváme docela příjemně, překonáváme vlastní síly (např. adrenalinové sporty). Dětem je třeba pomoci se vyrovnat se zúžkostňujícími situacemi, protože si je jinak zafixují a rozšíří na obdobné situace.

Při pomoci dětem překonávat úzkostné stavy a nadměrný strach musíme vždy vycházet z jeho **vývojové úrovně**. Řídíme se, jak doporučuje dětský psycholog **Z. Matějček**, dvěma principy: poznáváním a konáním.

Princip poznání – společně s dítětem zjistíme, co úzkost a strach vyvolává a zvyšuje. Dítě může své obavy popsat, pojmenovat, případně nakreslit, čímž jeho emoce dostáváme do určité míry pod kontrolu. Dozvídáme se, zda se týkají mimo domov (např. škola), rodiny, či zda jsou vývojově podmíněné.

Princip konání – aktivita především ze strany dítěte, kdy se s úzkostí a strachem vyrovnává úspěšným jednáním se zátěžovou situací. Aktivní vyrovnávání s úzkostí a strachem znamená, že s pomocí dospělého se jim vystavuje ve „snesitelných dávkách“, zahání je, zvyšuje vnitřní odolnost. Musí následovat akce.

(Vymětal J., 2004, str.158)

Důležité zásady při překonávání úzkosti a strachu:

- dítěti dodáme pocit bezpečí a jistoty, projevujeme větší náklonnost
- častější fyzický kontakt (obejmutí, přitulení, pohlazení, atd.)
- zvýšíme sebedůvěru a sebevědomí dítěte (povzbuzování, podporování, pochvala)
- přímé překonávání úzkosti a strachu, pokud už byly důvody zneklidnění zjištěny a pojmenovány
- zhodnocení výsledků a snahy dítěte (vyhodnocení dosaženého výsledku, pochvala i za snahu a spolupráci dítěte)

Postupujeme buď formou **přímé konfrontace** a **naráz** (dítě obavám vystavíme bez větší přípravy), nebo postupně, **po malých krocích** (zátěž zvolna zvyšujeme za předpokladu, že předchozí situaci dítě zvládlo).

Překonávat je lze i nepřímo – prostřednictvím **nápodoby** (dítě si osvojuje určitý způsob chování pozorováním ostatních) či **dětskou hrou**.

(Vymětal J., 2004)

2.7.2 Překonávání strachu v konkrétních situacích

„Veliký strach lze zakrýt odvahou.“

Marcus Annaeus Lucanus

Nejlepším lékem na strach je „**otužování**“, seznámit se postupně ruku v ruce s věcmi a situacemi, kterých se dítě bojí. Měli bychom učit strach překovávat, aby se z normálního strachu nevyvinul chorobný.

Dětská hra patří mezi důležité prostředky psychohygieny dítěte a činností jíž se zbavuje nadměrné úzkosti a strachu.

Strach ze tmy můžeme odbourávat např. hrou na slepce, kdy se dítě snaží poznávat předměty kolem sebe se zavázanýma očima za světla a později i potmě. V průběhu hry je nutné dát dítěti najevo, že se ani jeho rodič nebojí a to, z čeho by mohlo mít případně strach, se dá rozumně vysvětlit. Nenutíme dítě, které má strach ze tmy, usínat potmě. Lepším řešením je malá lampička.

Strach z lékaře. Důležitá je příprava dítěte na situaci „u lékaře“ ve směru vytvoření jeho reálného očekávání a příznivého postoje. Prevence spočívá v tom, že dítě již v předškolním věku doprovází svého rodiče k zubaři a je přítomno ošetření, ovšem pokud se nejedná o dramatický zásah. Seznámí se tak s prostředím, návštěvu v ordinaci stomatologa považuje za něco normálního a i příjemného, neboť si může odnést nějaký malý dárek, vidina odměny dítě obvykle příznivě naladuje. Později před vlastní preventivní prohlídkou se formou hry seznámí s nástroji atd. Přítomnost blízké osoby, nejčastěji matky je samozřejmá u dětí nejmladších a i u starších úzkostlivějších dětských pacientů. To samé platí i při hospitalizaci v nemocnici. V přípravě dítěte rodiče nesmí jejich obavy zlehčovat, zesměšňovat a stejně tak si musí dát pozor, aby vlastní obavy a úzkosti nepřenášeli na děti, proto je namístě sebevláda rodičů. Po návštěvě u lékaře je třeba dítě v každém případě pochválit (třeba i za snahu), odměnit a celý průběh návštěvy probrat.

Strach z vody. Jak už bylo řečeno, v první řadě je nutné najít příčinu. Nejlepším lékem je naučit dítě plavat. Dítě by se mělo z vody těšit, respektive by se mělo učit postupně mít z pobytu v ní radost. Rozhodně není vhodné házet dítě do vody a nutit ho i přes slzičky, povede to jen k naprosto opačnému výsledku.

Strach ze zvířat postupně odbouráváme např. listováním knížkami, čtením příběhů, pohádek, kde zvířata vystupují. Dítě se spolu s rodičem učí o tom,

jak zvířata žijí, jak se k nim má člověk chovat. Pak by mělo být připraveno se ke zvířeti přiblížit, případně se ho dotknout. Samozřejmostí je přítomnost rodiče.

(www.rodina.cz)

2.7.3 Psychoterapie dětí

„Nebojím se bouří, protože se nějaký čas učím řídit svou loď“

Louisa May Alcottová

Jedná se o vysoce odbornou činnost, kterou se u nás věnují převážně psychologové, v menším množství lékaři a speciální pedagogové. Je hlavním prostředkem léčby nadměrné úzkosti a strachu u dětí. Na tuto odbornou pomoc se obracíme tehdy, jsou-li tyto emoce u dítěte **nepřiměřeně intenzivní, trvají-li příliš dlouho a narušují-li běžné fungování dítěte a často i rodiny**. V rámci zdravotnických zařízení jsou tyto služby hrazeny ze zdravotního pojištění, v omezené míře jsou dostupné v pedagogicko-psychologických poradnách. V současné době se rozrůstají i soukromé ordinace psychoterapeutů, které jsou ovšem plně hrazeny pacientem.

Při léčbě dětí se musí samozřejmě vycházet z jejich věku, osobnosti, sociálního zázemí a z konkrétních zdravotních obtíží. Psychoterapie dětí je vždy nadějná, protože děti jsou ve vývoji a jejich psychika i nervový systém a fyziologické funkce jsou snadněji ovlivnitelné a měnitelné.

Důležitá je nutnost těsné **spolupráce s jejich rodiči a mnohdy také s dalšími osobami jejich života**. Do terapie, ať již přímo či nepřímo, bývají zahrnuti vedle nejbližších příbuzných i kamarádi, spolužáci i učitelé. Léčbu lze uskutečnit zhruba od tří let věku dítěte. U dětí mladších jde spíše o práci s jejich rodiči.

Terapie bývá vedena **individuálně** nebo probíhá ve **skupině** či v rámci **rodinných setkání**. Z prostředků léčby je obvyklý rozhovor, terapie hrou, činnostní terapie, arteterapie (kreslení, malování, modelování), muzikoterapie, relaxace, nácvik různých dovedností a přecvičování nežádoucího chování v žádoucí. **Délka léčby** je různá (od několika hodin až po dlouhodobé docházení). Po ukončení intenzivní léčby je nutné doléčování a pravidelné kontroly, aby nedošlo ke zhoršení zdravotního stavu dítěte z důvodu nedostatečné fixace dosažených změn. U malých pacientů je vedení léčby **ambulantní formou**, aby nedocházelo k narušení přirozeného prostředí rodiny, školy a kamarádů, ale může dojít i k hospitalizaci.

Cílem psychoterapie je naučit dítě získat větší kontrolu nad sebou i vlastním životem, a pokud některé nedostatky nelze odstranit, naučit se je kompenzovat a žít s nimi.

(Vymětal J., 2004)

2.8 „Televizní děti“

„S dětmi, s nimiž si rodiče nedělají starosti, si často dělají starosti dějiny.“

Neznámý autor

Důvodů vedoucích k pocitu ohrožení je dnes celá řada, které již byly zmíněny. Děti se denně a všude setkávají s násilím – na ulici, hřišti, ve škole. Myslím, že by neměla být opomenuta zvláštní skupina ohrožených dětí a to skupina „dětí televizních“.

Na televizní programy se snaží dívat víceméně bez výběru a stále. U televizoru stráví denně několik hodin.

(Vymětal J., 2004)

České děti tráví před obrazovkou v průměru 25 hodin týdně, tedy více než 3,5 hodiny denně. Obavy však nevzbuzuje jen dlouhá doba strávená před televizí, ale i to, na co se děti dívají. Průměrný český 13letý školák viděl za svůj život v televizi 52000 vražd, znásilnění, ozbrojených loupeží a přepadení. A počet televizních pořadů obsahujících násilí, agresivní prvky spíše bohužel narůstá. Akční filmy, střelba, rvačky, mučení, rafinované vraždění - to vše ovlivňuje nejen dětského diváka. Násilí ovládlo i mnohé animované seriály pro děti a podobné je tomu i u současných filmových pohádek, které se pohybují na pomezí hororu a sci-fi. Dokonce i tzv. zábavné pořady pro děti i dospělé nápadně často obsahují násilí, brutalitu, zesměšňování a ponižování. I ve zprávách jsou nám barvitě líčeny hrozné události o organizovaném ubližování člověku člověkem, o bolesti a lidském neštěstí, stáváme se svědky katastrof, násilných úmrtí, lidského zoufalství a bezmoci...

(Vymětal J., 2004)

(www.twr.cz)

Sledování těchto pořadů, které jsou pro děti nevhodné, jim sice zakázat můžeme, ale tím je před jejich neblahým vlivem neochráníme. Děti si k nim cestu mohou snadno najít i přes zákaz skrz jejich vrstevníky, kteří rozebírají tyto a podobné pořady ve škole. Nebezpečí hrozí tehdy, pokud jsou děti těmto zmiňovaným vlivům vystavovány častěji a postrádají při této podívané pocit bezpečí, spojený případně s vysvětlováním a objasňováním ze strany dospělých. Pak působí pořady jako zátěž vyvolávající přetrvávající úzkost. (viz obr. 6)

(Vymětal J., 2004, str. 56)

Existují ale i takoví rodiče, kteří své děti vědomě zahánějí před televizní obrazovkou, většinou v touze alespoň na chvíli si od nich odpočinout. Děti před televizí nezlobí a zároveň je tak mohou mít pod stálým dohledem. Neuvědomují si ovšem, jaké následky to pro ně může mít. Kromě toho, že televize dětem nabídne násilí a laciné životní hodnoty, mimo jiné také hrubý a vulgární jazyk, nekvalitní a chudý slovní projev, je však znepokojivé právě i to, co jim bere. Bere jim čas,



který by jinak trávily pohybem, hrou, povídáním, čtením a tvořivou činností, čímž by se přirozeně rozvíjela fantazie, představivost a tvořivost dětí. Takhle televize útočí na rozum, na mysl dítěte a člověka vůbec. Ovlivňuje jeho citový život, negativně

Obr. 6

působí na vytváření jeho hodnotového systému, je ovlivňovatelkou morálky a etiky.

