

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

**Úzkost a strach u dětí mladšího školního věku z pohledu
dítěte a rodiče**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Jana Kouřilová

Vypracovala:

Kamila Hodková

ČESKÉ BUDĚJOVICE 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Dále prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Táboře dne 10. 4. 2013

.....

Kamila Hodková

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Janě Kouřilové za odborné vedení a za poskytnutí cenných rad a podnětů při zpracovávání mé práce.

Dále bych ráda poděkovala rodičům a jejich dětem, jež byli ochotní se zapojit do výzkumu a nechali mě nahlédnout do svých pocitů.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá úzkostí a strachem u dětí mladšího školního věku. Cílem této práce je zmapovat emoce úzkosti a strachu u dětí a porovnat vnímání těchto emocí z pohledu rodičů a z pohledu dětí. V teoretické části jsou charakterizovány pojmy úzkost a strach, jejich vznik a projevy. Další kapitola pojednává o mladším školním věku, jsou popsány jeho charakteristiky a pozornost je věnována kognitivnímu, emočnímu a sociálnímu vývoji a také se zaměřuje na sebepojetí dítěte. Dále je zde zařazena kapitola o dětských úzkostech a strachu, s hlavním zaměřením na děti mladšího školního věku, jsou zde popsány dětské techniky zvládnání těchto emocí a jejich prevence. Poslední kapitola teoretické části je o tom, jak rodiče vnímají strachy svých dětí, jak na ně reagují. Výzkumná sonda je zaměřena na to, jak své strachy a úzkosti popisují děti a jak jsou vnímány jejich rodiči. Data byla získávána prostřednictvím rozhovoru.

Klíčová slova

Úzkost, strach, mladší školní věk, vnímání dětského strachu rodiči

Annotation

The bachelor thesis deals with children of younger school age and their feelings of anxiety and fear. The aim of this thesis is to conduct a survey of children's emotions of anxiety and fear and to compare perception of those emotions from the perspective of parents and children. The theoretical part describes the terms anxiety and fear, origin of those emotions and how they are shown. The following chapter deals with the younger school age, describes its characteristics and focuses on cognitive, emotional and social development as well as on self-concept of a child. Further there is a chapter about child anxiety and fear, with major focus on children of younger school age. This chapter describes techniques of handling the emotions and also their prevention. The closing chapter of the theoretical part is focused on how parents perceive fears of their children and how they react to them. The research is focused on how fears and anxiety are described by children and how they are perceived by their parents. Data were obtained through interviews.

Key words

Anxiety, fear, young school age children, parents' perception of children's fear

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	8
1 Strach a úzkost	8
1.1 Úzkost	9
1.2 Strach	9
1.3 Vznik úzkosti a strachu	10
1.4 Projevy úzkosti a strachu	11
2 Mladší školní věk	13
2.1 Kognitivní vývoj	13
2.2 Emoční a socializační vývoj	13
2.3 Sebepojetí	14
3 Dětské úzkosti a strachy	16
3.1 Obavy u dětí z hlediska vývoje	17
3.2 Dětské úzkosti a strach v mladším školním věku	18
3.3 Dětské techniky zvládnání úzkosti a strachu	22
3.4 Prevence a redukce dětských úzkostí a strachů	23
4 Jak rodiče vnímají strachy svých dětí, jak na ně reagují	25
Praktická část	28
5 Cíle, výzkumné otázky	29
6 Výzkumný vzorek	30
6.1 Strategie výběru výzkumného vzorku	30
6.2 Charakteristika výzkumného vzorku	30
7 Metoda sběru dat	31
8 Sběr a způsob zpracování dat	33
9 Analýza kvalitativních dat	35
10 Interpretace kvalitativních dat	36
10.1 Interpretace kategorií dle témat	36
10.2 Porovnání dat matek a dětí	41
10.3 Náhledy rodičů	45
11 Výsledky	48
12 Diskuze	50
Závěr	52
Seznam použitých zdrojů	53
Seznam příloh	56

Úvod

Úzkost a strach jsou emoce, které každého z nás doprovázejí celým naším životem. Každý z nás si prožil pocity úzkosti, máme zkušenost s nepříjemně prožívanými pocity zlé předtuchy, svíravosti, napětí, ohrožení, rozechvění a dalšími. Úzkost i strach jsou velmi intenzivní pocity, které prostupují celým naším tělem. Ovlivňují srdeční a dechovou aktivitu, zvyšují napětí v těle (Pilařová, 2003). Tyto emoce jsou všudypřítomné, vítané jsou tam, kde hrozí skutečné nebezpečí, ale stanou – li se součástí každodenního života, stávají se překážkou. Všechny děti se něčeho bojí a pro každé vývojové období věku dítěte existují typické strachy (Bacus – Lindroth, 2007).

Tématem mé bakalářské práce je úzkost a strach u dětí mladšího školního věku. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že tyto emoce doprovázejí každého z nás po celý život a vyskytují se v různých podobách a působí v různé intenzitě. Pro zaměření se právě na děti mladšího školního věku jsem se rozhodla proto, že je toto období doprovázeno podstatnými životními změnami jako je například nástup do školy, což ovlivňuje další vývoj osobnosti dítěte a podílí se na utváření jeho vztahů k sobě i k okolí.

Chtěla bych zde přiblížit některé z nejčastějších úzkostí a strachů, které se v tomto vývojovém období u dětí vyskytují. Cílem této práce je zmapovat emoce úzkosti a strachu u dětí a porovnat vnímání těchto emocí z pohledu rodičů a z pohledu dětí.

Teoretická část práce se zabývá vymezením pojmů úzkost a strach, vznikem těchto emocí a jejich projevy. Je zde stručně charakterizováno období mladšího školního věku z pohledu vývojové psychologie. Dále se zabývá těmito emocemi v různých stádiích dětského vývoje a hlavní část této kapitoly je tvořena úzkostí a strachem u dětí mladšího školního věku. Zmíněny jsou zde také dětské techniky zvládnání těchto emocí a jejich možná prevence a redukce. V neposlední řadě se teoretická část práce zabývá tím, jak dětské strachy a úzkosti vnímají rodiče a jak na ně reagují.

V praktické části bych chtěla zjistit, jaké jsou nejčastější druhy strachů u dětí v tomto vývojovém období, se kterými se musí vypořádat a zda se liší pohled dětí od pohledu rodičů. Jestli mají rodiče povědomí o obavách svých dětí a jak k nim přistupují. Výzkumná sonda bude provedena formou polostrukturovaného interview s dítětem a s jeho rodičem. Poté budou interpretovány dosažené výsledky a v diskuzi se zamyslím nad možnými limity tohoto výzkumu a možnými vlivy na podobu výsledků.

Teoretická část

1 Strach a úzkost

Úzkost a strach jsou emocionální projevy, které neustále doprovázejí náš duševní život. Emoce, tedy úzkost i strach, mají vrozený základ, jsou doprovázeny nespecifickými fyziologickými změnami se specifickým výrazem ve tváři. Také prožívání emocí je specifické a nezaměnitelné (Vymětal, 2000).

V dnešní době je známo množství poznatků, které nám pomáhají pochopit, jak úzkost a strach vznikají a jak ovlivňují naše chování (Stuchlíková, 2002). Podle Matějčka (1999) prožíváme úzkost a strach jako velice nepříjemné pocity. Známý jsou každému člověku a všichni se jim snažíme bránit. Jenomže často se stává, že se jim ubránit nedokážeme, a pak nás úzkost svírá a strachem se celí rozechvějeme.

Tyto pojmy jsou si natolik blízké, že je v běžné řeči téměř nerozlišujeme. Z psychologického hlediska zde však rozdíly existují. Zjednodušeně se dá říci, že strach vzniká „z něčeho“ a úzkost je „z ničeho“. Strach je vyvolaný nějakou příčinou, můžeme ho mít z věci, zvířete, děje či situace. Úzkost je „strach“ bez předmětu, je to tušení, očekávání něčeho zlého, napětí bez konkrétního obsahu (Matějček, 1999).

V psychologii uvažujeme o úzkosti a strachu jako o určitém stavu i jako osobnostním rysu. Stav je aktuální úroveň této emoce, lze jej měřit a srovnávat. Jedná se o momentální kvalitu i kvantitu emoce. Jde o přiměřenou reakci jedince na situaci či podnět, které hodnotí jako nebezpečné a ohrožující. Na rozdíl od toho osobnostní rys, který se také nazývá úzkostností, vyjadřuje trvalejší charakteristiku člověka, může podléhat ovlivnění i sociálnímu prostředí, kde se daný jedinec vyskytuje, kde žije. A stejně tak je ovlivňován i výchovným působením. Je však dán zejména konstitučně, tedy i geneticky. Úzkostnost představuje míru pohotovosti k bojácnému chování a prožívání. Také ji lze měřit a srovnávat (Vymětal, 2000).

Úzkost a strach do našeho života patří a jejich význam je podle Vymětala (2000) pozitivní. Pozitivní jsou ale ovšem tehdy, jestliže jsme schopni je zvládat a jsou pro nás srozumitelné. Naopak, jestliže se vymknou ovládnutí jedincem a stanou se nezvládnutelným utrpením ve své intenzitě a kvalitě, mohou vést až ke zdravotním problémům.

Strach a úzkost u dětí bývají zpravidla příčinou i následkem toho, že si nevěří a jsou znejistěné. Případně se může jednat o psychicky traumatizované nebo subdeprivované děti. Dětem chybí povzbuzení, opora v dostatečné míře a pocit bezpečí, které jsou zajišťovány nejbližšími vztahovými osobami, jimiž jsou rodiče, sourozenci a vrstevníci (Vymětal, 2000).

„Velká část emočních prožitků odpovídá osobám, předmětům a událostem v životě dítěte. Jsou však i prožitky uložené v mysli dítěte, jež reprezentují události a objekty, které v jeho vnější realitě nenacházíme.“ (Pothe, 20003, str. 7).

1.1 Úzkost

Úzkost je neurčitý pocit ohrožení, který jedinec nedovede konkrétněji vyjádřit. Jedná se o *„nepříjemný emoční stav provázený psychickými i tělesnými znaky odpovídajícími strachu, ovšem aniž je známa příčina.“* (Hartl, 2004, str. 287). Soren Kierkegaard zdůrazňuje, že ačkoliv je předmět obav nejistý, nemusí to nutně znamenat, že není ve spojení s konkrétní situací (in Şentürk, 2011). Úzkost bývá nepříjemnější než strach, protože očekávání něčeho nepříjemného a neznámého je horší než událost sama, je-li jasně poznána. Úzkost má stejně jako strach primárně signální a obrannou funkci a patří mezi přirozené dispozice člověka, které jsou nutné k jeho orientaci ve světě a k přežití (Vymětal, 2003).

Různí lidé mají různý sklon k prožívání úzkosti. Zvýšená citlivost nervové soustavy může být vrozená, dalšími vlivy mohou být výchova a prostředí, kde jedinec vyrůstal. Ve stejné situaci může tak každý prožívat různou intenzitu úzkosti. Úzkost jde často ruku v ruce s bezmocností, která může u člověka vyvolávat pocit, že není schopen nebezpečnou situaci konstruktivně zvládnout. To platí především pro výchovně podmíněnou úzkost, jejíž příčiny by se daly najít v blízkém okolí dítěte. Právě tyto úzkosti se pak zdají dítěti často hroživé, zasahují do celé jeho osobnosti a negativně ovlivňují jeho důvěru a sebehodnocení (Rogge, 1999).

1.2 Strach

Strach je normální reakcí organismu na možné nebezpečí nebo ohrožení. Jedná se o nepříjemnou emoci, která je doprovázena neurovegetativními projevy. Tyto projevy připravují organismus člověka k útěku nebo obraně, dochází ke zvýšení krevního tlaku, rozšíření zornic, bušení srdce nebo k zblednutí (Hartl, 2004). Někteří z nás mohou strach

vnímat i jako příjemnou emoci, jsou to například lidé, kteří mají oblíbené hororové filmy nebo knihy s hororovou tematikou. Vnímáme-li strach jako příjemnou emoci, vnímáme ho tak proto, že danou situaci máme pod kontrolou.

Strach má primárně obranný charakter, ovlivňuje chování jedince a to tak, aby před nebezpečím utekl nebo bojoval. Strach a jeho prožívání jsou ovlivněny celou řadou spolupůsobících faktorů, dědičná podmíněnost je konfrontována s působením okolního prostředí již od prenatálního období, po narození pak přibývá přímo působící vliv rodinného prostředí (např. výchova, osobnost rodičů, emoční klima v rodině) a následně širšího sociálního okolí (vrstevnická skupina, škola apod.). „*Obecně se tedy jedná o interakci vrozených dispozic a prostředí ve vývojové perspektivě, které se spolupodílí na podobě prožívání strachu a způsobech jeho zpracování.*“ (Michalčáková, 2007, str. 38). Heidegger definuje strach jako úlek, zoufalství a zastrasování, které se vyskytují v důsledku nebezpečí kolem nás (in Šentürk, 2011).

1.3 Vznik úzkosti a strachu

O úzkosti a strachu je známo, že jsou biologicky pestré a podílejí se na přežití jedince a tím i lidského druhu. Umožňují člověku se adaptovat na podmínky života, stejně jako přispívají k formování osobnosti jedince. Projev těchto emocí je dán biologickými dispozicemi, zkušenostmi získanými během života čili i vlivem prostředí a učení. Zjednodušeně bychom mohli říci, že vznikají převážně na základě naší individuální zkušenosti se světem. Tuto zkušenost získáváme učením a přejímáním od druhých prostřednictvím myšlení a řeči (Vymětal 2004).

V současné době rozeznáváme celou řadu teorií vzniku a udržování úzkosti. O vzniku úzkosti a strachu jde uvažovat v souvislosti s několika proměnnými, které pokrývají následující oblasti:

- vnější nebo vnitřní podněty (např. stimuly sociální, fyzikální, psychické)
- osobnost člověka
 - a) aktuální vyladěnost (zdravotní a psychofyzický stav organismu)
 - b) biologické dispoziční proměnné (genetická výbava, kvalita CNS)
 - c) psychosociální dispoziční proměnné (dřívější formativní zkušenosti z dětství)
 - d) vývojové období včetně věku (čím mladší dítě, tím citlivější zúzkostňující vlivy)
- situace (známé či neznámé prostředí) (Vymětal, 2003).

Podle Vymětala (2003) vztahy mezi výše zmíněnými oblastmi jsou ve vzájemné interakci. Výsledný efekt, myšleno kvalita a intenzita, úzkosti je výsledkem interakce, zmínění činitelé nikdy nepůsobí jednosměrně.

Na neuvědomované úrovni jedince probíhají procesy, které vnímají a interpretují různé vnější a vnitřní podněty. Tyto automatické procesy hodnotí nebezpečí ohrožení. Posouzení významu nebezpečí je řízeno hlavně předchozí zkušeností jedince s obdobnou situací nebo podněty. Ke zhodnocení přispívá také osobnostní výbava jedince a aktuální vyladění „těla a mysli“. Jestliže osoba vnímá podněty jako ohrožující a nebezpečné, nastane změna jeho pocitového vyladění a aktivizuje se CNS a nastanou fyziologické změny v periferní oblasti. Mezi takové změny patří např. tachykardie, nárůst napětí ve svalech a další. Jedinec prožívá úzkost a strach ve zvýšené míře a jedná s cílem nebezpečné podněty zneškodnit či se jim vyhnout (Vymětal, 2003).

1.4 Projevy úzkosti a strachu

Podobně jako jiné emoce se úzkost a strach projevují v různých rovinách. Vymětal (2000) je popisuje v rovině psychické, mimické, somatické, dále pak v rovině chování a výkonu.

- V psychické rovině se projevují jako pocit sevřenosti a tísně, pocit ohrožení, závratí a neklidem.
- Rovina mimických projevů se zobrazuje do rozšířených zornic, vyvalení očí, otevřením úst a mnoha dalších.
- Mezi somatické projevy patří například tachykardie, svalové napětí, chvění, nauzea, zblednutí, pocity sucha v ústech.
- Rovina chování nejčastěji zahrnuje ztrnutí, uhýbání, obranné chování či útěk.
- Výkon je zvyšován nižší hladinou úzkosti a strachu, naopak vyšší hladina výkon snižuje.

Výše zmíněné projevy se vzájemně ovlivňují, hlavně rovina psychická, somatická s rovinou chování. Každý z nás má svůj typický způsob odpovědi, který u nás převládá a dalo by se říci, že je poměrně stálý (Vymětal, 2000).

