

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Strach dítěte předškolního věku

Bakalářská práce

Autor: Lucie Pešková
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce: MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.

Hradec Králové
2017



Zadání bakalářské práce

Autor:	Lucie Pešková
Studium:	P14K0043
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Název bakalářské práce:	Strach dítěte předškolního věku
Název bakalářské práce AJ:	Children and preschool age fears

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zaměřuje na dětský strach a úzkost. Cílem práce je zjistit, čeho se bojí děti mladšího a předškolního věku. V teoretické části se práce zabývá strachem a úzkostí obecně, jejich vznikem, projevy a možnými příčinami, charakteristikou období mladšího školního věku, rozebírá kognitivní, emoční a sociální vývoj. Dále se věnuje strachu a úzkostem dětí mladšího školního věku, jsou zde popsány techniky zvládnutí těchto emocí a také jejich prevence. Práce porovnává, jak strach a úzkost dětí vnímají rodiče, a jak na ně reagují. Zaměřuje se na agresivitu a násilí, jako jednu z příčin strachu, možné poruchy chování, vliv dědičnosti a vyplývající problémy, jako je například šikana. Pojednává také o vlivu rodinné výchovy na dítě a jeho osobnost. Výzkum bude zaměřen na to, jak strachy a úzkosti popisují děti, a jak je vnímají rodiče. Data budou získávána prostřednictvím dotazníku.

Garantující pracoviště:	Ústav primární a preprimární edukace, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.
Oponent:	doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	24.1.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, dne

Poděkování

Děkuji paní MUDr. Vladaně Skutilové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla.

Anotace

PEŠKOVÁ, Lucie. *Strach dítěte předškolního věku*. [Bakalářská práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 70 s.

Bakalářská práce se zaměřuje na dětský strach a úzkost. Cílem práce bylo zjistit, jakých podnětů a situací se děti předškolního věku bojí nejvíce. V teoretické části se práce zabývá strachem a úzkostí obecně, jejich vznikem, projevy a prevencí, charakteristikou období předškolního věku, rozebírá kognitivní, emoční a sociální vývoj. Dále se věnuje strachu a úzkostem dětí předškolního věku, jsou zde popsány projevy těchto emocí, jejich prevence a také techniky, jak tyto emoce zvládat. Práce se také zaměřuje na vliv dědičnosti a rodinné výchovy. V praktické části se práce zaměřuje na zjištění a vymezení nejčastějších zdrojů dětského strachu a úzkosti. Data byla získávána prostřednictvím dotazníkového šetření.

Klíčová slova: Strach, úzkost, předškolní věk, strachy a úzkosti u předškolních dětí, vliv výchovy a dědičnosti.

Annotation

PEŠKOVÁ, Lucie. *Children and preschool age fears*. [Bachelor Thesis]. Hradec Králové: The University of Hradec Králové, Faculty of Education, 2017. 70 p.

This Bachelor's thesis focuses on fear and anxiety in children. The paper's goal was to determine what stimuli and situations children of preschool age fear the most. In the theoretical section, the paper deals with fear and anxiety in general as well as their cause, expression, and prevention and the characteristics of the preschool age period; it analyzes cognitive, emotional, and social development. Next, fear and anxiety in preschool-age children are addressed; here, the expression of these emotions is described as well as their prevention and techniques on how to manage these emotions. The paper also focuses on the influence of heredity and child rearing. In the practical section, the paper focuses on determining and defining the most frequent sources of childhood fear and anxiety. The data was obtained using a questionnaire.

Key words: fear, anxiety, preschool age, fear and anxiety in preschool children, the influence of child rearing and heredity.

Obsah

1	Úvod	8
2	Strach a úzkost.....	10
2.1	Strach.....	10
2.2	Úzkost	12
2.3	Vznik strachu a úzkosti	15
2.4	Projevy strachu a úzkosti	17
2.5	Prevence proti strachu a úzkosti.....	19
3	Předškolní věk	21
3.1	Kognitivní vývoj	21
3.2	Emoční vývoj	22
3.3	Sociální vývoj.....	23
4	Strachy a úzkosti u předškolních dětí	25
4.1	Projevy dětských strachů a úzkostí	25
4.2	Prevence a techniky zvládání dětských strachů a úzkostí.....	26
4.3	Vliv výchovy a dědičnosti.....	28
4.4	Vnímání dětských strachů rodiči.....	29
5	Metodologie práce	31
5.1	Cíl, výzkumné otázky.....	31
5.2	Výzkumná metoda	31
5.3	Výzkumný soubor	32
5.4	Limity výzkumu	33
6	Výsledky výzkumného šetření	34
6.1	Výsledky zjištěné dotazováním dětí předškolního věku.....	34
6.2	Výsledky zjištěné dotazováním rodičů dětí předškolního věku.....	46
7	Shrnutí výzkumného šetření	60
8	Diskuze	62
9	Závěr.....	64
10	Použitá literatura	66
	Seznam příloh	70

1 Úvod

Téma bakalářské práce strach dítěte předškolního věku jsem si vybrala, jelikož se jedná o jevy, které nás provází celým našim životem, mají různé podoby, formy a různě silnou intenzitu. Předškolní věk je pro děti důležitou rozvojovou etapou jejich života a ovlivňuje jejich komplexní vývoj osobnosti. Děti v tomto období prochází různými změnami, například nástupem do mateřské školy, odloučením od matky, pravidelným navštěvováním cizího prostředí, kde si dítě zvyká na kolektiv dětí, utváří si nové vztahy, učí se dodržování pravidel a mnoho dalších (pro dítě) nových věcí. Děti v tomto období prochází těžkou psychickou zátěží a musí se s ní vyrovnat.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakých podnětů a situací se děti předškolního věku bojí nejvíce. Snahou bylo podívat se danou problematiku z pohledu dětí i rodičů. U dětí zjistit, jaký podnět či situace u nich vyvolává největší pocit strachu a úzkosti, u rodičů, jestli identifikují podněty nebo situace, které u jejich dětí vyvolávají strach nebo úzkost. Práce se zabývala vzájemným porovnáním výsledných spouštěčů strachu obou skupin respondentů za účelem zjištění, zda se podněty obou skupin respondentů shodují, či nikoli. Práce může být využita rodiči i vychovateli za účelem lepšího pochopení a poznání dětských strachů a úzkostí. Rodiče ji mohou využít i jako rádce k poznání spouštěčů strachů a úzkostí u dětí.

V teoretické části bakalářská práce objasňuje termín strach a úzkost obecně. Popisuje jejich vznik, projevy a možné příčiny. Dále také metody, jak strachům a úzkostem předcházet a jak se s nimi vyrovnat. Krátce vymezuje období předškolního věku, kognitivní, emoční a sociální vývoj dětí v předškolním věku. Bakalářská práce se také zabývá strachy a úzkostmi u předškolních dětí, popisuje jejich vznik, prevenci i dětské techniky, jak se se strachem a úzkostí vypořádat. Objasňuje vliv výchovy, dědičnosti a postoje rodičů k této problematice.

V praktické části se práce zaměřila na zjištění a vymezení nejčastějších zdrojů dětského strachu a úzkosti. Pro výzkum byly využity dotazníky vlastní konstrukce. V tištěné verzi byly distribuovány rodičům dětí, které navštěvují Mateřskou školu v Benátkách u Litomyšle a Mateřskou školu v Karli. Dotazníky v elektronické verzi byly rozeslány rodičům dětí předškolního věku, po jejich vyplnění mi byly odeslány ke zpracování. Dotazníky určené dětem byly poskytnuty učitelkám uvedených mateřských škol,

následně je paní učitelky s dětmi vyplnily. Od učitelek mateřských škol, jsem obdržela třicet osm vyplněných dotazníků. Dvacet šest dotazníků jsem s dětmi vypracovala během týdenní praxe, kterou jsem absolvovala v rámci studia v měsíci listopadu v Mateřské škole v Karli. Při ranních činnostech jsem si ke stolečku postupně volala děti, se kterými jsem dotazník vyplnila.

Během hlubšího pronikání do tematiky, jsem zjistila velkou rozsáhlost tématu a tedy nereálnost obsáhnout vše, co bylo vymezeno v zadání bakalářské práce. Například mladší školní věk, možné poruchy chování a z toho vyplývající problémy (šikana, agresivita a násilí), které jsou možnými důsledky strachu a úzkosti. Proto jsem se hlouběji zaměřila na předškolní věk, techniky a prevenci zvládání dětských strachů a úzkostí aj.

2 Strach a úzkost

2.1 Strach

Strach je součástí našeho života, provází nás od narození až do smrti. Setkáváme se se stále novými metodami, jak se strachem bojovat, jak ho zmenšit či úplně překonat. V dějinách se jej snažili překonat pomocí magie, náboženství i vědy. Mimo jiné přišli však na to, že pocit bezpečí ani oddaná láska strach nedokáže překonat, pouze nám pomůže snášet jej lépe, a dokonce jej i kladně využít k našemu vývoji a růstu. Naší iluzí je, že dokážeme žít život bez strachu. Strach patří k našemu životu a odráží naše závislosti a vědomí smrtelnosti. Můžeme bojovat a zvýšit síly proti strachu. Tyto síly jsou například odvaha, důvěra, poznání, naděje, víra a láska. Na metody, které nám slibují, že strach překonají, se musíme dívat s nadhledem (Riemann, 1999).

Strach není vždy špatný, jeho úměrná míra nás ochraňuje před tím, abychom dělali věci unáhleně a nepromyšleně. Chrání nás před nebezpečím i riziky. Strach je spouštěčem zprávy, která nám říká, tohle nesmíš, tohle nedělej aj. (Löhken, 2013).

Strach k našemu životu patří, ale neznamena to, že si to stále uvědomujeme. Je však stále přítomen a může se projevit v jakémkoli okamžiku. Jakmile je vyvolán, vstoupí nám do vědomí. Pokud se tak stane, máme snahy o to, vyhnout se mu, bránit se mu a vyvíjíme různé metody a techniky, jak jej utlumit, vytěsnit z našeho vědomí. Strach stejně jako smrt nikdy nepřestává existovat (Riemann, 1999).

Strach je tedy neodlučitelný od našeho života. Každý jedinec, který dokáže prožívat, pociťuje strach. Strach mohou doprovázet neurovegetativní projevy. Příznaky neurovegetativních projevů jsou zčervenání, chvění, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, zrychlený pulz, dojem husí kůže, ztvrdnutí aj. Strach je přirozenou reakcí na nebezpečí či ohrožení, jedince tak připravuje na útěk, únik či obranu (Vörösová, Solgajová, Archalousová, 2015).

Strach je součástí všech národů i všech kultur. Mění se objekty strachu – to, co strach vyvolává a techniky boje proti němu. V dějinách měli lidé strach z bouřky, ze zatmění Měsíce a z jiných přírodních jevů. Dnes jsou pro nás tyto jevy zajímavým přírodním úkazem. Víme, že neznamenaají definitivní zmizení těchto těles či konec světa. Dnes v nás

vyvolávají strach jiné obavy, které lidé v dřívějších kulturách neměli ani neznali. Je to například strach z virů a bakterií, z nových smrtelných nemocí, dopravních nehod, samoty, násilí a mnoho dalších (Riemann, 1999).

Podle Zacharové, Hermanové a Šrámkové (2007) se můžeme setkat s těmito předměty strachu:

- Bolest – člověk ji zná z předešlých onemocnění či povídání.
- Ztráta životních možností – strach z neschopnosti pracovat, pečovat o rodinu.
- Odloučení – ve vzdělávacím centru, nemocnici.
- Vzhled.
- Nutnost změny způsobu života.
- Strach ze smrti a umírání.

Metody a techniky, jak strach zvládat se téměř nezměnily. Pouze místo magie nastoupily moderní prostředky – farmaceutické prostředky. Nejnovější metodou, která nám pomáhá se zpracováním strachu, se stala psychoterapie a její různé formy. Odhaluje vznik strachu v individu, řeší souvislosti s rodinnými a sociokulturními podmínkami, umožňuje zpracovat strach a úzkost zraním (Riemann, 1999).

Strach můžeme formulovat jako situaci, během které se obáváme něčeho určitého, například předmětu, nějaké události či osob. Důležité je hodnocení dané situace, jak ji člověk vnímá. Strach může být vyvolán i očekáváním – budoucí situace bude nebezpečná. Užitečným strachem je strach přiměřený, chrání nás před rizikem. Oproti tomu existuje nadměrný strach, bývá označován jako panický strach, ten vede člověka k nebezpečným reakcím (Zacharová, Hermanová, Šrámková, 2007).

Podle Riemanna (1999) prožitek strachu patří k našemu životu. Každý člověk prožívá své osobní formy strachu, které patří k němu i k jeho povaze. Tento strach souvisí s našimi životními podmínkami, vlohami i s naším okolím, má svoji historii, která začíná s naším narozením.

Existují čtyři základní formy strachu:

1. Strach ze sebe odevzdávání (ztráta já, závislost).
2. Strach ze sebe uskutečnění (nezajištěnost, izolace).

3. Strach z proměny (nejistota, pomíjivost).
4. Strach z nutnosti (definitivnost, nesvoboda).

Někdy bývá strach rozlišován na racionální strach (pro druhé pochopitelný, přirozený, sdílený) a iracionální strach (pro druhé je nepochopitelný, nepřiměřený). Větší část strachů bývá reálných, jsou reakcemi na nebezpečí, mohou být příčinou nějaké traumatické zkušenosti. Zajímavostí je, že ke strachu, který nemá příliš silný charakter, máme dvojstranný postoj – děti i dospělí se rádi bojí například během sledování strašidelných pohádek či hororů (Vymětal, 2007).

V zásadě existují dva typy strachu. Jeden typ pochází z vnějších a objektivních hrozeb, jako jsou například: teroristé, zvířata, přírodní katastrofy. Druhý typ strachu je vnitřní strach, jedná se o subjektivní hrozby, jsou nazývány volně plynoucí úzkosti (Panksepp, 1998 In Collins, 2007).

Volně plynoucí úzkosti jsou pocity, které jedinec běžně cítí. Jedná se o vědomé či podvědomé negativní vzpomínky, týkající se špatných zkušeností v minulosti. Tyto vzpomínky předvídají stresující situace v budoucnu (Collins, 2007).

Strach může mít nezdravý a svazující rozměr, například když setrvává trvalý strach v situaci, u které nám nehrozí žádné nebezpečí. Strach bez příčiny je pojmenováván jako úzkost. Jiným typem nezdravého strachu je fobie, zažíváme ji, když trpíme bezdůvodným a velmi nepřiměřeným strachem z nějakého podnětu, který u většiny lidí strach nevyvolává (př. pavouci, myši, uzavřené prostory aj.). Fobie omezuje, narušuje a dokáže i blokovat náš život (Horáková Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009).

2.2 Úzkost

Stresové situace navozují emoční reakce od radosti po úzkost, zlost, sklíčenost, malomyslnost. V případě, že stresová situace trvá delší dobu, emoce se mění podle toho, jak se nám daří situaci zvládat. Nejběžnější reakcí na stresovou situaci je úzkost (Nolen-Hoeksema, 2012).

Strach je z konkrétních podnětů či situací, oproti tomu úzkost je „z ničeho“, velmi těžce se vysvětluje, nemá konkrétní obsah, zpravidla bývá velice špatně odstranitelná (Kotátková, 2014).

Úzkost je stav neurčité vnitřní tísně (strach je reakce na nebezpečí). Jedná se o stav, jehož fyziologické a psychologické projevy jsou známé. Úzkost má adaptivní funkci. Je to signál, který upozorňuje na vnitřní ohrožení či vnější nebezpečí. Jedinec musí na tento signál zareagovat, k tomu využívá několik zvládajících a obranných mechanismů, které vedou k znovuobjevení psychické rovnováhy (Vymětal, 2007).

Úzkost je emoce, která se objevuje již v ranném dětství, má typický vývojový průběh. Vrozené obavy jsou vidět u dětí mladších dvou let, jelikož vykazují přechodné obavy s oddělením od matky (Kagan, Kearsley a Zelazo, 1978 In Hadwin a Field, 2010). Obavy týkající se tmy a imaginárních bytostí se obvykle objevují kolem pátého až šestého roku (Bauer, 1976 In Hadwin a Field, 2010). Jiné obavy, jako je například strach z neúspěchu se objevují později, zpravidla odráží proces učení (Stevenson, Batten a Cherner, 1992 In Hadwin a Field, 2010). Na počátku je důležitá adaptace (Bowlby, 1973 In Hadwin a Field, 2010), která usnadňuje lepší zvládnání pocitu ohrožení či nebezpečí a podporuje emoční rozvoj (Sroufe, 1995 In Hadwin a Field, 2010).