(www.rodina-deti.doktorka.cz)

(www.zena.atlas.cz)

2.9 Shrnutí

„Nejužitečnějším darem od svých rodičů je dobré jméno“

Neznámý autor

Dětství si v sobě člověk nese po celý život, neboť základy jeho osobnosti se vytvářejí již v dětství a v dospívání. Zlatým pravidlem by se mělo stát co nejméně děti vystavovat negativním zkušenostem, které by mohly vyvolávat úzkost a strach.

Mnozí rodiče mají velmi často sklony k tomu, aby dítě uklidňovali, o jeho obavách nemluvili a raději nezkoumali, čeho se dítě bojí a jaký smysl jeho strach má. Na druhé straně existují zase rodiče, a většinou jsou to matky, které svému dítěti věnují přehnanou péči a ochranu, velmi se o něho bojí a ve snaze jej chránit

Chyba! Neznámý argument přepínače.

před „špatným světem“ ho raději nikam nepouštějí. Svým úzkostným chováním u svého dítěte spíše podporují nejen nesamostatnost, ale vychovávají z něho také bázlivého, ustrašeného člověka. Omezují jeho spontánnost a brzdí ho ve vývoji.

Můžeme se setkat také s opakem úzkostných matek a to s matkami citově chladnými, které se ke svému dítěti chovají odmítavě, přísně ho trestají. Dítě postrádá jakýkoliv zájem, vřelé objetí, mateřskou lásku a pocit bezpečí ze strany matky.

I perfekcionistická výchova vyvolává úzkostné pocity a strach. Dítě musí snášet věčnou nespokojenost, kritiku ze strany rodičů. Musí se podřizovat řadě pravidlům, které ho omezují ve volnosti a spontánnosti. Podobné je to i s autoritativním vedením, které je typické spíše pro muže než ženy. Tito rodiče považují svůj názor za jediný možný a správný, rádi poučují a neumí se vcítit do druhého. Od dětí požadují naprostou poslušnost, kterou si vynucují buď kázáním a nebo tresty všeho druhu. Autoritativní rodič své dítě často ponižuje a popírá jeho individualitu. Tímto chováním v něm vytváří pasivitu nebo vyvolává vzdor.

Při výchově je rizikovým faktorem i rodič, většinou opět otec, který své děti nadměrně fyzicky trestá, zanedbává a přehlíží. Častěji se s tímto chováním setkáme u otců alkoholiků, kteří násilí projevují nejen na dětech, ale i vůči svým ženám. Opakem tvrdých a bezohledných otců jsou osobnosti povahy slabošské. Neposkytují v rodině žádnou oporu, nejsou tzv. „hlavou“ rodiny. Svou nespokojenost se sebou samým si vybíjí právě na dětech.

I zprvu nevinné strašení dětí může být stejně škodlivé. Poslušnost dítěte založená na strachu nemá žádnou výchovnou hodnotu. Nejhorší ze všeho je vyhrožovat dítěti, že jej prodáte či opustíte, když není hodné...

(Vymětal J., 2004, str. 126 - 131)

Uvedla jsem několik extrémních typů rodičů, kteří svými povahovými zvláštnostmi neblaze působí na dítě a jeho vývoj. Těmito přístupy k dětem se většinou docílí jen vzniku chorobného strachu a úzkosti. Bohužel děti si své rodiče vybrat nemohou.

A proto by si měl každý rodič uvědomit, že je to právě on, kdo na svých dětech zanechává stopy. Měl by dítěti utvořit domov, kde by našlo citové zázemí, oporu a porozumění.

Není to žádné velké umění, tajemství spočívá v tom „získat si jeho srdce“, naslouchat mu. To znamená věnovat skutečnou pozornost nejen „věcem“, které se děti týkají, ale také jejich hodnotám, přáním a touhám. Všítat si maličkosti. Děti často své prosby o pomoc ukrývají do nepatrných gest, která je třeba se naučit rozpoznávat.

Uznávat je. Každé dítě, a opravdu bez rozdílu, potřebuje být v něčem úspěšné a cítit, že ho má někdo rád, že se najde někdo, kdo ho bere vážně se všemi jeho pocity a názory, že ho prostě umí přijímat takové, jaké je.

Na závěr bych připomněla, že nejen rodiče, ale i ostatní dospělí lidé, učitelé, vychovatelé, kteří s dětmi přijdou do kontaktu, na dítě působí, ovlivňují jeho vývoj a mají možnost mírnit a odstraňovat strach a úzkost u dětí.

III. EMPIRICKÁ ČÁST

1. CÍL VÝZKUMU

V empirické části diplomové práce se pokusím zjistit prožívání úzkosti a strachu dětí ve vztahu ke škole, rodině, ke kamarádům i sobě samým na základě konkrétních příkladů, které jsem čerpala z odborné literatury. Dále se zaměřím na míru prožívání úzkosti a strachu u dětí, kterou následně poměřím mezi dvěmi třídami čtvrtého ročníku základní školy.

Výzkum probíhal na základní škole v České Lípě a byl k němu použit nestandardizovaný dotazník. Dle zkoumaných problémů bylo vytvořeno 16 slovních výroků, určených právě pro děti prvního stupně základní školy.

2. HYPOTÉZY

Stanovila jsem si celkem tři hypotézy, které si ověřím dotazníkem. Hypotézy vycházejí z odborných studií, že stavy úzkosti a strachu děti pociťují nejčastěji ze sociálních kontaktů (pobyt ve větší skupině, ve společnosti dospělých, obavy z vystoupení před kolektivem apod.), dále ze školního neúspěchu, z vlastní neschopnosti, z nebezpečí, které hrozí nejen jedinci samotnému, ale i jeho nejbližším (převážně rodičům).

Hypotéza č. 1

Více jak polovina dětí prožívá stavy úzkosti a strachu ve vztahu ke školnímu prostředí.

Hypotéza č. 2

Nejméně u každého druhého dítěte strach pramení z rodinného prostředí.

Hypotéza č. 3

Strach o sebe je u více jak poloviny dětí silnější než obavy před vlastním kolektivem.

3. METODA VÝZKUMU

Pro výzkum byla použita metoda dotazníku. Tento **nestandardizovaný dotazník** byl založen na označování již přesně formulovaných odpovědí „téměř nikdy“, „někdy“ a „často“.

Co je dotazník?

„Dotazník je metoda hromadného získávání údajů, pomocí písemných otázek. Je dělen podle formy otázek na položky otevřené, nestrukturované a uzavřené, strukturované. Lze použít i položky škálové. Podle účelu lze dělit na zkoumání názoru, postojů, zájmů nebo vybraných znaků a dimenzí osobnosti.“

(Hartl P., 1996, str. 40)

Byl vypracován nestandardizovaný, naprosto anonymní dotazník, určený pro děti 4. ročníku na jedné vybrané základní škole v České Lípě. V tomto dotazníku se neuvádělo jméno ani věk dotázaného, aby nedošlo k negativnímu ovlivnění výsledků z důvodu obav z odhalení. Tento dotazník patří mezi strukturované (uzavřené). Nabízí respondentům volbu mezi třemi uzavřenými odpověďmi „téměř nikdy“, „někdy“ a „často“, které jsou v dotazníku uvedeny ke každému slovnímu výroku. Zkoumaná osoba měla vybarvit ten kroužek s odpovědí, který byl u něho pravdivý a který nejlépe vyjadřoval jeho obvyklé pocity.

Osobně jsem se zúčastnila vyplňování dotazníků. V úvodu jsem děti seznámila se smyslem vyplňování, přibližnou časovou zátěží a ujistila jsem je o naprosté anonymitě. Dále jsem s dětmi podrobně prošla dotazník, kdy jsme si společně přečetli znění každého výroku a případně jsem objasnila nejasnosti.

Po dokončení práce byla dětem dána příležitost se k dotazníku slovně vyjádřit. Dětem nepřipadal dotazník zvláště obtížný, slovní výroky byly srozumitelné a i ve způsobu odpovídání (vybarvování kroužků) se snadno zorientovaly, což bylo pro mě pozitivní zpětnou vazbou.

Dotazník obsahuje 16 slovních výroků, které popisují obvyklé pocity v konkrétních situacích, se kterými se děti běžně setkávají ve školním i rodinném prostředí, kolektivu i u sebe samého. Na konci dotazníku měly děti možnost odpovědět podle vlastního uvážení (označeno jako slovní výrok č. 17).

Na zpracování dotazníku bylo určeno 8 – 10 minut. Potřebná doba byla vymezena na základě zkušebního, už předem provedeného dotazníku. Zároveň byla ověřena jeho složitost a srozumitelnost.

Vedlejší metodou byl **rozhovor** s oběma paní učitelkami, který mě obeznámil s charakterem obou tříd.

Dotazník obsahoval slovní výroky, které se týkaly:

- rodiny:
 1. Mívám zvláštní pocity kolem žaludku, když mám rodičům ukázat špatnou známku...
 2. Necítím se ve své kůži, když se rodiče hádají...
 3. Bojím se, když jsem doma sám...
 4. Je mi do pláče, když se na mě rodiče zlobí...
 5. Bojím se, když jsem delší dobu bez rodičů...
- školy:
 6. Buší mi srdce, když jdu k tabuli...
 7. Trápím se tím, co si o mně myslí moji spolužáci...
 8. Bojím se, že zklamou paní učitelku...
 9. Bojím se, že dostanu špatnou známku...
- kamarádů:
 10. Nesnadno řeším konflikty s kamarády, kteří jsou v kolektivu oblíbenější víc než já...
 11. Stydím se za své oblečení...
 12. Obávám se toho, že se mě kamarádi nezastanou...
- vlastní osoby:
 13. Těžko se mi usíná, když je kolem mě ticho a tma...
 14. Bojím se návštěv u lékaře...
 15. Bojím se bolesti...
 16. Mám strach, že se mi něco nepovede...

Při tvorbě dotazníku jsem vycházela ze škály na měření úzkosti a úzkostlivosti u dětí od 10 do 15 let (viz příloha 1) z psychodiagnostických a didaktických testů (Bratislava, 1983).

4. VÝBĚR ZKOUMANÝCH OSOB, PODMÍNKY VÝZKUMU

Zkoumanou skupinou se pro mě zpočátku měla stát třída 4.A, kterou jsem velmi dobře znala už ze své souvislé praxe. Později ale o dotazník projevila zájem i paní učitelka z vedlejší třídy, a proto jsem se rozhodla provést výzkum i s další třídou a získané výsledky mezi oběma třídami porovnat. Vyplňování dotazníků probíhalo v přirozeném prostředí kmenové třídy.

Třídní kolektiv obou tříd tvořily děti ve věkovém rozmezí 9-10 let. Jednalo se o děti, které pocházely převážně ze sídlištního prostředí, z různých lokalit města. V obou třídách se vyskytovaly děti se specifickými poruchami učení a chování, děti z úplných, rozvedených i sociálně slabších rodin. První zkoumanou třídu jsem pak shledala jako školsky úspěšnější.

Počet respondentů byl v obou třídách shodný, tedy po 21 dětech.

5. ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

Celkem bylo vyhodnoceno 42 dotazníků. Postupně se porovnávaly jednotlivé odpovědi dětí u každé otázky zvlášť. Konečný výsledek se přepočítal na % a pro větší přehlednost zapisoval do tabulky. Pro srovnání obou tříd bylo použito grafické zpracování výsledků.

5.1 Dotazník pro děti 1. stupně základní školy

Dotazník – jak se obvykle cítím

Pokyny: Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Vybarvi kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje obvyklé pocity a snaž se zjistit, která z odpovědí „téměř nikdy“, „někdy“ a „často“ je u tebe pravdivá.

