

PREJAVY ÚZKOSTI U DETÍ

- zrýchlené dýchanie
- ťažkosti s dýchaním
- búšenie srdca
- potenie

- vyhľadávanie prítomnosti dospelého, lepenie sa na dospelých

- zneisťujúce myšlienky („Určite to nezvládnem.“ „Zakoktám sa.“ „Všetci sa mi budú smiať.“)
- bolesť hlavy
- odmietanie jedla, jedenia v prítomnosti iných
- traslavý hlas, stiahnuté hrdlo, mutizmus (neschopnosť rozprávať)
- plačlivosť, žmurkanie, štikútanie
- problémy s pozornosťou, tiky
- poruchy spánku (nočné mory, problémy pri zaspávaní, plytký spánok)

- bolesti brucha

- zdrevenené nohy, podlamujúce sa kolená, závraty
- nutkanie ísť na toaletu, pomočovanie (nočné i denné)

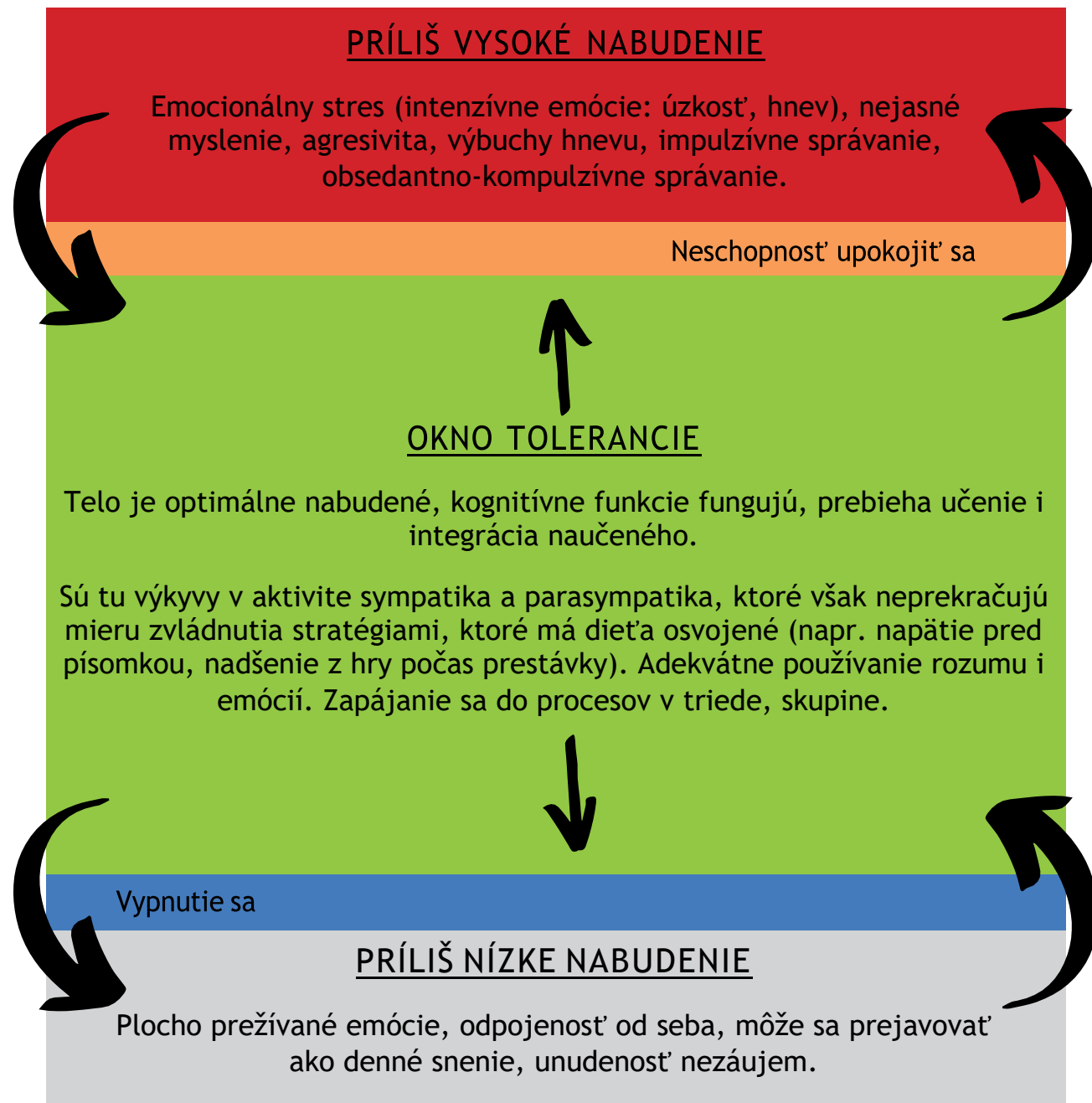
- Agresia dovnútra: drsné zaobchádzanie so svojím telom, prejedanie sa, obhrýzanie nechtov