Jak uvádí Matějček (1996) úzkost je velice silný mechanismus, kterým nás obdarovala příroda. Je to hlas, který nám říká: „Pozor, je to nebezpečné!“. Každý člověk vnímá tento varovný hlas jiným způsobem.

Úzkostnost je vlastnost, spíše slabost nervového systému. Tuto vlastnost máme již po narození, je podmíněna geneticky. Často se stává, že původ úzkosti neodhalíme. Úzkost může být také příčinou špatného výchovného stylu (Matějček, 1996).

Vystrašenost i úzkostnost jsou podmíněny vlohami. Souvisí s temperamentem dítěte. Už u kojenců můžeme pozorovat jejich různé reakce na stejný podnět či stejnou situaci. Někteří kojenci poklidně leží, jsou snadno utižitelní, často se smějí, dlouho a poklidně spí. Oproti tomu někteří kojenci působí jako váhaví, stydliví, lehce se vylekají, často se probouzí, velmi často pláčou. Musíme mít na paměti, že na osobnost dítěte působí již v prenatálním období také vlivy prostředí. Studie prokazují, že matky, které byly během

těhotenství nervózní a hektické, přivedly na svět děti s nervózními reakcemi. Zatímco matky, které byly během těhotenství vyrovnané a klidné, přivedly na svět velmi klidné a vyrovnané děti (Rogge, 2007).

Sigmund Freud vymežil dva druhy úzkosti. První druh úzkosti nazval aktuální neurózou, jež je důsledkem omezení libida, výsledkem je panika. Druhý typ úzkosti vyplývá z potlačených myšlenek a přání, důsledkem je pocit strachu a úzkosti. Freud na základě modelu psychického fungování (id, ego, superego) definoval úzkostnou poruchu jako důsledek vnitřního psychického rozporu mezi sexuálními či agresivními touhami, působením superega a hrozbou trestu za tyto touhy. Úzkost je poté signálem, který varuje před vnitřním nebezpečím a vede ego ke spuštění obranných mechanismů. Freud rozlišil úzkost na panickou úzkost a anticipační úzkost (Freud, 1926 In Vymětal, 2007).

Mezi projevy úzkosti patří napětí, obavy ze ztráty sebekontroly, nervozita, vztek aj. Pro charakteristiku úzkosti je důležitá vývojová posloupnost úzkosti – souvisí s vývojovými obdobími dítěte. Prvotním typem úzkosti je úzkost ze ztráty vnitřní integrity, nazývána jako dezintegrační úzkost. Druhým typem je úzkost ze ztráty objektu, jedná se o strach dítěte ze ztráty matky, nazývána separační úzkost. Mezi další druhy patří strach ze ztráty lásky, kastrační úzkost, úzkost ze superega a trest za nesplnění jeho nároků (Vymětal, 2007).

Úzkost může být velkou zátěží a příčinou nějakého onemocnění, buď když trvá příliš dlouho nebo když překročí určitou míru. Nejhorší jsou úzkosti, které dítě prožívalo v raném dětství a nemohlo tak proti nim vyvinout obranné mechanismy (Riemann, 1999).

Podle Vymětala (2004) úzkost i strach jsou psychickým stavem, který vznikne, trvá a končí, stejně tak, jako všechno, co se odehrává v čase. Můžeme je nazvat i reakcí, která se projevuje v psychice člověka (hlavně v prožívání), v jeho těle a chování (obrana, útěk). Nacházíme je i v mimice. Jejich průběh a intenzita, lze vyjádřit rovnicí:

$$R = fc (P - O - S)$$

- R = reakce (projev) – týká se emocí strachu a úzkosti.
- Fc = funkce – vztahy vzájemného ovlivňování.
- P = podnět – to, co jedinec vnímá.

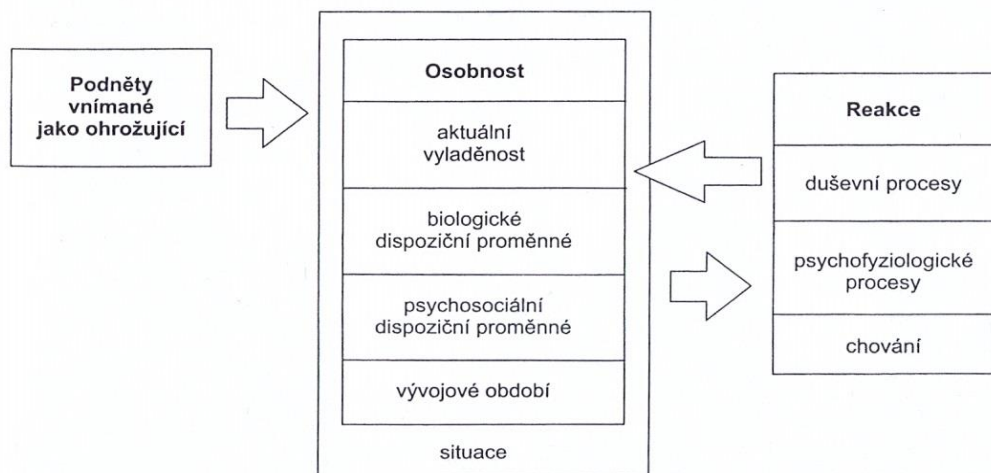
- O = osobnost – člověk: psychologický celek – povaha, zjev aj.
- S = situace – okolnosti, ve kterých se uplatňují skutečnosti.

Z rovnice můžeme posoudit, že to, jak se člověk projevuje, závisí na konkrétních podnětech (P), které jsou vždy součástí nějaké situace (S). To, jak vše hodnotíme a vnímáme, záleží na osobnosti člověka, který má dané zkušenosti a konstituční rys, který je nazývaný úzkostní (O). Člověk vždy vnímá a hodnotí celou osobností (Vymětal, 2004).

2.3 Vznik strachu a úzkosti

Strach se objevuje v situacích, ve kterých jsme nedorostli nebo ještě zatím nedorostli. Každý krok v našem vývoji je spojen s úzkostí a strachem, jelikož nás vede k něčemu novému, k něčemu, co zatím neznáme, k nějaké situaci. Nejčastěji se do našeho vědomí dostává, když opouštíme naše známé cesty. Vývoj a dospívání mají mnoho společného s překonáváním strachu a každý věk má odpovídající kroky zrání s úzkostmi, které k tomu patří a musíme je překonat. Existují naprosto normální věku a vývoji přiměřené strachy, které člověk prodělává a překonává. Jejich zvládnutí je důležité pro další vývoj (Riemann, 1999).

Jak píše Vymětal (2007) na jedince působí vnitřní i vnější podněty, které jedinec třídí a interpretuje. Toto probíhá nevědomě a samočinně.



Obr. 1 – Počátek, rozvoj strachů a úzkostí

Člověk nejprve vyhodnotí míru nebezpečí. Vyhodnocení se váže na dosavadní zkušenosti člověka s podobnou situací či podnětem, také záleží na biologickém a psychosociálním

vybavení osobnosti člověka, vliv má také nálada v daný okamžik. Nepoměrné úzkosti i strachy jsou příčinami i spouštěči. Rozvíjí tak jiné odezvy a děje, které posilují. Úzkostnější jedinci mají tendence vyložit vnímané podněty jako nebezpečné – pro sebe i pro blízké osoby (Vymětal, 2007).

Člověk má vrozená určitá schémata chování. Není ale jasné, jak velký vliv má na strach a úzkost vrozenost, dědičnost a jak se na nich podílí prostředí. Všechny typy duševního života a chování jsou polygeneticky podmíněné. Obecně lze říci, že vlastnosti ukazující se u člověka v extrémních situacích, jsou pravděpodobně z větší míry ovlivněny vrozeností než vlastností, která není tak nápadná. U lidí, kteří jsou více úzkostní, předpokládáme výraznější vrozenou dispozici či konstituční vložku k úzkostnějšímu prožívání a jednání. Vliv prostředí, hlavně sociální prostředí, je rozhodující u neextrémních případů. Výchova a individuální zkušenost pokrývají vrozené dispozice a určují obsah i formu strachů (Vymětal, 2004).

Podle K. Horney (2000) se strach rozvíjí na základě uvědomovaného nebezpečí, které je možné zvládnout. Úzkost vzniká jako důsledek nedostatku lásky a uznání v dětství. Přísné chování rodičů k dětem vyvolává základní úzkost.

S. Freud uvažoval o úzkosti, která vznikla potlačením sexuální touhy. Primární úzkost považoval za součást úzkostné neurózy. Konkrétně popsal dva typy úzkosti, první typ označil jako aktuální neurózu, ta byla výsledkem omezení libida a projevovala se pocitem paniky, oproti tomu popsal jiný typ úzkostné poruchy, která byla výsledkem potlačených myšlenek a přání, její projev: pocit úzkosti a strachu. V roce 1926 vymezil psychické fungování (id, ego, superego) úzkostnou poruchou, která je výsledkem intrapsychického konfliktu - na jedné straně mezi sexuálními či agresivními přáními a na druhé straně působením superega a hrozbou trestu za tato přání (Freud, 1991 In Vymětal, 2007).

Úzkost a strach můžeme vyvolat také zpochybněním hodnot, které jedinec uznává a považuje je za důležité. Zpochybněním hodnot způsobíme vyvolání pochybností a daného jedince mohou značně vyvést z rovnováhy. U lidí, kteří jsou úzkostnější, můžeme očekávat, že tyto pochybnosti povedou ke zvýraznění prožitků a úzkostnému, strachu plnému jednání (Vymětal, 2007).

Podle Vymětala (2004) strachy a úzkosti vznikají díky našim individuálním zkušenostem se světem. Tyto zkušenosti nabýváme pomocí učení, hlavně nápodobou a také je přebíráme od druhých pomocí řeči a myšlení.

Strach se postupně vyvíjí s naším věkem, od elementárních lekavých reakcí v kojeneckém období po složitější situace, kterými mohou být neznámé prostředí, nečekané podněty, odloučení od rodičů (hlavně od matky), ke strachu, který vzniká z vlastních zkušeností nebo ke strachu, který se váže k vlastní představitosti. Náchylnost ke strachu závisí na konstitučních vlastnostech člověka a také na jeho emocionalitě – labilnosti a stabilitě (Hartl, Hartlová, 2000 In Šulová, 2014).

2.4 Projevy strachu a úzkosti

Na projevy strachu a úzkosti můžeme pohlížet jako na hlavní charakteristické poruchy (úzkostné poruchy), jako osobnostní znak či jako příznak, který doprovází jinou poruchu či nemoc (Vymětal, 2007).

Strach se projevuje dlouhodobě, a to v chování člověka. Člověk se snaží projevy strachu potlačit tím, že se danému podnětu, který strach vyvolává, vyhýbá (Herkner, 2001 In Hoskovcová, 2006).

Podle Zacharové, Hermanové a Šrámkové (2007) strach obvykle přechází v úzkost a naopak. Nemůžeme je ovlivnit, vzájemně se propojují a ovlivňují. Úzkost má somatické i psychické projevy např.:

- Rozčílenost, podrážděnost.
- Otupělost, potlačenost.
- Ztrápenost, ztrápený výraz.
- Bojácné, nekoordinované pohyby, mnutí končetin.
- Rychlý, překotný mluvený projev.
- Zapomínavost, roztěkanost.
- Mrzutost, pocení.

Tyto projevy souvisí s úzkostí i se strachem a mají negativní dopad na průběh chování (Zacharová, Hermanová, Šrámková, 2007).

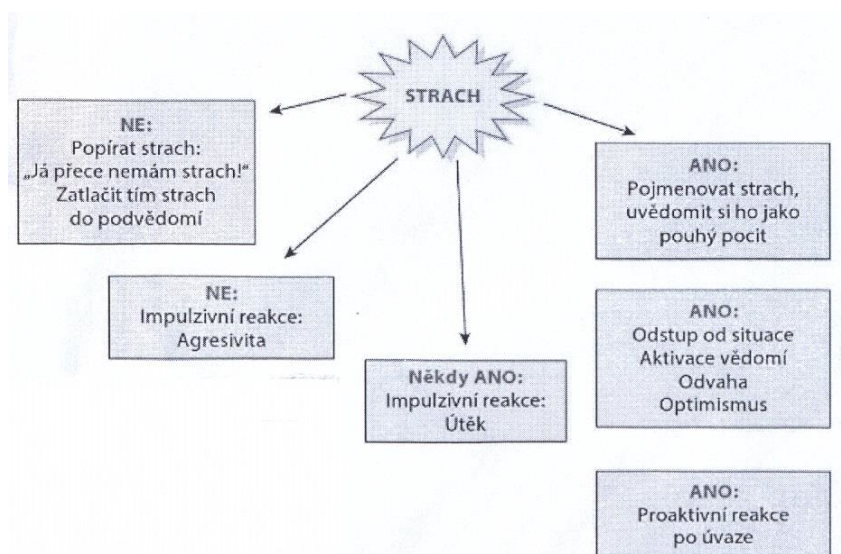
Lidský organismus má nervovou soustavu (ovládána i vůlí) a vegetativní nervový systém. Vegetativní nervový systém se stává ze dvou částí, kterými jsou:

- Sympatikus – je odpovědný za únikové reakce - „útok“ nebo „útěk“.
- Parasympatikus – odpovídá za následující uvolnění (Černý a Grofová, 2015).

Reakce útok, nebo útěk nastává v situaci, kdy se tělo snaží vyřešit naléhavou situaci (pád do ledové vody, napadení člověkem) – tělo se tak chystá k útoku, nebo k útěku z dané situace. Vyžaduje ihned energii, důsledkem je vylučování cukru játry pro fungování svalů. Do krve se vylučují hormony, které podporují přeměnu tuků a bílkovin v cukr. Zároveň dochází k vylučování endorfinů a zužování cév. Slezina začíná vylučovat více červených krvinek, které donášejí kyslík, kostní dřeň produkuje bílé krvinky, které pomáhají tělu bojovat (Nolen-Hoeksema, 2012).

Aktivace sympatického autonomního systému strachem a úzkostí vede k uvedení organismu doprovázené zvýšením tlaku, bušením srdce, pocením, zrychleným dýcháním, tísní na hrudi, studenými rukama, zpomalenou činností trávicí trubice, pocitem těžkých nohou (Fiala, Valenta, Eberlová, 2015).

Suchý a Náhlovský (2012) zmiňují, že reakce na strach jsou dvojího typu, a to impulzivní a proaktivní. Vždy bychom se měli snažit zvolit proaktivní reakci. V případě, že nejsme v nelibé situaci dostatečně pozorní, strach nás pohltí a my se s ním ztotožníme. Situace se stává neřešitelnou. Musíme se pokusit od strachu se odvázat.



Obr. 2 – Strach, jak s ním pracovat

2.5 Prevence proti strachu a úzkosti

Prevenčí strachu podle Suchého a Náhlovského (2012) je vyvarovat se ubližování druhým lidem. Neubližovat jim činy, slovy, myšlenkami ani dojmy.

„Místo negativních emocí a špatných nálad mít pro každého soucit, porozumění, povzbuzující úsměv nebo jen dobrý vnitřní stav. To je součástí naší snahy konat dobro“
(Suchý, Náhlovský, 2012, s. 78).

Jak napsal Baker (2013), aby se člověk naučil zvládat svůj strach a úzkost, musí si pro začátek položit otázku, čeho se vůbec bojí. Pro spoustu lidí je velmi těžké na tuto otázku odpovědět, jelikož mají pocit, že se vůbec ničeho nebojí. Jakmile se člověku podaří určit spouštěč jeho strachu, je dobré si projít pokusem, který by měl obsahovat:

1. Postavení v situaci, která daný strach vyvolává – nevyhýbat se jí.

Např.:

- Zvláštní místo.
- Zvláštní situace.
- Zvláštní pocit.
- Pomyšlení na strach.

2. Neaplikovat žádné bezpečnostní postupy.

3. Pokud strach či úzkost nastane, nebráníme vyvrcholení.

Člověk si musí zažít neomezený záchvat strachu či úzkosti. Až po prvních dvou krocích tohoto pokusu je možné odhalit, co daný člověk prožívá a jak je možné mu pomoci (Baker, 2013).

Zvládáním strachu a úzkosti se zabývá terapeutická metoda – kognitivně behaviorální terapie. Základem je rozlišení racionálních a iracionálních myšlenek. Cílem terapie je vytěsnění rozumem nepochopitelných myšlenek a jejich nahrazení myšlenkami rozumem pochopitelnými. U úzkosti se tato terapie zaměřuje na katastrofické myšlení. Během kognitivně behaviorální terapie se lidé učí toto katastrofické myšlení popřít (Siegel, 2016).