1. Buší mi srdce, když jdu k tabuli...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
2. Mám strach, že se mi něco nepovede...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
3. Bojím se, že dostanu špatnou známku...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
4. Bojím se, když jsem delší dobu bez rodičů...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
5. Trápím se tím, co si o mně myslí moji spolužáci...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
6. Bojím se bolesti...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
7. Necítím se ve své kůži, když se rodiče hádají...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
8. Bojím se návštěv u lékaře...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
9. Obávám se toho, že se mě kamarádi nezastanou...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
10. Bojím se, když jsem doma sám...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
11. Těžko se mi usíná, když je kolem mě ticho a tma...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
12. Bojím se, že zklamu paní učitelku...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často

13. Stydím se za své oblečení...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
14. Mívám zvláštní pocity kolem žaludku, když mám rodičům ukázat špatnou známku.
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
15. Nesnadno řeším konflikty s kamarády, kteří jsou v kolektivu oblíbenější víc než já.
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
16. Je mi do pláče, když se na mě rodiče zlobí...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
17. Doplň podle sebe...Bojím se.....

5.2 Výsledky dotazníku

Na slovní výrok číslo 1: „Buší mi srdce, když jdu k tabuli...“

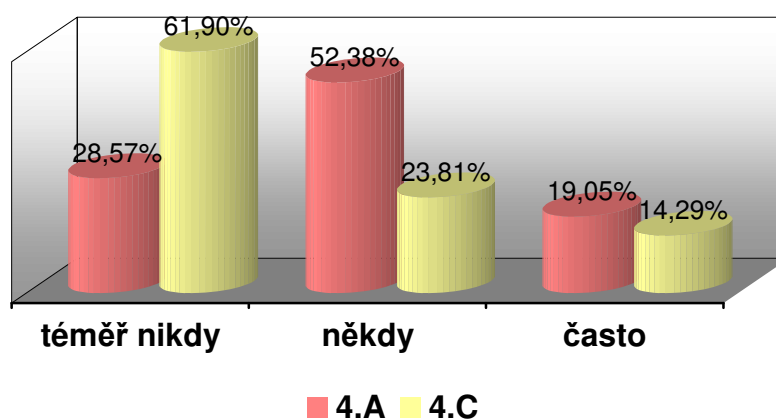
odpovědělo 28,57% dětí ze 4.A *téměř nikdy*, 52,38 % *někdy* a 19,05% *často*. U třídy 4.C odpovědělo 61,90% dotázaných *téměř nikdy*, u odpovědi *někdy* to bylo 23,81% a poslední odpověď zakreslilo 14,29% dětí.

Výsledky jasně dokazují, že více jak polovina dětí ze 4.C nepocítuje téměř nikdy strach z pobytu před tabulí oproti dětem ze 4.A, které tyto nepříjemné pocity zažívají spíše.

To mohou způsobit obavy z vystoupení před třídou, strach z vlastního neúspěchu nebo tréma z mluveného projevu před celým kolektivem apod.

Tabulka č. 1	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	28,57	61,90
Někdy	52,38	23,81
Často	19,05	14,29

Graf č. 1



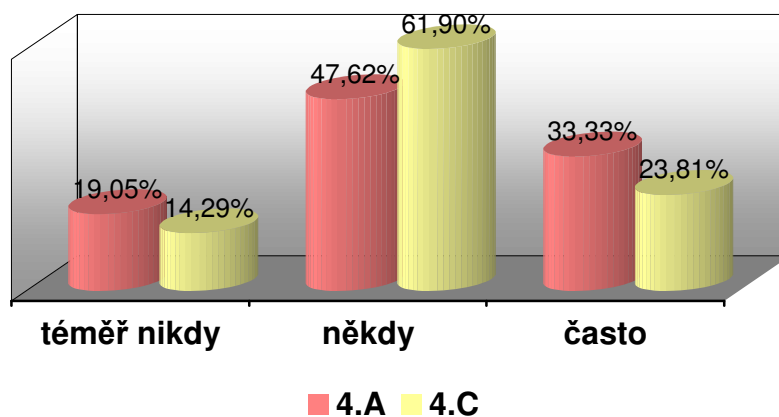
Na slovní výrok číslo 2: „Mám strach, že se mi něco nepovede...“

odpovědělo ve 4.A 19,05% dětí *téměř nikdy*, 47,62% *někdy* a 33,33% *často*. Ve vedlejší třídě byly výsledky obdobné. *Téměř nikdy* odpovědělo 14,29% dětí, *někdy* 61,90% a 23,81% *často*.

Výsledky ukazují, že děti v obou třídách nemají příliš pevné sebevědomí a bojí se vlastního neúspěchu, neboť tento pocit pociťují ve větším rozsahu často.

Tabulka č. 2	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	19,05	14,29
Někdy	47,62	61,90
Často	33,33	23,81

Graf č. 2



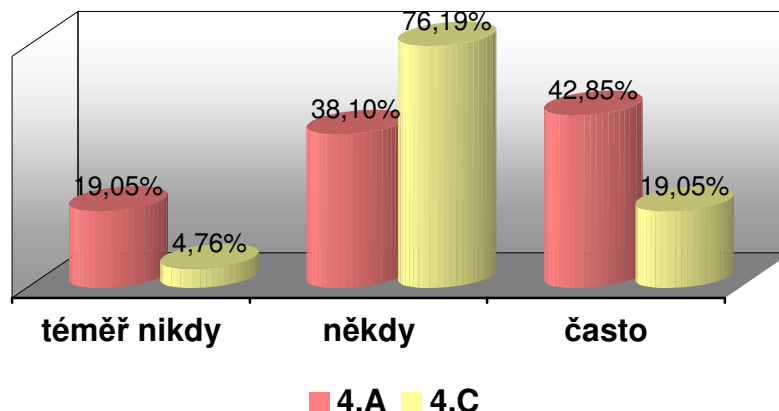
Na slovní výrok číslo 3: „Bojím se, že dostanu špatnou známku...“

odpovědělo 19,05% dětí ze 4.A *téměř nikdy*, 38,10% *někdy* a 42,85% *často*. Ve vedlejší třídě byly odpovědi značně rozdílné. Pouze 4,76% dětí se téměř nikdy nebojí dostat špatnou známku, 76,19% se bojí někdy a 19,05% mají strach často.

Výsledky ukazují, že většina dětí ze 4.C někdy pocítuje obavy a strach ze špatné známky, což může mít více skrytých důvodů (zklamání sebe samého i těch nejbližších, nepochopení ze strany rodičů, trest atd.). Ale vysoké číslo je i u třídy 4.A, která se blíží k hranici poloviny častého prožívání strachu ze špatné známky, což je alarmující!

Tabulka č. 3	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	19,05	4,76
Někdy	38,10	76,19
Často	42,85	19,05

Graf č. 3



Na slovní výrok číslo 4: „Bojím se, když jsem delší dobu bez rodičů...“

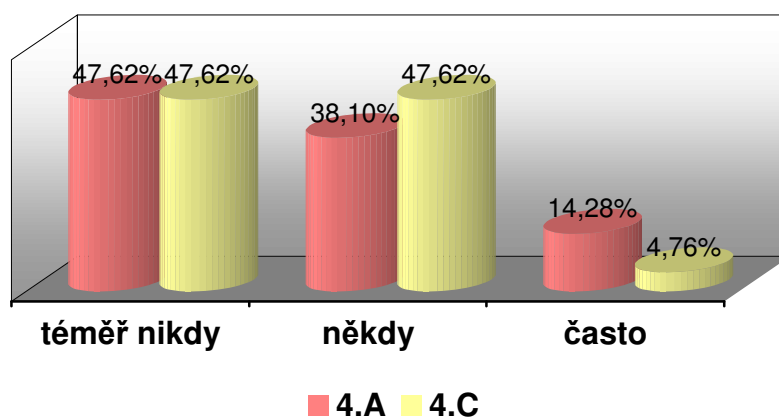
odpovědělo *téměř nikdy* 47,62% dětí v obou třídách, 38,10% *někdy* ve 4.A a 47,62% ve 4.C . Odpověď *často* zvolilo 14,28% dětí ze 4.A a 4,76% dětí ze třídy 4.C.

Téměř polovina dětí se dokáže od svých rodičů separovat na delší dobu, i přes to se objevují jedinci v obou třídách, kteří oddělení od rodičů špatně snášejí.

I když je silná citová závislost na rodičích běžnější spíše u dětí mladšího věku, i zde to může být jeden z důvodů ke vzniku strachu z nepřítomnosti rodičů. Další příčinou může být výchova úzkostlivějších rodičů (převážně matek), kteří svých úzkostných chování v dítěti podporují jeho nesamostatnost a vychovávají z něho spíše ustrašeného člověka.

Tabulka č. 4	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	47,62	47,62
Někdy	38,10	47,62
Často	14,28	4,76

Graf č. 4



Na slovní výrok číslo 5: „Trápím se tím, co si o mně myslí moji spolužáci...“

odpovědělo *téměř nikdy* 28,57% dotázaných z první zkoumané třídy, 52,38% *někdy* a 19,05% *často*. Ve druhé třídě odpovídalo 42,86% dětí *téměř nikdy*, *někdy* odpovídalo 28,57% a *často* 28,57% dětí.

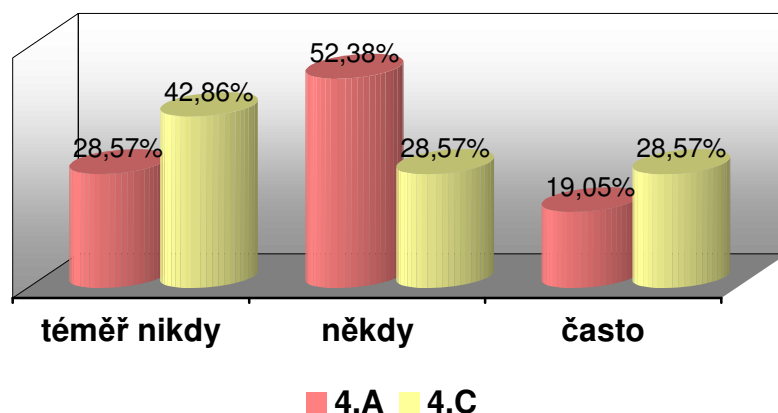
Tento slovní výrok osloví právě ty děti, které se trápí svým postavením v třídním kolektivu. Následkem toho se mohou projevovat jako „třídní šašci“, nebo na sebe upoutávat pozornost různým i nevhodným chováním. Vedle takových extrovertů může jít i o děti méně oblíbené, které se těžce zapojují do kolektivního žití.

Už z rozhovoru s paní učitelkou třídy 4.A bylo patrné, že zde dochází k tvoření samostatných skupinek dětí, které proti sobě „bojují“. Výsledky tuto situaci jen potvrzují.

Tato muka ukazují právě na tuto třídu, i když u vedlejší třídy je častost těchto pocitů také vysoce obsažena. Ale na rozdíl od třídy 4.A se u druhé třídy vyskytuje skoro polovina celkového počtu dětí, kteří se tímto problémem netrápí téměř nikdy. Proto bych v tomto případě první třídu označila za úzkostlivější.

