

Co máme dělat, když máme doma úzkostné dítě?

Pocity strachu a úzkosti jsou v podstatě všudypřítomné. Všechny děti se něčeho bojí, pro každý věk je typický strach z něčeho konkrétního. Strach je v přijatelné formě hnací silou jednání, ve vysokých dávkách se však mohou objevovat psychosomatické obtíže (např. bolesti hlavy, břicha).

Strachy souvisejí s vývojem dítěte, většinou samy odezní, jindy je potřebné věnovat jim pozornost.

- Kolem 2 let téměř všechny děti pociťují strach z odloučení od blízké osoby (většinou matky), k jeho překonávání je vhodné postupně podporovat dítě v samostatnosti a sebejistotě.
- Kolem 5 let mívají děti silně vyvinutý strach ze zlých lidí, nebo z lidí, které za zlé pokládají.
- Mezi 7-8 rokem strach z něčeho hrůzostrašného, co viděly v televizi.
- Mezi 8-9 rokem začínají mít děti strach z toho, zda budou uznávány vrstevníky (důležitý je pro ně názor kamarádů).

Každý se rodí s většími či menšími předpoklady k úzkosti, která se váže na genetický fond. Výchova pak tím či oním směrem rozvíjí dědičný základ. Prožitek úzkosti je tedy složitou záležitostí. Děti nasávají celkovou atmosféru společnosti, v níž žijí. K tomu však ještě přibývá více či méně napjatá a stresující atmosféra, která může panovat doma.

Děti s úzkostnou poruchou

Jsou náchylné dělat si starosti za všech okolností, nemají rády nové situace. Samozřejmě i ostatní děti mají spoustu obav, ale ne v takové míře jako děti s úzkostnou poruchou. Jejich obavy jsou častější, intenzivnější, týkají se více situací a děti je nadměrně prožívají. Dělalí si téměř neustále nějaké starosti – kvůli výkonu ve škole, možným nehodám, rodinným záležitostem, vzháům s kamarády, bojí se o své zdraví, o zdraví svých blízkých apod. Tyto děti bývají často perfekcionisté. Mívají velmi dobrý výkon, ale přesto se bojí jít do školy, že něco neumí.

Prvním krokem ve výchovném vedení je nereagovat na všechny obavy. Důležitou roli hraje posilování sebevědomí.

Děti se sociální úzkostí

Tyto děti trpí strachem z kontaktu s ostatními, z negativního postoje ostatních. Bojí se, že udělají chybu, budou působit směšně, trapně. Přitom se může jednat o zcela banální situace – např. hlásit se ve vyučování („mohl bych říct něco špatně, všichni si budou myslet, že jsem hloupý“), začít rozhovor, předvést nějaký výkon apod. Právě mladší děti neumí svůj strach popsat. Může se projevovat bolestmi břicha, nevolností. Ve skupině vrstevníků stojí většinou stranou a snaží se vyvarovat kontaktů s nimi.

U dětí je nutno rozpoznat projev temperamentu a strachu. Temperamentově klidné, samotářské dítě si vystačí, ale mezi dětmi se nebojí.

Strach a výchova

Rodič je pro dítě model chování. Dítě v době svého růstu vnímá, jak se chovají členové rodiny, přátelé, učitelé a získává tak zkušenosti. Rodiče nebo ostatní dospělí můžou na dítě přenášet strach, aniž by to sami chtěli.

Co mohou rodiče udělat, aby se nežádoucí chování jejich dítěte nestupňovalo?

Když se dítě chová správně, věnujte mu pozornost a chvalte ho, nežádoucí chování ignorujte. Dítě potřebuje ve správné míře pocít jistoty a bezpečí ve své rodině. Pokud ale budete věnovat úzkostnému chování nepřiměřenou pozornost, jen je v tomto chování utvrzujete.

Přehnaná péče – výchova „jako v bavlnce“ – rodiče pomáhají dětem, kde můžou, často za ně přebírají zodpovědnost, někdy se jedná o úplné maličkosti. Děti vychovávané s přehnanou péčí se naučí především tomu – „sám to nezvládneš“, což v situacích, kdy mají projevit samostatnost, snadno navozuje pocity úzkosti. Přitom jsou to právě drobnosti, které když dítě zvládne samo, bez pomoci, ho dělají „velkým“.

Kritičtí a nároční rodiče – soustředí příliš mnoho pozornosti na chyby svých dětí. Často to dělají proto, že chtějí dítěti pomoci, aby se ještě zlepšilo, a také mívají strach o jeho budoucnost. Některé děti, které mají rodiče perfekcionisty, a kteří po nich vyžadují perfektní výkon, se stanou také perfekcionisty. Za pochvalou očekávají „ale“, a proto se neumí z pochvaly radovat. Tyto děti mívají, i když se dobře učí, velmi nízké sebevědomí.

Zatímco děti vychovávané s přehnanou péčí neví, co už dokážou samy, děti rodičů „kritiků“ stále přemýšlejí nad tím, co všechno neumí dobře. Obě skupiny jsou náchylné k úzkostem.

Překonávání strachu

- Odvedení pozornosti – působí, když strach není velký a nevyžaduje žádnou koncentraci na úkol nebo situaci. Např. u snídaně před písničkou matka vede rozhovor na jiná témata – např. „co budeme dělat o víkendu“.
- Podporovat a chválit dítě za samostatnost – navozovat vhodné situace, postupně nároky navyšovat.
- Sami být dobrým příkladem – dítě odkouká, jak my sami strach překonáváme, co proti němu podnikáme.
- Na strach dítěte vhodně reagovat – vyvarovat se přehnaným reakcím – veškeré projevy hněvu, výsměchu, nepochopení posílí všeobecnou úzkost. I když si dítě přikáže se nebát, aby vás nerozzlobilo, obrátí se jeho strach dovnitř a dříve nebo později opět propukne.
- Práce s pozitivními myšlenkami – pomáhají přestát situace, které vyvolávají strach, dodávají odvalu, rozptylují. Ke každé „hloupé“ myšlence (např. to je strašné, když udělám chybu, to nezvládnou, určitě mě rozbolí břicho, hlava) zvolíme opačnou alternativu (např. udělat chybu není tak hrozné, zvládnou to, jsem silný, nemusím být perfektní, vydám ze sebe to nejlepší – a to stačí).
- Čas starostí – na 10 min. denně je doma vyhlášen „čas starostí“, v těchto 10 minutách si smí dítě uvědoměle dělat starosti. Pro zbytek dne platí – „teď není čas na starosti“. Dítě se naučí, že už ho strach nebude ovládat, ale že ono samo ho bude ovládat.
- Podporovat sportovní zájmy, dechová cvičení, uvolňovací cviky, apod.

Zdroje:

- BACUS, Anne. *Mé dítě si věří*. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-296-0.
- KROWATSCHKEK, Dieter a DOMSCH Holger. *Do školy beze strachu*. Brno: CPRESS, 2007. ISBN 978-80-251-1767-5.
- MARKHAMOVÁ, Ursula. *Pomáháme dětem zvládnout stres*. Praha: Talpress, 1996. ISBN 80-7197-020-4.
- VYMĚTAL, Jan. *Úzkostné děti a jejich výchova*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. ISBN 14-285-79.