Do behaviorální techniky, která napomáhá snižovat účinky stresu, spadá zpětná vazba, relaxační tréninky, meditace a aerobní cvičení. Během biologické zpětné vazby dostává člověk zpětnou vazbu o daném hledisku svého fyziologického stavu a pokouší se ho sám změnit. Relaxační tréninky jedince učí, jak uvolňovat svaly, soustředit se na své myšlenky a zpomalit rychlost. Ke zvládnání stresu je důležitá fyzická zdatnost (Nolen-Hoeksema, 2012).

Podle Zacharové, Hermanové a Šrámkové (2007), abychom předcházeli strachům a úzkostem, je potřeba se vyvarovat těmto zdrojům a spouštěčům strachu:

- Přecitlivěným reakcím na prudké a silné vnější podněty.
- Úzkostlivé výchově.
- Zdůrazňování a přehnanému připouštění zdravotních rizik.
- Sledování nevhodných filmů.
- Podrobnému zjišťování a popisování lékařských úkonů, hospitalizace v nemocnici.
- Sdělování a vyslechnutí nepříjemných zážitků.

Způsob, kterým se člověk snaží zvládnout a vyrovnat se se stresovými situacemi, nazýváme zvládnáním. Zvládnání má dvě podoby. První podobou je soustředění se na daný problém či situaci a snaha najít metodu, jak danou situaci změnit nebo se jí v budoucnu vyvarovat. Tento způsob je pojmenován jako zvládnání zaměřené na problém. Druhá podoba je zaměření se na snížení emocí, které souvisí se stresem, i přesto že situaci nelze změnit. Tento způsob je pojmenován jako zvládnání zaměřené na emoce. Téměř každý jedinec užívá ke zvládnání obávaných situací oba způsoby (Lazarus a Folkman, 1984 In Nolen-Hoeksema, 2012).

3 Předškolní věk

Předškolní věk je od tří do šesti až sedmi let dítěte. Konec tohoto období není dán fyzickým věkem, je dán sociálně, souvisí se začátkem školní docházky. Toto období je charakteristické pro stabilizaci dítěte ve světě a jeho diferenciaci vztahu ke světu, k čemuž mu pomáhá představivost. Pro předškolní děti je velice typické zpracovávání informací pomocí fantazie a intuice, jejich uvažování není usměrňováno logikou. Typickým znakem je egocentrismus, který ovlivňuje uvažování i komunikaci, dítě lpí na svém názoru. Předškolní období je obdobím iniciativy dítěte, dítě si tím naplňuje potřebu potvrzení svých kvalit. Předškolní věk je přípravnou fází života ve společnosti (Vágnerová, 2012).

3.1 Kognitivní vývoj

V předškolním období se dítě rozvíjí po všech stránkách – tělesné, pohybové, intelektové, citové i společenské. Dítě je velice aktivní a většinu podnětů si hledá samo vlastními silami, také je třídí podle svých zájmů (Matějček, 2005).

Děti ve věku 3. až 5. (4. a 6.) let nazýváme předškolními dětmi. Pro toto vývojové období je typické zpomalení růstu, osvojování a zdokonalování motorických, sociálních a kognitivních schopností - jsou podstatným základem pro úspěch ve škole. Předškolní děti se připravují na školní docházku, rozvíjí kooperativní schopnosti, učí se ovládat tělesné funkce, učí se zvládat odloučení, zdokonalují komunikační schopnosti, paměť a pozornost (Leifer, 2004).

Kolem čtvrtého roku dítěte přechází inteligence z úrovně předpojmové neboli symbolické na úroveň názorového či intuitivního myšlení. V předpojmovém období slova a symboly jako předpojmy – částečně vázány na individuální předměty, částečně směřují k obecnosti. V názorovém období uvažuje v pojmech, které vznikají vystižením podstatných podrobností. Dítě se zaměřuje na to, co vidí, co vidělo. Dítě zatím není schopno myslet logicky, ale je schopno usuzovat a vyvozovat závěry. Předoperační i symbolické myšlení dítěte je spjata s činností dítěte, dítě je egocentrické, využívá antropomorfismus – předmětům, zvířatům dává lidské vlastnosti a magičnost – mění skutečnosti podle vlastních přání a představ (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Podle J. Piageta (In Leifer, 2004) se toto období nazývá preoperační fáze. Přetrvává od 2. – 7. roku dítěte a dělí se na dvě období: prekonceptuální období (od 2. – 4. roku) a období intuitivního myšlení (4. – 7. rok). V prekonceptuálním období se rozvíjí verbální komunikace (řeč) a symbolické funkce. Rozvoj symbolických funkcí se může projevovat při hře, když si dítě něco představuje – vytváří si obraz něčeho, co neexistuje. Dětské znalosti a chápání v tomto období je omezeno malým množstvím zkušeností, důsledkem je vytváření si nesprávných představ. Typickým příkladem je arteficialismus (svět i všechny jeho části vytvořili lidé). Intuitivní období je charakteristické pro prelogické myšlení. Zkušenosti a logika jsou založeny na vnějším vzhledu. Charakteristický rys pro toto období je soustředné myšlení – absolutní soustředění na jednu vlastnost předmětu či objektu a ignorování ostatní vlastnosti.

3.2 Emoční vývoj

Citové prožívání u dětí předškolního věku je již stálejší, poklidnější a rozváznější než v předchozím vývojovém období. Předškolní děti mají často dobrou náladu, jsou pozitivní. Jejich emoční projevy jsou velmi krajní a nestálé, můžeme se setkat s častým střídáním radosti a smutku. Zážitky jsou spjaty s momentální situací. Dochází k postupnému rozvoji emoční paměti, předškoláci jsou schopni vzpomínat na minulé pocity a prožitky. Emoční prožívání je závislé na zralosti centrálního nervového systému i na schopnosti uvažovat. Děti jsou schopny rozpoznat souvislosti, které je dovedou k prožitkům (Vágnerová, 2012).

Podle Vágnerové (2012) můžeme shrnout změny v emočním prožívání a expresi (vnější projevy prožitků) do těchto bodů:

- Zlost a hněv: u předškolních dětí jsou méně časté než u batolat, jelikož předškolní děti jsou schopny pochopit příčinu vzniku špatných situací i jejich potřebu. Vše souvisí s centrálním nervovým systémem, který zapřičiňuje schopnost vyrovnat se s nepříjemnou situací a pozitivnější energii. Vzteké reakce se objevují během frustrace dítěte, není schopno kontrolovat své emoční projevy.
- Strach je spjat s rozvojem představivosti: děti si vytváří imaginární představy, vzájemně se straší, touží po vzrušení. Strach u dětí se liší, každé dítě na něj reaguje jiným způsobem. Sklony k prožívání strachu mohou být mocné, poté se projevují nesamostatností a fixací na dospělém.

- Smysl pro humor: váže se na uvažování a jazykové kompetence předškolních dětí. Dětský humor je jednoduchý. Kolem 4. roku dítěte, je pro něj legrační opakování nesmyslných slovních spojení. Děti se vzájemně baví slovními vtipy, tato schopnost je projevem důvěry.
- Schopnost těšit se: dítě chápe blízkou budoucnost. Během čekání na blízkou budoucnost, dítě prožívá radost a uspokojení. Záporem jsou obavy z budoucnosti.

V roce 1990 psychologové Peter Salovey a John Mayer jako první využili termín emoční inteligence. Tento termín označoval emoční vlastnosti, které jsou důležité k dosáhnutí úspěchu. Jedná se o: empatii, sdělování a pochopení pocitů, schopnost přizpůsobení, schopnost ovládnutí nálady, samostatnost, oblíbenost, pružnost, řešení mezilidských problémů, kamarádství, nepřetržitost, úctu, vlídnost (Shapiro, 2004).

Emoční inteligence souvisí se seznámením a poznáním svých emocí, schopností sebe motivace, s autoregulací a také se schopností vnímat prožitky druhých, být s nimi v pozitivním spojení (Valenta, Michalík, Lečbych, 2012).

3.3 Sociální vývoj

Nejdůležitější prostředí, které vytváří prvotní socializaci je rodina. Děti v předškolním věku stojí o kontakt a společnost s druhými dětmi a jsou schopny vzájemné spolupráce. Tento vztah je velice důležitý pro společenskou socializaci. Děti začínají navštěvovat mateřskou školu a začíná se u nich vyvíjet sociální reaktivita, sociální kontrola a hodnotová orientace. Dítě si začíná osvojovat sociální role (zejména ženskou a mužskou roli). Z hlediska osvojování sociálních rolí a sociálních kontrol, je často předškolní věk chápán jako kritický. Socializace je o vnějších projevech chování a o vnitřním prožívání dítěte, je základem emočního vývoje (Hoskovicová, 2006).

Kontakt s vrstevníky je příčinou vzniku prosociálního postoje. Děti získávají vlastnosti díky, kterým jsou schopny začlenit se do širší společnosti – společenská hra, společná aktivita, spolupráce, soucitnost. Dochází k rozvoji schopnosti podělit se o pozitivní emoce s ostatními dětmi – základ pro vznik kamarádství (Matějček, 2001 In Hoskovicová, 2006).

V kontaktu s vrstevníky se dítě učí porozumění odlišným názorům, přáním, potřebám různých dětí. Tvoří se schopnost seberegulace. Díky seberegulaci dítě lépe chápe své přání, potřeby a dokáže brát ohledy na přání, potřeby a očekávání sociálního okolí (Langmeier, Krejčířová, 2006).

4 Strachy a úzkosti u předškolních dětí

4.1 Projevy dětských strachů a úzkostí

Strach a úzkost se u dětí projevují v souvislosti s vývojovým obdobím. Pro každé vývojové období existuje řada podnětů, které jsou spouštěči dětských strachů a úzkostí. S těmito podněty se děti musí vyrovnat. Kojenec nedokáže rozlišit strach, úzkost od bolesti či pocitu nepohody. V dalším vývojovém průběhu, kdy už dítě dokáže rozlišit sebe a ostatní osoby, se objevuje separační úzkost, nazývána jako úzkost osmého měsíce. Separační úzkost ustupuje koncem třetího roku dítěte. U předškolních dětí se setkáváme se strachem z hmyzu, zvířat, lékaře (Vymětal, 2007).

Podle Bacus (2007) dítě ve věku 3. – 4. let neustále klade nějaké otázky, jeho představivost se rozvíjí směrem, který dítě znepokojuje. Zabývá se nemocemi a smrtí. Ve čtyřech letech se dítě stále bojí odloučení, tmy, strašidel. Kolem 5. roku dítěte začíná převažovat realita nad představivostí. Strach ze strašidel ustává, ale zůstává strach, který je vyvolán různými televizními pořady. Největším strachem pro dítě tohoto věku je ztráta blízké osoby či ztráta sebe samo.

Nejčastější druhy strachu podle Bacus (2007):

- Strach ze strašidelných bytostí – souvisí se strachem ze tmy, jelikož všechna strašidla žijí ve tmě.
- Strach z nemoci či ze smrti rodiče, rodičů – setkáváme se s ním kolem 4. – 5. roku dítěte. Spouštěčem bývá špatná událost. Dítě chápe, že je nemoc znepokojivý stav a může být nebezpečná. Kolem 5. – 6. roku dítě zjišťuje, že je smrt nevratná.
- Strach ze ztráty sebe samo – tento strach souvisí se strachem z odloučení.
- Strach z vody – tento strach se objevuje po negativní zkušenosti s vodou či nedostatku znalostí o ní.

Typické formy strachu ve vývojových obdobích podle Horákové Hoskocové a Suchochlebové Ryntové (2009): u dětí kolem sedmého až osmého měsíce se objevuje strach z cizích lidí. U dětí v předškolním věku se setkáváme se strachem z nadpřirozených bytostí, strach ze smrti, které souvisí s dětskými magickými představami. U dětí mladšího školního věku se objevuje strach z krve, zvířat. Strachem

dítě provedeme, nepopíráme ho.

Můžeme se setkat i s projevy strachu, které jsou spojeny s rozvojem dětské fantazie a představivosti. Děti mají schopnost vymyslet si různé magické bytosti. Vzájemně se straší, navozují si pocit vzrušení. Stupeň úzkosti se liší s ohledem na typ temperamentu dítěte., z tohoto důvodu každé dítě reaguje na daný podnět jiným způsobem. Strach se může projevit odmítáním samostatnosti či zvýšenou závislostí na dospělé osobě (Vágnerová, 2012).

Zdroje rozdílů v projevech strachu a bojácnosti u dětí podle Šulové (2014):

- Somatické a tělesné příčiny – dítě je často podrážděné, už v kojeneckém věku méně spalo, často se leká a pláče. Můžeme sem zařadit děti, které jsou citlivější, než je obvyklé. Dále děti, které mají problém s tolerancí stresu, jejich reakce na tlak je strach, úzkost či agrese. Somatické příčiny mají dědičný původ.
- Psychické příčiny – souvisí s osobnostními dispozicemi. Souvisí s temperamentem, rychlostí reakce dítěte, myšlením, pamětí, vnímáním a další.
- Sociální příčiny – patří sem bojácné děti. Děti, které se schovávají, chrání si obličej při prudkém pohybu.

4.2 Prevence a techniky zvládnání dětských strachů a úzkostí

Můžeme rozlišit několik dětských technik zvládnání strachu:

- Fantazie, tvoření slov, svět obrazů, kterými zaplňují nedostatky ve vědomostech.
- Děti přetváří strašlivé zážitky, situace a nebezpečné figury silou fantazie. Tvoří si vlastní postavy.
- Děti si konstruují ve svých představách neviditelné postavy, které je určitou dobu provází a poté samovolně zmizí.
- V pohádkách a kouzelných příbězích dětí shledávají vysvětlení, které je citově posilňuje a zároveň obohacuje a doplňuje jejich fantazii. Vyvolávají obdiv, úžas, údiv. Děti ví, že všechno nemůže být stejně tak, jak je v pohádkách, ale představují si, že by to mohlo tak být.
- Strašidelné dojmy, které v dětech vzbuzují strach, zpracovávají v hrách. Ve hře dítě prožívá několik různých variant citů, hra má léčivé účinky.
- Děti si vytváří rituály, aby všemu nepřehlednému, nepochopitelnému a nejasnému

daly konstrukci. V rituálech mohou kouzlem spoutat vše, co v nich vyvolává strach a pocit nejistoty.

- U dětí se můžeme setkat s regresí (návrat k dřívějším vývojovým fázím), chtějí se tak vyhnout citové nebo psychické zátěži. Tento krok může být tvořivý, ale také vynucený. Děti často podnikají cesty do fantazie, aby načerpaly síly pro přítomnost (Rogge, 1999).

Krátce se ještě vrátíme k pohádkám a kouzelným příběhům jako technikám zvládnání strachu. Tyto techniky mají totiž mimořádně významnou funkci při vývoji schopností zvládnání úzkosti a strachů. Stejně důležitou roli mají také dětské hry. Tyto techniky souvisí s vývojem symbolické funkce. Často se můžeme setkat, jak se ve hře dětí odráží traumatické, úzkost probouzející situace. Dítě se je snaží za pomoci hry uchopit, zpracovat je, porozumět jim a zahnat je. Pokud se hlouběji ponoříme do povahy většiny pohádek, zjistíme, že mají charakter hororu, ve kterém je neustále někdo vystavován smrtelnému nebezpečí (různé princezny, Jeníček a Mařenka, Budulínek) nebo je hromadně pobíjen (loupežníci, obři, draci). Z těchto hledisek můžeme na pohádky nahlížet jako na něco, co vyvolává strach a úzkost. Můžeme předpokládat, že hrůzy pohádek, které se odehrávají v rovině „jako“, dávají konkrétní podobu nejasným dětským hrozbám. S těmi se pak dítě lépe vypořádá, právě díky jejich „charakteru“, který umožňuje zachovat si jistý odstup. Navíc mají všechny pohádky dobrý konec (Vymětal, 2007).

U strachu je nejpodstatnější posílení sebevědomí dítěte. Dětský strach je potřeba brát vážně, dítě musí být uklidňováno. Rodiče by měli s dětmi o jejich strachu mluvit, společně by si měli prohlížet obrázkové knihy. Aby se dětem podařilo odbourat jejich strach a úzkost, potřebují zažívat pocit lásky, porozumění, bezpečí a důležitosti. K tomu, aby si děti mohly vytvořit pocit bezpečí a důvěry, potřebují každodenní rituály. Společně s rituály předcházíme úzkostem a návalům vzteku (Pulkkinen, 2010).

V počátcích svého života se dítě chce přesvědčit, že je svět bezpečné místo pro klidné žití a potřebuje nabyt pocit důvěry (Erikson, 1950 In Vymětal, 2007). Vytvoření pocitu důvěry je základní předpoklad pro zvládnutí a překonání úzkosti (Vymětal, 2007).