Tabulka č. 5	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	28,57	42,86
Někdy	52,38	28,57
Často	19,05	28,57

Graf č. 5



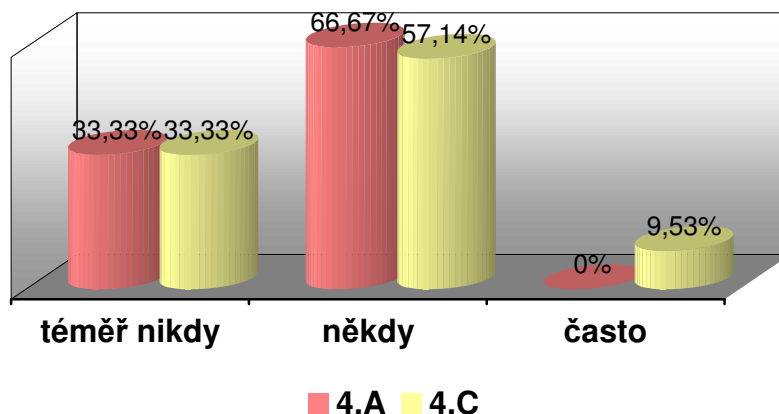
Na slovní výrok číslo 6: „Bojím se bolesti...“

odpovědělo *téměř nikdy* v obou sledovaných třídách 33,33% dětí. V ostatních možnostech se odpovědi lišily. *Někdy* odpovědělo 66,67% dětí ze 4.A a 57,14% dětí ze 4.C. Poslední variantu si zvolilo pouze 9,53% dětí ze 4.C.

Z výsledků lze usoudit, že v druhé sledované skupině se vyskytuje více dětí, které pocítují nějakou úzkost a strach týkající se právě bolesti. Hlavní roli zde může hrát např. vlastní zkušenost spojená s bolestivým lékařským ošetřením, obavy z nemoci, zranění atd., které dítěti může hrozit.

Tabulka č. 6	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	33,33	33,33
Někdy	66,67	57,14
Často	0	9,53

Graf č. 6



Na slovní výrok číslo 7: „Necítím se ve své kůži, když se rodiče hádají...“

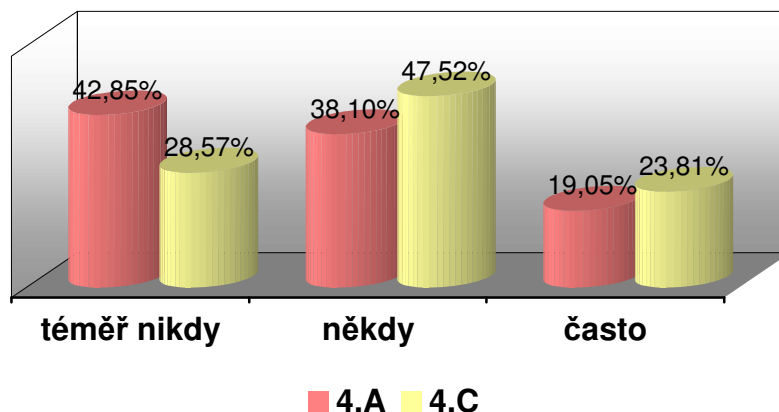
odpovědělo 42,85% dotázaných ze 4.A *téměř nikdy*, 38,10% *někdy* a 19,05% *často*. Ve druhé třídě se odpověď *téměř nikdy* vyskytovala u 28,57% dětí, odpověď *někdy* zvolilo 47,6% a poslední variantu vybralo 23,81% dětí.

Větší rozdíl v odpovědích můžeme zaznamenat u první varianty. Skoro polovina dětí ze 4.A nepocítí žádné obavy z hádek jejich rodičů. Můžeme se tedy domnívat, že v rodině těchto dětí k takovým střetům dochází buď minimálně nebo se problémy řeší vhodnějším způsobem než hádkou, což je pozitivní zjištění.

U dětí z vedlejší třídy je výskyt tohoto strachu častější.

Tabulka č. 7	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	42,85	28,57
Někdy	38,10	47,62
Často	19,05	23,81

Graf č. 7



Na slovní výrok číslo 8: „Bojím se návštěv u lékaře...“

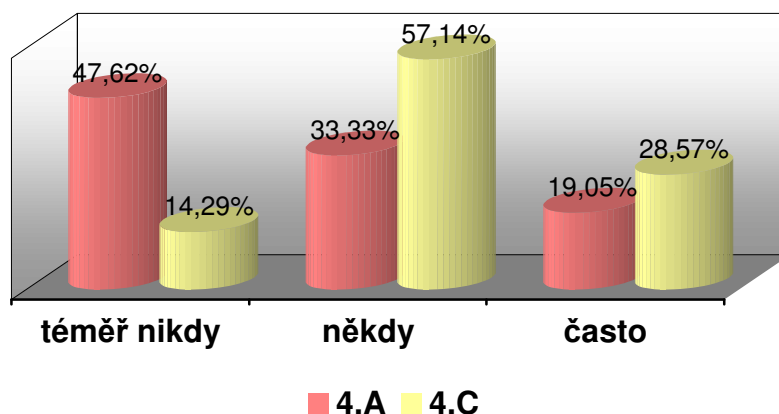
odpovědělo 47,62% dotázaných dětí ze 4.A *téměř nikdy*, 33,33% *někdy* a na odpověď *často* reagovalo 19,05% dětí. Ve třídě druhé si zvolilo odpověď *téměř nikdy* 14,29% dětí, pro druhou možnou odpověď se rozhodlo 57,14% a pro třetí 28,57%.

Strach z lékaře, převážně ze stomatologa, je u dětí běžný. Proto je překvapující výsledek u první zkoumané skupiny, kdy se skoro polovina dětí lékaře téměř nebojí. Ve druhé třídě je strach z lékaře patrnější více.

Pro mnohé děti může návštěva u lékaře představovat silný stres. Děti se mohou bát nejen „bílého pláště“, ale i injekcí, zubní vrtačky atd. Často pocítují strach z bolesti, bezmocnost a nemožnost úniku. Za jejich obavy mohou také nepřiměřené reakce rodičů.

Tabulka č. 8	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	47,62	14,29
Někdy	33,33	57,14
Často	19,05	28,57

Graf č. 8



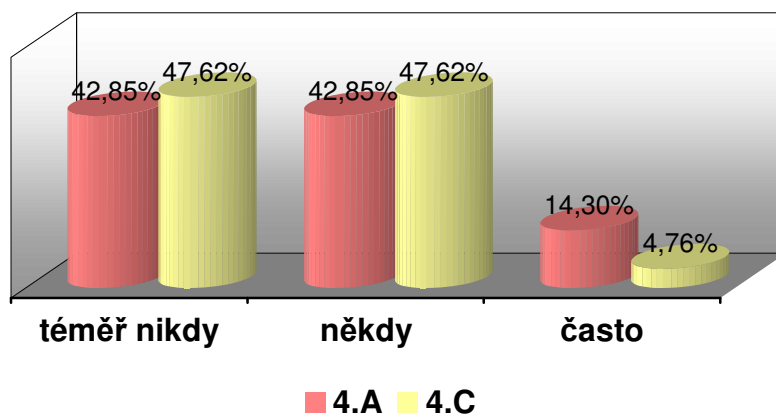
Na slovní výrok číslo 9: „Obávám se toho, že se mě kamarádi nezastanou...“

odpovídalo 42,85% respondentů z 4.A téměř nikdy, někdy odpovědělo 42,85% a často 14,30%. Ve vedlejší třídě se shoduje počet dětí u prvních dvou variant, tedy 47,62%, často odpovědělo 4,76% dětí.

Z výsledků vyplývá, že důvěra ke kamarádům je u dětí ze 4.C větší. Rozdíl mezi oběma skupinami je znatelný hlavně z třetí míry, která je u 4.A podstatně vyšší, což je zřejmě důsledkem horších vztahů dětí mezi sebou.

Tabulka č. 9	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	42,85	47,62
Někdy	42,85	47,62
Často	14,30	4,76

Graf č. 9



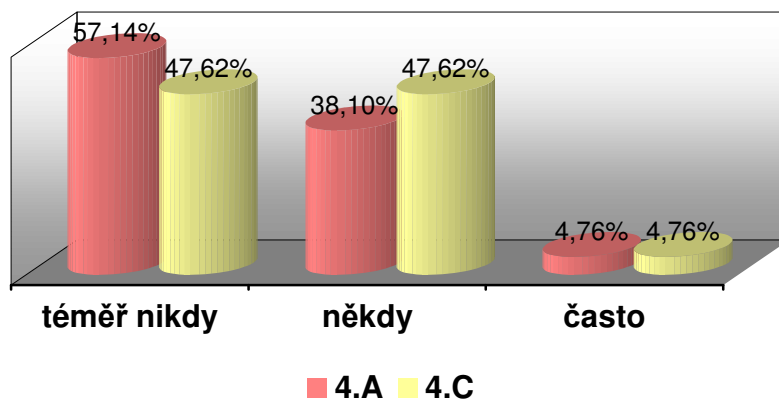
Slovní výrok číslo 10: „Bojím se, když jsem doma sám...”

odpovědi na tento slovní výrok se příliš neodlišovaly. V první třídě zaškrtnulo *téměř nikdy* 57,4%, *někdy* označilo 38,10% a *často* 4,76% dětí. Ve druhé třídě byly výsledky u prvních dvou odpovědí na stejné úrovni tj. 47,62% a třetí se shoduje s výsledkem třídy první.

Tento subjektivní pocit může mít řadu příčin, např. negativní zážitky, dlouhá pracovní doba rodičů, neposkytnutí pocitu bezpečí nebo přeceňování dítěte atd. Ve třídě 4.C si můžeme všimnout, že přibližně polovina dětí se bojí být doma sama, ať už je to z jakéhokoli důvodu.

Tabulka č. 10	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	57,14	47,62
Někdy	38,10	47,62
Často	4,76	4,76

Graf č. 10



Slovní výrok číslo 11: „Těžko se mi usíná, když je kolem mě ticho a tma...”

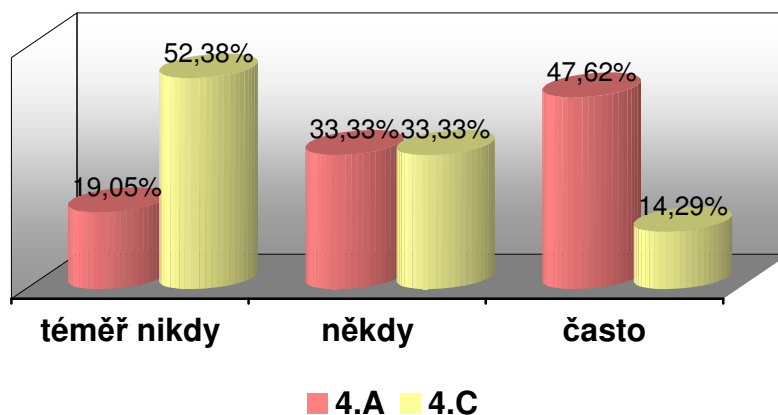
upozorňuje na další z nejčastějších dětských strachů, strach ze tmy. I když je tento druh strachu obvyklejší spíše u dětí mladších, tak se s ním můžeme setkat i u dětí desetiletých, jak tomu dokazují i výsledky. Ve třídě 4.A 19,05% dotázaných zvolilo odpověď *téměř nikdy*, *někdy* odpovědělo 33,33%, což se shoduje i s výsledky ve druhé třídě a kroužek u odpovědi *často* označilo 47,62% dětí. Ve 4.C na první odpověď reagovalo 52,38% a na třetí 14,29%.