- Agresia navonok: ničenie vecí, ubližovanie druhým, urážanie iných, nadávanie, výbuchy zlosti

- Vyhýbanie sa bežným situáciám: odmietanie ísť do školy, vystúpiť z auta, strach cestovať MHD, vyhýbanie sa stretávaniu a s rovesníkmi

Vplyv úzkosti na učenie a rozvoj dieťaťa

Psychologické bezpečie je nevyhnutným predpokladom pre zdravý rozvoj osobnosti dieťaťa, nových zručností, rozvoj sociálnych vzťahov. Prepojenie kognitívnych schopností, schopnosti učiť sa a pocitu bezpečia vysvetľuje koncept okna tolerancie (Dan Siegel). Pre niektoré deti je psychologické bezpečie v dôsledku ich minulých skúseností či aktuálnych životných podmienok zložitejšie zabezpečiť a udržiavať.



Obrázok 1 Okno tolerancie - (Daniel Siegel, 2020 - upravené)

- Nervový systém detí sa môže nachádzať na rôznej úrovni nabudenia na kontinuu: príliš nízke nabudenie - normálne nabudenie - veľmi vysoké nabudenie (viď Obrázok 1 Okno tolerancie).
- Príliš nízke či príliš vysoké nabudenie nervového systému sa nachádza mimo okna tolerancie a sprevádzajú ho emócie a správanie, ktoré bránia efektívnemu zapojeniu sa do diania v triede.
- Dieťa zdravé a bez zaťažujúcich okolností a traumatizujúcich zážitkov má okno tolerancie relatívne široké. Toto dieťa ovláda stratégie udržania sa v jeho rozsahu v prípade intenzívnych aktuálnych zážitkov (rozhovor s blízkym kamarátom, presmerovanie pozornosti, a pod.). Ak tieto stratégie nie sú dostačujúce, obvykle je vysoká náročnosť na zvládanie zrozumiteľná aj pre ich okolie, vďaka čomu dostanú nevyhnutnú podporu.
- Deťom, ktoré majú za sebou históriu traumy (úmrtie v rodine, strach o život rodinného príslušníka, verbálne, fyzické, či sexuálne násilie, emocionálne zanedbávanie, a pod.), či aktuálne prežívajú náročné životné okolnosti (rozchod rodičov, zmena bydliska, ale napr. i pandemická situácia), sa okno tolerancie zužuje a ostat' v optimálnom nervovom nabudení je pre ne náročnejšie aj pri podnetoch, ktoré ostatné deti zvládajú bez väčších ťažkostí (napr. strach zo skúšania pred triedou, zvýšený hlas učiteľa, verbálny konflikt medzi deťmi a pod.).
- **Mimo okna tolerancie neprebíha učenie a integrácia naučeného**, zhoršuje sa spracovávanie informácií, nasledovanie inštrukcií, pamäť, pozornosť a schopnosť spolupracovať.
- Reakcie detí mimo okna tolerancie sa môžu zdať situácii neprimerané, príliš intenzívne alebo naopak príliš slabé, čo môže u ostatných detí i dospelých vzbudzovať nepochopenie a reakcie, ktoré neoptimálne nabudenie nervového systému ďalej podporujú.
- Ak sa dieťa dostane mimo okna tolerancie, jeho návrat do optimálneho nabudenia nervového systému nie je jednoduchý - vyžaduje si energiu a čas (minimálne 20 min.).
- Z domácich i medzinárodných výskumov vieme, že výskyt nepriaznivých skúseností v detstve (ACE - adverse childhood experience) nie je zriedkavý a rôzne formy fyzického a emočného týrania, zanedbávania, sexuálneho zneužívania, domáceho násillia na rodičov, a ďalších nepriaznivých skúseností sa týka až 25% detí. V každej triede teda môžeme predpokladať, že jedna štvrtina detí zažila alebo zažíva v živote také náročné skúsenosti, ktoré môžu nepriaznivo ovplyvňovať ich kognitívne schopnosti, sociálne vzťahy, reguláciu emócií a s ňou spojené správanie.