Konkrétní projevy úzkosti jsou do značné míry naučeny a jsou námi samými ovlivnitelné. Naučený pak máme zvláště způsob, jak určitou situaci vnímáme a následně vyhodnotíme, zda ji budeme brát jako bezpečnou či naopak ohrožující. U dětí školního

věku projevy úzkosti a strachu nejčastěji souvisí se školou, především s postavením ve školním kolektivu. Další projevy mohou souviset s nadměrnými požadavky ze strany rodičů, s jejich velkou ctižádostí, s učitelovými náročnými požadavky a s menším nadáním, které dítě má (Vymětal, 2004).

2 Mladší školní věk

Z pohledu vývojové psychologie označujeme období mladšího školního věku dobu od 6 – 7 let, kdy dítě začíná povinnou školní docházkou, do 11 – 12 let, kdy se začínají objevovat první známky dospívání a to jak pohlavního, tak také duševního. Období do dokončení školní docházky označujeme obdobím staršího školního věku, které je charakteristické pubescencí žáka (Krejčířová, Langmeier 2006).

Každé období se vyznačuje společnými charakteristikami vývoje dítěte. V mladším školním věku dochází také k mnoha zásadním změnám. Rozvíjí se zejména poznávací procesy, dochází ke změně v myšlení a k vývoji socializace. Langmeier s Krejčířovou (2006) označují období mladšího školního věku jako věk střízlivého realismu. Školák chce vědět: co je a jak to je. Na rozdíl od menších dětí, které jsou závislé na své fantazii, a od dospívajících, které se zaměřují na to, co by mělo být správné.

2.1 Kognitivní vývoj

U dítěte mladšího školního věku dochází k přechodu od názorného myšlení do stádia konkrétních operací, k tomuto přechodu dochází podle Piageta okolo sedmého roku věku dítěte. Konkrétní logické myšlení charakterizuje respektováním konkrétní reality a zákonů logiky. Mění se poznávání světa (Krejčířová, Langmeier, 2006). Podle Vágnerové (2008) se logické myšlení projevuje v rozvoji chápání různých souvislostí a vztahů. Dítě školního věku je také schopné lépe využívat dostupných informací. Mezi šestým až dvanáctým rokem života dítěte dochází k velmi intenzivnímu rozvoji paměti. Zvyšuje se kapacita paměti a rychlost zpracování informací, začínají se vytvářet některé paměťové strategie a rozvíjí se metapaměť. Vývoj pozornosti pak závisí na dosažení určitého stupně zralosti CNS (Vágnerová, 2008). Narůstá schopnost seberegulace, dítě začíná lépe rozumět svým pocitům, pocitům druhých lidí, vyjadřuje své prožitky přiměřeným způsobem a je schopno své pocity kontrolovat a regulovat (Krejčířová, Langmeier, 2006).

2.2 Emoční a socializační vývoj

V období mladšího školního věku dochází u dítěte i k dalšímu vývoji a to emočnímu a socializačnímu. Dítě se stává více adaptabilní a zvyšuje se jeho odolnost vůči zátěži. Lépe rozumí svým pocitům v určité situaci, přesněji diferencuje jejich kvalitu,

intenzitu a délku trvání a bere ohledy na očekávání sociálního okolí, čímž narůstá schopnost seberegulace a dochází k rozvoji emoční inteligence. Postupně začíná chápat emoční ambivalenci. Tato schopnost se rozvíjí kolem desátého roku života, kdy si uvědomuje možnost přítomnosti několika i protikladných emocí současně. (Krejčířová, Langmeier, 2006). Ve školním věku jsou emoce také více vnitřně regulovány. Děti věří, že mohou své pocity ovládat a uvědomují si, že existují situace, kdy je nutné emoční projevy potlačit (Vágnerová, 2008).

U dítěte mladšího školního věku dochází ke stále větší diferenciaci jeho schopnosti sociálního porozumění. Tato schopnost se rozvíjí na základě lepšího porozumění názorům, přáním a potřebám jiných dětí ve vrstevnické skupině. K dalšímu vývoji dochází i u sociálních kontrol a hodnotové orientace. Dítě má již před vstupem do školy osvojené elementární normy sociálního chování a základní hodnoty, ty jsou ovšem zatím velmi labilní a závislé na situaci, okamžitých potřebách dítěte a na postojích dospělých autorit. Sociální normy se pak začínají během školního věku stabilizovat a dochází k vývoji morálního vědomí a jednání. Vývoj socializačního procesu v mladším školním věku je dále charakteristický osvojováním si sociálních rolí. Dítě se učí novým rolím, zvnitřňuje si roli žáka, poznává roli učitele, učí se novým způsobům chování v roli spolužáka. Kolem osmého až desátého roku života dochází k socializaci směrem k přejímání „ženských a mužských dovedností“, což pramení z upevnění sexuálních rolí (Krejčířová, Langmeier, 2006).

2.3 Sebepojetí

Osvojení různých rolí a postavení dítěte ve skupině vrstevníků přispívá k tomu, že si dítě osvojuje i uvědomělejší sebepojetí a sebehodnocení (Krejčířová, Langmeier, 2006). Sebepojetí dítěte je ovlivňováno zkušeností se sebou samým a názory, postoji a hodnocením druhých. Emoční přijetí neboli projev pozitivního citového vztahu a lásky dodává dítěti sebedůvěru a podporuje jeho sebeúctu. Také pozitivní hodnocení jeho výkonu nebo chování podporuje dětskou sebedůvěru ve vlastní schopnosti. Školák ve věku osm až devět let svůj výkon hodnotí více kriticky, posuzuje ho podle určité normy. Srovnává se s výsledky ostatních nebo podle standardu určeným dospělými. Identita dítěte je také určena příslušností k nějaké sociální skupině. U předškolního dítěte se již vytvořila vědomá rodinná identita a v tomto období nabývá na významu identita daná příslušností k vrstevnické skupině. Identita dítěte je závislá také na úrovni kognitivního vývoje, tedy na

dosazení úrovně konkrétního logického myšlení, a na zralosti a vyrovnanosti emočního prožívání. Kolem desátého roku se dětské sebepojetí stává integrovanější, komplexnější a přesnější. Vytváří se globální pojetí sebe sama jako osobnosti. Mladší děti mají totiž tendenci k příliš jednostrannému hodnocení, neberou v úvahu, že člověk se v různých situacích může chovat odlišně a prožívat je různým způsobem (Vágnerová, 2008).

3 Dětské úzkosti a strachy

Mnozí autoři se shodují (Krejčířová 2006; Muris and Field 2010), že každé vývojové období člověka má své specifické, náročné situace, které doprovází typické obavy a strach, který souvisí s normativními konflikty a vývojovými úkoly daného období. Každý věk s sebou nese nějaké potíže a je třeba určité doby, aby se dítě mohlo přizpůsobit. Některé z těchto druhů strachů jsou univerzální a objevují se od nepaměti. Například je to strach z cizích lidí, strach ze tmy, ze zvířat, z lékařského ošetření či se jedná o obavy, které jsou spojené se situační výzvou, jakou je třeba strach z výšky. Podle Krejčířové (2006) není zcela jasné, od kdy dítě začíná prožívat úzkost a strach jako pocity odlišné od bolesti a celkové nepohody. Avšak znaky anticipační úzkosti jsou však zcela patrné u většiny dětí již v druhé polovině prvního roku života.

Když je hladina úzkostného prožívání příliš vysoká, intenzivní, přetrvávající delší dobu a negativně tak ovlivňující naše denní běžné fungování, stává se patologickou a hovoříme o úzkostných poruchách. Patologická úzkost může u dětí brzdit jejich vývoj. Nadměrná úzkost se u mladších dětí projevuje inhibicí jejich spontánních projevů, děti se stahují, uzavírají do sebe, snaživě plní očekávání dospělých. Z hlediska vlastní iniciativy jsou tyto děti pasivnější nebo naopak trpí výraznějším neklidem, hyperaktivitou. V dětském věku se patologická úzkost také často manifestuje poruchami jídla, poruchami spánku. Objevují se různé nevhodné návyky, které dítě zklidňují a uvolňují. Jsou to například cucání palce, okusování nehtů, vytrhávání vlasů, častá masturbace. Tyto nevhodné návyky nejsou okolím dítěte schvalovány, dítě je za ně káráno, trestáno, čímž se pocity úzkosti a tenze ještě více prohlubují a zintenzivňují (Pilařová, 2003).

Úzkost i strach jsou činitelé, kteří se významně podílejí na formování a rozvoji naší osobnosti a na socializaci. Jsou tedy považovány i za prostředek ontogeneze. Úzkost i strach jsou základní, biologicky podmíněné emoce, které se v průběhu života mění a vyvíjí (Vymětal, 2000). V této kapitole se budu věnovat tomu, kdy a v jaké podobě se v průběhu dětského života objevuje úzkost a strach a podrobněji se zaměřím na děti mladšího školního věku.

3.1 Obavy u dětí z hlediska vývoje

Děti nám nepoví, čeho se bojí nebo z čeho mají úzkost, není tedy snadné pomáhat jim se obav zbavit. Svůj neklid mohou vyjádřit tělem nebo chováním. Mohou křičet, plakat, onemocnět nebo se uzavřít do sebe (Bacus - Lindroth, 2007).

Některé děti prožívají strachy intenzivněji než ostatní. Některé strachy přetrvávají déle než je běžné, ale zpravidla po určité době samy odejdou tak, jak samy přišly. Jestliže strach přetrvává dlouho a způsobuje dítěti potíže, měli by si rodiče začít dělat opravdové starosti (Krowatschek, 2007).

Každý krok našeho vývoje je spojen se strachem a úzkostí, protože nás vede k něčemu novému. A všechno nové, neznámé, co děláme či prožíváme poprvé, obsahuje kromě potěšení z dobrodružství také strach a úzkost. Jelikož náš život směřuje neustále k něčemu novému, provází nás úzkost ustavičně. Vývoj a zrání mají teda mnoho společného s překonáváním úzkosti a každý věk má sobě odpovídající kroky, které je potřeba zvládnout (Riemann, 2007).

Všechny děti naštěstí neprožijí všechny níže zmiňované druhy strachu a nemusí se s nimi setkat přesně v uvedeném věku. Záleží na temperamentu dítěte a na rodičovské výchově, zda se objeví či nikoli, budou přetrvávat nebo rychle zmizí (Bacus - Lindroth, 2007).

Nyní uvedu přehled základních forem dětského strachu a úzkosti podle jednotlivých stádií vývoje.

Někteří psychologové se domnívají, že lidský jedinec se poprvé s úzkostí setkává při svém narození. Hovoří o porodním traumatu, kdy oddělení od matky může být doprovázeno úzkostí (Vymětal, 2004). S vývojem CNS dítě více registruje okolí a zajímá se o ně. Kolem třetího a čtvrtého měsíce můžeme u dětí pozorovat úzkost, která vzniká v důsledku prudkého přiblížení se nějakému objektu (Vymětal, 2000). Bacus - Lindroth (2007) ve své knize píše, že strach se zde objevuje především z náhlých a prudkých zvuků a z pádu. Děti vyjadřují svůj strach silným pláčem nebo reflexivním škusnutím.

V kojeneckém věku, od osmého měsíce výš, dítě začíná protestovat, když ho matka nebo jiný prvotní vychovatel opustí a nechá o samotě. Podle Krejčířové (2006) je součástí normálního vývoje v kojeneckém a batolecím věku separační úzkost a strach z cizích lidí, který ustupuje okolo třetího roku života. Mírné formy strachu z cizího

a neznámého spolu se zájmem o nové ovšem trvají v průběhu celého života člověka. Dle Bacus - Lindroth (2007) je separační úzkost typickým rysem všech dětí bez ohledu na kulturu. U různých dětí se intenzita úzkosti může lišit, může se lišit i u jednoho dítěte v různých obdobích. Projevy separační úzkosti jsou různé, může to být pláč a křik, ale také hněv a nevraživost. V osmi měsících dítě ví, že blízká osoba odešla, když ji nevidí, ale nechápe, že se zase vrátí. Ve dvanácti nebo třinácti měsících je tato úzkost z odloučení jiná. Dítě chápe, že se vrátíme, ale nechce být samo. Rogge (1999) popisuje strach z odloučení, který se vytváří mezi dvanáctým a osmnáctým měsícem a to tím, jak se dítě učí lézt a chodit. Svého vrcholu dosahuje mezi druhým a třetím rokem. Ve stejné době jako úzkost z odloučení se objevuje strach z cizích lidí. Kdo nepatří do okruhu nejbližších a známých lidí dítěte, vyvolává v něm úzkost (Bacus - Lindroth, 2007).

Děti předškolního věku, mezi třetím a šestým rokem, procházejí obdobím bohaté fantazie a magického myšlení, což podporuje vznik různých strachů až dětských fobií, které, pokud nejsou posilovány, bývají přechodné a rychle zmizí. Může to být strach z hmyzu, zvířat, tělesného ublížení, zlodějů, prasklin a mnoho dalších (Pilařová, 2003). Podle Krowatscheka a Domscheho (2007) mívají děti kolem pěti let strach také ze zlých lidí nebo z lidí, o kterých si myslí, že jsou zlí a může se u nich také objevit strach ze zranění.

Dalším obdobím celkově zvýšené úzkosti a strachu je mladší školní věk, který bude podrobněji popsán v následující podkapitole.

3.2 Dětské úzkosti a strach v mladším školním věku

V období mladšího školního věku děti opouští strach z fantazijních objektů, a naopak se přesouvá spíše do reálných situací. S přibývajícím věkem se zákonitě mění podněty, které strach a úzkost vyvolávají, přesto mezi dětmi mohou existovat interindividuální rozdíly v závislosti na konkrétních životních podmínkách. Jestliže jsou tyto obavy potlačovány, mohou u některých dětí vést ke vzniku neurotické symptomatologie, například se může objevit koktavost, tiky, třes a jiné (Mlčák, 1999).

Nemoci, lékaři, injekce

Významná skupina strachů v popisovaném vývojovém období je vázána na nemoci, strach z lékařských zákroků a obavy ze zranění. Strach z bolesti je velmi rozšířený jev a na jeho prožívání se významnou měrou podílejí osobní negativní zkušenosti s bolestí

jako nepříjemným zážitkem. K velmi rozšířeným strachům v této kategorii patří například strach ze stomatologického ošetření, které je u dětí spojeno s očekáváním bolesti (Michalčáková, 2007). V tomto mladém věku se začínají rozvíjet také fobie z krve, hlavně okolo devátého roku života a fobie ze zubaře, která má nástup přibližně kolem dvanácti let věku dítěte. Tyto specifické fobie pak mohou přetrvávat a komplikovat tak život dospělému člověku (Muris and Field 2010).

Smrt

V období kolem devátého až jedenáctého roku věku dítěte se může objevit strach ze smrti, který souvisí s vývojem konceptu smrti. V tomto období dochází k plnému pochopení pojmu smrti a přijetí definitivnosti smrti a to v důsledku celkového vyžívání organismu a zejména s vývojem kognitivních schopností, které dítěti umožňují dobře rozlišit vzpomínku a fantazii. Strach ze smrti pak jedince doprovází celým jeho životem, s určitými kvalitativními a kvantitativními specifiky v jednotlivých vývojových obdobích (Michalčáková, 2007). Krejčířová (2006) mluví o období celkově zvýšené úzkosti ve věku už od osmi let, také tomu přisuzuje pokračující kognitivní vývoj dítěte, kdy dospívá k plnému pochopení pojmu smrti s její univerzalitou a nezvratností.

Tma

V tomto věku se také řada dosud odvážných dětí začne bát tmy. Představují si možná číhající nebezpečí a přisuzují strašidelné významy například šumění větru, drobným šramotům a podobně (Krejčířová, 2006). Matějček (2000) říká: „*Jestliže vidím, co se kolem mě děje, mohu se přesvědčit, že to není nic zlého. Jestliže však je tma a není vidět, co se děje, nutně se dostavuje úzkost.*“. Týká se to zvláště spánku, protože zavřít oči znamená přivodit si tmu a ztratit kontrolu nad okolním světem. Úzkost teda převládne, dítě je vzrušené, pláče, křičí a nemůže spát.