4.3 Vliv výchovy a dědičnosti

Krátká charakteristika výchovného vedení, jež podporuje vznik dětských strachů a úzkostí (Rogge, 1999 In Michalčáková, 2007)

- Minimální citové přijmutí dítěte.
- Liberální výchova – dítě ji vnímá jako lhostejnost vůči sobě samému.
- Málo důsledná výchova.
- Výchova autokratická, ve které převažují tresty, kárání, výhružky.
- Výchova, která dítě přetěžuje.
- Nadměrně ochránářská výchova – v dítěti buduje závislost na rodičích.

Důležitým předpokladem pro zdravý emocionální vývoj dětí je potřeba životní jistoty, ta se naplňuje v citových vazbách. Jednou z nejdůležitějších citových vazeb je raná citová vazba. V dítěti může být vyvolán pocit ohrožení, z důvodu nedostatku lásky, pochopení, zavrhování či odmítání. Reakcí na tento pocit ohrožení je vznik strachu a úzkosti (Vymětal, 2004 In Michalčáková, 2007).

U tělesných a somatických příčin strachu můžeme říci, že mají dědičný původ nebo jsou důvodem přítomnosti nebezpečného faktoru v prenatalním vývoji, dalším důvodem mohou být nebezpečné faktory, které působily v perinatálním či výživovém období. Psychické příčiny souvisí s osobnostními dispozicemi, které jsou dány dědičně. Na vývoj dítěte má velký vliv jeho vztah s matkou. Pokud si matka není jista svým mateřským posláním, přenáší svoji úzkost a strach na dítě. Oproti tomu vřelé, láskyplné matky v dítěti navozují pocit jistoty, podpory a bezpečí. Sociální příčiny jsou spjaté s prostředím, ve kterém dítě vyrůstá a je vychovááno. Sociální příčinou může být například to, že se dítě stane svědkem domácího násilí nebo je rodiči strašeno, vydíráno (Šulová, 2014).

Rodinné prostředí může být prostředkem pro získání a převzetí podnětů vyvolávajících strach a úzkost. Dítě často tyto podněty přebírá na základě pozorovaného modelu chování. Bojí-li se otec hada a pokaždé, když ho vidí, vyleká se, je velká pravděpodobnost, že stejné reakce bude využívat jeho dítě, jakmile hada spatří (Šulová, 2014).

Děti ve věku kolem tří let mají zpravidla strach z reálných věcí a situací, se kterými se setkaly, ale prozatím jim nerozumí. Rodiče dětem pomáhají tento obvyklý strach

překonávat pomocí klidného chování a dodáním pocitu opory. I přesto, že rodičům může připadat legrační, z čeho má dítě strach, neměli by to zlehčovat ani zesměšňovat. Dítě není schopno pochopit nadsázku, věří svému rodiči. Pokud rodič stojí na straně něčeho, co vyvolává obavy, prohlubuje se dětský strach v úzkost dlouhodobého charakteru (Koťátková, 2014).

4.4 Vnímání dětských strachů rodiči

Pokud dá dítě najevo, že se bojí, rodiče by měli své chování směřovat k tomu, aby umožnili dítěti překonat strach samo. Je potřeba nemít obavy z jeho strachu a ukázat mu, že se dá překonat (Bacus, 2007).

Bacus (2007) nabízí rodičům rady, jak dětem s jejich strachem pomoci:

- Prozkoumat jeho strach – položit si otázku, zda je jeho strach pro dané vývojové období normální.
- Naučit se na jeho strach reagovat – způsob reakce rodičů ovlivní, jak se strach dítěte vyvine. Při setkání s dětským strachem se musíme vyhnout dvěma postojům, jelikož by daný strach mohly posílit. První postoj je přehnaná reakce na strach dítěte. Druhý postoj nazýván jako hyperprotektivní postoj je opakem prvního postoje. Pokud budeme dítě chránit před nebezpečnými situacemi, budíme v něm dojem, že je svět nebezpečný a dítě je příliš slabé na to, aby mu mohlo čelit. Dítě musí dostat příležitost čelit svému strachu.
- Podpořit dítě – správným postupem je dítěti klidně pomoci jeho strach překonat, a ne se před ním ukrývat.
- Být dítěti vzorem – úzkostným dětem pomůže, když vidí, jak se rodiče vyrovnávají s vlastním strachem.
- Podporovat pozitivní postoje – v každém případě, ve kterém dítě prokáže svoji odvahu, je nutné ho patřičně pochválit a dát mu najevo, že si ho rodič patřičně váží.

„Stačí dítě podněcovat, není třeba ho tlačit za hranice toho, čeho je schopné“ (Bacus, 2007, s. 78).

Chyby rodičů (Rogge, 1999) mají za příčinu blokaci konstruktivního zacházení se strachem či úzkostí dítěte. Rodiče často užívají větu „Neměj strach!“ a věty této věty

podobné, v dítěti tak vyvolávají pocit pohrdání a zlehčování. Oproti tomu ochránářský výchovný styl dětské strachy zveličuje a v dětech vyvolává pocit bezmoci se strachem bojovat a překonat ho. Tyto děti nejsou schopny strachu se postavit a bojovat s ním. Dětský strach nesmíme zesměšňovat ani se nad ním povznášet. Věťami typu „Už jsi velká holka, snad se nebojíš!“ dětem strach překonat nepomůžeme. Děti se cítí samy a nastává pocit selhání. Rodiče, kteří děti straší strachem, tvoří děti závislé a nesamostatné. Děti jsou bázlivé, tiché, uzavřené a přizpůsobivé.

5 Metodologie práce

K výzkumu bakalářské práce jsem vybrala téma dětské strachy a úzkosti u dětí, z hlediska vývojového období u dětí od 3–6 let, tedy předškolního období. Pro toto vývojové období jsou typičtí spouštěči strachů a úzkostí, zajímá mě, jaký pohled na ně mají děti a jaký pohled na ně mají rodiče.

Praktická část vystihuje konkrétní spouštěče strachů a úzkostí u předškolních dětí, mapuje jejich rozdílnost z pohledu dětí a z pohledu rodičů. Nastiňuje, jakým způsobem rodiče svým dětem s jejich strachy a úzkostmi pomáhají. Výzkum byl proveden prostřednictvím dotazníků vlastní konstrukce.

5.1 Cíl, výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je zmapovat spouštěče strachů a úzkostí u dětí v předškolním věku. Práce si klade za cíl odhalit spouštěče strachů a úzkostí z pohledu dětí a zjištěná data porovnat s informacemi udanými rodiči. Chce také zjistit metodu či techniku, jak rodiče svým dětem s překonáním jejich strachu či úzkosti pomáhají.

V souladu se stanoveným výzkumným cílem práce jsem zvolila tyto výzkumné otázky:

1. Jaké spouštěče dětských strachů a úzkostí se objevují u dětí v předškolním věku?
2. Jaké spouštěče strachů a úzkostí z pohledu rodičů a z pohledu dětí se shodují?
3. Jakým způsobem rodiče řeší strachy a úzkosti svých dětí?

5.2 Výzkumná metoda

Pro sběr dat k danému výzkumu práce jsem vybrala dotazníkovou metodu. Tato metoda je vhodná k použití u velkého počtu respondentů, kteří mohou zůstat v anonymitě. Tato metoda je také méně časově náročná než jiné druhy šetřících metod. Dalšími výhodami jsou nenáročná a časově rychlá administrace a získání informací, které není možné pomocí jiných metod získat (Pelikán, 1998, Svoboda 2001, Kumar 2005 In Skutil a kol., 2011).

Byl vytvořen dotazník vlastní konstrukce, který obsahoval 24 otázek, z toho byly čtyři otázky otevřené. Dotazník pro rodiče obsahoval o dvě otázky více. Jedna otázka se týkala

způsobu, techniky či metody, jak dětem s jejich strachem a úzkostí pomáhají, druhá otázka byla zaměřena na traumatickou událost, kterou by dítě mohlo během svého života prožít a měla by tak dopad na jeho bojácnost, byla by tedy příčinou specifické fobie. Pro děti byly připraveny tištěné dotazníky, pro rodiče byla vytvořena forma tištěná a elektronická.

Výzkum byl uskutečněn v měsíci říjnu a listopadu roku 2016. Před samotným výzkumem byl uskutečněn předběžný výzkum se dvěma dětmi, obě děti odpověděly na všechny otázky dotazníku. Během kladení otázek se děti po celou dobu maximálně soustředily. Dotazníky určené rodičům byly vyzkoušeny s jednou matkou a jedním otcem, všechny otázky oba rodiče pochopili a dotazníky tak řádně a bez problémů vyplnili. Následně byly dotazníky rozdány respondentům k vyplnění, rodičům bylo rozdáno celkem devadesát tištěných dotazníků. Elektronický dotazník, byl rozeslán přibližně padesáti rodičům. Od dospělých respondentů se mi vrátilo sedmdesát pět dotazníků. S dětmi bylo vyplněno šedesát čtyři dotazníků. Účast ve výzkumu byla anonymní a zcela dobrovolná.

5.3 Výzkumný soubor

Základní soubor tvořily děti navštěvující Mateřskou školu v Benátkách a Karli. Všechny děti byly ve věku od tří do šesti let, jejich průměrný věk činil čtyři a půl let, převahu však měly děti šestileté, jejich počet činil dvacet devět, dále děti pětileté v počtu dvaceti tří. Sedm dětí čtyřletých a pět dětí tříletých. Chlapců se účastnilo třicet jedna a dívek třicet tři, počet byl tedy téměř roven. Základní soubor byl vybrán metodou dostupného výběru, tedy jak píše Maňák, Švec, 2004 In Skutil a kol., 2011 – jedná se o výběr, který nemá prvky reprezentativnosti a výsledky daného šetření se vztahují hlavně k danému základnímu souboru.

V rámci výzkumného šetření byli osloveni i rodiče. Tento výzkumný soubor byl vybrán záměrným kvalifikovaným výběrem, a to na základě společného znaku – rodič, který má dítě navštěvující mateřskou školu, tedy ve věku tří až šesti let. Byli osloveni rodiče dětí, které navštěvují Mateřskou školu v Benátkách a Karli. Dále jsem dotazník v elektronické podobě rozeslala známým, kteří splňovali daný společný znak.

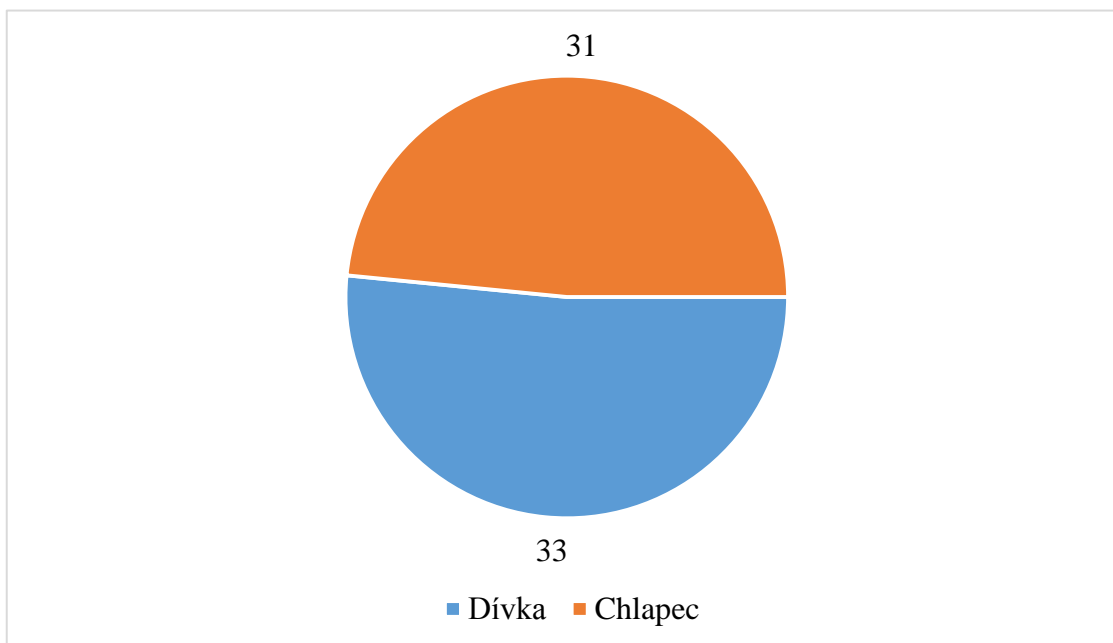
5.4 Limity výzkumu

Dotazník byl podle potřeby vypracován se všemi dětmi ve dvou mateřských školách – tam, kde byla návštěva a vyplnění dotazníků umožněno. Výsledky výzkumu nemusí být stoprocentní a musí na ně být nahlíženo s nadhledem. Ne každé dítě bylo ochotno během vyplňování dotazníku spolupracovat. Stávalo se, že děti neměly dobrou náladu, některé nechtěly komunikovat, protože se styděly. Je také známo, že některé děti se nerady svěřují se svými nedostatky, kterých si jsou vědomy, především pak člověku, kterého vidí podruhé v životě. Na dané otázky proto bylo často odpovězeno ihned po jejich položení, zjevně bez hlubšího rozmyšlení, což mohlo být způsobeno právě nepříjemným pocitem z dotazování. Šetření je primárně zaměřeno na zjišťovanou problematiku, některé podstatné vlastnosti bádáného vzorku tak mohou být přehlédnuty.

6 Výsledky výzkumného šetření

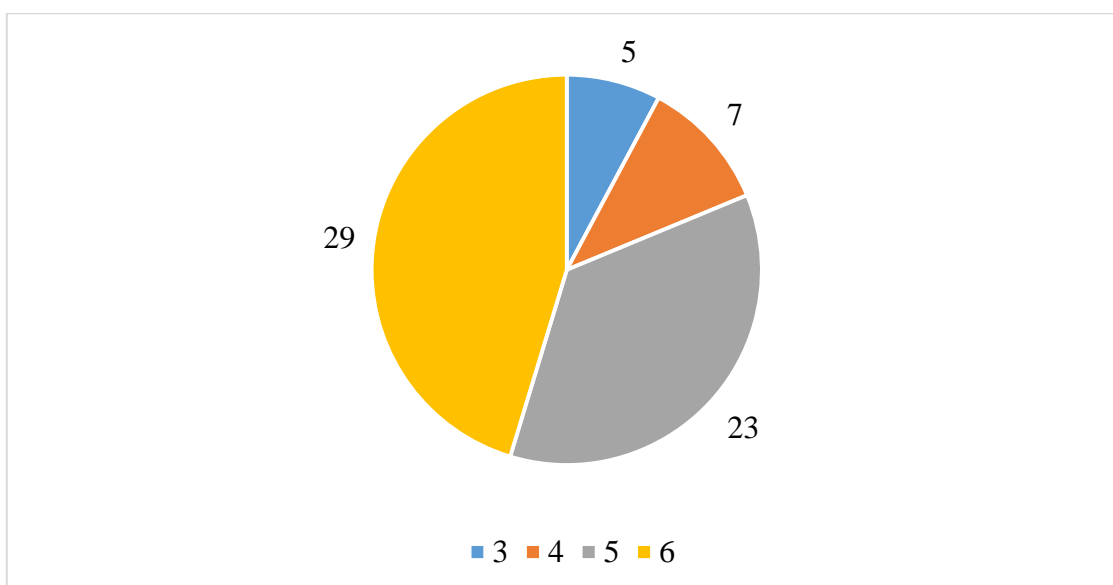
6.1 Výsledky zjištěné dotazováním dětí předškolního věku

První otázka byla zaměřeně na zjištění pohlaví dotazových dětí. Výsledky ukázaly, že se účastnilo třicet tři děvčat a třicet jedna chlapců, počet je téměř roven.