Z výsledků je zřejmé, že s tímto strachem se setkávají ve velké míře děti z první zkoumané skupiny, u druhé je tomu právě naopak. To může být zapříčiněno jednak nesprávnou volbou televizních pořadů, neposkytnutím pocitu bezpečí, tak i nesmyslným strašením dětí, které u citlivějších jedinců vyvolává silnou strachovou odezvu.

Výsledky doposud naznačovaly, že u většiny dětí třídy 4.A je rodinné klima příznivější. Ovšem tento slovní výrok nyní odhaluje, že právě tato skupina sledovaných dětí pocítuje strach ze samoty při usínání, strach ze tmy, což dobrému přístupu k dětem zrovna nenasvědčuje.

Tabulka č. 11	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	19,05	52,38
Někdy	33,33	33,33
Často	47,62	14,29

Graf č. 11



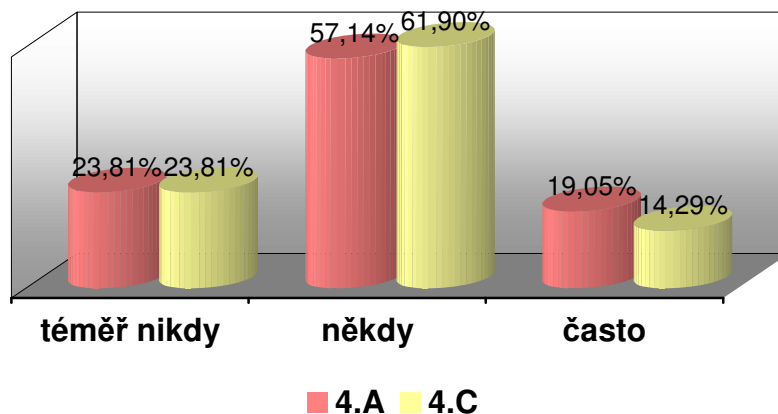
Na slovní výrok číslo 12: „Bojím se, že zklamam paní učitelku...“

odpovídalo *téměř nikdy* 23,81%, *někdy* 57,14% a *často* 19,05% dětí ze 4.A. Počet první odpovědi dětí 4.C se shoduje s první třídou. Dále 61,81% odpovědělo *někdy* a 14,29% *často*.

I když se v první třídě obavy ze zklamání paní učitelky objevují častěji, z výsledků je zřejmé, že v obou případech je vzájemný vztah dětí k paní učitelce a naopak kladný, což je velmi příznivá skutečnost.

Tabulka č. 12	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	23,81	23,81
Někdy	57,14	61,90
Často	19,05	14,29

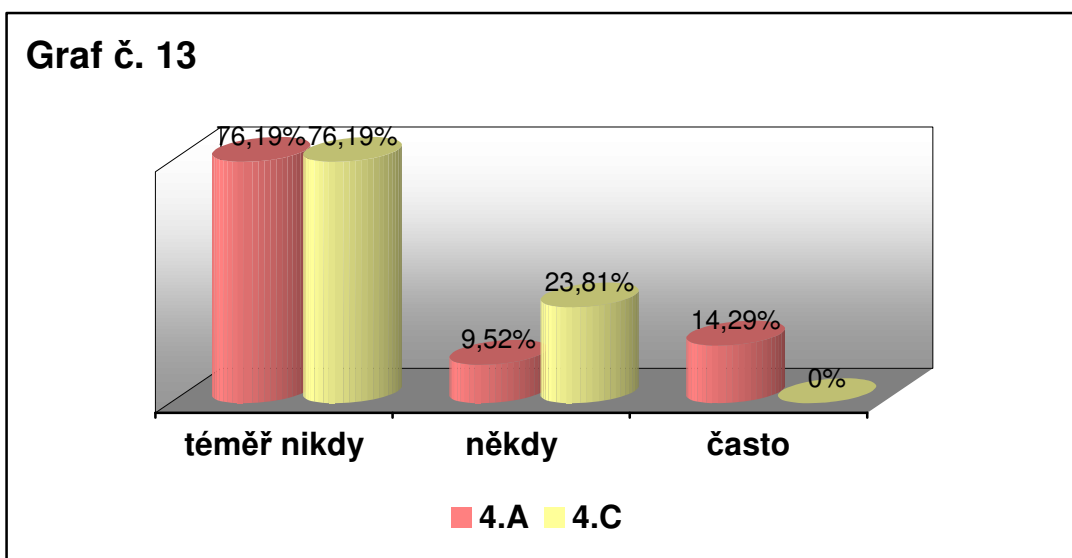
Graf č. 12



Na slovní výrok číslo 13: „Stydím se za své oblečení...“
 odpovědělo 76,19% dětí z obou tříd *téměř nikdy*, ve 4.A pak odpovídalo 9,52% *někdy* a 14,29% *často*. Ve 4.C někdy odpovědělo 23,81% respondentů a poslední odpověď nevyplnily vůbec.

I když počet dětí, které se za své oblečení nestydí je v obou třídách vyrovnaný, třída 4.A z toho vychází o něco hůře z hlediska míry častého prožívání studu.

Tabulka č. 13	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	76,19	76,19
Někdy	9,52	23,81
Často	14,29	0



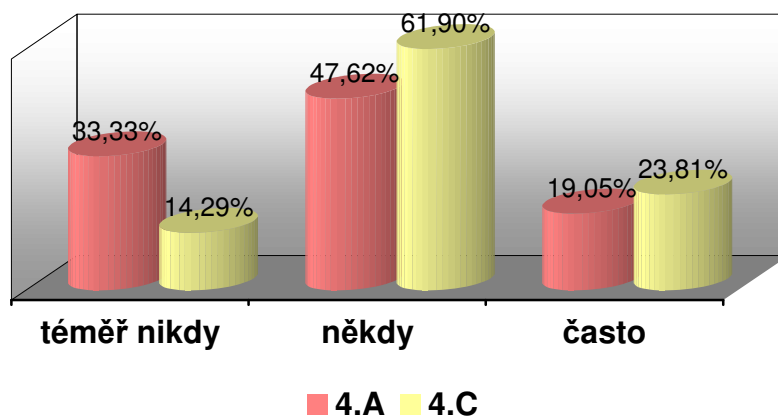
Na slovní výrok číslo 14: „Mívám zvláštní pocity kolem žaludku, když mám rodičům ukázat špatnou známku...“

odpovídalo 33,33% žáků 4.A *téměř nikdy*, 47,62% *někdy* a na poslední odpověď připadlo 19,05%. Žáci 4.C odpovídaly takto: *téměř nikdy* označilo 14,29%, *někdy* 61,90% a odpověď *často* se objevila u 23,81% dětí.

Ukázat špatnou známku nebývá příjemné pro žádné dítě, ale snadnější to je, pokud následuje adekvátní reakce ze strany rodičů. Podle výsledků lze soudit, že děti ze 4.A s tím mají lepší zkušenosti, čemuž nasvědčuje míra úzkostlivosti, která je menší než u vedlejší třídy. Tam je procento dětí, které tyto pocity někdy nebo často zažívají, podstatně vyšší. Obvykle následuje udělení trestu, zatrhnutí kapesného, zákaz zájmových činností atd., což děti velmi špatně snášejí a to v nich přirozeně probouzí tyto nepříjemné pocity.

Tabulka č. 14	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	33,33	14,29
Někdy	47,62	61,90
Často	19,05	23,81

Graf č. 14



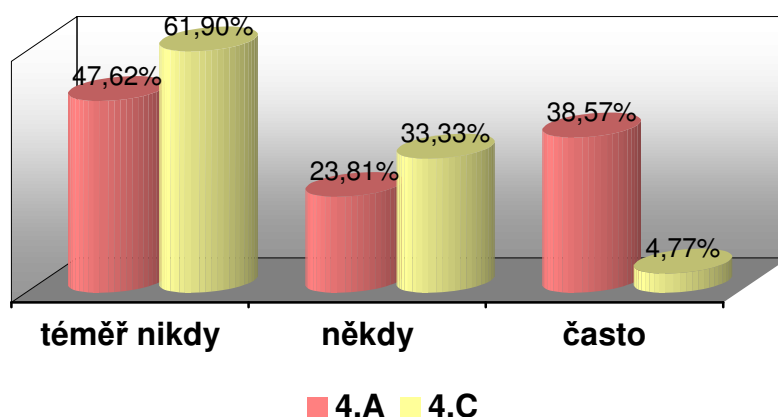
Slovní výrok číslo 15: „Nesnadno řeším konflikty s kamarády, kteří jsou v kolektivu oblíbenější víc než já...“

se snaží zjistit osobní postoj dětí vůči silnějším článkům v kolektivu. To, jestli se cítí v „partě“ svých kamarádů slabý a ohrožený nebo jestli je nebojácný a dokáže se prosadit i v situacích jako je řešení nějakého konfliktu.

Větší obavy se vyskytly ve 4.A, kde sice odpovídalo *téměř nikdy* 47,62%, ale *někdy* už 23,81% a *často* 28,57% dětí. Příznivější výsledky se objevily u dětí 4.C. *Téměř nikdy* odpovědělo 61,90%, *někdy* 33,33% a poslední možnost si zvolilo 4,77% dotázaných. Z toho plyne, že v této třídě se děti s řešením jakýchkoliv problémů tohoto rázu nepotýkají tolik jako u sousední třídy. Důvodem může být již zmiňované horší sociální klima ve třídě 4.A.

Tabulka č. 15	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	47,62	61,90
Někdy	23,81	33,33
Často	28,57	4,77

Graf č. 15



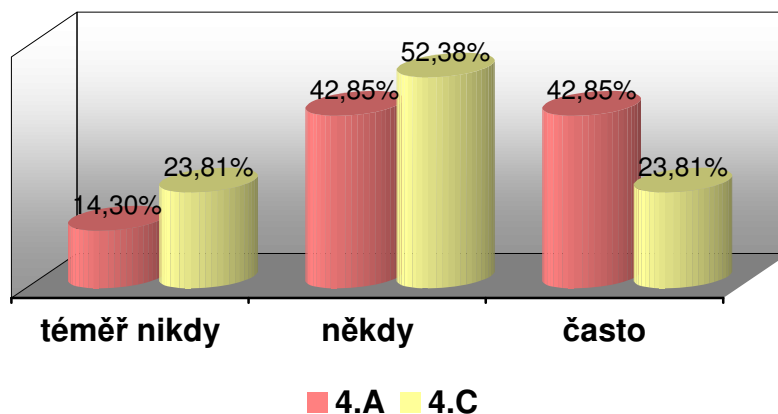
Na slovní výrok číslo 16: „Je mi do pláče, když se na mě rodiče zlobí...“

odpovědělo *téměř nikdy* 14,30% dětí z první sledované třídy, *někdy* a *často* 42,85%. V druhé třídě 23,81% dětí rozhodlo o odpovědi *téměř nikdy*, k druhé odpovědi se přiklonilo 52,38% a zbývajícím počtem, tedy 21,81% připsaly děti odpovědi *často*.

Děti ze 4.A mívají více pocitu ohrožení, ztráty klidu a bezpečí, když se na ně rodiče zlobí.