Škola

Vstup do školy bývá vnímán jako významná událost v životě dítěte. Na dítě jsou kladeny nové požadavky, kterým musí vyhovět. Musí se adaptovat na školní prostředí, na nový režim a všechny tyto nároky pak mohou být zdrojem úzkosti a strachu. Školní prostředí je velmi odlišné od toho, s čím se dítě doposud setkalo, požaduje po dítěti dodržování jasné struktury a daných pravidel. Školní prostředí může u dítěte podněcovat strach celou řadou dalších událostí a situací. Jsou jimi například vztahy se spolužáky

a učiteli, zkoušení, důsledky plynoucí z výkonových situací, přestupem žáka do jiné třídy či školy a u malých dětí dlouhodobou separací od rodičů. V průběhu vývoje dítěte pak obavy související se školou procházejí určitými změnami (Michalčáková, 2007).

Pilařová (2003) hovoří o obavách v oblasti vlastního školního výkonu, které s sebou přináší období mezi osmým a dvanáctým rokem věku dítěte. Především se tyto obavy objevují ve smyslu možného selhání či nedostačivosti. Dle Matějčka (2000) jsou děti trpící těmito obavami obvykle velmi pečlivé, špatná známka je hodně mrzí, mají respekt před učitelskou autoritou. Nad učením doma pláčou, v noci se budí, nesnídají, cestou do školy zvrací. Nedovedou se prosadit mezi druhými a stojí na okraji dětské společnosti. Je proto důležité najít pro ně nějaké přitažlivé zábavné činnosti, zajistit dostatek pohybu, legrace a dovádění.

Za nejvýznamnější zdroje úzkosti a strachu ve školním prostředí považujeme situace zkoušení a klasifikace, tedy situace spojené s výkonem. Tyto situace jsou u nás tradiční součástí výchovně vzdělávacího procesu a provází žáky po celé studium. Obavy, které jsou spojené se školním prostředím, mohou u některých dětí vést až ke vzniku patologické formy úzkosti a strachu. Tato forma je pak v odborné literatuře nazývána školní fobí (Mlčák, 1999).

Školní fobie je podle Vymětala (2003) způsobena zkušenostmi, jež vzbuzují strach, např. výsměch spolužáků, nesprávný přístup učitele. Častá je i obava, že děti po návratu ze školy nenajdou doma matku. Dívky mívají častěji trému a u méně obratných chlapců bývá problémem tělocvik. Děti, které trpí úzkostnými poruchami, se také stávají předmětem šikany a týrání mezi vrstevníky. Raboch (2000) mluví také o tom, že vyhýbavé chování těchto dětí vyvolává odmítavé reakce u spolužáků a to v průběhu vývoje zpětně posiluje jejich izolaci a sociálně úzkostné postoje. K typickým příznakům školní fobie podle Mlčáka (1999) patří bolesti hlavy, pocity strachu, zvracení, průjmy, difúzní svalové bolesti, anorexie a nauzea.

Srovnání s druhými

Mezi osmým a desátým rokem se začínají objevovat obavy z toho, jestli budou děti uznány svými vrstevníky. V tomto věku je pro ně totiž velmi důležité, aby patřily do nějaké party a stejně tak je pro ně důležitý názor kamarádů a ostatních dětí. (Krowatschek, 2007). Přibližně kolem desátého a jedenáctého roku významně vzrůstá důležitost toho, jak dítě vyjde ze srovnání s druhými. Zejména pak ze srovnání se svými vrstevníky. Hrozba

negativní sociální odezvy způsobuje silnou úzkost, které se dítě snaží vyhnout. Intenzita však bývá tak velká, že vede často k útlumu činností, kde by dítě nemuselo obstát nejlépe ve srovnání s druhými. Utlumení takových aktivit, kde je dítě neúspěšné v navazování sociálních vztahů, může vést ke stažení se ze sociálních interakcí a to pak vede k dalším selháním, například k omezení rozvoje sociálních dovedností (Vymětal, 2000).

Odmítnutí

Mezi další strachy školního dítěte patří strach z odmítnutí. V tomto věku jsou pro dítě velmi důležití kamarádi, dítě touží být členem nějaké party a nechce zůstat osamoceno. Děti s nižším sebevědomím mohou také zažívat strach z toho, že se mu budou ostatní vysmívat, ukazovat si na něj prstem. Dítě si dělá starosti, aby co nejvíce zapadlo do své skupiny, a bojí se, že nebude oblíbené (Bacus – Lindroth, 2007).

Závratě

Některé děti mohou pociťovat úzkost nebo strach například v tělocvičně nebo na hřišti, díky tomu, že trpí závratí. Jedná se o formu strachu, která se objevuje ve věku, kdy se dítě začne uvědomovat jisté nebezpečí z výšky a pociťovat nevolnost. Dítě díky tomu nemůže provozovat běžné gymnastické cviky, jízdu na skluzavce a to se může stát předmětem výsměchu spolužáků (Bacus – Lindroth, 2007).

Tréma

Na konci prvního stupně základní školy se též může projevit jako velmi závažný strach z mluvení na veřejnosti. Tento strach je přítěží v běžném životě dítěte, ale také ve školním prostředí, kdy dítě není schopné mluvit a prokázat učiteli své znalosti. Tento druh strachu úzce souvisí se strachem z kritiky. Dítě má obavy, že se zesměšní a ostatní se mu vysmějí (Bacus – Lindroth, 2007). Podle Matějčka (1999) se jedná o trochu zvláštní vydání úzkosti. Tréma v mírném podání působí povzbudivě a mobilizuje naše síly k soustředění a výkonu. Po překročení určité hranice pak naše síly oslabuje, nemůžeme se díky ní soustředit a na nic si vzpomenout.

Hmyz

Na počátku tohoto období můžou děti ještě pociťovat strach a odpor k mnoha druhům hmyzu, především k pavoukům. Podle Bacus - Lindroth (2007) se jedná o iracionální strach, protože je vzbuzován docela malými tvory, kteří nemohou dítěti nijak ublížit.

Výsledky studií o zkoumání strachu u dětí a mládeže ukazují na to, že strach v průběhu let mění svou podobu. Některé formy přetrvávají, ale objevují se i nové, které v dřívějších dobách tak časté nebyly. Můžeme sem zařadit například strach ze znásilnění, z pádu z výšky, z přepadení nebo strach z toho, že se staneme obětí silniční nehody. Tyto nové formy strachu můžeme považovat za projevy vlivu sledování televize, počítačových her a vysoké rozvodovosti rodičů (Bacus – Lindroth, 2007).

3.3 Dětské techniky zvládnání úzkosti a strachu

Zpracovávat strach není pro dítě snadným úkolem. Daří se za předpokladu, že se na něm dítě konstruktivně podílí, my jej podporujeme a dodáváme mu odvalu. Aby byl strach zpracován, potřebuje mít dítě důvěru v sebe a své schopnosti (Rogge, 1999). Mnozí autoři (Rogge 1999, Krejčířová- in Svoboda, 2001) se shodují na existenci několika forem zvládnání úzkosti a strachu. Jednou z těchto forem je tzv. ritualizované chování. Jedná se o chování, které vychází z magického myšlení, které se ještě částečně objevuje i u školních dětí, přibližně do devátého roku života. Strachem a nejistotou je provázena celá řada úkolů, které dítě dokáže lépe snést a zvládnout díky magickému a mytickému myšlení. Děti si vymýšlejí takové rituály, díky kterým chápou nejisté životní situace a pomáhají jim je nějakým způsobem zvládnout. Zajišťují jim úspěch či ochranu před nebezpečím. Dalšími formami jsou hry a pohádky. Hra bere ohled na schopnosti dítěte dané vývojem, a proto představuje další formu zpracování strachu. Hra, která je dobrovolná, podléhá pravidlům dítěte. A samo dítě si určuje, jak rychle ke svému problému bude přistupovat a řešit jej. Vymětal (2000, str. 53) říká: *„Lze předpokládat, že hrůzy pohádek, odehrávající se v „jakoby“ rovině, dávají konkrétní podobu nejasně tušeným hrozbám. S těmi je pak možno se snáze vypořádat právě díky jejich „jakoby“ charakteru umožňujícímu zachovat si odstup. Navíc mají tyto příběhy typicky dobrý konec.“*

Děti k překonávání strachu používají různých technik. Děti mají bohatou fantazii, vytváří si vlastní slova, názorný svět obrazů, jejichž pomocí jsou zaplňovány mezery ve vědomostech a vytvářeny významové souvislosti. Díky své fantazii si děti přetváří hrozivé zážitky a nebezpečí. Ve své fantazii si vymýšlejí neviditelné postavy, se kterými komunikují a po určité době je nechají zmizet. Hans Zullieger (in Rogge, 1999) mluvil o „léčivých silách“, které v sobě nese hra. Dítě prožívá celou řadu pocitů a zpracovává hrozivé dojmy, které mu nahánějí strach. Podobně je na tom i rituál, který dává strukturu nejasným a nepřehledným zkušenostem. Občas se může projevit i regrese (tj. návrat dítěte

na nižší vývojový stupeň) jako způsob, jak se vyhnout zátěži. Spíše se ale setkáváme s opakem, kdy děti ve své fantazii bloudí do budoucnosti, aby tam našly sílu na přítomnost (Rogge, 1999).

3.4 Prevence a redukce dětských úzkostí a strachů

Vytvoření zdravého sebevědomí a sebepojetí obsahující vědomí vlastní hodnoty, představuje prevenci vzniku úzkosti a strachu. Tato prevence vyplývá z pohledu vnitřní, především emoční, stability. Pomoci dětem překonávat strach a úzkost musí vycházet z jeho vývojové úrovně. Musíme přihlížet jeho poznávacím schopnostem, zejména rozumovému chápání a úrovni vnímání (Vymětal, 2004).

Na prvním místě prevence vzniku úzkosti a strachu je domov, bezpečný domov, kde je dítě přijímáno. Jedná se o klidné rodinné prostředí, kde panují harmonické a kvalitní vzájemné vztahy rodičů. Rodiče mají na dítě dostatečné množství času, jejich výchova je důsledná, avšak spíše neautoritativní. Jako výchovné prostředky více používají pochvalu, domluvu a jdou dětem příkladem. Od malička v dítěti pěstují zdravou sebedůvěru, dítě chválí a povzbuzují. Vedou jej k samostatnosti, odvaze a nebojácnosti. Rodinná atmosféra se vyznačuje otevřeností, vřelostí, trpělivostí a vzájemným se akceptováním (Vymětal, 2004).

Matějček (in Vymětal, 2004) mluvil o dvou principech při zvládnutí úzkosti a strachu. Prvním z principů je poznání. Princip poznání spočívá v tom, že zjišťujeme společně s dítětem, co stavy úzkosti či strach vyvolává a zvyšuje. Necháme dítě, aby jeho obavy popsal, případně nakreslilo. Jestliže obavu pojmenuje, dostává ji do určité míry pod svou kontrolu a může tak emoci zeslabit. Druhým principem je konání, ve smyslu aktivity dítěte. V únosné míře se dítě s pomocí dospělého vystavuje svému strachu či úzkosti, zahání je a zvyšuje vnitřní odolnost.

Vymětal (2004) pro překonání nadměrné úzkosti a strachu sestavil několik zásad, podle kterých bychom se měli řídit.

1. Dítěti dodávat pocit bezpečí a jistoty. Věnovat mu pozornost, projevovat náklonnost, přijímat ho i s jeho nedostatky. Dávat mu pocit bezpečí, jistoty a být mu nablízku.

2. Zvýšit sebevědomí a sebedůvěru dítěte. Dítě povzbuzujeme, podporujeme v činnostech, které dělá rádo a díky kterým dochází ke zvýšení prestiže mezi vrstevníky.
3. Přímé překonávání úzkosti a strachu. Dítě je samo aktivní. Zjišťují se důvody zneklidnění a pojmenovávají se.
4. Zhodnocení výsledků a snahy dítěte. Chválíme za snahu a spolupráci. Pokud jsme nedosáhli cílů, hledáme jinou cestu řešení, případně se radíme s odborníkem.

Autor ve své knize dále také rozeznává různé strategie, pomocí kterých se lze s úzkostí a strachem vyrovnávat. Můžeme postupovat buď formou přímé konfrontace či postupně po malých krocích nebo tyto emoce překonávat nepřímou - prostřednictvím nápodoby nebo dětské hry.

- Přímá konfrontace - u menších obav a strachů, dítě jim vystavíme bez větších příprav, rovnou. Po úspěšném překonání strachu následuje pochvala či odměna působící jako pozitivní zpevnění.
- Konfrontace po malých krocích - při silných a závažnějších obavách. U obou těchto případů bychom měli být přítomni a působit jako jistota.
- Nápodoba - forma učení, při které dochází k osvojení si určitého způsobu chování, postoje od druhých dětí vyrovnávajících se se stejným či podobným strachem a následnému vyzkoušení.
- Dětská hra - volná a fantazijní hra, v níž dítě odreagovává nepříjemné pocity a posiluje vlastní sebevědomí.

4 Jak rodiče vnímají strachy svých dětí, jak na ně reagují

Když děti začnou pociťovat strach a určité obavy a chtějí proti nim bojovat svými vlastními prostředky, rodiče velmi často reagují nejistě a bezmocně.

- Rodiče své dítě chtějí před jeho strachem chránit a projevují mu soucit („Je mi tě tak líto! Ubohé dítě!“).
- Rodiče se ke svému bázlivému a nejistému dítěti chovají jako k nesamostatnému a dělají ho tak ještě bezmocnějším. Sami předkládají návrhy, které nejsou přiměřené věku dítěte ani situaci strachu a dítě je nepřijímá. Na konci si vzájemně vyčítají, že žádná ze stran není schopna jednat a přecházejí tak v nedůsledný boj o moc, který vrcholí pocity selhání a bezmocností.
- Mnoho rodičů chce své dítě zastupovat v jeho úloze při zpracování strachu. Ke strachu přistupují se svými možnostmi, přeceňují rozum a přehlíží možnosti, jimiž disponují děti: hru, rituál, magii.
- Tím, že se rodiče snaží dítě zastoupit, vyřešit a zpracovat jeho strach, v něm pěstují nesamostatnost a předpoklady pro závislost na sobě samých. Dítě pak předává zodpovědnost za svůj strach i za sebe, z čehož pramení velmi problematické důsledky (Rogge, 1999).

Jestliže dítě nabude dojmu, že rodiče kvůli jeho strachu mají špatné svědomí nebo pociťují vinu, začne svůj strach zneužívat jako donucovací prostředek. Současně začne projevovat odpor vůči všem návrhům od rodičů, jak obavy zpracovat. Tento odpor a nečinnost dítěte nepřímou ukazuje na větší spoluzodpovědnost a samostatnost ze strany dítěte. Děti nechtějí být chápány jako politováníhodná stvoření, chtějí společně se svými rodiči hledat cestu, jak se s obavami a strachem vypořádat (Rogge, 1999).

Existují dva druhy rodičů, kteří reagují na strachy svých dětí odlišně a kteří vždy nepomáhají svým dětem posílit jeho sebedůvěru, která je k překonání strachů důležitá. Jedna skupina rodičů je charakteristická tím, že zvětšuje zranitelnost dítěte, druhá ji podceňuje. Rodiče nejsou schopni pružně reagovat odpovídajícím způsobem, neumí stanovit dítěti rozumné hranice a nedokáží se vcítit do jeho situace. Jedni svého potomka chrání až přehnaně a dítě od nich přijímá obraz nebezpečného světa, ve kterém nemá šanci samo bez rodičů obstát. U dítěte se tak nerozvine touha po nezávislosti a nezíská

sebedůvěru. Druhá skupina rodičů odmítá brát strach svého dítěte vážně a nepomáhá mu jej překonat. Dítě, které nepocítuje dostatek lásky, nemá podporu, v sobě nenajde dost odvahy překonat svůj strach a získat kontrolu nad svými obavami. Většina rodičů se však nachází někde mezi oběma extrémy, někdy podněcují, jindy naopak přeceňují úzkost a nepohodu svého dítěte. To, jak se rodiče chovají a jaký k tomu zauímají postoj, závisí v zásadě na jejich zkušenostech s vlastními rodiči (Bacus – Lindroth, 2007).

Na základě studie některých výzkumů, které se zaměřují na srovnání pohledu rodičů na dětské strachy a pohledu dětí, vyšlo najevo, že rodiče dětské strachy spíše podceňují. Tento závěr například ukazují výsledky studií Murise a kol., 2001 nebo Campbellové a Gilmoreové, 2009. Nemohu však vyloučit, že existují i studie, které zjistily pravý opak a vykazují shody mezi vnímáním strachu z pohledu rodiče a dítěte, a to z toho důvodu, že jsem si vědoma, že jsem neprostudovala veškeré možné výzkumy, které se tímto tématem zabývají.