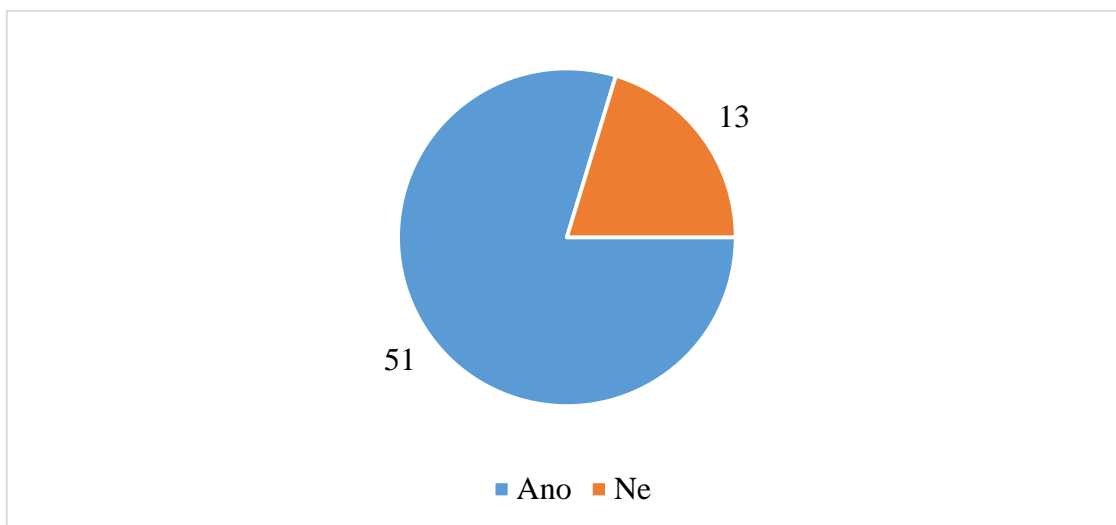
Graf 1 - Pohlaví dětí

Druhá otázka byla zaměřena na věk zúčastněných dětí. Dotazníky byly určeny dětem od tří do šesti let. Dotazníkového šetření se, jak ukazuje graf, účastnilo nejvíce šestiletých dětí, následně pětiletých. Děti tříletých se účastnilo nejméně.



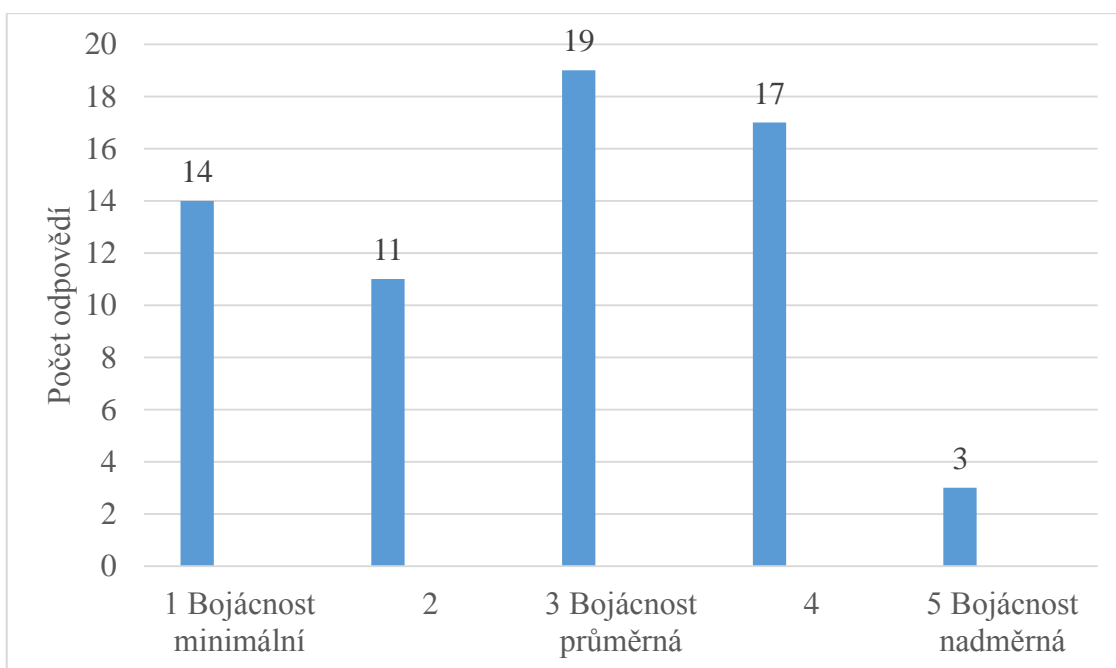
Graf 2 - Věk dětí

Třetí otázka zjišťovala, zda se dítě někdy něčeho bojí. Otázka nám také zároveň odpovídá na to, zda si je dítě své bojácnosti vědomo. Většina dětí odpověděla na otázku, ano, někdy mám strach, což je pro toto vývojové období typické.



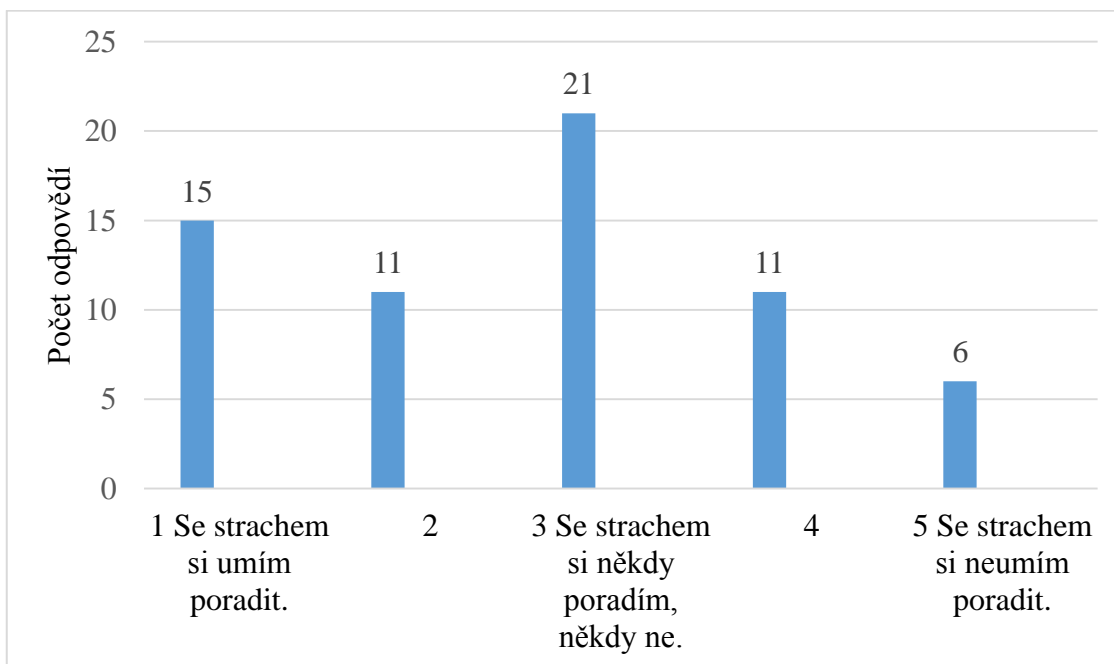
Graf 3 – Četnost strachu

Touto otázkou byla zjišťována míra bojácnosti dítěte. Děti měly za úkol identifikovat míru strachu pomocí čísel od jedné do pěti, číslo jedna definovalo bojácnost minimální, číslo pět bylo ukazatelem velké bojácnosti. Pro děti je velice těžké určit hodnotu nehmotných věcí. Tříleté děti míru bojácnosti ukazovaly na prstech. Všechny děti na otázku tedy odpověděly.



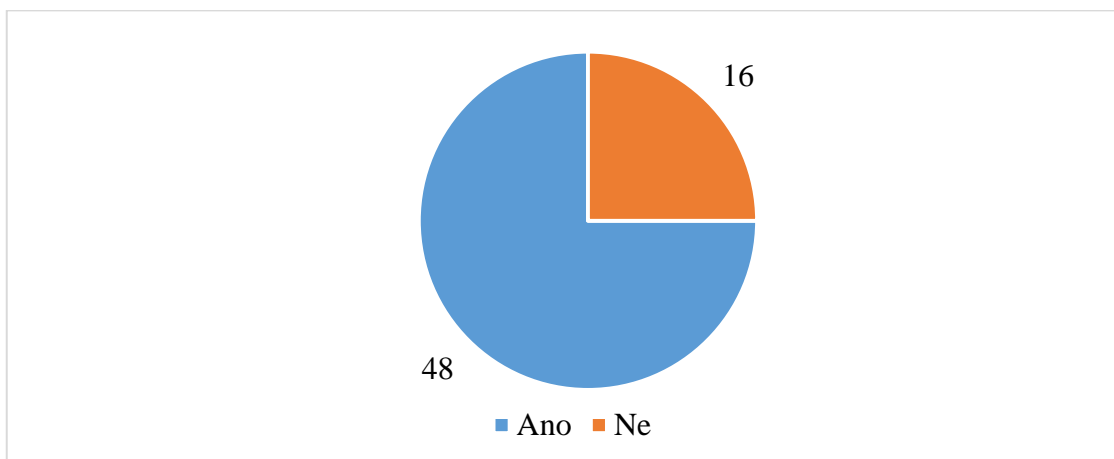
Graf 4 - Míra bojácnosti

Nad odpovědi u této otázky některé děti přemýšlely, některé nejprve odpověděly, že ano, ale po chvíli zamyšlení odvětily, že jsou chvíle, kdy si poradit nedokážou a jdou za rodičem, nejčastěji maminkou. Myslím, že někteří chlapci chtěli být za hrdiny a na danou otázku odpověděli, že si se strachem skvěle poradí, přitom v hloubi duše věděli, že tomu tak není a v některých chvílích je přece jenom strach ovládá. Definovat vypořádání se strachem opět pomocí čísel, jedna označovalo, že se dítě se strachem dobře vypořádává, oproti tomu, dítě, které není schopno si se strachem poradit, použilo číslo pět.



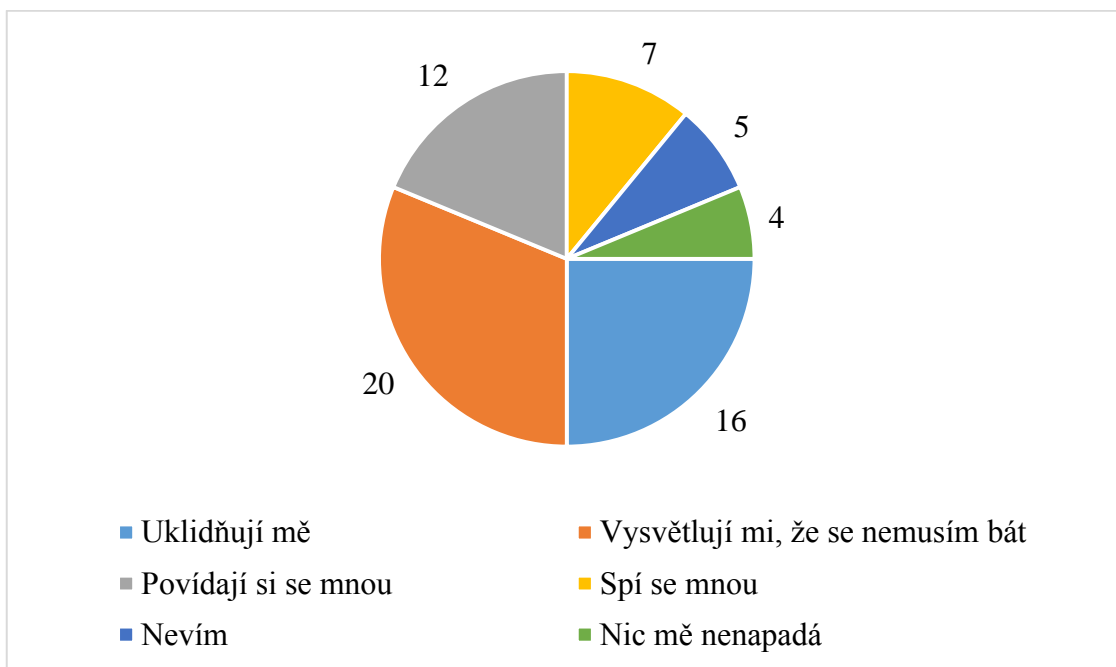
Graf 5 - Vypořádání se se strachem

Tato otázka byla kladena hlavně z důvodu zjištění, zda se rodiče zajímají o strachy svých dětí. Ve výsledku bylo zjištěno, že většina rodičů, a to v počtu čtyřiceti osmi, se o strachy a úzkosti svých dětí zajímají, rodiče v počtu šestnácti však nikoli.



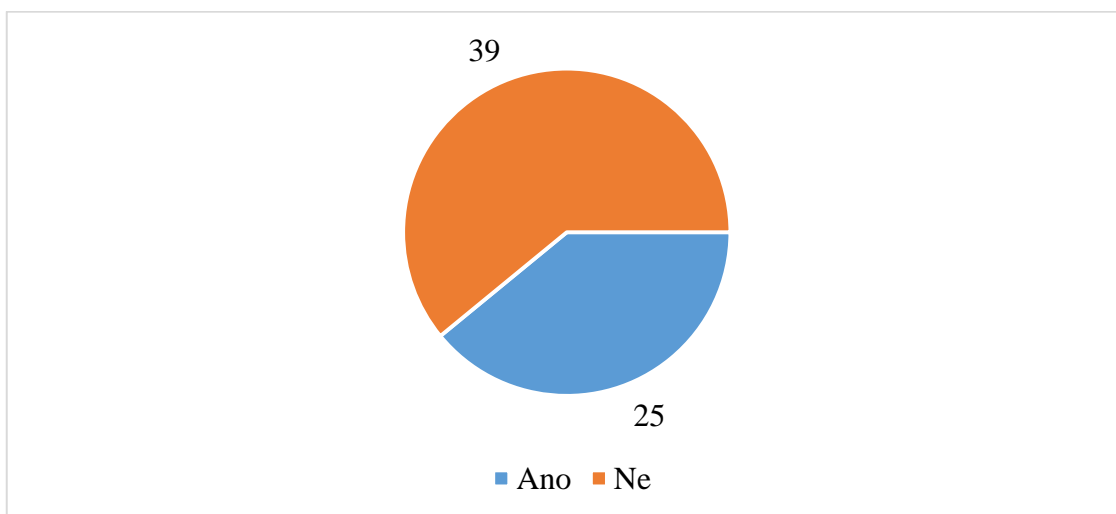
Graf 6 – Komunikace rodičů s dětmi o jejich strachu

Tato otázka vyžadovala volnou odpověď dětí. Děti nejčastěji odpovídaly, že je maminka nebo tatínek uklidňují, povídají si s nimi. Některé děti odpovídaly „nevím“ nebo „zrovna mě nic nenapadá“.



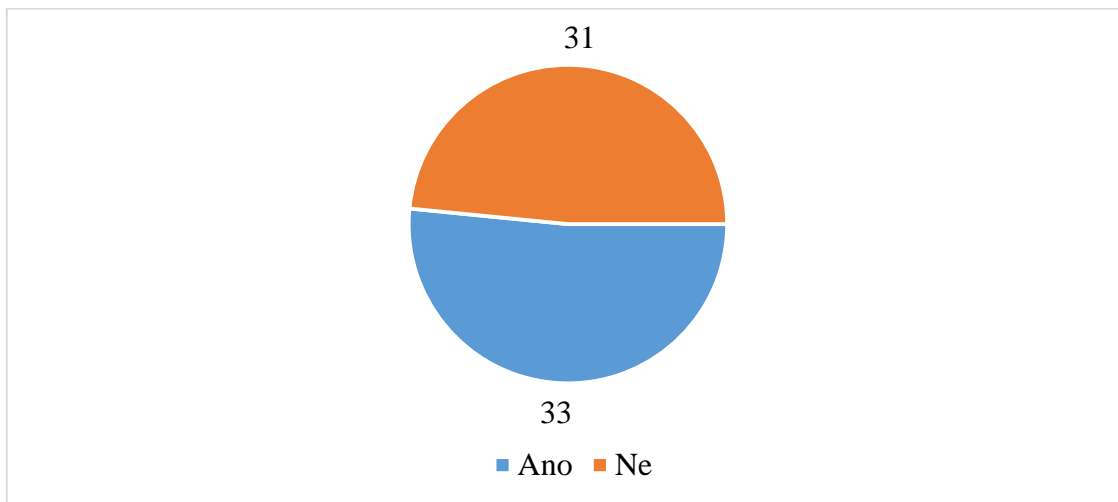
Graf 7 – Pomoc rodičů

Tato otázka byla dětem kladena z důvodu přejímání strachu od rodičů. Některé děti ví, že se tatínek bojí hadů, dítě poté přejímá k těmto zvířatům stejný pohled, jako má otec. Někteří rodiče si této problematiky jsou vědomy a dětem o svém strachu nevypráví. Oproti tomu jsou rodiče, kteří dětem řeknou, čeho se báli, aby dítě podpořili a řekli mu tak, že jejich strach je normální a že není samo, kdo se té dané věci či situace bojí. Z grafu vyplývá, že většina rodičů svým dětem nevypráví, čeho se báli, když byli malí.