KEĎ JE MOZOG DIEŤAŤA V STRESE, NIE JE SCHOPNÝ UČENIA SA.

**ZISKY ZO ZMENY POSTOJOV A KOMUNIKÁCIE SA UKÁŽU ČASOM -
AJ KEĎ ZMENA NÁVYKU/STEREOTYPU VYŽADUJE ÚSILIE.**

1. Odporúčania ako pracovať s deťmi s úzkostnými prejavmi v materskej škole

Zásady komunikácie s dieťaťom

- nadviažeme kontakt s dieťaťom na jeho výškovej úrovni tak, aby komunikácia prebiehala cez vzájomný rovnocenný očný kontakt,
- umožňujeme dieťaťu fyzický kontakt, ak dieťa chce (napr. otázkou “Môžem Ťa objat’, chytiť za ruku...?”) a akceptujeme prípadné odmietnutie,
- rozprávame pokojným hlasom, primeraným tempom a zrozumiteľne, povedať menej je viac,
- parafrázujeme vety, resp. popisujeme, čo vidíme a nájdeme spolu slová, ktoré dieťa potrebuje, napr. “Vidím, že stíškaš nožičky, asi potrebuješ ísť na záchod. Zvládneš to sám, alebo chceš, aby som išla s tebou?”,
- uznáme prežívanie dieťaťa a prijmemo jeho emócie, reflektujeme emócie dieťaťa slovami, napr. “Vidím, že si teraz smutný, teraz si šťastný, toto ťa nahnevalo...”,
- všimame si na dieťaťi to pozitívne, slovne ho oceňujeme aj za menšie úspechy, vyzdvihujeme pozitívne vlastnosti a povzbudzujeme,
- podporujeme dieťa v komunikácii o svojich pocitoch a cieľoch správania,
- reflektujeme správanie dieťaťa so slovami (napr. “Včera si plakal a bol si v rohu, dnes si už vydržal v triede...”),
- vyhýbame sa porovnávaní dieťaťa s inými deťmi spôsobom - „Pozri, všetci sa už hrajú a ty tu sedíš...”,
- povzbudzujeme dieťa, aby sa do aktivít zapájalo postupne. Napr. “Ak chceš, môžeš sa najskôr dívať/môžeš najskôr ukladať, nemusíš skladať...”,
- akceptujeme, ak sa dieťa vráti o krok späť (nezvládlo situáciu, ktorú predtým už zvládlo - opäť plače pri rozlúčke, bojí sa ísť na záchod...), nevyvolávame pocity zlyhania alebo viny,
- vytvoríme si s dieťaťom jedinečný rituál (napr. špecifický pozdrav - zamávanie, tľapnutie, objatie - dieťa môžu ukázať na kartičke, ako mu to vyhovuje...),



- jasne zadávame hranice a limity pre neprimerané správanie napr.: “Vidím, že sa hneváš. Tu je ubližovanie zakázané.”,
- predchádzame výbuchom zlosti, ventilovaním hnevu prijateľným spôsobom, napr. komentovaním slovami: “Vidím, že ideš udrieť Jožka, ale jeho to môže bolieť, môžeš skúsiť roztrhnúť tento papier...”,
- zastavujeme dieťa v kladení neustále opakujúcich sa otázok, ktorými sa opakovane uisťuje (napr. či mama príde a iné), odpovedáme pokojne, že toto sme už vyriešili...,
- deti učíme (s našou pomocou) spoznávať seba samého, veci okolo seba; učíme ich nebáť sa, ale zároveň im poskytujeme pocit ochrany a bezpečia, v prípade strachu a obáv,
- svojimi pokojnými reakciami na všetky emócie a spôsoby správania (aj tie menej populárne) podporujeme pocit bezpečia u dieťaťa v prostredí a k osobám,
- vnímame individuálne rozdiely u detí.