Studie Gullonové (2000) ukázala, že existují různé oblasti dětských strachů, které jsou pro rodiče snáze uchopitelné a čitelnější, než-li jiné oblasti. Rodiče lépe posuzovali takové strachy, které byly dobře patrné, jedná se například o strach ze tmy, ze zubaře, ze zvířat. Naopak strachy, které nejsou až tak dobře uchopitelné, mohli bychom je nazvat abstraktními, tak ty byly rodiči spíše podceňovány. Mezi takové strachy autorka řadí například obavy ze ztráty blízkého člověka, z možného únosu dítěte a další. Dále se autorka zabývá otázkou věku dítěte a jeho vlivu na posuzování strachů. Stejným problémem se ve své práci zabývá i Davidsonová (2005), která říká, že rodiče mladších dětí mají lepší přístup k jejich problémům a pocitům a to z toho důvodu, že mladší děti jsou více sdílnější a o svých problémech s rodiči hovoří otevřeněji než starší děti. Ty tolik sdílní nejsou a navíc umí své emoce lépe maskovat, a tak o jejich úzkostech rodiče nemají až takový přehled. Na druhou stranu však starší děti, zejména adolescenti, dovedou své emoce lépe verbalizovat a jejich vyjadřování se blíží k vyjadřování dospělých, a proto jim rodiče mohou snáze porozumět. Autorka si uvědomuje, že na základě těchto odlišností nelze stanovit, zda věk dítěte ovlivňuje rodičovský pohled na strachy svých dětí nebo nikoliv. Nejedná se však pouze o proměnné ze strany dítěte, které mají vliv na míru shody mezi pohledem rodiče a dítěte. Ze strany rodičů se může jednat o vliv jejich schopnosti být empatický a také o vliv jejich vlastních zkušeností s obavami, prostřednictvím kterých nahlíží na strachy svých dětí.

Ve výzkumu Campbellové a Gilmoreové (2009) se naopak potvrdilo, že rodiče mají tendenci podceňovat strachy, které jsou zjevné, jako například strach ze zvířat. Nadhodnocovány pak byly strachy abstraktní. Vysvětlení těchto výsledků je podle autorek následující: strach ze zvířat vnímají rodiče jako běžně se vyskytující a tím mu nepřikládají tolik důležitosti. Naopak strach z kritiky, tréma z vystupování na veřejnosti byly vnímány jako sociálně závažnější a proto tyto strachy rodiče uváděli, na rozdíl od strachů ze zvířat, na které si ani nevzpomněli.

Mahat a Scolovenová (2003) se ve svém výzkumu zabývali intenzitou a frekvencí dětských strachů. Jejich studie byla zaměřena na strachy spojené s pobytem v nemocnici, s léčbou či jen návštěvou lékaře. Když porovnali, jak je posuzují rodiče a děti, ukázalo se, že rodiče mají více méně přesné představy o tom, čeho se jejich děti bojí, ale podceňovali jejich již zmíněnou frekvenci a intenzitu.

Z výše uvedených výzkumů vyplývá, že rodiče mají spíše tendenci dětské strachy podceňovat. Toto zjištění však nelze zobecňovat a to vzhledem k tomu, že mnou prostudovaných studií je málo a jejich výsledky se liší.

Podle Krejčířové (in Svoboda, 2009) bývá zvýšený sklon k úzkostnému prožívání dětí v rodinách, kde i rodiče sami jsou zvýšeně úzkostní. Jedná se při tom o způsob biologického přenosu, ale významné jsou i vlivy sociálního učení a hyperprotektivita rodičů, která je často s úzkostným prožíváním spojena. Sociálním učením poměrně často může docházet přímo k přenosu konkrétních strachů z rodiče na dítě. To platí zejména v ranějších vývojových fázích dítěte. Úzkostní rodiče se tedy mohou podílet na zvyšování úzkostnosti svého dítěte. Ovlivňují intenzitu prožívaných obav a strachů a také jejich množství. Záleží také na tom, jak rodiče své emoce vyjadřují a nakolik svou úzkost s dítětem sdílí. Hodnocení obav dítěte může být ze strany rodiče ovlivněno vlastní emoční zkušeností, které vede k přeceňování dětského strachu a úzkosti nebo naopak k jejich podceňování.

Matějček (1999) uvádí, že bychom úzkostné dítě měli přijmout takové, jaké je. Nesmíme dítěti nic vyčítat, trestat ho a hlavně se mu nesmíme posmívat a zesměšňovat ho před druhými. Je dobré dítěti dávat jistotu, v podobě naší přítomnosti, našich sympatií, porozuměním. Musíme být trpěliví a vytrvat v naší snaze dítěti pomoci se z nepříjemné situace dostat. Nenechat se odradit namáhavou cestou vedoucí ke zlepšení či úspěchu, být na této cestě optimističtí a vytrvat.

Praktická část

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila výzkumné téma strach a úzkost u dětí. Jelikož se jedná o velmi široké téma, rozhodla jsem se pro zkoumání úzkosti a strachu u dětí mladšího školního věku. Jako všechna vývojová období dítěte, nese s sebou určité charakteristické obavy a úzkosti i tento vývojový stupeň. Zajímá mě, jaký je rozdíl v úhlu pohledu dětí a úhlu pohledu jejich rodičů.

V teoretické části práce byly nastíněny charakteristické strachy a úzkosti dítěte mladšího školního věku. V praktické části této práce se zaměřuji na to, jaké konkrétní strachy a úzkosti se u dětí objevují, jestli o nich mají rodiče přehled a zda se liší jejich pohledy. Praktickou část jsem realizovala formou rozhovorů s rodiči a dětmi.

5 Cíle, výzkumné otázky

Cílem předkládané bakalářské práce je mapovat úzkosti a strach u dětí mladšího školního věku. Hlavním cílem je porovnat vnímání strachů a úzkostí z pohledu rodičů a z pohledu dětí. Zda mají rodiče přehled o tom, čeho se jejich dítě bojí a jakou tomu přiřadí důležitost. Pokusím se zjistit také to, jak dnes rodiče nahlíží na své vlastní strachy a úzkosti v dětském věku.

Na základě výzkumného cíle této bakalářské práce jsem stanovila tyto výzkumné otázky:

1. Jaké jsou zdroje strachů u dětí mladšího školního věku?
2. Jaké obavy budou děti v tomto výzkumu nejčastěji zmiňovat?
3. Mají rodiče přehled o tom, čeho se jejich děti bojí?
4. Jak rodiče strachy svých dětí vnímají, jakou důležitost jim přisuzují?
5. Prožívali rodiče stejné pocity strachu v dětství jako jejich děti?

6 Výzkumný vzorek

6.1 Strategie výběru výzkumného vzorku

V této práci jsem použila strategii záměrného výběru, kdy jsem cíleně vyhledávala účastníky výzkumu podle určitých vlastností. Miovský (2006) popisuje vybranou vlastnost či projev této vlastnosti nebo stav jako kritérium výběru.

V rámci metody záměrného výběru výzkumného vzorku rozeznáváme několik různých strategií. Já jsem se rozhodla pro záměrný výběr prostý, který spočívá v tom, že vybíráme mezi potenciálními účastníky výzkumu toho, kdo splňuje určená kritéria, je vhodný pro účast ve výzkumu a zároveň s touto účastí souhlasí. Tato strategie se používá v případech, kdy nezkoumáme velký výběrový soubor a účastníci jsou poměrně snadno dostupní (Miovský, 2006).

Volba účastníků výzkumu byla záměrná, na základě společné vlastnosti: dospělý jedinec, jenž má dítě ve věku 6 – 12 let, které je školou povinné. Ve volném čase se věnuji trénování synchronizovaného plavání, mám tedy kontakty na několik rodin s dětmi tohoto věku. Na dva respondenty jsem získala kontakt přes své spolužačky, jedná se o jejich rodinné příslušníky. Tyto potencionální respondenty jsem se rozhodla kontaktovat elektronickou podobou, e-mailem. Další vhodné účastníky výzkumu, kteří splňují zvolené kritérium a bydlí v okolí mého bydliště, jsem šla o spolupráci požádat osobně.

6.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Zkoumaný soubor tvořili žáci základních škol v jižních Čechách a jejich rodiče. Celkem bylo osloveno třináct respondentů. Souhlas se spoluprací potvrdilo devět oslovených rodičů a spolupráce nakonec proběhla s osmi z nich.

Všichni dotazovaní žáci navštěvují první stupeň základní školy. Dotazované děti byly ve věku 7 – 11 let a jejich průměrný věk je 9,6 let. Výzkumná skupina zahrnuje pět chlapců a tři dívky. Dotazovaní rodiče byli ve věku 34 – 49 let, průměrný věk je 40,1 let. Na spolupráci reagovaly pouze matky, žádný muž se výzkumu nezúčastnil. Všechny respondentky mají trvalé bydliště v jižních Čechách, avšak tři z nich pochází ze Středočeského kraje. Dvě z dotazovaných jsou na mateřské dovolené a ostatní jsou zaměstnané. Většina z nich uvedla jako svého koníčka rodinu a děti.

7 Metoda sběru dat

Jako metodu sběru dat jsem si zvolila interview. Z terminologického hlediska označuje Miovský (2006) termínem interview takový rozhovor, který je prováděn s určitým cílem a účelem výzkumné studie a je moderovaný. Podle míry strukturace dělí interview do tří základních skupin, kterými jsou nestrukturované interview, polostrukturované interview a strukturované interview.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala metodu polostrukturovaného rozhovoru. Vybrala jsem si jí z toho důvodu, protože se mi zdá jako velmi flexibilní. Tazatel obsáhne všechna témata, která má připravená a respondent má zároveň možnost do rozhovoru vnášet svá témata.

Polostrukturované interview je nejrozšířenější podobou metody moderovaného rozhovoru, a to díky tomu, že dokáže řešit nevýhody nestrukturovaného a strukturovaného interview. Tato metoda vyžaduje náročnou technickou přípravu, kdy si vytváříme určité schéma prostřednictvím okruhu otázek, na které se budeme ptát. V průběhu rozhovoru můžeme pořadí okruhů upravovat dle potřeby, abychom vytěžili maximum. Je také vhodné používat inquiry neboli upřesnění a vysvětlení odpovědi dotazovaného. Tím si ověříme, jak danou věc myslí, klademe další doplňující otázky a propracováváme téma do hloubky, vzhledem k našim cílům a výzkumným otázkám. Na začátku máme definované tzv. jádro interview, tj. minimum otázek, které chceme probrat. Na něj pak navazují další doplňující otázky, které se nám zdají smysluplné a rozšiřují původní zadání a lépe nám pomáhají uchopit problematiku, kterou zkoumáme. Při zpracování dat pak můžeme či nemusíme s touto nadstavbou pracovat (Miovský, 2006).

Polostrukturované interview má dle Miovského (2006) mnoho výhod. Dokáže eliminovat mnoho nevýhod zbývajících skupin interview (strukturovaného a nestrukturovaného interview) a současně z nich vytěžit jejich výhody. Jestliže při rozhovoru komunikujeme přirozeně a nenuceně, můžeme tím účastníka motivovat a využít jeho zájmu. Mezi velkou výhodou též patří možnost pokládat doplňující otázky na odpovědi u pevně strukturovaných podnětů a tím dosáhnout vyšší výtěžnosti než při plně strukturovaném interview.

Nevýhody u tohoto typu rozhovoru se hledají velmi obtížně, polostrukturované interview příliš nevýhod nemá. Nevýhoda by mohla být například v situaci, kdy tazatel klade takové doplňující otázky, které zbytečně tříští konzistenci odpovědi účastníka. Nebo

bude - li tazatel získávat data, která neodpovídají cílům výzkumu a výzkumným otázkám. Nevýhody by pak také mohly plynout z nepřirozeného projevu tazatele a nežádoucího vlivu vnějších podnětů jako jsou příliš extravagantní nebo vyzývavé oblečení, extravagantní účes a jiné (Mioviský, 2006).

Rozhovor s dítětem má svá specifika. S dítětem musíme jednat taktně a šetrně. Verbální projevy a jazyk je potřeba přizpůsobit jeho úrovni. Pořadí otázek je vhodné volit se stoupající náročností, od snazších oblastí k obtížnějším tématům. Na začátku rozhovoru je podle Říčana (2006) důležité vyjádřit přátelské gesto, tedy úsměv. V první, úvodní fázi rozhovoru, je třeba vytvořit optimální atmosféru a odstranit nedůvěru a trému dítěte. V průběhu rozhovoru udržujeme vzájemný kontakt a přátelskou atmosféru a snažíme se mu poskytnout dostatek času na zodpovězení otázky. Na závěr rozhovoru atmosféru uvolňujeme, aby dítě nemělo pocit, že jsme z něj informace tahali (Svoboda, 2011).

Děti potřebují také daleko více času na to, aby se „rozkoukaly“ a navázaly s výzkumníkem kontakt. Utváření kontaktu může souviset se stydlivostí dítěte. Stydlivému dítěti trvá daleko delší dobu, než se rozmluví, jestli se vůbec rozmluví. Důležité pro výzkumníka je navázat s dítětem takový kontakt, aby se před ním nestydělo nebo nebálo mluvit a aby nemělo pocit, že musí nějaké informace zatajovat. Musí mít pocit důvěry a být si jisté, že informace, které poskytne a projevy, které odkryje, nebudou nijak zneužity, případně použity proti němu samému. Výsledky rozhovorů s dětmi mohou být zkresleny také tím, že dětské verbální vyjadřování nedosahuje takové úrovně, aby popsalo veškeré jeho pocity.

8 Sběr a způsob zpracování dat

Každý rozhovor byl předem domluven, jednalo se o ústní či elektronickou domluvu. Rozhovory probíhaly v domácnostech oslovených, kde byly pro tuto příležitost vhodné podmínky, s výjimkou třech rozhovorů, které proběhly mimo domácnost. Jeden se konal v tiché kavárně a dva v parku. Obě místa byla klidná a nebyli jsme ničím rušeni. Než jsme přešli k samotnému rozhovoru, ještě jsem se znovu představila a shrnula jsem, za jakým účelem jsme se sešli.

Poté jsem respondenty obeznámila s tím, jak bude setkání probíhat, jaká jsou témata rozhovoru, a také jsem jim zdůraznila, že v případě potřeby můžeme kdykoliv udělat přestávku. Na začátku setkání jsem také upozornila na to, že respondenti mají možnost kdykoliv během naší spolupráce setkání ukončit. A že mají právo na některé dotazy neodpovídat. Poté jsem je požádala o podepsání informovaného souhlasu. Také jsem je upozornila na to, že se v případě nějakých nejasností mohou na cokoli zeptat. Všechny respondenty jsem ujistila, že jejich odpovědi slouží pouze pro účely mé bakalářské práce a nebudou nikde veřejně prezentovány. Vzhledem k citlivosti získaných dat, která jsem se od respondentů dozvěděla, byla pro ně také důležitá informace o tom, že jejich jména budou skryta pod anonymní označení. Jednotlivá sezení jsem si se souhlasem respondentů nahrávala na diktafon. Zmínila jsem, že zvuková nahrávka slouží pouze pro účely přepisu rozhovoru, který potřebuji pro následnou práci se sdělenými informacemi, a že ho neposkytnu žádné další osobě k poslechu a rozhovory budou takto uchovány jen po dobu zpracování dat.

Nejdříve vždy proběhl rozhovor s rodičem bez přítomnosti dítěte. Poté následoval rozhovor s dítětem, také o samotě bez přítomnosti rodičů a dalších osob. Rozhovory s rodičem k výzkumné části této práce trvaly v rozmezí 35 - 80 minut. Polostrukturovaný rozhovor byl sestaven na základě témat, které vychází z výzkumných otázek. Témata a konkrétní otázky byly vytvořeny na základě četby odborné literatury a poznatků z teoretické části práce. Otázky jsem rozdělila do šesti oblastí: zvíře, samota, lékař a nemocnice, škola, ostatní strachy a návrat do dětství. Témata a otázky rozhovoru, které jsem měla připravené pro děti, byly podobně rozděleny, jenom zde nebyla oblast: návrat do dětství. Tyto rozhovory pak probíhaly v rozmezí 20 - 30 minut. V průběhu rozhovoru jsem své respondenty nepřerušovala a poskytla jim dostatek času na jejich odpovědi.