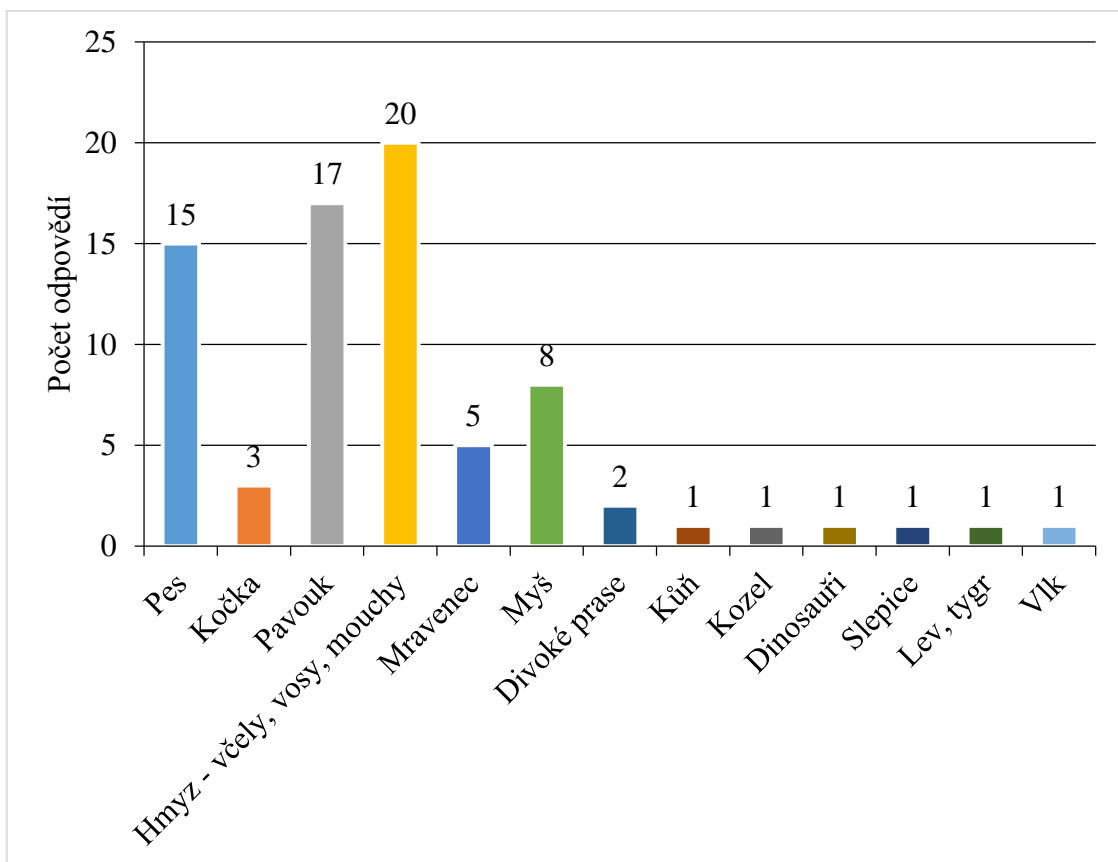
Graf 8 – Svěřování rodičů s jejich strachy

Tato otázka obecně zjišťovala, zda se některé děti bojí zvířat. Ve výsledku bylo zjištěno, že je počet dětí téměř roven.



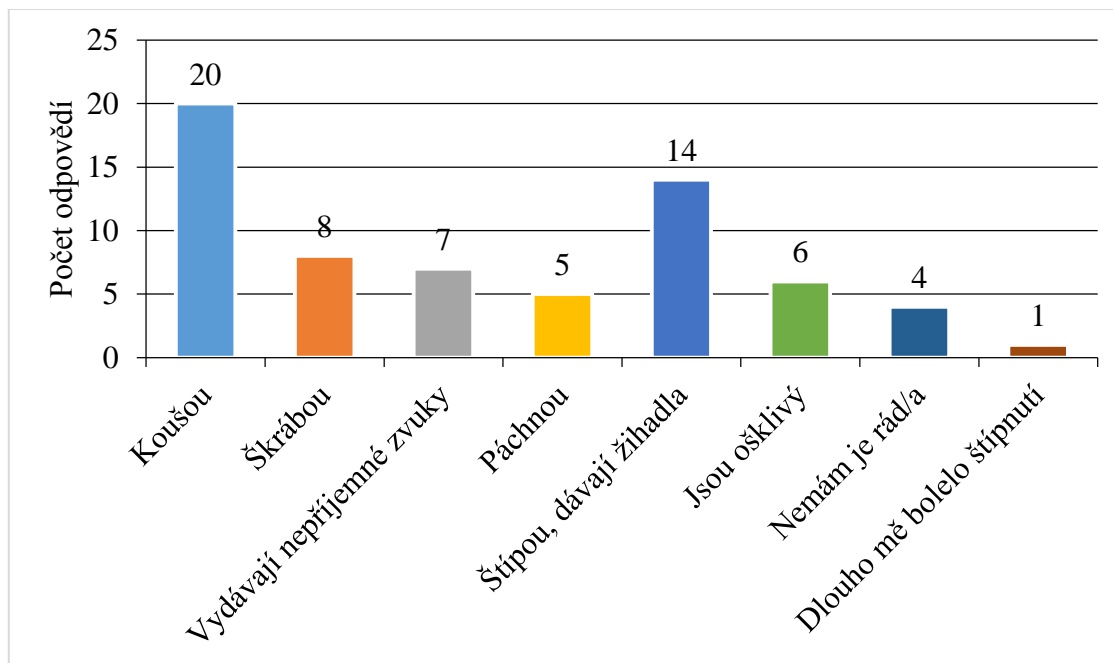
Graf 9 – Strach ze zvířat

V případě, že dítě v předchozí otázce odpovědělo, že se bojí zvířat, odpovídalo v této otázce, jakých zvířat se bojí – konkrétně. Překvapivými odpověďmi byla tato zvířata: divoké prase, dinosauři a kozel. Většina dětí odpovídala více druhů zvířat.



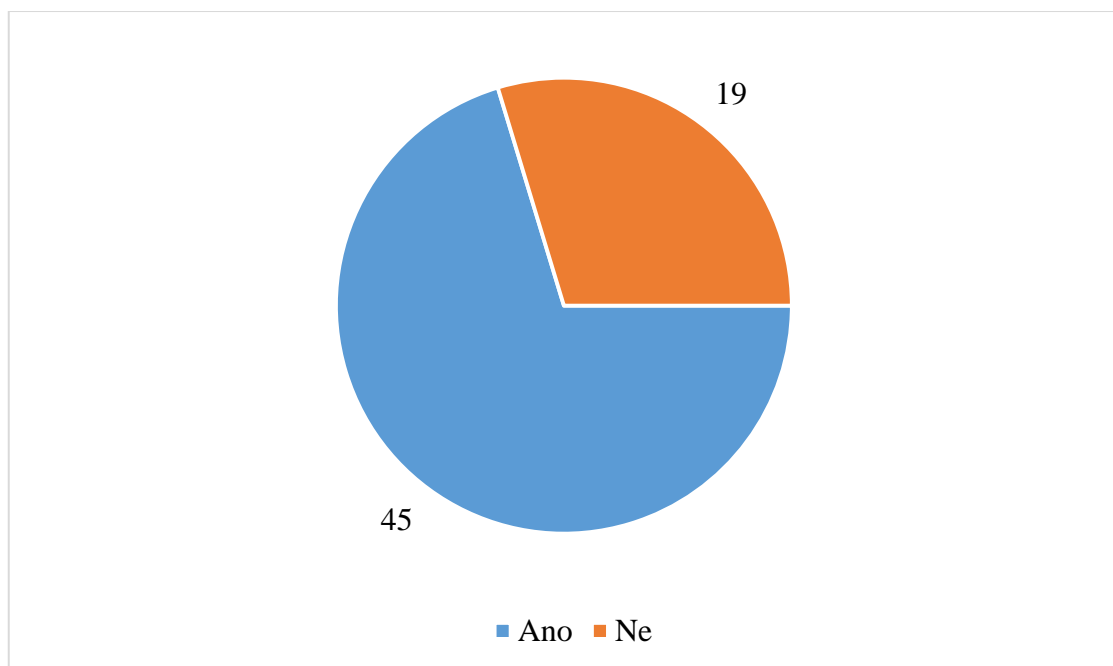
Graf 10 – Zvířata, spouštěči strachu

V případě, že děti odpověděly, že se zvířat bojí, následovala otázka, proč se zvířat bojí. Graf nám ukazuje, že většina dětí se bojí zvířat, jelikož koušou, dalšími důvody jsou štipání, dávání žihadla a také to, že jsou ošklivá. Jedno dítě odpovědělo, že se bojí, jelikož ho dlouho bolelo štipnutí vosy. I u této otázky byly odpovědi dětí četnější.



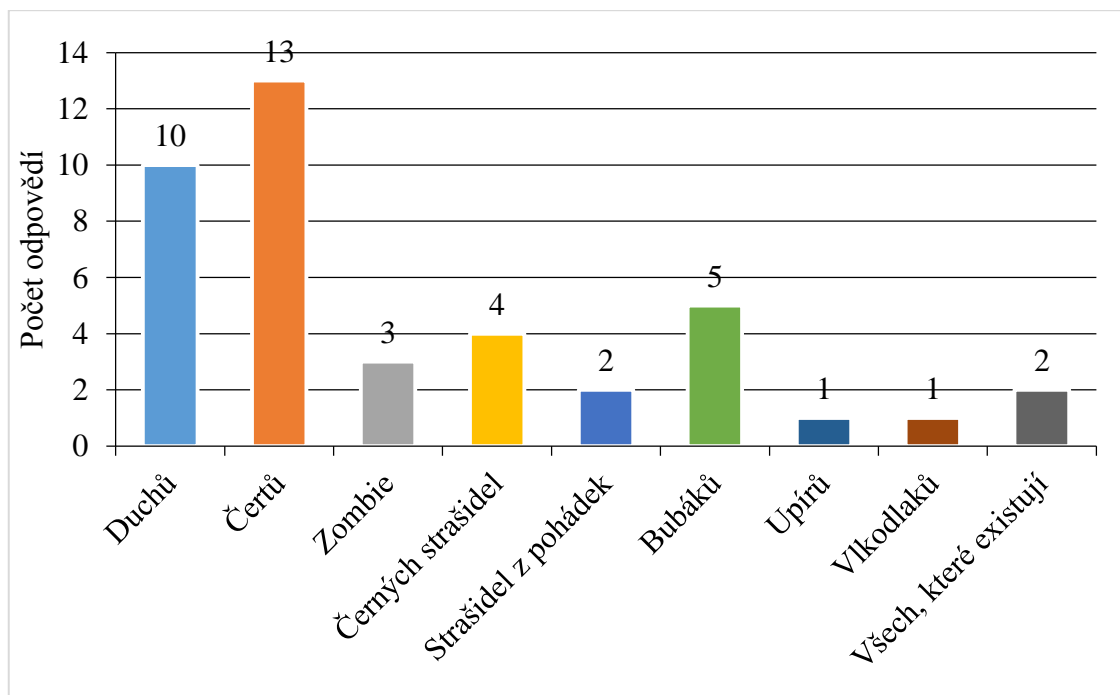
Graf 11 – Důvod obav ze zvířat

Tato otázka zjišťovala, zda se děti bojí strašidel – obecně. Z grafu vyplývá, že většina dětí se strašidel obává.



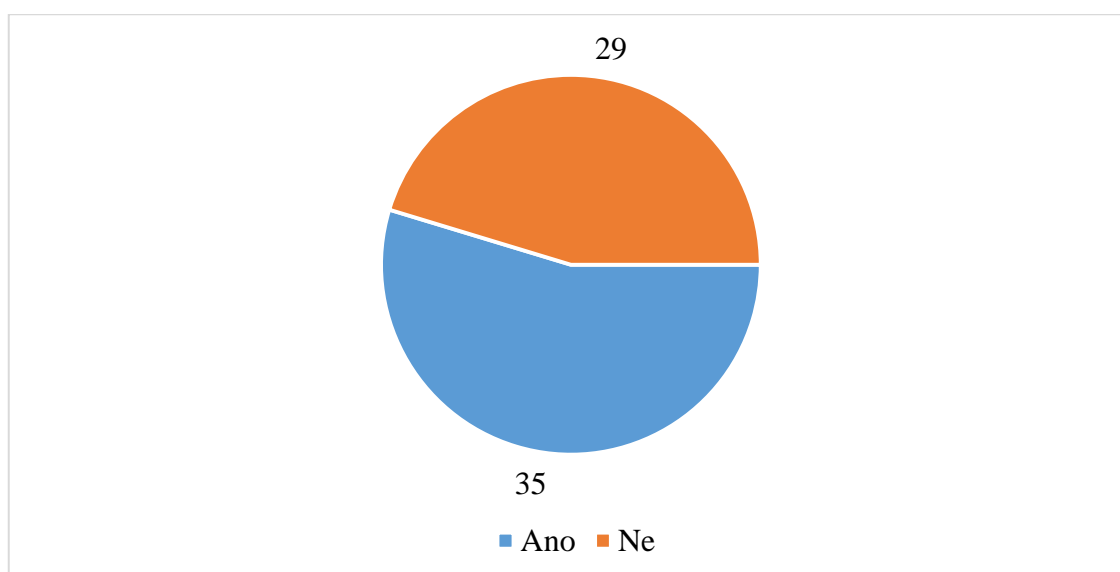
Graf 12 – Strach ze strašidel

V případě, že děti v předchozí otázce odpověděly, že se bojí strašidel, touto otázkou bylo zjišťováno, jakých strašidel se obávají. Děti nejčastěji odpovídaly, že se bojí bubáků, čertů, duchů, upírů, zombie, pohádkových strašidel, vlkodlaků a černých strašidel. Černá strašidla jsou strašidla, která se objevují v noci, když děti spí. Některé děti odpovídaly, že se bojí všech strašidel, která existují.



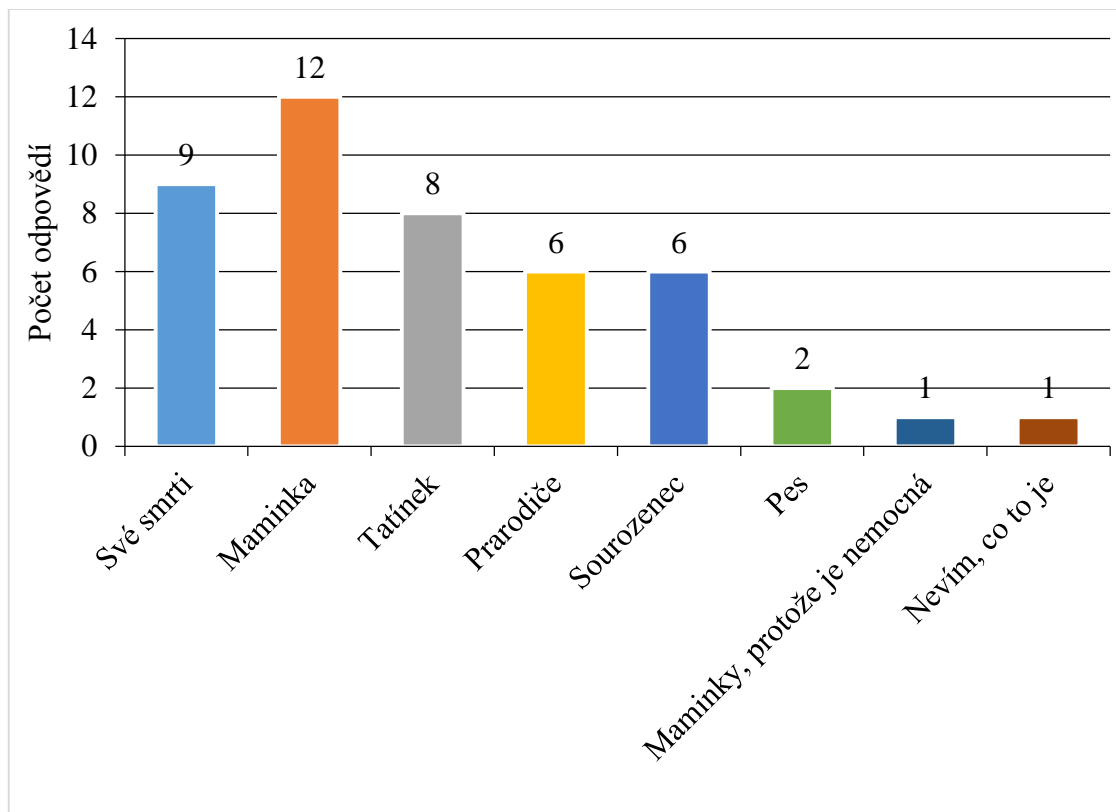
Graf 13 – Strašidloví spouštěči

Tato otázka byla pro některé děti nepříjemná. Graf znázorňuje, že třicet pět dětí, se smrti bojí a dvacet devět dětí nikoli.