Zásady komunikácie s rodičmi/so zákonnými zástupcami (ďalej len rodič)

- uvedomujeme si prežívanie a pocity rodičov úzkostného dieťaťa (napr. vyčerpanie, neistota, obavy, stres, hnev...),
- je dobré byť si vedomý, že rodič úzkostného dieťaťa je pod tlakom a v strese, preto mu prejavujeme porozumenie,
- je vhodné rodičom v individuálnom rozhovore vysvetliť zásady rozlúčky s dieťaťom (pokoj, rýchlosť, zástupný predmet, antistresová hračka, resp. symbol prepojenia a iné),
- v procese adaptácie dieťaťa na školské prostredie ponúkame rodičovi možnosť byť v triede, pričom sú jasne stanovené pravidlá, aby nezasahoval do edukačného procesu neadekvátnym spôsobom,
- informujeme rodiča o správaní dieťaťa počas dňa (citlivo, nie priamo pred dieťaťom),
- po rozlúčke rodič odchádza, nelúči sa na viackrát, ani nezostáva v zázemí zariadenia,
- ak je lúčenie s jedným z rodičov náročnejšie, môže dieťa privádzať druhý rodič,
- rodič môže dieťaťu nakresliť na ruku symbol vzájomného prepojenia, dieťa sa pozrie na symbol, ak mu príde smutno počas dňa,
- ak sú prejavy úzkosti u dieťaťa výrazné a opakovane pretrvávajú počas dňa, pedagóg môže zavolať rodičom a požiadať ich, aby prišli po dieťa,
- v prípade dlhodobého pretrvávania úzkostí, navrhujeme rodičom spoluprácu so školským psychológom, prípadne psychológom v zariadení poradenstva a prevencie,

- ak rodič pri zápise dieťaťa do škôlky vyjadrí obavy z adaptácie, poradíme mu kúpu knihy s tematikou nástupu do škôlky (napr. Kubko ide do škôlky), odporúčame čítať dieťaťu aspoň mesiac pred nástupom. S knihou je možné pracovať i po nástupe do škôlky, keď sú ťažkosti. Zároveň je vhodné dieťa upozorniť, že v škôlke to môže byť aj inak.

Organizácia výchovno - vzdelávacieho procesu:

- vytvoríme bezpečné prostredie,
- podľa možností upravíme triedu - čím príjemnejšie prostredie (podobné známemu rodinnému prostrediu), tým bezpečnejšie sa dieťa cíti. Dôležité je využitie príjemných farieb, materiálov (mäkké podušky, jemné závesy, voliť radšej pastelové farby) atď.,
- organizujeme pravidelné spoločné ranné stretnutia (ranné kruhy/komunity), kde sa môže precvičovať dýchanie, zameriame sa na pociťovanie, reflektujeme udalosti z predošlých dní, spoločne tvoríme pravidlá, s cieľom vytvárania pozitívnej atmosféry,
- úzkostnému dieťaťu a jeho rodičom umožníme oboznámenie sa s prostredím a zamestnancami škôlky pred začatím dochádzky,
- vytvoríme tzv. chránené miesto v triede (bezpečná stolička, zatváracie vajíčko, tulivak, antistresová pomôcka...), kde môže byť dieťa samo so sebou,
- dieťa si môže chránené miesto nakresliť, predstaviť (pracujeme s jeho predstavou),
- umožníme dieťaťu mať pri sebe zástupnú vec, tzv. prechodový objekt, napr. hračku, fotografiu, maminu šatku. Závisí od zariadenia, ako má nastavené interné pravidlá, či hračka zostane len v skrinke, alebo si ju môže vziať dieťa aj do triedy, prípadne mať celoročne vlastnú hračku na dohodnutom mieste,
- nastavíme harmonogram dňa (napr. v prípade choroby dieťaťa aj v domácom prostredí odporúčame dodržať približne harmonogram činností ako v škôlke) - práve úzkostné deti potrebujú pravidelnosť, opakovanie sa činností, napr. o šiestej večeríme, v utorok chodíme na plávanie a informujeme ich o zmenách,
- vizualizujeme činnosti (nakreslíme jednoduchý týždenný plán, resp. môže byť kartičkový systém), ktorý pomáha, aby dieťa vedelo, čo môže očakávať a aby nebolo stresované zmenami,
- postupne začleňujeme dieťa do kolektívu, podľa jeho možností, pomáhamo mu so začatím úloh a zapojením sa do aktivít, s cieľom budovania jeho dôvery v sociálne vzťahy,
- podporujeme dieťa počas adaptačného procesu (napr. psychológ je prítomný pri rannom odlúčení, pri úzkostných stavoch dieťaťa, pri hrách a podľa potreby),



- spoznávame konkrétne emócie a pocity dieťaťa a snažíme sa rozpoznať “spúšťacie mechanizmy” neadekvátneho správania (plač, agresia voči sebe a iným deťom,...) a až potom hľadáme správne spôsoby, ako s emóciami a pocitmi pracovať (ako ich zvládnuť),
- spoločne tvoríme pravidlá, ktoré neskôr pomáhajú deťom lepšie rozpoznávať a spracovať vlastné očakávania a spôsoby dosahovania vlastných cieľov (napr. ak ma niečo trápi, nemusím hneď plakať, ale môžem požiadať o pomoc niekoho blízkeho).