Nahrany mluvený projev jsem doslovně přepsala, aniž bych ho upravovala do spisovného jazyka. V prepisech rozhovorů jsem změnila ta data, která by mohla narušit anonymitu. Každý z respondentů byl označen zkratkou M a číslem 1 – 8 a jejich potomek zkratkou DD nebo DK, podle pohlaví dětí, zkratkou DD byla označena dívka a zkratka DK označovala chlapce a taktěž jim byly přiřazena čísla 1 – 8. Já jako výzkumník jsem byla označena zkratkou V.

9 Analýza kvalitativních dat

Díky přepisům rozhovorů jsem mohla lépe pracovat se získanými informacemi, důležité údaje si podtrhávat, barevně odlišovat a dělat si poznámky, poté jsem přistoupila již k samotnému kódování dat. Kódování obecně představuje proces, během něhož jsou získané údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Text je rozdělen na jednotky, kterým je přiřazeno jméno a s takto nově pojmenovanými fragmenty textu dále pracujeme (Šeďová, 2007). Podle Miovského (2006) nám kódování, díky klíčovým slovům a symbolům přiřazovaným k části textu, umožňuje snadnější a rychlejší práci s daty. Jedná se o proces systematického označování významových celků dle vytvořených kategorií.

V následující části práce se pak zabývám interpretací dat mého zkoumání. Někteří autoři, například Hendl (2005), používají pojmy analýza a interpretace jako synonyma. Podle autora mají některé úpravy dat již analytický charakter a jsou v úzkém vztahu k vyhodnocování kvalitativních dat. Jak samotná redukce dat, tak také jejich zobrazení usnadňují interpretaci. Já jsem se přiklonila k rozdělení těchto pojmů, které upřednostňuje například Šeďová (2007). Ta analýzu dat charakterizuje jako proces rozbíjení textu na části, jejich přeskupování a hledání spojení. A interpretací míní systematický rozbor toho, co roztríděná data a nalezené vztahy znamenají. Je si však vědoma toho, že tyto procesy nelze striktně rozdělit, neboť při kódování dat dochází svým způsobem i k jejich interpretaci.

Díky vzniklým kódům jsem následně mohla různě data propojovat a hledat mezi nimi spojitosti. Přiřazovala jsem k nim nadřazené pojmy a vytvářela tak větší celky – kategorie, ze kterých mi vznikl seznam témat.

10 Interpretace kvalitativních dat

Následující část práce obsahuje interpretaci dat, která se vztahují k dětem. Jaké zdroje strachů se u dětí vyskytují, jak se strach projevuje, jak se děti snaží ho překonat a komu se s obavami svěřují. Získaná data jsou interpretována podle témat, která jsou následující: samota, doktor, škola, strach o někoho či z něčeho a samostatných kategorií.

10.1 Interpretace kategorií dle témat

Samota

První vzniklé téma je samota. Výsledek zkoumání strachu *být doma sám* ukazuje, že pět dětí se samoty vůbec nebojí. Jeden z chlapců uvedl: „*Sám se tady nebojím, vždycky když přijdu ze školy, tak jsem tady sám. Píšu úkoly, čtu si a pak si třeba pustím televizi, než přijde mamka z práce.*“. Jedna dívka vypověděla, že ve druhé a třetí třídě se ještě sama doma bála, nyní je ve čtvrté a nebojí se. Tyto děti však nebývají doma samy déle než-li dvě, tři hodiny. Tři děti pak odpověděly, že se samy bojí. A bojí se toho, že by mohl přijít někdo cizí a něco po nich chtít. Jeden z nich má pak veliký strach ze zlodějů a to proto, že je jednou vykradli a on viděl nepořádek, který po nevídané návštěvě zůstal.

Další kategorií, která je zde zařazena, je *strach ze tmy*. Tmy se bojí tři zkoumané děti. Jedna z dívek se bojí, že by v domě mohl být někdo cizí a vybafnout na ní.

Tři děti mají strach z toho, že na ně vybafne nějaká *příšera či obluda*. Děti se pak oblud a strašidel bojí, i když tma není. Jeden z chlapců se bojí zejména smrčky a jí podobných příšer a bojí se tak čerta. Druhý chlapec se bojí příšer, například těch s jedním okem. Dívka obávaná strašidla konkrétně nespécifikovala.

Sedm dětí vypovědělo, že někdy mívá *ošklivé či strašidelné sny*, ze kterých se budí se strachem. Tyto ošklivé sny jsou různé. Někomu se zdá ošklivý sen o škole, jinému o nějaké katastrofě, dalšímu třeba o tom, že by se něco mohlo stát s rodinou. Čtyři děti jdou se strachem vzbudit rodiče a nechávají si vysvětlit, že jde jen o sen a není to doopravdy a pak teprve v klidu usnou. Tři děti rodiče nebudí, se strachem se vypořádají samy a spí dál.

Doktor

Odpovědi o vnímání a prožívání strachů, které jsou spojeny s lékaři, s prostředím nemocnice a nemocí, vyšly ve zkoumání u dětí velmi podobně. Většina z nich na první mojí otázku spojenou s tímto tématem reagovala tak, že byla mírně zaražená. U každého z dětí se jisté obavy objevily. Nejvíce strachů je spojeno s návštěvou zubaře. Šest z osmi dětí nechodí ke stomatologovi rádo. Avšak důvody obav jsou různé. Dvě z nich se obávají možnosti, že dojde na trhání zubů, tento strach mají spojený s předchozí zkušeností, kdy je zákrok bolel, a tak se obávají další možné bolesti, která by je mohla čekat. Jeden z chlapců řekl: „*Vždycky když mám jít k zubaři, tak se bojím, že mi zase bude trhat zub a bude to bolet jako tenkrát, to bylo hrozný.*“. Jedno z dětí má také strach z trhání a vrtání zubů, ale nejedná se o strach, který by byl spojen s předchozí bolestivou zkušeností, nýbrž je to strach z neznáma a z možné bolesti. Tři z dětí se bojí zubaře z toho důvodu, že neví předem, co je čeká. A konečně dvě poslední děti odpověděly, že ze zubaře strach nemají a nepocítují žádné nepříjemné pocity, když mají jít na prohlídku. Projevy strachu ze stomatologického ošetření jsou různé. Liší se od jednotlivce k jednotlivci. Některé děti doma pláčí, bolí je břicho, ale v ordinaci se snaží být statečné, jiné zažívají nepříjemné dění v žaludku, některé z nich ještě i v ordinaci pláčí a křičí. Některým dětem stačí, když jim rodič vysvětlí, co přibližně je čeká a dokáže tak své obavy zmírnit, jiným ke zmírnění strachu nepomůže ani opakované vysvětlování od rodičů.

Další kategorií strachů spojených s lékařem je obava z injekce. Pět dětí si uvědomuje svůj strach z injekce. Tento strach je většinou spojován s očekávanou bolestí. Jedno dítě z dotazovaných odpovědělo, že strach z injekce a očkování nemá, ale při delším povídání jsem zjistila, že jisté obavy se u něj vyskytují a jsou také spojené s očekáváním vpichu, který může být bolestivý. Všichni si doma nechávají vysvětlit, co je u pana doktora čeká, ptají se, zda to bude bolet a znovu se opakovaně na průběh návštěvy informují. Dvě děti pak odpověděly, že se injekcí nebojí, nemají s nimi negativní zkušenost a nespojují si tento zážitek s bolestí.

Pouze dvě děti odpověděly, že mají strach z krve, nejedná se však o to, že by jim vadila krev samotná, ale obávají se odběru krve. Tento strach u nich vznikl díky předchozí negativní zkušenosti. Na tomto zjištění je zajímavé, že strach z odběru krve mají děti, které se nebojí injekcí.

Mezi další kategorie, která se řadí k tomuto tématu, patří strach z hospitalizace v nemocnici. Šest dětí vyjádřilo svůj strach z představy, kdyby musely ležet v nemocnici. U poloviny dětí vyšlo najevo, že tento strach je spojen s tím, že by v nemocnici musely být samy, bez přítomnosti blízké osoby. Zbylé tři děti se obávaly stejného, ale uvědomovaly si také strach z toho, že by se s nimi mohlo něco stát nebo že by mohly zemřít.

Jedno z dětí prožívá strach ze smrti, nezávisle na nemocničním prostředí. Bojí se, že by mohlo umřít, anebo že umře někdo z jeho blízkých. Strach ze smrti blízkých pak vypověděly i další tři děti. Zjistila jsem, že je tyto myšlenky někdy samovolně napadají a přivádí je do smutku, až se někdy rozplácí. Ostatní děti si takové myšlenky vůbec nepřipouští a o smrti nepřemýšlí.

Škola

Dalším tématem, které je spojováno s prožíváním úzkosti a strachu je téma škola. Strachy související se školou mohou mít mnoho podob. Může se jednat o trému, kdy má dítě strach vystoupit před celou třídou a bojí se cokoliv říci. Tato obava však vyšla najevo pouze u třech z osmi zkoumaných dětí. Dvě děti si tento strach uvědomují a jeden chlapec odpověděl, že strach nemá, ale při delším povídání jsem vyzorovala, že jisté obavy se u něj vyskytují. Usuzuji to z toho, že když má stát před publikem, je nervózní a nemá rádo, když se na něj ostatní děti dívají. Dvě zmiňované děti vypověděly, že se bojí toho, že budou vystaveny posměchu celé třídy, jako se již někdy v minulosti stalo. Jedna z dívek uvedla: „*Bojím se, že se mi děti budou smát. Paní učitelka sice říká, že se smát nikomu nemůžeme, ale stejně se smějí, jsou hloupi.*“.

Některé děti se mohou obávat přísných učitelů, kteří křičí a mají velmi vysoké nároky. Avšak tyto strachy se ukázaly pouze u dvou dětí. Jedno dítě se obává toho, že by mohlo dostat vynadáno a druhé toho, že paní učitelka bude křičet a dostanou nějaké tresty či úkoly navíc.

Šest dětí má obavy z písemek a testů. Většinou se bojí toho, jak test dopadne a co dostanou za známku.

Pět dětí nemá pak problém horší či špatnou známku doma ohlásit, ale u třech dětí se obavy vyskytují. Bojí se toho, že budou rodiče naštvaní a děti neví, jak na známku zareagují. Jeden z chlapců uvedl, že se bojí otce, aby mu nedal na zadek.

Strach, který je spojen s komunikací s autoritou, například s jinou paní učitelkou či panem ředitelem, se ukázal u pěti z osmi dětí. Obávají se, zda vyřizovaný vzkaz nezapomenou či nespletou.

Strach o někoho či z něčeho

Dalším výsledným tématem je strach o někoho či z něčeho. Do těchto strachů jsem zařadila kategorii obav z něčeho zlého. U jednoho dítěte se tyto obavy objevují, ale pouze v noci, když nemůže spát. Dívku napadají myšlenky, že se stane nějaká katastrofa, vybuchne nějaká bomba. Jiného chlapce zase napadá, když jede v tunelu, že by se mohl zhroutit a zasypat ho nebo když stojí na něčem těžkém, třeba na mostě, tak se bojí, že se může zřítit.

Další kategorie je strach o druhé. Všechny děti vypověděly, že mají strach o matku, že onemocní nebo o ni dokonce přijdou. Tři z dětí uvedly, že mají strach o celou rodinu, že by se s nimi mohlo něco stát a přišly by o ni.

Pět dětí také odpovědělo, že se obává toho, že by mohlo přijít o své kamarády. Jedna z dívek řekla: „*Někdy se opravdu bojím, že bych mohla přijít o nejlepší kamarádku. Jedna holka se nás totiž snaží rozeštvat, je hrozně zlá.*“.

Dále jsem sem zařadila strach z kritiky, které se obávají pouze dvě děti.

Jiné tři děti mají strach z toho, že nesplní očekávání či vysoké nároky, které jsou na ně kladeny od jejich rodičů nebo učitelů.

Další kategorií, která je zařazena pod strach z něčeho, je strach z výšek. Výzkum ukázal, že žádné z osmi dotazovaných dětí se výšek nebojí. Akorát jeden z chlapců uvedl, že by se možná bál v horním patře mrakodrapu.

A poslední kategorií v této oblasti strachů je strach ze zvířete. Polovina dětí uvedla, že má strach ze žraloka. Jedna dívka k tomu připojila i strach z krokodýlů. Děti se bojí toho, že by jim toto zvíře mohlo ublížit anebo by je mohlo dokonce „sežrat“. Tři z uvedených dětí mají strach ze žraloků pouze, když jsou na dovolené u moře, čtvrtá dívka uvedla, že z nich má strach i v případě, že je vidí ve filmu v televizi. Polovina dětí se bojí hadů, že by jim mohl ublížit nebo je kousnout. Pět dětí se také bojí pavouků, z toho tři z nich zdůrazňovaly, že se jedná pouze o velké chlupaté pavouky, malých se nebojí, ovšem těchto velkých chlupatých se bojí i v případě, že je vidí v televizi. U žádného z dětí se pak strach neobjevuje, vidí – li obávané zvíře na obrázku. Děti se k těmto obávaným zvířatům

nepřibližují, nedívají se na ně anebo rovnou utíkají pryč. Jeden z chlapců ještě uvedl, že se bojí štírů a že je to tak veliký strach, že když si na to někdy vzpomene, začne se mu svírat žaludek a je mu z toho špatně.

Ostatní kategorie

Projevy strachu a úzkosti jsou velmi individuální záležitostmi. Každé dítě tyto emoce prožívá jinak, proto se i jinak projevují. Jeden z chlapců, když zažívá obrovský strach, řekl, že pláče. Další chlapec je zase schoulený, má stáhnutá ramena a strnule s vykulenýma očima čeká, co bude. Jinému se zase motá hlava, další je nervózní, je mu špatně a rozbolí ho hlava. Další zažívá divné pocity v žaludku, má zimnici a husí kůži. Jedna z dívek je nervózní, má husí kůži, velmi rychle jí tluče srdce, jiná se uzavře do sebe, je tichá a zakřiknutá, další se potí a nevnímá, soustředí se pouze na to, čeho se bojí. Avšak přece jen nějaké shody bychom zde mohli najít. Týká se to například stažení se do sebe, ať už psychické nebo fyzické, nervozity, bolesti hlavy, husí kůže a zakřiknutosti, kdy dítě zůstane strnulé.

Při překonávání strachu se zde objevilo již více společných znaků. Děti si vnitřní řeči říkají, že to bude dobré, nemůže se jim nic stát, motivují se k tomu strach ovládnout nebo se snaží zaměřit pozornost jinam. Vnitřní řeči a motivací se snaží svůj strach překonat šest dětí. Zbývající dvě děti se snaží zaměřit svou pozornost jinam, aby se nebály. Snaží se myslet na něco pěkného nebo se zabaví nějakou činností, například hrou či malováním.

Všechny děti uvedly, že se se svými strachy svěřují matce. Všechna děvčata se svěřují také kamarádce nebo kamarádkám. Jeden z kluků se svěřuje matce a sestře, druhý celé rodině i paní učitelce, třetí matce nebo otci, záleží, kdo je u toho a další matce nebo babičce. Všichni si pak s dětmi povídají, vysvětlují a rozebírají situaci či problém, kterého se dítě obává. Většinou děti vypověděly, že si o tom povídají tak dlouho, dokud se neuklidní.

Na otázku, z čeho mají děti největší strach, čeho se úplně nejvíce bojí, se odpovědi podle očekávání různily. Dvě děti se však shodly na tom, že největší strach jim nahání pavouci a jiné dvě děti vypověděly, že se bojí divných lidí, bezdomovců.

Také jsem se dětí ptala na to, jaké jsou podle nich nejčastější a typické strachy u dětí stejného věku jako jsou ony samy. V odpovědích se čtyřikrát objevil strach z pavouků, že je u dětí stejného věku typický, třikrát strach z injekcí, tři odpovědi se také shodly na nejčastěji se vyskytovaném strachu, kterým je strach ze zubaře. Dvě z dětí pak

ještě zmínily strach, který je spojen se školou a jedno dítě si myslí, že nejvíce rozšířen mezi dětmi stejného věku je strach ze strašidel a oblud.

10.2 Porovnání dat matek a dětí

Další část práce tvoří porovnání dat získaných od matek a od dětí. Získaná data jsou opět interpretována podle témat, která jsou následující: samota, doktor, škola, strach o někoho či z něčeho a samostatných kategorií.