Tabulka č. 16	Odpovědi 4.A v %	Odpovědi 4.C v %
Téměř nikdy	14,30	23,81
Někdy	42,85	52,38
Často	42,85	23,81

Graf č. 16



Slovní výrok číslo 17: Bojím se...

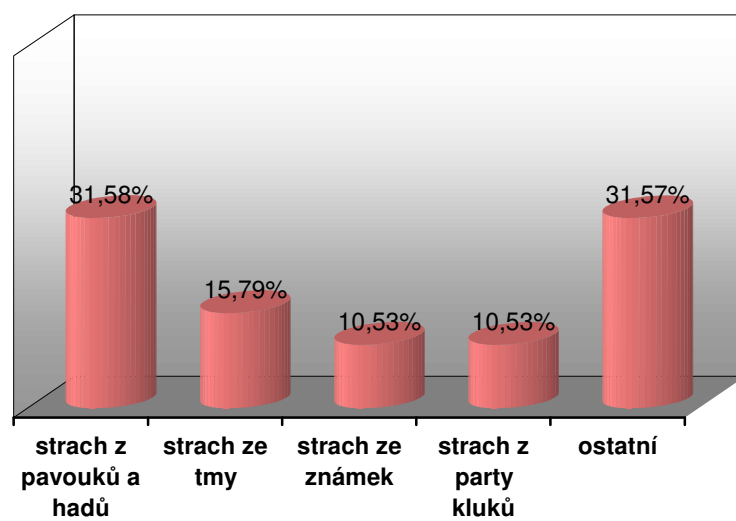
Odpovědi na tento slovní výrok bylo velmi málo. Jen 45% z celkového počtu respondentů (42) odpověď doplnilo. Lze předpokládat, že důvodem tak malého počtu odpovědí byla obava z odhalení nebo neschopnost odpověď srozumitelně formulovat a posléze napsat.

Odpovědi se často opakovaly a většinou se týkaly konkrétních předmětů nebo jevů. Velmi častým doplněným slovem byli hadi a pavouci (celkem 6krát). Dále se znovu objevil strach ze tmy (celkem 3krát), strach ze špatných známek (2krát) a následné zatrhnutí kapesného (1krát). Ve dvou případech se objevil strach z party kluků a z posmívání.

V ostatních případech byl uveden strach ze staršího bratra (1krát), který zřejmě svému sourozenci často ubližuje. V dalším dotazníku bylo doplněno: „Bojím se, že nikdy nebudu mít kamarády.“ Jiný respondent uvedl, že se bojí zubaře (1krát), duchů (1krát) a vos, včel, čmeláků, sršní a jiného bodavého hmyzu (také 1krát).

Tabulka č. 17	Počet všech odpovědí v %
Strach z pavouků a hadů	31,58
Strach ze tmy	15,79
Strach ze známek	10,53
Strach z party kluků	10,53
Ostatní	31,57

Graf č. 17



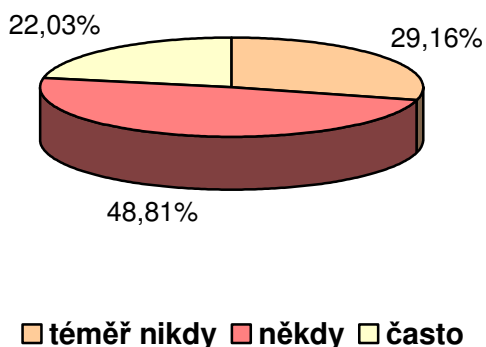
5.3 Závěr – shrnutí výsledků

Výzkum ukázal, že všechny dotazované děti chápaly význam každého pojmenovaného strachu a že si dokázaly uvědomit i míru jeho prožívání. I přes toto zjištění byla shledána podobnost odpovědí u některých slovních výroků dětí, které seděly ve společné lavici nebo se vyskytovaly dotazníky, které byly nápadné volbou stále stejné odpovědi, z čehož můžeme usoudit, že nebyl vyplňován upřímně. Výsledky dotazníku proto nelze zobecňovat, neboť nejsou objektivní. Ale protože se tato situace objevovala ojediněle, můžeme se domnívat, že zbytek respondentů odpovíдало pravdivě v souladu s pocity, které nejlépe vyjadřovaly, jak se obvykle cítí v situacích, které popisovaly předložené slovní výroky.

První hypotéza zněla, že více jak polovina dětí prožívá strach nebo úzkost ve vztahu ke školnímu prostředí.

Tato hypotéza **se potvrdila**. Děti celkem v 70,84% prožívají strach a úzkost ve škole. Z toho 48,81% tyto stavy pociťuje někdy a 22,03% často. To znamená, že prožívají tyto pocity v okamžiku, jakmile jsou předvolány před tabuli před zraky všech spolužáků, v kterých oporu často nenachází. Strach v dětech vyvolává i špatná známka a zklamání paní učitelky.

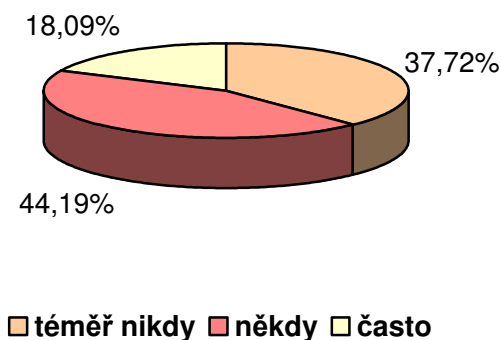
Graf č. 18



Druhá hypotéza zněla, že *nejméně u každého druhého dítěte strach pramení z rodinného prostředí.*

I toto konstatování **se potvrdilo**, neboť výzkum ukázal, že 62,28% dětí má strach z reakcí rodičů na jejich neúspěch ve škole, často z konfliktů, které v rodině nastanou a objevily se i obavy z nepřítomnosti rodičů. Výsledek se opět skládá z odpovědí *někdy*, celkem u 44,19% dětí a *často*, které jsou zastoupeny v 18,09%.

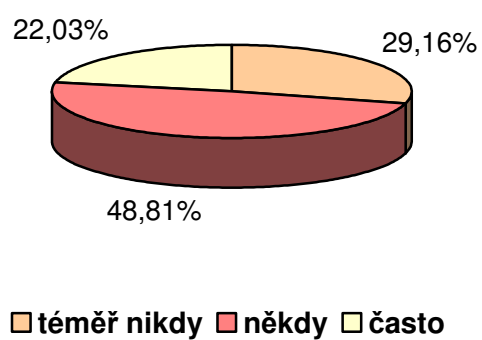
Graf č. 19



Třetí hypotéza zněla, že *strach o sebe je u více jak poloviny dětí silnější než obavy před vlastním kolektivem.*

I tato hypotéza se potvrdila. Bylo zjištěno, že 70,84% z celkového počtu sledovaných dětí více prožívá strach o vlastní osobu než strach z kolektivu. To znamená, že tuto skutečnost tak vnímá někdy 48,81% a často 22,03% dětí. Více se obávají vlastního neúspěchu, bojí se nebezpečí, které jim hrozí a těžko snášejí samotu.

Graf č. 20



SROVNÁNÍ TŘÍD

Pokud jsme sledovali rozsah zmiňovaných emocí, za přiměřenou míru mohla být považována odpověď *někdy*. Odpověď *často* by mohla upozorňovat na nadměrné prožívání úzkosti a strachu.

Ke zjišťování přesných hodnot míry prožívání úzkosti a strachu by pak musel být proveden průzkum podle škály, která se mírou těchto emocí odborně zajímá.

Větší výskyt častého prožívání strachu (nad 30%) byl zaznamenán ve 4.A a to u slovních výroků č. 2, 3, 11 a 16. Ve třídě 4.C nebyly hodnoty u této odpovědi nějak příliš vysoké. K hranici 30% se blížily odpovědi u slovních výroků č. 5 a 8.

Ze získaných výsledků z obou dotazovaných skupin bylo ale možné pozorovat, která z tříd u jednotlivých slovních výroků vyšla jako více odolnější proti strachu a naopak na základě množství odpovědí někdy a často.

Po shrnutí těchto zjištěných údajů, kdy byl proveden součet jednotlivých výsledků do čtyř hlavních okruhů týkajících se *školy, rodiny, kolektivu a vlastní osoby*, došlo k následujícím závěrům:

Jako úzkostlivější byla shledána hned ve třech oblastech zkoumané problematiky **třída 4.A** a to ve vztahu ke školnímu prostředí, dětskému kolektivu a sobě samému. Třída 4.C měla hodnoty vyšší pouze v jednom případě, který se týkal rodinného prostředí. Rozdíl mezi oběma třídami není tak výrazný. Pro větší přehlednost jsou výsledky uvedeny v následné tabulce č. 18.

Tabulka č. 18	4.A			4.C		
	někdy v %	často v %	celkem v %	někdy v %	často v %	celkem v %
Škola	50,00	25,00	75,00	47,62	19,05	66,67
Rodina	40,95	20,00	60,95	51,43	16,19	67,62
Kolektiv	25,40	19,05	44,45	34,92	3,17	38,09
Vlastní osoba	45,24	25,00	70,24	52,38	19,05	71,43

IV. SLOVNÍČEK

A

- **abnormalita** – zvláštnost, nepravidelnost, odchylka od obvyklého jevu
- **afekt** – silný, bouřlivě, ale krátce probíhající citový stav, např. hněv, radost, nadšení apod.
- **agrese** – napadení, ozbrojený vpád, útočnost či výbojnost v jednání vůči určitému objektu
- **agresivita** – útočnost, tendence napadat jiné, dominovat jim

C

- **cit** – specifická forma odrazu skutečnosti, vztah člověka ke světu

D

- **diagnostika** – činnosti směřující k zjištění projevů a příznaků choroby s cílem odhalit její příčiny, způsob léčby a prognózu vyléčení

E

- **egocentrismus** – v jednání i myšlení pozornost zaměřená na vlastní osobu
- **emoce** – pojem pro subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázané fyziolog. změnami, motorickými projevy, stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti
- **emoční labilita** – náhlé nepředvídané a časté změny nálad, nepoměr mezi látkami, které vyvolávají a tlumí úzkost
- **empatie** – schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby

F

- **fylogenetický** – v psychologii týkající se psychických změn, které jsou vázány na vývoj člověka jako druhu a rozvoj lidské kultury

H

- **hodnotový systém** – systém vlastností, které jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb

CH

- **charakteristika/cký** – vystižení podstaty jevu, podstatných znaky

I

- **identita** – soubor rysů, podle nichž je jedinec znám v určité specifické skupině
- **impulz** – vzruch, funkční projev činnosti neuronu, specifická forma podráždění, která umožňuje přenášet nezměněné informace v organismu na větší vzdálenosti
- **intelligence** – rozumová schopnost řešit situace, chápavost, vzdělanost
- **intenzita** – síla, mohutnost, úsilí, napětí

K

- **kognitivní** – poznávací, též vnímající, hodnotící

- **konflikt** – rozpor, současné střetávání protichůdných tendencí, především v citovém životě, neřešitelné nebo protahované konflikty narušují duševní rovnováhu, případně poškozují duševní zdraví
- **kriminalita** – negativní společensko-historicky podmíněný jev, souhrn jednání, jehož důsledkem je trestná činnost

N

- **negativismus** – stav vzdoru vůči všemu, co je na jedinci vyžadováno z okolí, zákonité stádium v raném dětství, dále se objevuje v pubertě
- **neuróza** – funkční nervové onemocnění bez org. nálezu

O

- **ontogenetický** – v psychologii týkající se procesu psychického vývoje člověka
- **osobnost** – celek duševního života člověka

P

- **prenatální** – týkající se doby mezi početím a narozením
- **psychika** – souhrn duševních obsahů a funkcí člověka
- **psychoterapie** – léčení duševních poruch a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí

R

- **reakce** – změna chování jako odpověď, odezva organismu na vnější nebo vnitřní podnět
- **reflex** – bezpečná odezva organismu na vnější podnět prostřednictvím nervů

S

- **sebekontrola** – složka sociální adaptace, působení rozumu na vlastní jednání a jeho usměrňování v sociálních situacích
- **sebepojetí** – představa sama sebe, jak jedinec vidí sám sebe
- **separace** – odloučení dítěte od matky nebo rodičů, může způsobit ztrátu citového vztahu a psychickou deprivaci
- **socializace** – postupné začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace
- **stabilita** – stálost, schopnost udržet osobnost bez výkyvu při zátěži
- **školní fobie** – chorobný strach ze školy. Co ji představuje, tj. učitelé, učení aj.