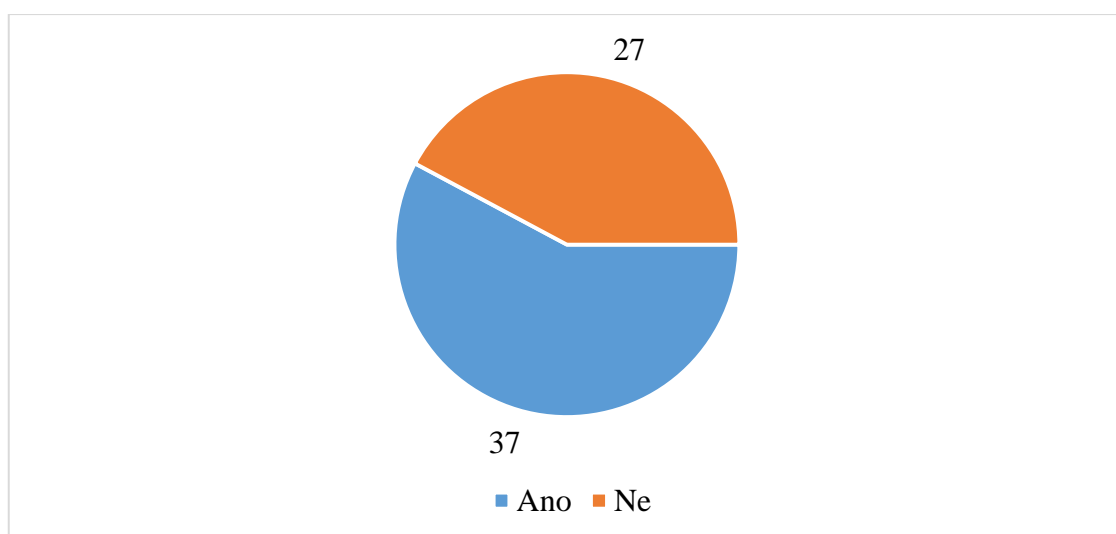
Graf 14 – Strach ze smrti

V případě, že dítě v předchozí otázce odpovědělo, že se bojí smrti, bylo tázáno, či smrti se nejvíce obává. Nejvíce dětí odpovědělo, že se bojí o maminku i o sebe. Tříleté dítě odpovědělo, že neví, co smrt je. Jedno děvčátko odpovědělo, že se bojí o maminku, protože je nemocná a brzy umře – matka trpí rakovinou prsu.



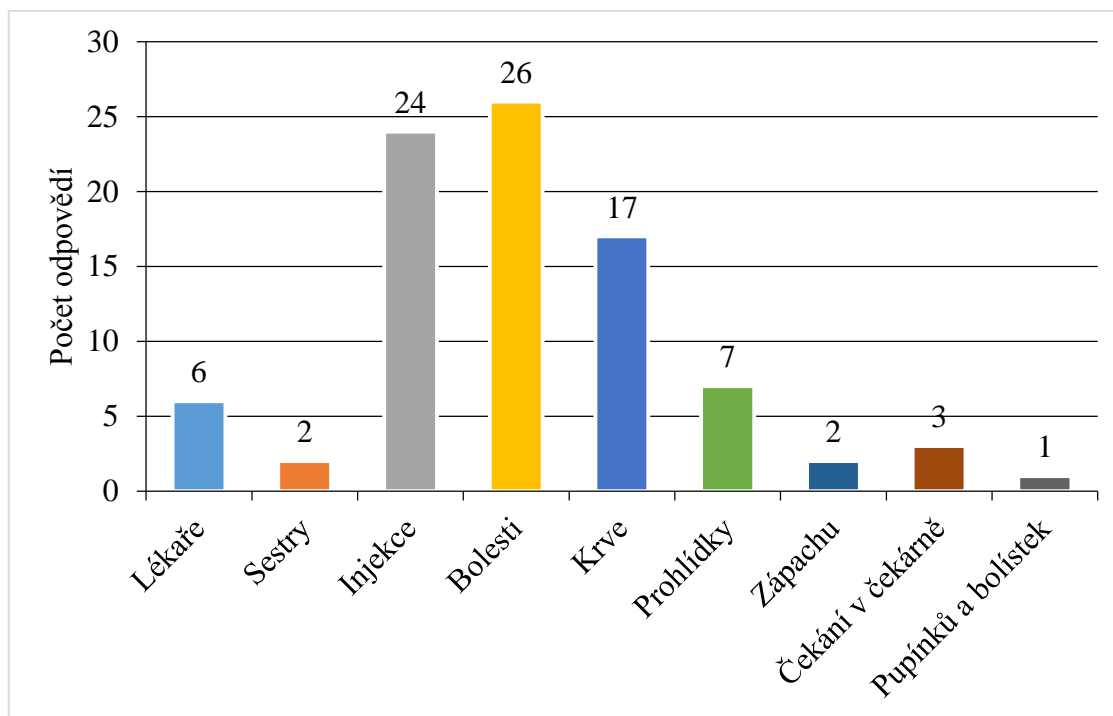
Graf 15 – Obavy ze smrti někoho či něčeho blízkého

Touto otázkou bylo obecně zjišťováno, zda děti zažívají strach či úzkost, když jdou k lékaři. Z grafu vyplývá: o deset dětí více odpovědělo, že se při návštěvě lékaře obává.



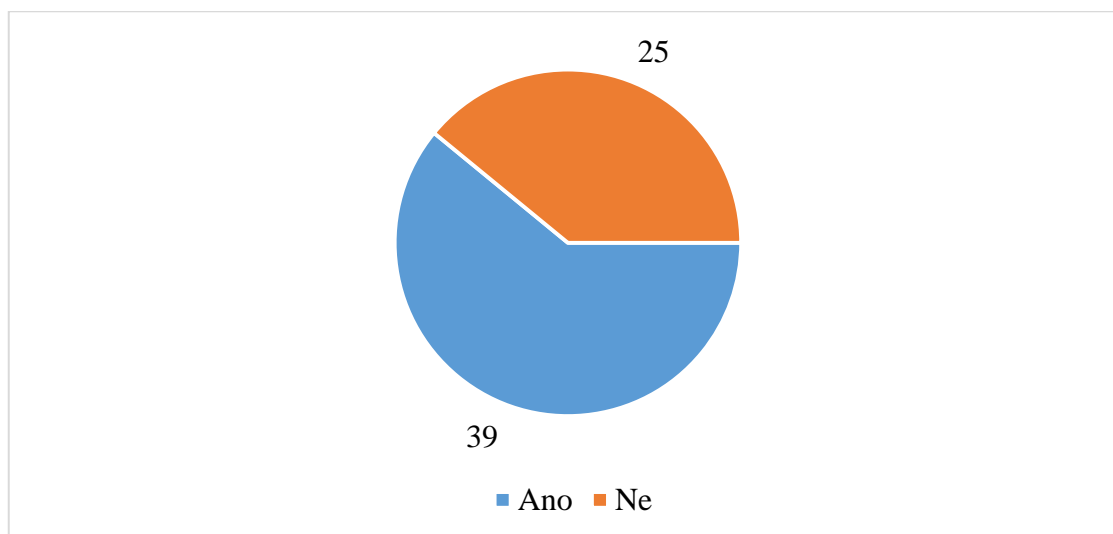
Graf 16 – Strach při návštěvě lékaře

Tato otázka zjišťovala, čeho se děti u lékaře bojí. Z grafu vidíme, že nejčastějšími odpověďmi byla bolest a injekce. Zajímavou odpovědí na tuto otázku byla: obavy z pupínků a bolístek, které dítěti zůstanou, když jde od lékaře domů.



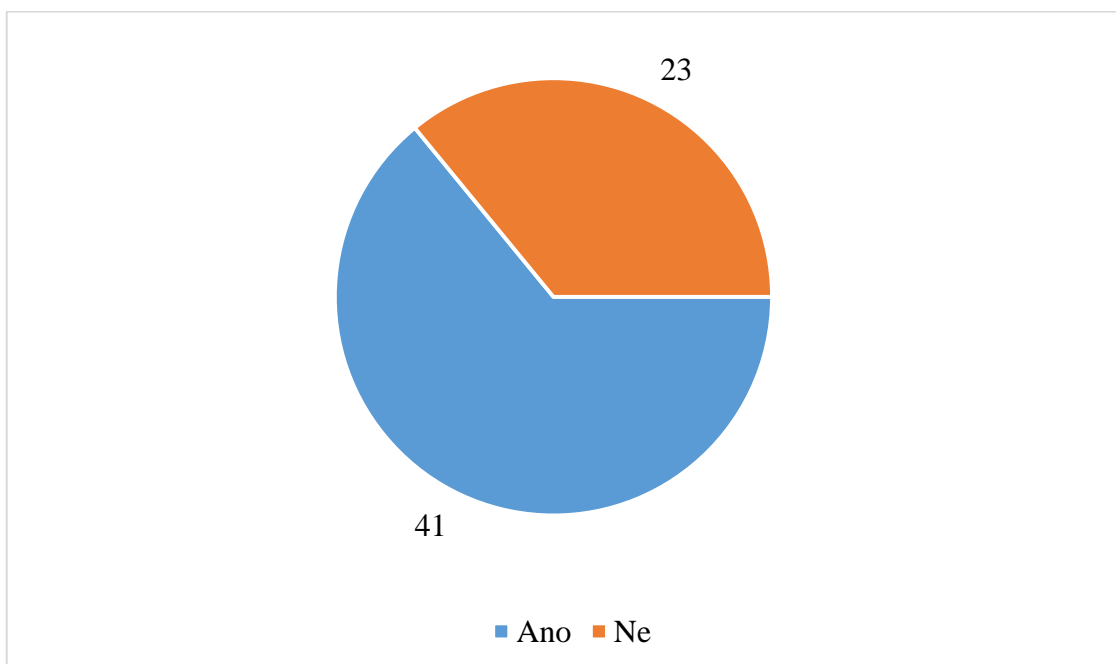
Graf 17 – Spouštěči strachu u lékaře

Strach ze tmy prožívá téměř každé předškolní dítě. Děti se obávají černých strašidel, které se objevují ve tmě, proto tato otázka zjišťuje, zda se děti bojí samotné tmy. Z grafu vyplývá, že třicet devět respondentů odpovědělo, že se tmy obává, dvacet pět respondentů nikoli.



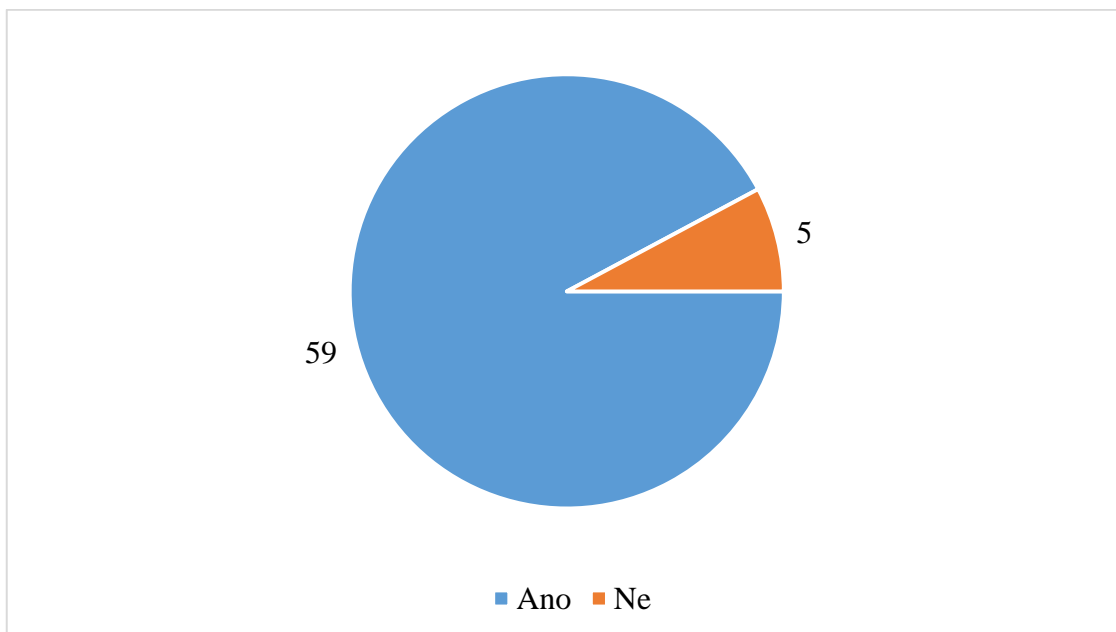
Graf 18 – Strach ze tmy

Touto otázkou bylo zjišťováno, zda se děti v předškolním věku bojí samoty. Graf nám ukazuje, že většina dětí se samoty obává.



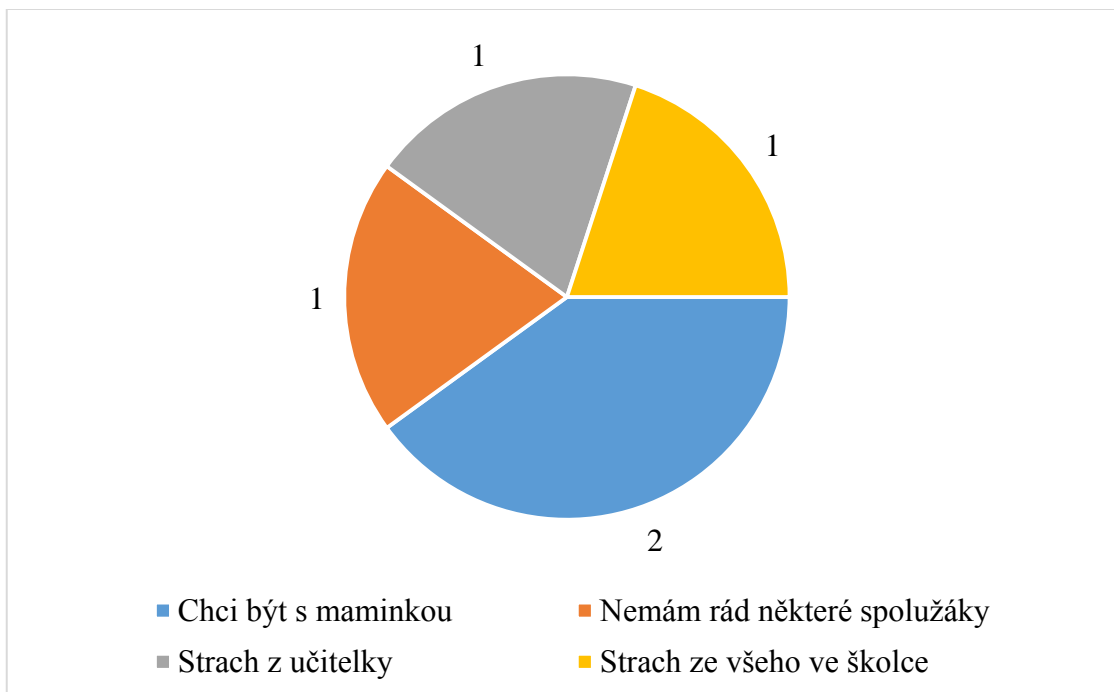
Graf 19 - Obavy ze samoty

Všechny dotazované děti navštěvují mateřskou školu, tato otázka zjišťuje, zda do ní chodí rády. Z grafu vyplývá, že téměř všechny děti školku navštěvují rády, pouze pět dětí do školky chodí nerado.



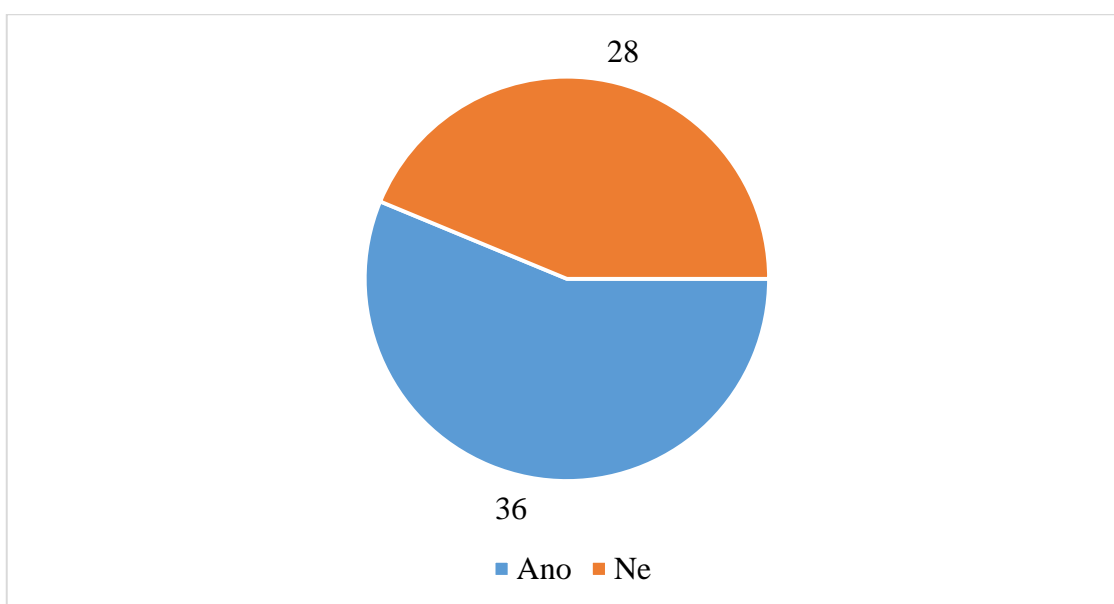
Graf 20 – Spokojenost v MŠ

V případě, že děti odpověděly v předchozí otázce, že do školky nechodí rády. Tato otázka zjišťovala, proč je tomu tak. Dvě děti odpověděly: „Protože chci být s maminkou.“. Jedno dítě odpovědělo, že se bojí učitelky, další dítě, že nemá rádo některé spolužáky, jednou z odpovědí bylo, že se bojí všeho, co ve školce je.