Samota

Samota je prvním tématem, které se mi díky podobnosti kategorií vytvořilo. Po porovnání kategorie *sám doma* jsem zjistila, že tři děti se samy doma bojí. Ovšem odpovědi matek ukázaly, že této obavy si je vědoma pouze jedna matka. Matky zbylých dvou dětí o strachu ze samoty svého dítěte nevědí.

Druhou kategorií je *tma*, kde vyšlo najevo, že tři děti se tmy bojí. U tohoto tématu nastala opět odlišnost u dvou matek, které o strachu ze tmy svých dětí neví. Obě děti se obávají toho, že by ve tmě mohl někdo být, někdo cizí, a vybafnout na ně.

Strašidla a obludy, které jsou další kategorií, vyšla v porovnání lépe. Dvě matky o tomto strachu u svých potomků ví a jedna si ho neuvědomuje. Jedná se o matku, která neví u své dcery, že se bojí tmy. Dívka uvedla, že se ve tmě bojí nejenom někoho, kdo by na ní mohl vybafnout, ale i toho, že by na ní mohla vyskočit nějaká obluda či příšera.

Ve vyhodnocení kategorie *ošklivých snů* nastala shoda u sedmi dvojic matka – dítě. Osmá matka uvedla, že jejímu dítěti se ošklivé sny nezdají, ovšem to řeklo, že jednou takový sen mělo a také se s ním matce svěřilo. Bylo to prý ale už dávno, tak je možné, že si na to matka pouze nevzpomněla, než že by o tom nevěděla.

Doktor

První vyhodnocovanou kategorií v této oblasti strachů je kategorie *injekce*. Pět matek uvedlo stejné odpovědi jako jejich děti, ať se injekce obávají či nikoliv. Jedna matka odpověděla, že její syn se nebojí, ovšem při užším propracování této kategorie došla sama k závěru, že se vlastně bojí, což už byla stejná odpověď, jakou uvedl její syn. Další chlapec uvedl, že se injekcí nebojí, ale po delším povídání jsem zjistila, že určité obavy má, jen se k nim nepřiznal. Tato moje dedukce už poté souhlasí s výpovědí matky, která řekla: „*Ano, injekcí, těch se bojí, nechá si vysvětlit, co ho čeká, ale má takový strach, že ho musím držet*“

a zakrývat mu oči.“. Jedna z dotazovaných matek poté uvedla, že její dítě se injekcí nebojí, to ovšem vypovědělo, že se obává vpichu a možné bolesti.

Další kategorie *krev* vykazuje shodu v odpovědích šesti dvojic. Jedna matka odpověděla, že její syn má strach z odběru krve, ten však o žádném strachu nemluvil. Druhá matka, která se neshodovala se svým dítětem, řekla, že se její dcera nebojí. Ta však uvedla, že trochu strach z odběru krve má.

V kategorii *zubař* se vyskytly pouze tři shodné odpovědi. Tři matky uvedly, že jejich dítě se návštěvy zubaře ani samotného zákroku nebojí, ovšem děti jsou jiného názoru. Jedno z dětí se bojí kvůli tomu, že neví, co ho čeká, další dvě se pak obávají trhání a vrtání zubů. Jiná matka uvedla, že má její dítě strach z neznámého, že se bojí, co s ním budou dělat. Její dcera ovšem vypověděla, že se zubaře nebojí, bere to jako běžnou věc, které se nemusí obávat. A konečně poslední matka vypověděla, že se syn zubaře nebojí, ovšem po krátké chvíli přemýšlení uvedla, že se vlastně obává trhání zubů. Takto opravená její odpověď už se s odpovědí dítěte shodovala. Jedná se o matku, která taktéž opravila svou odpověď u předchozí kategorie injekce.

Polovina matek se u další kategorie *nemocnice* se svými dětmi ve výpovědích shoduje. Dvě matky na tuto otázku nedokázaly odpovědět, říkaly, že neví. Jedno z dětí uvedlo, že by se trochu bálo tam být samo a druhé řeklo, že by strach nemělo. Další matka uvedla: „*V nemocnici by se dcera určitě bála, jednak toho, že tam musí být sama a také toho, že se jí něco stane.*“. Její dcera ovšem odpověděla, že by se nebála. Poslední z matek vypověděla, že dcera by se obávala té samoty, být bez rodiny. Sama dívka ovšem vypověděla, že by strach nepocítovala.

U další kategorie *smrt* se shodlo se svými dětmi šest matek. Jedna vypověděla, že se její dcera nebojí, ale ta se bojí o své blízké, hlavně toho, že by mohla zemřít matka. Další, osmá matka, uvedla, že teď o tom její dcera nemluví, že toto řešila tak před dvěma, třemi lety. Dívka však uvedla, že má strach, že by mohla ztratit rodinu.

Škola

Hned u první kategorie *být středem pozornosti* nastala shoda v sedmi odpovědích. Jedna matka si pak není vědoma obav, které její dcera sama vypověděla. Při detailnějším srovnání jsem ještě přišla na to, že jedno dítě se ve vyřčené odpovědi shodovalo se svojí matkou. Dítě stejně jako matka vypovědělo, že strach vystupovat před třídou nemá a být

středem pozornosti se nebojí, avšak po hlubším rozebírání této kategorie strachů vyšlo najevo, že jisté obavy má, že je před ostatními často nervózní.

U strachu z písemek či testů se shodovalo šest dětí se svými matkami. Dvě matky totiž odpověděly, že jejich děti strach z písemek ani testů nemají. Jejich děti se ale obávají toho, jak písemka dopadne, zda nedostanou špatnou známku.

Strach z učitelů si neuvědomují dvě z osmi matek, ale jejich děti se obávají, aby nedostaly vynadáno. Jedna matka také uvedla, že se její syn bojí cizích, neznámých učitelů. „*Je v první třídě a ve chvíli, kdy dostali jiného učitele na suplování, nechtěl chodit do školy, bál se. Stejně to bylo i v případě, že třída chodila na plavání, syn nechodil a měl zůstat ve škole v jiné třídě s neznámou paní učitelkou a to byl problém.*“. Ostatních pět matek ví, že se jejich děti žádných učitelů nebojí.

Pět matek se v další kategorii vzkaz shodlo se svými dětmi. Jedna si pak myslí, že by se její dítě nebálo určitý vzkaz jiné autoritě vyřídit, ale její syn uvedl, že by se bál. Naopak to bylo u jiné dvojice, kde si matka myslí, že by se její dítě bálo, to však tvrdilo, že ne. A konečně poslední, osmá, matka uvedla, že by syn strach neměl, po delším zamýšlení však dospěla k závěru, že by se asi bál, aby vzkaz nespletl a vyřídil celý, kdyby byl delší. A tato opravená odpověď se už s jejím synem shodovala. Jedná se o tu samou matku, která své odpovědi měnila už u tématu doktor.

Strach o někoho či z něčeho

Pět matek ví u kategorie strach z něčeho zlého, že se jejich děti ničeho takového neobávají. Jedna si je též vědoma toho, že někdy takové myšlenky její syn má. Další matka vypověděla, že její dcera má strach z povodní, ovšem z úst dívky toto nezaznělo. Poslední z matek si pak myslí, že její dcera takové strachy nezažívá. Dcera ale vypověděla, že se někdy bojí toho, aby se nestala nějaká katastrofa v podobě výbuchu bomby.

Tři matky si nejsou vědomy toho, že mají jejich děti strach o druhé. Děti uvedly, že se bojí o matku, aby se s ní něco nestalo, a vlastně mají strach i o celou rodinu.

Pouze tři matky mají u svých dětí přehled o strachu o kamarády. Čtyři matky si myslí, že se jejich děti ztráty kamarádů neobávají, ovšem opak je pravdou, ty určité obavy mají. Jedna matka si také myslí, že se její dítě trochu o kamarády bojí, ale syn nic takového neuvedl.

Další kategorií je strach ze zvířat. Pouze u tří matek nastala absolutní shoda v tom, čeho se jejich děti obávají. Tři matky uvedly zcela jiná obávaná zvířata než jejich děti. Jedna z matek pak uvedla strach z pavouků, který zmiňoval i její syn, ale také navíc mluvila o strachu ze psů, morčat a křečků. Další matka se se svojí dcerou také shodla ve strachu z pavouků, ale dcera uvedla, že se obává ještě žraloků. Ani jedna z matek nemá tušení o strachu ze žraloků, který uvedly čtyři děti.

Tři z dotazovaných matek mají přehled o tom, že se jejich děti nebojí kritiky. Tři matky si myslí, že se jí obávají, ale jejich děti uvedly, že nikoliv. Zbylé dvě si myslí, že se jejich děti kritiky neobávají, ale jejich děti vypověděly, že ano.

Strach z toho, že nedosáhnou děti na něčí požadavky či nejsou schopny naplnit něčí očekávání, si správně uvědomuje jedna matka. Její dcera takové obavy někdy má. Pět matek se shodlo v odpovědích se svými dětmi, že z toho strach nemají. Shoda se neukázala jenom u dvou matek, které si myslí, že se toho jejich dítě nebojí, ale děti odpověděly odlišně.

Ostatní kategorie

U kategorie projevy strachu nastala shoda ve výpovědích u čtyř dvojic matka – dítě. Nejedná se však o úplnou shodu, někdy matky vyjmenovaly více možných projevů než jejich děti a naopak. Důležité však je, že odpovědi byly podobné a aspoň v jedné odpovědi se shodovaly. Tři matky pak projevy strachu a úzkosti u svých dětí popisovaly odlišně než jejich děti. U jednoho z chlapců to bylo možná tím, že neumí tyto projevy adekvátně uchopit a verbalizovat. Vypověděl, že když má strach, že se mu motá hlava, více toho nebyl schopný popsat. Jeho matka strach popisovala takto: „*Když má syn strach, je většinou bledý, zůstane stát jako opařený a přijde mi, že v tu chvíli nic jiného nevnímá. A valí oči.*“. Stejně tak to bylo i u další z dvojic, kdy matka popisovala strach více možnými projevy než její syn. Poslední z matek uvedla, že neví, jak se strach u jejího dítěte projevuje. Sama dcera přitom strach popisovala následovně: „*Když mám strach, tak se hodně potím. Nic nevnímám a soustředím se jen na to, čeho se bojím.*“.

U kategorie svěřování nastala shoda ve všech výpovědích. Nejedná se však o absolutní shodu, jisté drobné rozdíly se zde dají najít. Většina matek uvedla, že se dítě svěří jim, o tom, že by se svěřovalo i někomu jinému, nehovořila. Některé z dětí ale vypověděly, že matka není jediná, komu se svěřují.

S předchozí kategorií souvisí překonávání strachu. Tady se matky se svými dětmi zcela shodly. S dětmi si o obavách povídají, rozebírají je a děti utišují.

Nejvíce odlišných odpovědí jsem zaznamenala v poslední kapitole. Rodičů i dětí jsem se ptala na to, čeho se nejvíce bojí nebo z čeho mají největší strach. Odpovědi se u dvojic různily. Pouze jedna matka uvedla totéž, co její dcera a byl to strach z cizích, divných lidí. Ostatní rodiče považují za největší strach jejich dětí něco jiného než samy děti.

10.3 Náhledy rodičů

Poslední část této kapitoly tvoří náhled na to, jestli rodiče prožívali stejné pocity strachu v dětství jako jejich děti. Interpretovaná data jsou taktéž členěna podle vzniklých témat a kategorií.

Samota

U tohoto tématu zmínily dvě dotazované matky, že měly strach ze tmy. Jedna z těchto dvou matek také vypověděla, že ji v dětství trápily noční děsy, které byly plné pavouků a nejrůznějších pádů. Večer po tmě v posteli se například bála natáhnout nohy, aby tam nebyli hadi. Její dítě se taktéž obává tmy, kdyby mělo být po tmě o samotě, tak se bojí, v přítomnosti nějaké další osoby se nebojí. Žádné opakované strašidelné sny či dokonce noční děsy se u něj nevyskytují.

Ostatní matky žádné obavy související s tímto tématem v dětství neprožívaly.

Doktor

Tři matky vypověděly, že v dětství prožívaly obavy spojené s lékařem či prostředím nemocnice. Jedna z těchto matek se obávala návštěvy u lékaře, měla strach z injekcí, bála se zubaře. Stejně tak se bojí i její dítě, protože neví, co ho bude čekat a také se bojí injekcí. Strach z neznámého a obávaná bolest jsou tedy společné pro tuto dvojici matka – dítě.

Další matka měla obrovský strach z lékařů a nemocničního prostředí. Její dítě uvedlo, že má obavu z toho, že by se s ním mohlo něco stát, kdyby mělo být hospitalizované v nemocnici a bez matky. Z čehož nemůžeme usuzovat na to, že se jedná o stejné obavy, které prožívala jeho matka.

Poslední z matek uvedla, že její strach byl spojený s tím, že nevěděla, co ji čeká, jestli to bude nebo nebude bolet. Strach z neznámého se shoduje se stejnými obavami jejího syna, který se také bojí, protože neví, co ho bude čekat a zda to bude bolet.

Ostatní matky strachy spojené s tématem doktor neuvedly.

Škola

Čtyři z osmi dotazovaných matek uvedly, že měly jisté obavy spojené se školou, dvě z nich dokonce řekly, že byly ze školy úzkostné. Jedna z nich je podle svých slov úzkostná od dětství: „*S úzkostí jsem se narodila.*“, říká. Měla strach ze školy, svůj problém pojmenovala jako neurózy, kdy s úzkostí chodila každý den do školy, bála se testů, zkoušení i známek. Z rozhovoru s jejím synem vyplynulo, že má mnoho obav, které jsou spojené se školou. Bojí se vystupovat před třídou, že se mu bude smát, bojí se testů a písemek, že se mu nepovedou, bojí se jisté paní učitelky, která by mu mohla vynadat, bojí se doma říci, že dostal špatnou známku, aby se matka nezlobila. Matka v rozhovoru prozradila, že byly doby, kdy jejího syna v pondělí ráno bolelo břicho, či dostal průjem, avšak příčinu nikdy nezjistila. Je tedy zřejmé, že dítě je také úzkostné, jako byla jeho matka.

Další z nich se svěřila s tím, že byla velmi úzkostná ze známek. Dále se bála chodit do družiny, protože se jí ostatní děti stranily a měla tak obavy z toho, že bude sama. Také měla obavy z toho, že ji budou ostatní děti ubližovat. Její dítě vypovědělo, že má někdy strach z toho, aby nedostalo z písemky či testu dvojku. Můžu zde jen usuzovat na to, že se pravděpodobně jedná o stejné pocity, které zažívala sama jeho matka v dětství.

Jiná matka měla strach říci doma, že dostala špatnou známku. Ovšem strach říci doma o špatné známce její syn nemá.

Další z matek uvedla, že prožívala strach z neznámého, když měla sama někam jít, vyřídit nějaký vzkaz, což je shodné s obavami jejího syna.

U ostatních matek se žádné obavy spojené s tématem škola neobjevily.

Strach o někoho či z něčeho

Jedna z dotazovaných matek uvedla, že se v dětství nejvíce bála bouřek, tato obava ji pak s věkem opustila. Dále také vypověděla, že měla strach z výšek, který u ní přetrval dodnes. Dozvěděla jsem se, že bouřek se prý bál i její syn, a to v první a druhé třídě, dnes už z nich strach nemá a výšek se nikdy nebál.

Strach z výšek uvedla ještě jedna matka. Její syn se jich však nebojí a její obavy vymizely s věkem.

Jedna z respondentek se obávala toho, že by se její rodiče mohli rozejít a ona by byla vystavena rozhodnutí, kterého z těch dvou si vybrat. Tento strach ji provázel až na střední školu.

U ostatních matek jsem žádné obavy spojené s touto oblastí strachu nezaznamenala.

Ostatní kategorie

Na otázku: Komu se matky se svými strachy v dětství svěřovaly?, se odpovědi různily. Tři z dotazovaných matek odpověděly, že se svými obavami se svěřovaly kamarádkám. Některé z matek se svěřovaly jak kamarádce, matce, tak i otci. Jedna z respondentek se svěřovala pouze otci. Říkala: „*Se svými strachy jsem chodila za otcem, jemu jsem mohla cokoliv říci a vždy mě podržel a podpořil. Za matkou jsem nechodila, ta pořád jen řvala a nadávala. K otci jsem měla větší důvěru.*“. Jedna z matek dokonce uvedla, že se nesvěřovala nikomu.