T

- **temperament** – soubor duševních vlastností člověka, typologie dle Hippokrata, cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik
- **terapie** – léčba zaměřená na překonávání nemoci nebo chorobného stavu, zaměřuje se na příčiny nemoci, na její příznaky, projevy podle užitých léčebných prostředků

U

- **úlek** – spontánní reakce se silným fyziologickým doprovodem na nenadálý ohrožující podnět, situaci

V

- **výchova** – záměrné, více či méně systematické rozvíjení citových a rozumových schopností člověka, utváření jeho postojů, způsobů chování, v souladu s cíli dané skupiny, kultury aj.

V. LITERATURA

Pfeffer, S.: Rozvíjíme emoce dětí. 1. vyd. Praha: Portál, 2003.
ISBN 80-7178-764-7

Čačka, O.: Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Doplněk, 2000.

Stuchlíková, I.: Základy psychologie emocí. 1.vyd. Praha: Portál, 2002.
ISBN 80-7178-553-9

Smékal, V.: Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2004.

Vymětal, J.: Úzkost a strach u dětí. 1. vyd. Praha: Portál, 2004.
ISBN 80-7178-830-9

Čáp, J., Mareš, J.: Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001.
ISBN 80-7178-463-X

Hartl, P.: Psychologický slovník. Praha: Budka, 1996.
ISBN 80-90 1549-0-5

Nakonečný, M.: Psychologie téměř pro každého. 1. vyd. Praha: Academia, 2004.
ISBN 80-200-1198-6

Nakonečný, M.: Lidské emoce. 1. vyd. Praha: Academia, 2000.
ISBN 80-200-0763-6

Camfield, J., Siccone, F.: Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře.
1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-194-0

Nelešovská, A.: Pedagogická komunikace v teorii a praxi. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0498-6

Švancara, J.: Emoce, city a motivace. 1. vyd. Praha: SPN, 1973.

Slaměník, I., Výrost, J.: Aplikovaná sociální psychologie. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0042-5

Keleman, S.: Anatomie emocí. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-836-8

Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J.: Emoce a výkonnost. 2. vyd. Praha: SPN, 1988

Arrivé, J. Y.: Umění prožívat emoce. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-828-7

Šimanovský, Z.: Hry pro zvládání agresivity a neklidu. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-534-2

Stuchlíková, I.: Zvládání emočních problémů školáků. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-534-2

Erkert, A.: Hry pro usměrňování agresivity. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-938-0

Allen, K., Marotz, L.: Přehled vývoje dítěte. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-055-0

Matějček, Z.: Co děti nejvíc potřebují. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-0065

Shapiro, L. E.: Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. 1. vyd. Praha: Portál, 1998.

Šimanovský, Z.: Hry pomáhají s problémy. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-85282-93-3

Adler, A.: Psychologie dětí. 1. vyd. Praha: Práh, 1994. ISBN 80-85809-22-2

[http:// www.rodina.cz/scripts/fulltext/fulltxt.asp?hledatstr=emoce](http://www.rodina.cz/scripts/fulltext/fulltxt.asp?hledatstr=emoce)

<http://www.twr.cz/view.php?cisloclanku=2007010013>

<http://www.mineralfit.cz/clanek2364>

<http://www.rodina.cz/clanek3397.htm>

<http://www.rodina-deti.doktorka.cz>

<http://www.zena.atlas.cz>

<http://www.vasedeti.cz>

<http://www.novinky.cz>

VI. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Škálový dotazník na měření úzkosti a úzkostlivosti u dětí

T - 164/hoši/čes.

JAK SE CÍTÍM

Jméno: _____ Věk: _____ Datum: _____
Výsledek

POKyny: Předkládáme ti různé slovní výroky, kterými můžeš popsat sám sebe, své pocity, tedy to, jak se obvykle cítíš. Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Označ křížkem kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje obvyklé pocity, snaž se zjistit, která ze tří odpovědí "téměř nikdy", "někdy" a "často" je u tebe pravdivá. Nepřemýšlej dlouho o jednotlivých výrocih. Nezapomeň, že v každém řádku máš označit ze tří možností to slovo, nebo výrok, který nejlépe vystihuje

JAK SE OBVYKLE CÍTÍŠ

- | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Mám strach, že udělám chybu..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 2. Je mi do pláče..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 3. Jsem nešťastný..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 4. Těžko se rozhoduji..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 5. Nesnadno řeším své problémy..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 6. Dělá si přílišné starosti..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 7. Doma se necítím ve své kůži..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 8. Stydím se..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 9. Doléhají na mne starosti..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 10. Nemohu se zbavit zbytečných myšlenek..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 11. Škola mi dělá starosti..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 12. Těžko se rozhoduji, co mám udělat..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 13. Buší mi srdce..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 14. Bojím se, ale nikomu to neříkám..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 15. Mám strach o své rodiče..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 16. Potí se mi ruce i když není teplo..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 17. Obávám se, že by se něco mohlo stát..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 18. Těžko večer usínám..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 19. Mívám zvláštní pocity kolem žaludku..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |
| 20. Trápím se tím, co si ostatní o mně myslí..... | ☐ téměř nikdy | ☐ někdy | ☐ často |

© Psychodiagnostické a didaktické testy n.p., Bratislava, 1983

Příloha č. 1

Chyba! Neznámý argument přepínače.

Příloha č. 2: Ukázka některých vyplněných dotazníků

Dotazník – jak se obvykle cítím

Pokyny: Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Vybarvi kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje obvyklé pocity a snaž se zjistit, která z odpovědí „téměř nikdy“, „někdy“ a „často“ je u tebe pravdivá.

1. Buší mi srdce, když jdu k tabuli...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
2. Mám strach, že se mi něco nepovede...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
3. Bojím se, že dostanu špatnou známku...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
4. Bojím se, když jsem delší dobu bez rodičů...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
5. Trapím se tím, co si o mně myslí moji spolužáci...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
6. Bojím se bolesti...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
7. Necítím se ve své kůži, když se rodiče hádají...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
8. Bojím se návštěv u lékaře...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
9. Obávám se toho, že se mě kamarádi nezastanou...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
10. Bojím se, když jsem doma sám...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
11. Těžko se mi usíná, když je kolem mě ticho a tma...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
12. bojím se, že zklamu paní učitelku...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
13. Stydím se za své oblečení...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
14. Mívám zvláštní pocity kolem žaludku, když mám rodičům ukázat špatnou známku...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
15. Nesnadno řeším konflikty s kamarády, kteří jsou v kolektivu oblíbenější víc než já...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
16. Je mi do pláče, když se na mě rodiče zlobí...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
17. Doplň podle sebe... Bojím se... *domu*

Dotazník – jak se obvykle cítím

Pokyny: Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Vybarvi kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje obvyklé pocity a snaž se zjistit, která z odpovědí „téměř nikdy“, „někdy“ a „často“ je u tebe pravdivá.

1. Buší mi srdce, když jdu k tabuli...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
2. Mám strach, že se mi něco nepovede...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
3. Bojím se, že dostanu špatnou známku...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
4. Bojím se, když jsem delší dobu bez rodičů...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
5. Trápím se tím, co si o mně myslí moji spolužáci...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
6. Bojím se bolesti...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
7. Necítím se ve své kůži, když se rodiče hádají...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
8. Bojím se návštěv u lékaře...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
9. Obávám se toho, že se mě kamarádi nezastanou...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
10. Bojím se, když jsem doma sám...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
11. Těžko se mi usíná, když je kolem mě ticho a tma...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
12. bojím se, že zklamu paní učitelku...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
13. Stydím se za své oblečení...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
14. Mívám zvláštní pocity kolem žaludku, když mám rodičům ukázat špatnou známku.
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
15. Nesnadno řeším konflikty s kamarády, kteří jsou v kolektivu oblíbenější víc než já.
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
16. Je mi do pláče, když se na mě rodiče zlobí...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
17. Doplň podle sebe... Bojím se *parazitů a hadů*.....

Dotazník – jak se obvykle cítím

Pokyny: Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Vybarvi kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje obvyklé pocity a snaž se zjistit, která z odpovědí „téměř nikdy“, „někdy“ a „často“ je u tebe pravdivá.

1. Buší mi srdce, když jdu k tabuli...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
2. Mám strach, že se mi něco nepovede...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
3. Bojím se, že dostanu špatnou známku...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
4. Bojím se, když jsem delší dobu bez rodičů...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
5. Trápím se tím, co si o mně myslí moji spolužáci...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
6. Bojím se bolesti...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
7. Necítím se ve své kůži, když se rodiče hádají...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
8. Bojím se návštěv u lékaře...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
9. Obávám se toho, že se mě kamarádi nezastanou...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
10. Bojím se, když jsem doma sám...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
11. Těžko se mi usíná, když je kolem mě ticho a tma...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
12. bojím se, že zklamu paní učitelku...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
13. Stydím se za své oblečení...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
14. Mívám zvláštní pocity kolem žaludku, když mám rodičům ukázat špatnou známku.
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
15. Nesnadno řeším konflikty s kamarády, kteří jsou v kolektivu oblíbenější víc než já.
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
16. Je mi do pláče, když se na mě rodiče zlobí...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
17. Dopln podle sebe... Bojím se... *mého bratra Naděvu mi a mlatí mě*

Dotazník – jak se obvykle cítím

Pokyny: Přečti si pozorně každý výrok a zamysli se nad ním. Vybarvi kroužek před tím výrokem, který nejlépe vyjadřuje tvoje obvyklé pocity a snaž se zjistit, která z odpovědi „téměř nikdy“, „někdy“ a „často“ je u tebe pravdivá.