Aktivity - individuálne, skupinové

Vankúš/tuli vak/gauč na búchanie - dieťa vie, že do týchto vecí si môže udrieť.

“Čarovná loptička ” - pre potreby komunikácie s dieťaťom v skupine máme pripravený symbolický predmet napr. čarovnú loptičku - dieťa, ktoré má predmet v ruke, môže komunikovať svoje potreby/pocity/nápady... a zvyšok skupiny ho pri tom počúva.

SOS kartička - v prípade, že sa dieťa cíti zle, položí na kraj stola túto kartičku - mali by byť s pani učiteľkou/rodičom vopred dohodnutí - napr. ak dieťa nechce hovoriť, že mu treba ísť na toaletu, alebo niečo potrebuje - cieľom aktivity je vyjadrenie pocitu, potreby a následné riešenie zo strany dospelého.

Kartónové obaly z vajíčok - v triede môžu byť pripravené kartónové obaly z vajíčok, ktoré deti môžu trhať, môžu ich namočiť do vody a tvarovať z nich guľičky, ktoré môžu hádzať.

Malý záznamník - dieťa môže lepiť emotikony, môže do neho lepiť aj pani učiteľka.

Dýchacie cvičenia - naučiť sa, ako pracovať s dychom, napr. chodenie/dýchanie do štvorca - rátať do štyroch nádyh - po jednej strane - 1 - 4 - výdych po ďalšej strane. Využívať aj ako krátku relaxáciu pri striedaní činností.

Modelovanie/kreslenie - veci, ktoré v dieťati vyvolávajú nepríjemné pocity, môže nakresliť/vymodelovať z plastelíny.

Preventívne programy - určené na posilňovanie sociálnych a emocionálnych zručností u detí vo veku 5-7 rokov, napr. Zippyho kamaráti/Kozmo.

Spolupráca pedagogických zamestnancov - s kolegami z iných MŠ, s cieľom inšpirovať sa dobrými nápadiami, naučiť sa, ako ich realizovať v praxi.

Spolupráca s ďalšími odborníkmi - spolupráca s odborníkmi z centier poradenstva a prevencie.

Čo zhoršuje situáciu/čo nerobiť

- vysmievanie sa a bagatelizovanie,
- zaplavenie slovami,
- ostrý/zvýšený tón hlasu a krik, vyhrážanie sa (z dlhodobého hľadiska výrazne zhoršujú situáciu),
- posudzovanie a hodnotenie bez poznania príčin správania,
- ignorovanie úzkostných prejavov správania (plač, krik, strach, utiahnutosť, strach z komunikácie, záchvaty hnevu...),
- porovnávanie s inými deťmi,
- vytváranie tlaku a ohrozenia dieťaťa, napr. “musíš sa zapojiť, musíš ísť cikať s ostatnými”, čím vzbudzujeme v dieťati pocit ohrozenia,
- vystavovanie dieťaťa nadmernému stresu, napr. postoj: “hodíme ho do vody, nech pláva, čo ťa nezabije, to ťa posilní ”,
- podozrievanie zo simulovania a klamania.

Vzdelávania, linky, zdroje

ŠIMANOVSKÝ, Z. 2002. Hry pro zvládání agresivity a neklidu. 3. vyd. Praha : Portál, 2015. 176 s. ISBN 9788026208877.

PLUMMER, D. M.. 2013. Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: Cvičení pro mladší školní věk. 1. vyd. Praha : Portál, 2013. 136 s. ISBN 9788026203773.

Inštitút Virginie Satirovej - STAR basic „Intenzívny výcvik podľa modelu Virginie Satirovej pre pomáhajúce profesie“

<https://www.satir-institute.sk/p/program.html>

DRUHÝ KROK - preventívny program zameraný na sociálno-emocionálny rozvoj detí

<https://druhykrok.sk/o-programe/>

Inštitút rodinnej terapie a terapie vzťahovej väzby o.z. <https://www.rodinnaterapia.sk/seminare/dieta-s-problemovym-spravanim-v-skolskom-prostredii/>

Program Zippyho kamaráti/Jablčkoví kamaráti - podporuje emocionálne zdravie detí

<http://dusevnezdravie.sk/program-zippyho-kamarati/>

Program Kozmo a jeho dobrodružstvá

<https://kozmove-dobrodruzstva.sk/>