Projevy úzkosti a strachu se u každé z matek taktéž lišily. Několik se jich však shodlo, že byly uzavřené, srdce jim tlouklo, rychle dýchaly a čekaly, co se bude dít.

Překonávat strach a úzkosti se snažily za pomoci někoho blízkého, který jim situaci pomohl rozebrat a vysvětlit, měly v tom člověku oporu a mohly si s ním o tom povídat.

11 Výsledky

Nyní vyhodnotím výsledky výzkumu, respektive zhodnotím vztah interpretovaných dat k výzkumným otázkám.

Jaké jsou zdroje strachů u dětí mladšího školního věku?

Díky analýze dat jsem získané informace mohla roztrždit do několika oblastí strachů, které se v tomto vývojovém období u dětí vyskytují. Podle mého názoru tyto oblasti dobře charakterizují zdroje strachů u dětí a jsou odpovědí na výzkumnou otázku. Oblast strachu souvisejícího se samotou dítěte je jedním ze zdrojů obav dětí mladšího školního věku. Děti se bojí být samy doma, bojí se ve tmě, což jsem dále spojila se strachem ze strašidel a ošklivými sny. Tato oblast strachu je podle mého názoru nejvíce ovlivněna věkem, menší děti se více bojí strašidel a jiných příšer, protože u nich více pracuje fantazie než u dětí starších. Téma doktor se také ukázalo jako častý zdroj obav u dětí této věkové kategorie. Strach je spojen zejména s obávanou bolestí na základě předchozích zkušeností nebo jako strach z neznámého. Téma škola je dalším zdrojem obav u dětí, nejvíce obávanou kategorií jsou obavy spojené se zátěží v podobě písemek a testů, ohodnocení výkonu známkami a obavy z následné reakce rodičů. Dále se mi vytvořilo téma strach o někoho či strach z něčeho, které je také zdrojem obav u této věkové skupiny dětí. V této oblasti strachů děti uvedly strach ze ztráty matky a obavy ze ztráty kamarádů. Výrazný je i strach z pavouků a celkem překvapivý je strach ze žraloků.

Jaké obavy budou děti v tomto výzkumu nejčastěji zmiňovat?

Nejčastěji zmiňovaným strachem byl strach z toho, že dítě přijde o svoji matku. Děti se bojí, že by mohla být nemocná a mohla by zemřít. Tyto obavy vyjádřilo všech osm dětí, se kterými jsem dělala rozhovor. Další velmi zastoupenou kategorií strachu byly obavy spojené s ošklivými či strašidelnými sny. Sedm z osmi dětí vypovědělo, že se jim takové sny zdají a že strach je ze snu většinou probudí. Většina dětí také vypověděla, že se obává zubaře a injekce. Často zmiňovaným strachem bylo očekávání toho, jak dopadne test či písemka. Děti se bojí, že by mohly dostat špatnou známku. Ve všech těchto třech kategoriích takto vypovědělo šest dětí.

Mají rodiče přehled o tom, čeho se jejich děti bojí?

U všech dvojic došlo ve větší míře ke shodě a v menší míře k neshodě u jednotlivých témat, čili o některých obavách svých dětí matky ví a o některých neví. Z provedeného výzkumu se nedá říci, že by o některém tématu v oblasti strachu měly matky obecně větší přehled než o tématu jiném. Avšak nejvíce rozdílných odpovědí jsem zaznamenala u kategorie největší strach. U této kategorie se lišily odpovědi u sedmi dvojic. Pouze jedna matka shodně určila, že se její dcera obává cizích, divných lidí. Kdybychom se měli podívat také na to, které téma vykazuje největší shody ve strachu z pohledu dítěte a rodiče, zjistíme, že se jedná o téma samoty. V oblasti těchto strachů se nejvíce shodovaly odpovědi matky s dítětem u kategorie sny. Sedm matek má přehled o tom, zda se jejich dětem ošklivé sny zdají a jestli se jich děti bojí. Stejný počet matek má správnou představu také o tom, zda se jejich dítě bojí být středem pozornosti či nebojí. V kategoriích svěřování a překonávání jsem pak našla největší shodu v odpovědích matek a dětí.

Jak rodiče strachy svých dětí vnímají, jakou důležitost jim přisuzují?

Z provedeného porovnání vyšlo najevo, že povědomí matek o tom, čeho se jejich děti bojí, je celkem reálné. Dále také vyplynulo, že rodiče přikládají strachům svých dětí adekvátní důležitost. Všechny děti řekly, že rodiče mají snahu zmírnit jejich obavy vysvětlováním situace, povídáním a utišením. Žádné dítě nemá pocit, že by rodiče jeho pocity strachu zlehčovali či se mu snad vysmívali. Z výpovědí matek vyplynulo, že si se svými dětmi o jejich obavách povídají a snaží se jim pomoci jejich obavy překonat.

Prožívali rodiče stejné pocity strachu v dětství jako jejich děti?

Při rozhovorech jsem zaznamenala, že většina matek si vzpomene pouze na některé strachy, které v dětství prožívaly. Pamatují si spíše ty situace a věci, ze kterých měly největší strach a úzkost. Většina matek taktéž uvedla, že strachy pak samy vymizely s narůstajícím věkem a samozřejmě se objevily obavy jiné. Až na jednu matku, u které její obava z dětství přetrvává dodnes, je to strach z výšky. U sedmi z osmi matek se jisté shody v prožívání stejných obav vyskytují. Nejedná se však o všechny obavy. Některé strachy, které se objevují u jejich dětí, samy matky v tomto věku neprožívaly a naopak se obávaly jiných věcí či dějů, kterých se jejich děti nebojí. Jedna z dotazovaných matek si nemohla na své strachy v dětství vzpomenout. Po dlouhém přemýšlení ji napadla pouze obava z toho, že ve škole něco zkaží, nepovede se jí to. Ale mluvila spíše o starším školním věku a pubertě, než - li o věku, ve kterém se teď nachází její dcera.

12 Diskuze

Z výsledků vyplynulo, že matky mají větší či menší přehled o tom, čeho se jejich děti bojí, a to ve všech výše zmíněných tématech stejně. Předpokládala jsem, že v tématu škola se nebudou v odpovědích se svým dítětem shodovat tolik jako v jiných tématech, protože ve škole nejsou s dítětem přítomni. Tento předpoklad se však nepotvrdil. Dalším mým nevyřčeným předpokladem bylo, že v tématu doktor bude téměř stoprocentní shoda odpovědí matka – dítě, ale to nastalo jen u dvou dotazovaných matek. U ostatních se některé odpovědi v různých kategoriích lišily. Očekávala jsem větší shodu z toho důvodu, protože dítě mladšího školního věku rodiče k lékaři doprovázejí. Nejvíce odlišných odpovědí jsem zaznamenala u kategorie nesoucí název zubař. Matky uváděly, že se jejich děti zubaře nebojí, odpovědi dětí byly ale odlišné. Šest dětí vypovědělo, že má strach z návštěvy zubaře, u třech dětí je tento strach spojován s možnou bolestí a tři děti vypověděly, že se bojí proto, že neví, co je bude čekat. Z těchto odpovědí lze také vyvozovat, že se bojí možné bolesti. Tyto obavy potvrzuje i výzkum Mareše, který se domnívá, že návštěva zubní ordinace je u mnoha dětí spojena s očekáváním bolesti. V jeho výzkumu (Mareš, Hesová et al., 1997) u dětí ve věku 6 – 14 let bolest očekávalo 46 dětí, což bylo 67 % všech dětí. U tématu strach o někoho či z něčeho mě nejvíce překvapilo zjištění, že čtyři děti se bojí žraloka. Při studování odborné literatury jsem totiž žádnou zmínku o strachu ze žraloků neviděla.

Z výsledků nadále vyplynulo, že chlapci i děvčata prožívají většinou podobné strachy. Přehledová studie (Gullone, 2000) přinesla výsledky, v nichž jsou prožívané strachy u dětí rozděleny na spíše chlapecké a spíše dívčí. Ve výzkumu se ukázalo, že chlapci se více bojí: selhání vystavujícího je posměchu, školních situací a strašidelných snů. Děvčata se více bojí: tmy, cizích osob, pavouků a hadů. Výsledky mého zkoumání ukázaly, že z posměchu má strach pouze jeden chlapec z pěti a taktéž jedna dívka ze tří. Ovšem obavy spojené se školním prostředím či výkonem jsou s výsledky studie Gullonové (2000) shodné. V této oblasti strachů vykazovaly častější obavy právě chlapci než děvčata. Strašidelné sny se ale v mém výzkumném souboru objevovaly u čtyř chlapců z pěti, ale také u všech třech dívek. Strach ze tmy má pouze jeden chlapec a jedna dívka. Cizích osob se pak spíše bojí děvčata, než-li chlapci. A poslední typický strach z pavouků a hadů je podle Gullonové (2000) spíše záležitostí dívek. V mém výzkumu se těchto zvířat obávají ale všechny děti. Každý z chlapců totiž uvedl strach minimálně z jednoho z těchto zvířat. Je samozřejmé, že výsledky mého zkoumání jsou limitovány malým počtem zúčastněných

dětí. Kdybych měla možnost oslovit větší počet dětí, studie by pak mohla přinést zcela odlišné výsledky a možná více shodné se studií Gullonové (2000).

Tato výzkumná studie má několik limitací. Jednou z těch limitací je malé množství respondentů, které výsledky výzkumu jistě ovlivňuje. Kdyby byl rozhovor proveden s větším počtem dvojic matka – dítě, srovnání úhlu pohledu na dětské obavy ze strany dítěte a rodiče, by možná přineslo jiné výsledky. Další limitací je také určitě to, že výzkum je postavený na výpovědi jednoho člena rodiny, a to matky. Výpovědi otců by možná odkryly odlišný pohled na strach a obavy svých dětí. Jednou z možných limitací může být také schopnost dítěte komunikovat. Některé děti byly velmi povídavé, dozvěděla jsem se od nich i informace zcela nesouvisející s tématy rozhovoru. Od jiných dětí se mi naopak informace nezískávaly snadno. Některé jejich odpovědi byly velmi krátké a stručné. V tomto případě by možná pomohlo, kdyby mě děti znaly a nestyděly se přede mnou mluvit. Možná to však ani není o stydlivosti jako spíš tím, že jsou děti takové, jejich vyjadřování je obecně chudší a takto stručně hovoří za každé situace s kýmkoliv. V odpovědích dětí může být též zachyceno působení vnitřních a vnějších podnětů, především jejich aktuální vyladěnost a samotné působení situace rozhovoru na dítě. V úvodu rozhovoru uvedla každá z matek, že mezi její záliby patří rodina a děti. Z toho lze vyvodit, že se jedná o matky, které se o své děti zajímají, často s nimi hovoří a mají povědomí o jejich obavách, což vyšlo najevo z výsledného porovnání. Odlišné výsledky bychom mohli očekávat při rozhovoru s matkami, které se o své děti tolik nezajímají.

Pro další výzkumy by bylo nosné použít v kombinaci s rozhovorem i další metody, které se zabývají úzkostí a strachem u dětí. Pak by bylo možné se do problému hlouběji ponořit a vytěžit z něj více informací.

Na základě svého zkoumání jsem dospěla k závěru, že každé dítě má své individuální prožívání a každé dítě své obavy vnímá a zpracovává jinak. Nejenom osobnost dítěte zde hraje roli, ale také zde může hrát roli prostředí, kde dítě vyrůstá, jeho zkušenosti a vrozené dispozice. Podobné je to i u matek – jejich individualita, způsob vnímání obav u svého dítěte a také schopnost mu pomoci je zvládnout, to vše má vliv na rozdíly, které se ve výzkumu objevily. Má studie dospěla k podobným závěrům jako práce Davidsonové (2005), která také říká, že se nejedná pouze o proměnné ze strany dítěte, které mají vliv na míru shody mezi pohledem rodiče a dítěte. Ze strany rodičů se může jednat o vliv jejich schopnosti být empatický a také o vliv jejich vlastních zkušeností s obavami, prostřednictvím kterých nahlíží na strachy svých dětí.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá tématem úzkosti a strachu u dětí mladšího školního věku. Toto vývojové období s sebou přináší nové úkoly a sociální role, které mohou vyvolávat nepříjemné emoce, jakými jsou strach či úzkost. Na začátku práce bylo zamýšleno zmapovat úzkost a strach u dětí této věkové skupiny. Hlavním cílem bylo porovnat vnímání strachů a úzkostí z pohledu rodičů a z pohledu dětí. Zda mají rodiče přehled o tom, čeho se jejich dítě bojí a jakou tomu přiřadí důležitost. A též se podívat do dětství rodičů a zjistit, jak dnes oni sami nahlíží na své vlastní úzkosti a strachy v dětském věku.

Pomocí polostrukturovaných rozhovorů byly srovnány dětské úzkosti a strachy z pohledu rodiče a z pohledu dítěte. V rámci tohoto porovnání byly nalezeny určité společné znaky, které ukazují na to, že většina zúčastněných matek má o obavách svých dětí povědomí a přiřadí jim adekvátní důležitost. Avšak drobné rozdíly se v úhlu pohledu dětí a jejich matek vyskytují, tyto rozdíly jsou však velmi individuální.

V teoretické části této práce jsem představila hlavní oblasti související s jejím tématem, konkrétně zde byly popsány pojmy strach a úzkost, jejich vznik a projevy. Charakterizovala jsem období mladšího školního věku z pohledu vývojové psychologie, dále se zabývala úzkostí a strachem v různých stádiích dětského vývoje a větší pozornost jsem věnovala těmto emocím u dětí mladšího školního věku. Zmínila jsem se také o dětských technikách zvládnání těchto emocí a jejich možné prevenci a redukci. V závěru teoretické části jsem se zabývala tím, jak dětské strachy a úzkosti vnímají rodiče a jak na ně reagují.

V praktické části jsem nejdříve stanovila cíle práce a poté si položila několik výzkumných otázek. Následně jsem popsala výzkumnou metodu a výzkumný vzorek. Poté jsem se věnovala práci s daty, analýze a interpretaci. V závěru práce jsem se snažila zodpovědět mnou stanovené výzkumné otázky.

Na závěr bych chtěla říci, že výsledky této studie mohou být inspirací pro další výzkumy nebo pouze zvýšit zájem o tuto problematiku. Chtěla jsem zde uvést příklady toho, jak může být odlišný úhel pohledu na dětské obavy ze strany dítěte a ze strany rodičů. A říci také to, jak je důležité k dětským úzkostem a strachu přistupovat reálně, abychom dětem pomohli tyto obavy překonat nebo alespoň zmírnit jejich průběh.

Seznam použitých zdrojů

- BACUS- LINDROTH, A. *Mé dítě si věří*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-296-6.
- CAMPBELL, M. A., GILMORE, L. A. Fathers as informants of children's fears and worries. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health* [online]. 2009, 2. [cit. 2013-10-4]. Dostupné z WWW: <http://eprints.qut.edu.au/27235/>
- DAVIDSON, K.H. *Understanding Parent and Child Report in Sample of Prepubertal Children with Mood Disorders: Does Family Psychoeducation Lead to Greater Agreement between Parents and Children?* Dissertation. Graduate School of the Ohio State University [online]. 2005. [cit. 2013-10-4]. Dostupné z WWW: <http://gateway.proquest.com>
- GULLONE, E. The Development of Normal Fear: A Century of Research. *Clinical Psychology Review* [online]. 2000, 20, 4, s. 429-451 [cit. 2013-10-4]. Dostupné z WWW: <http://www.ingentaconnect.com/content/els/02727358/2000/00000020/00000004/art00034>
- HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu. Jak překonat strach z nepříjemných školních zážitků*. Brno : Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1767-5.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 2.vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- MAHAT, G., SCOLOVENO, M. Comparison of Fears and Coping Strategies Reported by Nepalese School-Age Children and Their Parents. *Journal of Pediatric Nursing* [online]. 2003, 18, s. 305-313. Dostupné z WWW: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0882596303001027>.

MAREŠ J, HESOVÁ M, SKALSKÁ H, HUBKOVÁ V, CHMELAŘOVÁ R. Children pain during dental treatment. *Acta Medica* [online]. 1997, 40, 4, s. 103-108 [cit. 2013-22-04]. Dostupné z WWW: <http://www.lfhk.cuni.cz/Data/files/Casopisy/1997/!AM497.PDF>.

MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, 2. vyd. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-320-X.