1. Buší mi srdce, když jdu k tabuli...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
2. Mám strach, že se mi něco nepovede...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
3. Bojím se, že dostanu špatnou známku...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
4. Bojím se, když jsem delší dobu bez rodičů...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
5. Trápím se tím, co si o mně myslí moji spolužáci...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
6. Bojím se bolesti...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
7. Necítím se ve své kůži, když se rodiče hádají...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
8. Bojím se návštěv u lékaře...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
9. Obávám se toho, že se mě kamarádi nezastanou...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
10. Bojím se, když jsem doma sám...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
11. Těžko se mi usíná, když je kolem mě ticho a tma...
☐ téměř nikdy ☐ někdy ☒ často
12. bojím se, že zklamám paní učitelku...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
13. Stydím se za své oblečení...
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
14. Mívám zvláštní pocity kolem žaludku, když mám rodičům ukázat špatnou známku.
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
15. Nesnadno řeším konflikty s kamarády, kteří jsou v kolektivu oblíbenější víc než já.
☒ téměř nikdy ☐ někdy ☐ často
16. Je mi do pláče, když se na mě rodiče zlobí...
☐ téměř nikdy ☒ někdy ☐ často
17. Doplně podle sebe... Bojím se... Vos, učel, čmeláky, sečny, zubare

Příloha č. 3: Námětové hry pro odstraňování úzkosti a strachu u dětí ve školním prostředí

Jak už bylo řečeno v teoretické části diplomové práce, jsou to nejen rodiče, ale i pedagogové, kdo na dítě působí, ovlivňuje jeho osobnostní vývoj a kdo má možnost mírnit a odstraňovat strach a úzkost u dětí a to různými způsoby (viz. str. 33).

Dětská hra je jeden z nejčastěji používaných prostředků, který napomáhá dítěti zbavovat se jeho strachu a úzkosti. Jde o činnost, která je u dětí velmi žádaná a oblíbená a její využití je možné v každém věku.

Pokud se zaměříme na školní prostředí, které je častou příčinou strachu a úzkosti u dětí, troufám si tvrdit, že se tato problematika nedotýká pouze těch zkoumaných dvou tříd, u kterých byl zjištěn vysoký výskyt (70,84%) strachu a úzkosti právě ve vztahu ke škole, ale že se s tím setkává ve větší či menší míře každý pedagog.

Her na odstraňování úzkosti a strachu u dětí je celá řada. Pro ukázkou uvádím několik vybraných her, které se týkají obávaného školního prostředí. Jedná se o hry, které umožňují dětem vyjádřit své negativní emoce (hra č.1), pomáhají u dětí odbourávat obavy z mluveného projevu před ostatními dětmi (hry č. 2 - 5) a které zvyšují schopnost dětí důvěřovat a být důvěryhodní nejen k jednotlivci, ale i k celé skupině (hry č. 6 – 12).

1. Když se medvěd bojí

Cíl hry: vyjádřit negativní emoce (strach, hněv)

Pomůcky: žádné

Popis hry: děti se postaví v kruhu na čtyři jako zvíře, které představují. V rytmu po celou dobu hry přešlapují z dlaně na dlaň. První hráč, např. liška, začne v rytmu volně skandovat: „Když se liška bojí, dělá:“ Na poslední dvě doby udělá dvě gesta a současně k nim dva zvuky. Všichni v rytmu společně zopakují jeho větu, fyzickou akci i zvuky. A následuje další hráč (další zvíře).

Varianta: při dalším kole můžeme zaměnit slova, použijeme např. slovo zlobí.

(Šimanovský Z., 2002)

2. Na statku

Cíl hry: nebát se spontánního projevu, mít odvalu vystoupit před kolektivem

Pomůcky: žádné

Popis hry: každý hráč se rozhodne pro domácí zvíře, které bude představovat. Učitel vypráví smyšlený příběh o statku, kde žijí různá zvířata. Kdykoli se zmíní o zvířeti, které se mezi dětmi vyskytuje, představitel zvířete napodobí jeho hlas. Pokud děti uslyší slovo statek, ozvou se všechna zvířata najednou.

Varianta: příběhy se mohou týkat pralesu (tygr, had, opice, déšť atd.) nebo ZOO apod.

(Šimanovský Z., 2002)

3. Náledí

Cíl hry: zredukovat strach z pádu, nebát se vystupovat před ostatními dětmi.

Pomůcky: žádné

Popis hry: děti si představí měsíc leden, mrazivé ráno. Na zledovatělém chodníku jim to začne klouzat a rázem se ocitnou na zemi. Každý padá jinak a také na svůj pád jinak reaguje. Hráči si vymyslí, jak to vypadá, když padá mladý sportovec, modelka, dva kamarádi či starý pán. Ke svým postavám si mohou domyslet i monolog.

Varianta: stejná hra lze provést i v proměnách ve zvířata.

(Šimanovský Z., 2002)

4. Kouzelník Bumbua

Cíl hry: naučit se prohrávat a selhávat, potlačovat strach a nejistotu.

Pomůcky: Orfovy hudební nástroje

Popis hry: na zemi leží sedm různých orfových nástrojů (malé činely, dřívka, bubínek ...) a všechny děti sedí kolem nich v kruhu. Představují si, že jsou na ostrově kouzelníka Bumbua a chtějí být osvobozeny. Vysvobozen může být jen ten, kdo zahraje na tři správné nástroje. Odvážné dítě opustí na minutu místnost. Mezitím se druhý hráč, který bude předvádět kouzelníka, dotkne kouzelnou hůlkou jednoho nástroje tím ho začaruje. Dítě, které se chce osvobodit musí zahrát na tři hudební nástroje. Pokud mezi nimi není ten nástroj, který byl začarovaný, je vysvobozeno. Pokud na něj zahraje, děti zvolají: „Bumbua“. Za dveře jde potom ten, kdo hrál kouzelníka.

Varianta: hru můžeme ztížit tím, že označíme více hudebních nástrojů.

(Z vlastní praxe)

(Na obr. 7 tuto hru hrají děti ze 4.A.)



Obr. 7

5. Na zesilovač

Cíl hry: zlepšit vztahy mezi dětmi, nemít strach postavit se proti i třeba silnějšímu spolužákovi.

Pomůcky: žádné

Popis hry: proti sobě stojí dva hráči. První z nich vysloví dohodnutou větu (např. „Chytil jsem takovouhle rybu!“) a zároveň oběma rukama ukáže rozměr chycené ryby. Druhý větu zopakuje, ale trochu přidá na hlase a také gestem sdělí, že jeho ryba je větší. První na to reaguje ještě hlasitěji a i ukázkou ryby zvětší atd. Po chvíli na sebe děti téměř křičí a ruce jim skoro nestačí, aby ukázaly velikost svého úlovku. Potom zase pomalu začnou hlas i velikost ryby ubírat, až se dostanou na samý začátek hry.

Varianta: podobně můžeme použít i větu se strašidlem, nebo konkrétní věci, které se dítě bojí.

(Šimanovský Z., 1996)

6. Procházka důvěry

Cíl hry: posilovat důvěru dětí k sobě navzájem, naučit se spolupracovat.

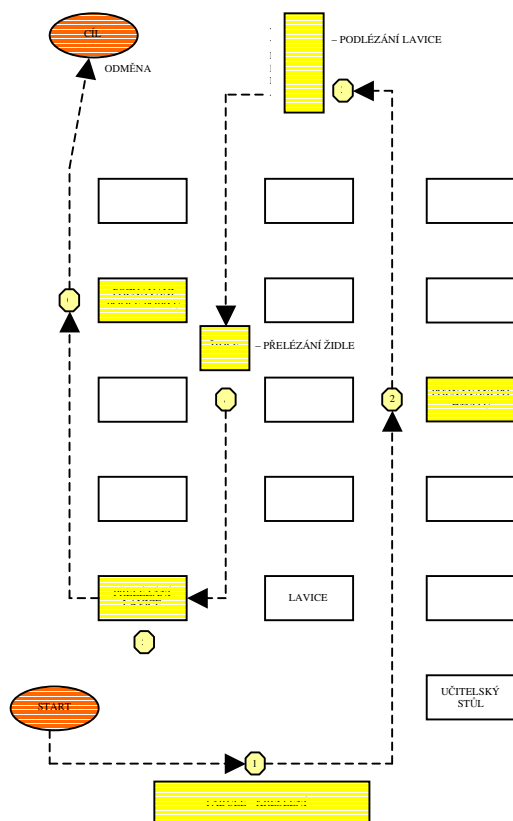
Pomůcky: šátek na oči pro každou dvojici žáků

Popis hry: v dostatečně velkém prostoru vymezí učitel dráhu. Žáci si najdou partnera do dvojice nebo je přidělí učitel. Jeden z dvojice si zaváže oči, druhý ho povede vytyčenou trasou. „Slepec“ musí plně důvěřovat svému průvodci a průvodce ho musí bezpečně dovézt do cíle. Role si děti potom vymění.

Varianta: na cestě k cíli můžeme dětem připravit stanoviště s různými úkoly, např. kreslení, podle pokynů průvodce, poznávání předmětů po hmatu nebo podle slovního popisu, zdolávání překážek atd. (viz obr. 8).

(Canfield J., 1998)

Obr. 8 – schéma třídy



7. Předávání důvěry

Cíl hry: naučit se důvěřovat celé skupině, nebát se převzít odpovědnost za ostatní.

Pomůcky: žádné

Popis hry: děti leží na zádech a mají hlavy vedle sebe. Všichni leží se vzpaženými dlaněmi a vytváří z rukou živý pás. Vybraný zájemce se za pomoci učitele položí na připravené dlaně obličejem dolů. Skupina ho pomalu posunuje na konec řady. V závěru je buď potřeba dopomoc učitele nebo předávaný žák zakončí svůj pohyb kotoulem vpřed.

(Canfield J., 1998)

8. Rallye poslepu

Cíl hry: opět snaha o spolupráci a důvěru k druhému.

Pomůcky: papír, tužka, šátek na oči

Popis hry: děti si na větší kus papíru nakreslí závodní dráhu, která bude široká zhruba 3 centimetry a bude plná všelijakých ohybů a zatáček. Dráhu si oba pozorně prohlédnou. Pak si jeden z hráčů zaváže oči a pokouší se jet hrotem tužky

po dráze podle pokynů svého partnera. Snaží se přitom nevybočit z dráhy. Pokud hráč z dráhy vyjede, role si děti otočí a pokračují dále.

Varianta: je možné změřit i čas.

(Šimanovský Z., 1996)

9. Na parašutistu

Cíl hry: usilovat o vzájemnou spolupráci, důvěřovat druhému.

Pomůcky: žádné

Popis hry: děti si zvolí dvojici. Jeden se postaví čelem nebo zády proti tomu druhému. Na pokyn začne první dítě s připaženými rukama a napjatými nohama padat přímo na svého partnera. Oba dva musí mít jistotu, že ho chytne.

(Šimanovský Z., 1996)

10. Pád do neznáma

Cíl hry: důvěřovat celé skupině.

Pomůcky: žádné

Popis hry: několik dvojic se postaví proti sobě a chytne se pevně za ruce. Dvojice stojí těsně vedle sebe. Zvolený žák se otočí zády k nim a z vyvýšeného místa spadne do rukou svých spolužáků. Přitom má nohy napnuté a ruce pevně u těla.

Varianta: tato hra je vhodná i ve vodě při odstraňování strachu z vody.

(Z vlastní praxe)

11. Padák

Cíl hry: důvěra ve skupinu.

Pomůcky: plachta z padáku

Popis hry: děti se rozestoupí kolem napnuté plachty z padáku. Vybraný jedinec si lehne doprostřed plachty a ostatní ho nadzvednou. Opatrně pohybují s plachtou nahoru a dolů.

Varianta: pokud je dětí větší počet, můžou si do plachty lehnout i dvě děti.

(Z vlastní praxe)

Po dokončení každé z těchto her by měl následovat **rozhovor** o tom, jaké pocity děti v daných situacích pociťovaly, čeho se bály, co jim nebylo příjemné, jestli svému partnerovi či celému kolektivu plně důvěřovaly atd.