MICHALČÁKOVÁ, R. *Strachy v období rané adolescence*. Brno : Společnost pro odbornou literaturu - Barrister & Principal, 2007. ISBN 978-80-87029-15-2.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MLČÁK, Z. *Psychická zátěž u dětí základní školy*. Ostrava : Ostravská Univerzita, Filozofická fakulta, 1999. ISBN 80-7042-543-1.

MURIS, P., MERCKELBACH, H., OLLENDICK, T.H., KING, N.J., BOGIE, N. Children's nighttime fears: Parent-child ratings of frequency, content, origins, coping, behaviours and severity. *Behaviour Research and Therapy* [online]. 2001, 39, s. 13-28. [cit. 2013-10-4]. Dostupné z WWW: <http://arno.unimaas.nl/show.cgi?fid=2403>.

MURIS, P., FIELD, A. The Role of Verbal Threat Information in the Development of Childhood Fear. "Beware the Jabberwock!" *Clinical Child & Family Psychology Review* [online]. 2010, 13, 2, s. 129-150. ISSN 1096 - 4037. [cit. 2013-10-4]. Dostupné z WWW: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d96e2fbb-89b4-4c24-9bf5-55d2a3f66452%40sessionmgr11&vid=1&hid=12>.

PILAŘOVÁ, M., PÖTHE, P.(eds.). *Kdo se bojí strašidel. O úzkosti dětí, jejich rodičů a učitelů*. Praha : Futurum, 2003.

RABOCH, J., ZRZAVECKÁ, I., UHROVÁ, T. *Psychiatrie pro XXI. Století*. Praha : Galén, 2000. ISBN 80-86257-18-5.

RIEMANN, F. *Základní formy strachu: Typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-345-1.

ROGGE, J. U.. *Dětské strachy a úzkosti*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-237-8.

ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. a kol. *Dětská klinická psychologie*, 4. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1049-8.

ŞENTÜRK, R. Anxiety and Fear in Children's Films. *Educational Sciences: Theory & Practice* [online]. 2011, 11, 3, s. 1122-1132. [cit. 2013-10-4]. Dostupné z WWW: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&hid=111&sid=68aa67c2-81b9-4ee0-abf8-3639f1f6f30f%40s>.

STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*, 2. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-282-9.

SVOBODA, M. (ed.), KREJČÍŘOVÁ, D., VÁGNEROVÁ, M. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-545-8.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha : Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-0956-0.

VYMĚTAL, J a kol. *Speciální psychoterapie (úzkost a strach)*. Praha : Psychoanalytické nakladatelství - J. Kocourek, 2000. ISBN 80-86123-15-4.

VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*, 3. vyd. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.

VYMĚTAL, J. *Úzkost a strach u dětí: Jak jim předcházet a jak je překonávat*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Prohlášení rodiče (zákonného zástupce)

Příloha č. 3: Okruhy otázek

Příloha č. 4: Témata a kategorie analyzovaných dat

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Pro výzkumný projekt: Úzkost a strach u dětí mladšího školního věku z pohledu dítěte a rodiče

Autor projektu: Kamila Hodková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky a psychologie, 3. ročník

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je porovnat vnímání strachů a úzkostí z pohledu rodičů a z pohledu dětí (mají rodiče přehled o tom, čeho se jejich dítě bojí a přikládají tomu důležitost, zda v dětství sami rodiče prožívali stejné pocity apod.). Jmenuji se Kamila Hodková a studuji na Jihočeské Univerzitě v Českých Budějovicích obor psychologie a píše bakalářskou práci na téma úzkost a strach u dětí mladšího školního věku. Výzkumný projekt bude proveden formou výzkumné sondy (realizované formou rozhovorů s rodiči a dětmi) zaměřené na to, jak vnímají své strachy děti a jak vnímají dětské strachy rodiče. Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu. Řešitelka projektu mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli a metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitele/ky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na projektu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží moje osoba a druhý řešitel projektu.

Jméno, příjmení a podpis řešitele projektu: _____

_____ V _____ dne _____

Jméno, příjmení a podpis účastníka v projektu: _____

_____ V _____ dne _____

Příloha č. 2: Prohlášení rodiče (zákonného zástupce)

Informovaný souhlas rodiče (zákonného zástupce) dítěte

Pro výzkumný projekt: Úzkost a strach u dětí mladšího školního věku z pohledu dítěte a rodiče

Autor projektu: Kamila Hodková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky a psychologie, 3. ročník

Příjmení: _____

Jméno: _____

Bydliště: _____

Rodné číslo: _____

Prohlašuji, že souhlasím s účastí mého dítěte na výzkumném projektu. Řešitelka projektu mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli a metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitele/ky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno, příjmení a podpis zákonného zástupce: _____

_____ V _____ dne _____

Příloha č. 3: Okruhy otázek

Okruhy otázek č. 1: Pro rodiče

Základní informace o Vás (odkud pocházíte, kolik Vám je let, jaké je Vaše nejdříve dosažené vzdělání, práce a koníčky)?

Kamarádi

Myslíte si, že je Vaše dítě společenské nebo spíše samotářské? Má hodně kamarádů? Jak často se s nimi vídá? Je na ně hodně fixován/-a? Co by podle Vás dělal/-a, kdyby o ně přišel/-la? Myslíte si, že by se Vám svěřil/-a?

Zvíře

Víte o zvířeti, kterého se Vaše dítě bojí, pokud se nějakého bojí? Nebo alespoň tušíte, že nějaké takové zvíře existuje? A jaký je to strach (nepohládil by ho/ nevzal do ruky/ nekoukal se na něj v TV/ nekoukal by se na obrázek v knize)? Jak se projevuje, jak na ně dítě reaguje (chce zavřít oči, někam utéci, schovat se, buší mu srdce, je mu těžko, špatně se mu dýchá, je mu až na zvracení)? Jak si myslíte, že Vaše dítě proti tomuto strachu bojuje, aby se uklidnilo (řekne si, bylo to jen v TV/ knize, je to obrázek, ten mi nemůže ublížit)?

Samo doma

Necháváte své dítě někdy samotné doma? Jak tuto situaci zvládá? Vadí mu to, je (ne)rad/a sám doma? Jaké jsou reakce dítěte na to, že má být samo doma (pláč, křik, přemlouvání)? Jak na to reagujete Vy?

Tma

Domníváte se, že by mohlo mít strach ze tmy? Pomáháte mu nějak tento strach překonat (rozsvítit lampičku, nechat pootevřené dveře, počkáte u něj než usne)?

Sny

Svěřuje se Vám s tím, že se mu zdají třeba ošklivé sny? Co mu na to říkáte?

Strašidla

Myslíte si, že by se mohlo bát i strašidel nebo nějakých oblud? Jak mu pomáháte se s těmito strachy vyrovnat, jak je překonat?

Lékař, nemocnice

Jak reaguje Vaše dítě, oznámíte-li mu, že má jít k lékaři (preventivní prohlídka/očkování)? Proč si myslíte, že se bojí doktora? Bojí se také injekce? Jak mu s těmito obavami pomáháte? Muselo být někdy Vaše dítě hospitalizováno v nemocnici? Jak to prožívalo? Mělo větší obavu z toho, že je nemocné nebo z toho, že tam muselo ležet samo? Jak si myslíte, že by se cítilo, kdyby jste mu oznámili, že jste nemocní Vy nebo manžel/ka nebo sourozenci? Myslíte si, že se bojí pohledu na krev? Jak reaguje, když mu teče krev? Má obavy ze zubaře? Jak se to projevuje, co proti jeho strachu děláte?

Škola

Jaké má vztahy se svými spolužáky? Vadí mu být středem pozornosti, když je v partě svých kamarádů? Jak si myslíte, že se cítí za situace, když má mluvit před celou třídou (např. při zkoušení)? Myslíte si, že má obavy něco říci před ostatními/před učitelem, aby se neztrapnilo a ostatní děti se mu třeba nesmáli? Jak si myslíte, že se zhostí úkolu: dojít něco vyřídit do sborovny, jinému učiteli/ řediteli školy? Má podle Vás strach? Baví se o tom s Vámi, že byl zkoušený a že se bál promluvit/bál se zaklepat na dveře sborovny a překonal to? Myslíte si, že má někdy strach Vám nahlásit špatnou známku? Čím to podle Vás může být? Může mít také obavy přinést domů vysvědčení? Jaký má vztah se svým učitelem? Bojí se ho/jiných učitelů?

Ostatní

Myslíte si, že si nechává spíše pro sebe to, že se bojí mnoha věcí? Má strach, co mu na jeho obavy řeknete Vy?

Myslíte si, že se u něj někdy objevují myšlenky typu: že by se mohlo stát něco zlého?

Myslíte si, že se bojí toho, že by se mohlo stát něco Vám? Nebo jemu samotnému?

Jak snáší, když ho někdo kritizuje? Má strach, že nesplní Vaše požadavky?

Čeho se úplně nejvíc bojí?

Jak obecně zahání a překonává svůj strach?

Představte si, že prožívá svůj největší strach, jak to probíhá? (Co s ním strach dělá?)

Když prožívá nějaký strach, nechává si to pro sebe nebo to někomu řekne?

Jestliže se vám se svými obavami nesvěří, poznáte, že něco není v pořádku? (Jak na to přijdete?)

Myslíte si, že děti v jeho věku prožívají stejné obavy? Jaké by jste řekl/-a, že jsou v tomto období nejčastější?

Prožíval/-a jste stejné pocity strachu i Vy v tomto období? Jak jste se cítil/-a? Jak jste se s obavami vypořádával/-a? Svěřoval/-a jste se tenkrát někomu? Komu? Jaké byly projevy obav?

Okruhy otázek č. 2: Pro děti

Obecné (Kolik Ti je let, jaké máš zájmy?)

Kamarádi

Máš nějaké kamarády? Myslíš si, že jsi mezi kamarády oblíbený? Mrzelo by Tě, kdybys o ty kamarády přišel? Napadají Tě někdy myšlenky, že by jsi o ně mohl přijít?

Sám doma

Býváš třeba také někdy sám doma? A jak se cítíš?

Tma

Jak Ti je, když ležíš večer v posteli? Necháváš si třeba rozsvícená světla, abys nebyl ve tmě?

Strašidla

Co si myslíš o strašidlech, obludách či příšerách?

Sny

Zdají se Ti v noci nějaké sny? Bývají také strašidelné/ zlé/ ošklivé? Říkáš o těch ošklivých snech rodičům? Jak na to reagují?

Zvíře

Máte doma nějaké zvíře? Jsou i nějaká zvířata, kterých se bojíš? Jaká to jsou (pavouci, hadi, hmyz, myši,..)? A jaký je ten strach – nepohladil by sis ho/ nevzal do ruky/ nekoukal se na něj v TV/ nekoukal by ses na obrázek v knize? A co cítíš, když ho náhodou někde spatříš? (Chceš zavřít oči, někam utéci, schovat se? Buší Ti srdce? Je Ti těžko, špatně se Ti dýchá, je Ti až na zvracení?) Jak se pak uklidníš, co děláš, aby Tě strach přešel?

Doktor

Myslíš si, že jsi statečný? A i ve chvíli, kdy máš jít k doktorovi? Bojíš se třeba injekcí? Proč se bojíš? Kdybys měl jít na nějakou operaci a být v nemocnici několik dní? Báł by ses? Kdybys viděl krev, jak Ti vytéká z rány, myslíš si, že by Ti bylo špatně? Už se Ti to někdy stalo? Bojíš se odběru krve? A co takhle zubař, bojíš se zubaře? Proč se ho bojíš? A co děláš v takové situaci? Je Ti špatně/ nemůžeš dýchat, je Ti na omdlení/ buší Ti srdce, pláčeš, křičíš? Chceš být u rodičů? Jak reagují rodiče na Tvůj strach z nemocnice, zubaře, operace?

Škola

Jak se Ti líbí ve škole? Chodíš tam rád? Chodíte o hodinách také k tabuli, třeba při zkoušení? A jaké to je, jak se při tom cítíš? Nevadí Ti stát sám před celou třídou a paní učitelkou? A kdyby tam učitel nebyl? Jak se Ti mluví před třídou? Nemáš strach, že se ztrapníš? Řekneš třeba něco špatně a ostatní se Ti budou smát? Dostal už jsi někdy špatnou známku (4,5)? Co na to říkali rodiče? Bojíš se, že bys je mohl nějakou špatnou známkou zklamat? Nebo máš strach třeba z toho, že by Ti mohli dát nějaký trest (zákaz počítače, televize)? Jaký je tvůj oblíbený předmět? Máš rád třeba tělocvik? A baví Tě gymnastika, lézt po tyči (strach z výšky), skákat přes kozu, dělat kotrmelce? Nebojíš se, že bys mohl něco pokazit a ostatní by se Ti smáli? Jaká je tvoje učitelka? Máte i více učitelů? Je mezi nimi nějaký, kterého se bojíš? Proč se ho bojíš (je přísný, křičí)? Píšete i nějaké písemky a testy? A nebojíš se, že bys to mohl mít špatně a dostat třeba špatnou známku? Nebo Ti to nevadí? Kdyby Tě paní učitelka poslala vyřídit nějaký vzkaz do jiné třídy, do sborovny, za ředitelem, jak by ses cítil?

Ostatní

Jak snášíš, když Tě někdo kritizuje? Máš strach, že nesplníš požadavky rodičů? Máš myšlenky, že by se mohlo stát něco zlého? Bojíš se, že by se mohlo stát něco Tvým rodičům? Bojíš se, že by se mohlo stát něco zlého Tobě? (+ smrt)
Čeho si myslíš, že se nejvíce bojí děti ve Tvém věku? Čeho se nejvíce bojíš Ty sám?
Jak zaháníš strach?
Představ si, že prožíváš svůj největší strach, jak u Tebe probíhá? (Co s Tebou strach dělá?)
Když prožíváš strach, necháváš si to pro sebe nebo to někomu řekneš?

Příloha č. 4: Témata a kategorie analyzovaných dat

Rodiče

Samota: sám doma, tma, strašidla a obludy, sny. (Nebojsa, nezvaný host, zloděj, lampička, otevřené dveře, čert, děsivé příšery, katastrofy, z filmů, nic to není a další.)

Doktor: injekce, krev, nemocnice, zubař, smrt, nemoc v rodině. (Strach z neznáma, strach z bolesti, strach z prostředí, strach být sám, už ví, ztráta, viditelné projevy a další.)

Škola: strach být středem pozornosti, testy a písemky, učitel, vzkaz, známky. (Bojácnost, stydlivost, třídní šašek, lumpárny, nízké sebevědomí, odvaha, zmatkař a další.)

Strach o někoho či z něčeho: strach o blízké, strach o sebe, strach o kamarády, strach z toho, že se stane něco zlého, zvířata, strach z kritiky, strach z očekávání. (Něco se stane, ztratí mě, opuštěn, katastrofa, nedosažení, kousnutí, jed, nezavděčí se a další.)

Ostatní kategorie: projevy emocí, překonávání emocí, svěřování se s obavami, největší strach, návrat do dětství. (Strnulost, uzavřenost, ticho, pláč, mazlení, povídání, utišení, matka, rodina, nikdo, ztráta, samota, neznámo a další.)

Děti

Samota: sám doma, tma, strašidla a obludy, sny. (Zloděj, cizinec, ustrašenost, katastrofy, utišení, úlek, zvonek, pekelník a další.)

Doktor: injekce, krev, nemocnice, zubař, smrt, nemoc v rodině. (Negativní zkušenost, bolest, strach z neznáma, samota, obavy z nevolnosti, očekávání, mdloby a další.)

Škola: strach být středem pozornosti, testy a písemky, učitel, vzkaz autoritě a známka (Nervozita, špatná známka, zloba, očekávání, výsměch, popleta, tréma, hodný učitel, zlý učitel, možný výprask, možné zklamání a další.)

Strach o někoho či z něčeho: strach o druhé, strach o sebe, strach ze ztráty kamarádů, strach z toho, že se stane něco zlého, strach z kritiky, strach z očekávání, zvíře a výška. (Ztráta matky, ztráta

rodiny, smrt, nehoda, odloučení, katastrofa, pády, bude zlý, nenaplnění, mrakodrap a další.)

Ostatní kategorie: projevy emocí, překonávání emocí, svěřování se s obavami, největší strach a typické strachy tohoto věku. (Pláč, křik, strnulost, vykulené oči, nervozita, uzavřenost, motivace, vnitřní hlas, povzbuzení, odklon pozornosti, matka, člen rodiny, učitel, kamarád, divní lidi, ztráta, peklo, zvíře, krev a další.)