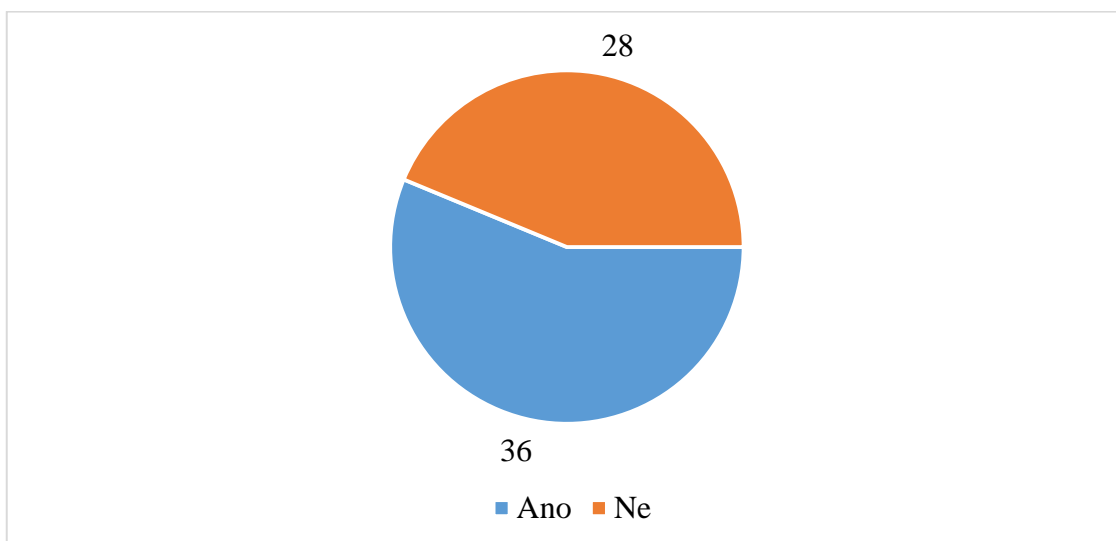
Graf 21 – Spouštěči strachu v MŠ

Pomocí této otázky bylo zjišťováno, zda se děti bojí neznámých, cizích lidí. Graf nám ukazuje, že pro třicet šest respondentů jsou tato setkání spouštěči strachů a pro dvacet osm dětí nikoli.



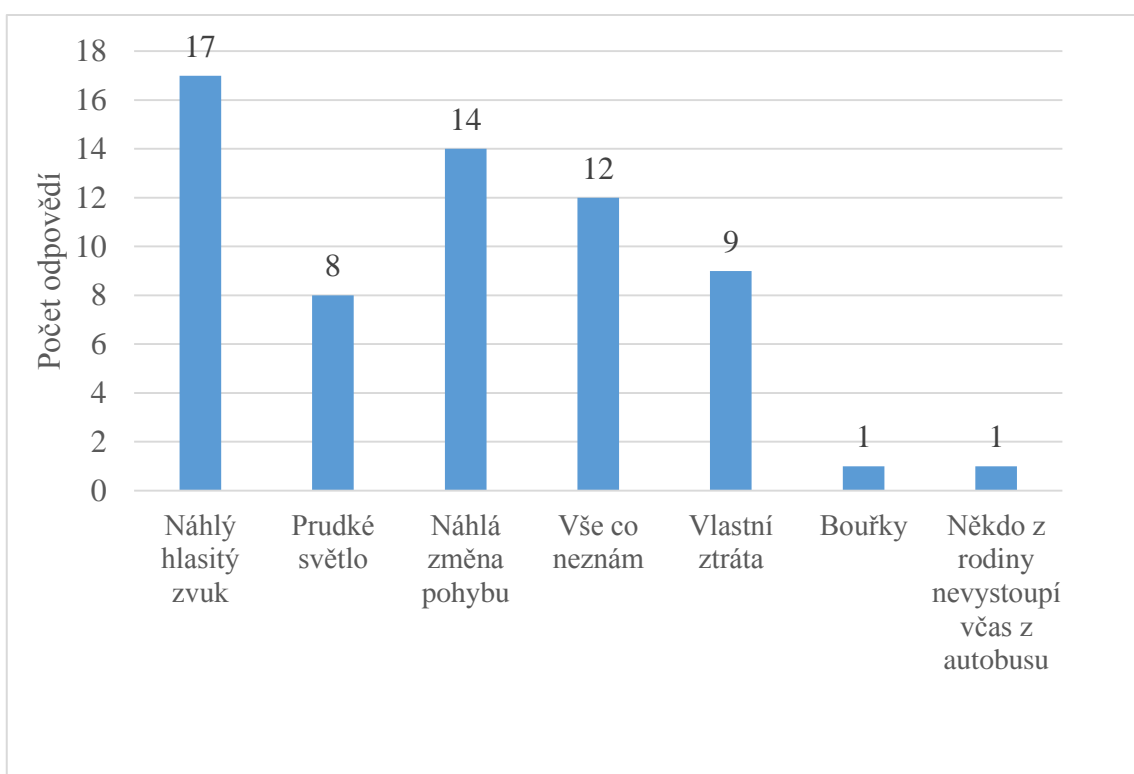
Graf 22 – Obavy z cizích lidí

Pomocí této otázky bylo zjišťováno, zda se děti bojí náhlých a neznámých situací, se kterými se setkají. Opět převahuje odpověď ano, bojím se.



Graf 23 - Strach z neznámých a náhlých situací

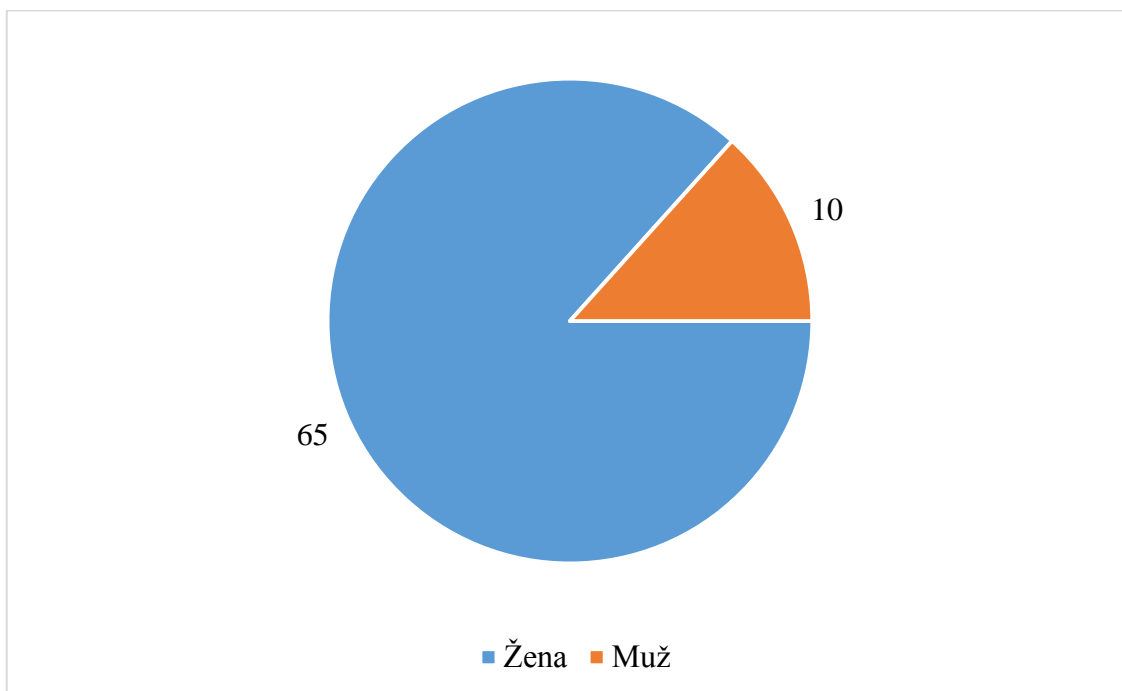
V případě, že byla odpověď dítěte v předchozí otázce, že se bojí neznámých a náhlých situací, touto otázkou se zjišťuje jakých – konkrétně situací se bojí. Graf nám ukazuje, že nejčastější odpovědi respondentů byly – náhlý hlasitý zvuk, náhlá změna pohybu, ztráta sebe sama.



Graf 24 – Konkrétní situace

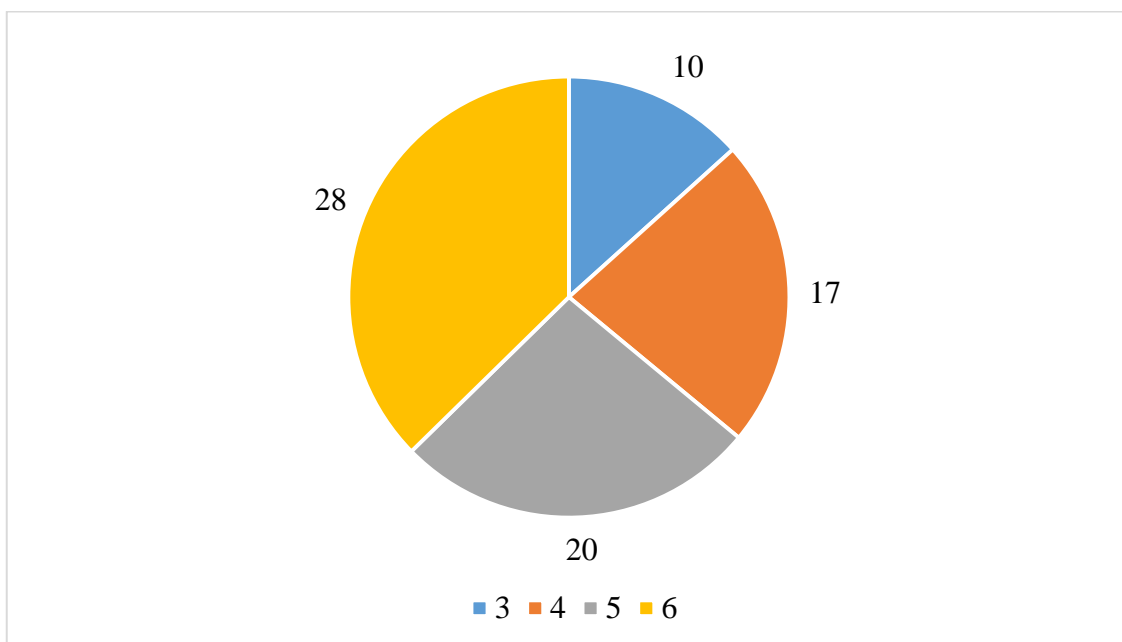
6.2 Výsledky zjištěné dotazováním rodičů dětí předškolního věku

Touto otázkou bylo zjišťováno pohlaví rodičů. Z grafu vyplývá, že se šetření účastnilo více žen, a to o padesát pět žen více než mužů.



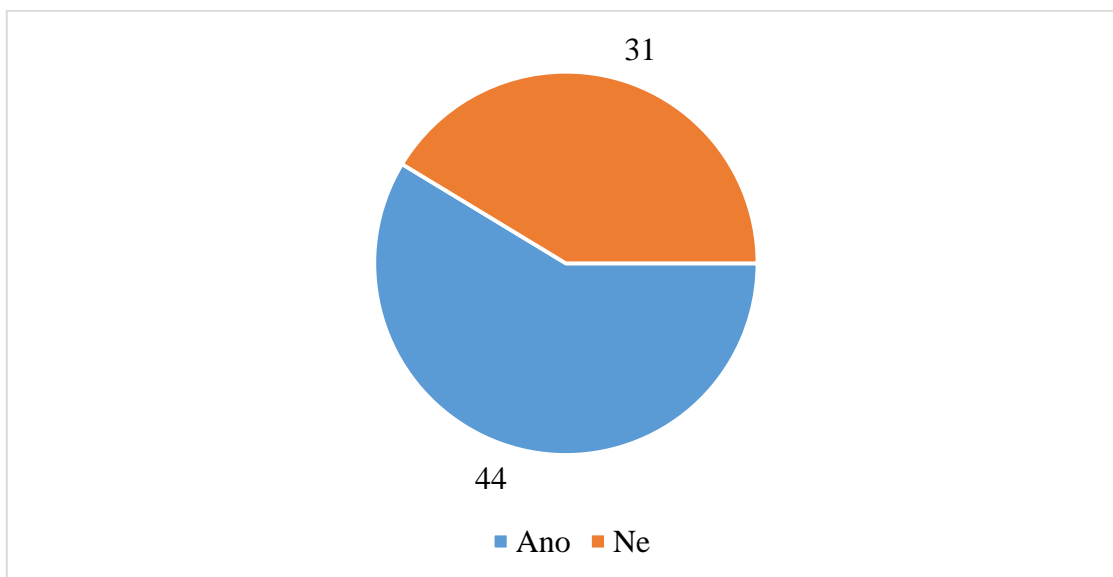
Graf 1 – Pohlaví rodiče

Tato otázka zjišťovala věk dětí tázaných rodičů. Nejčastější věkovou skupinou jsou děti šestileté, dále pětileté, čtyřleté. Nejmenší počet zastávají děti tříleté.



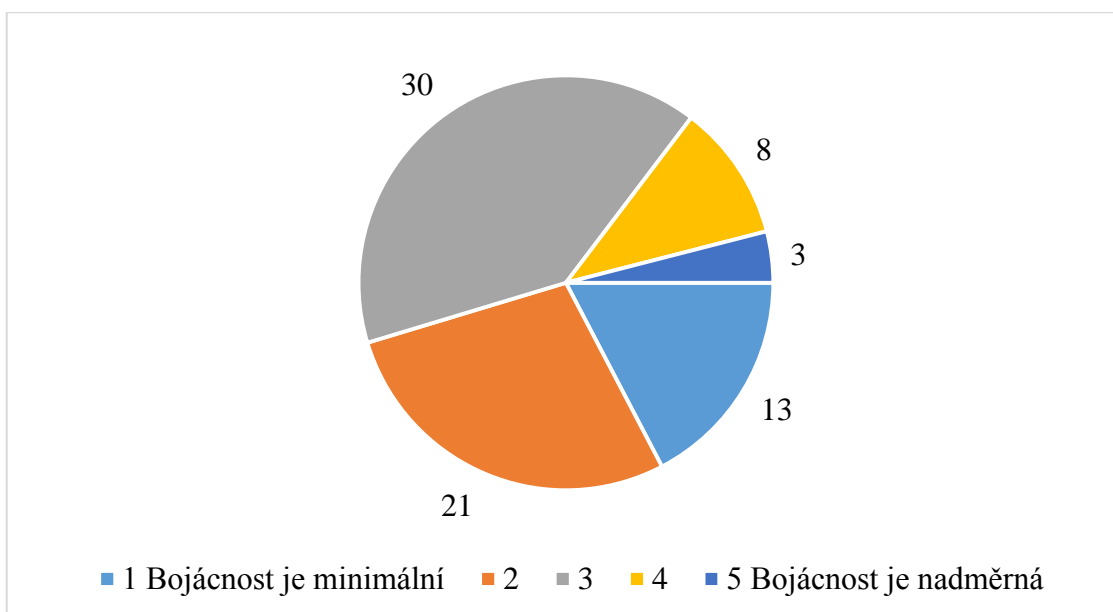
Graf 2 – Věk dětí

Tato otázka byla rodičům kladena z důvodu zjištění jejich názoru na bojácnost jejich dětí. Graf nám ukazuje, že mínění rodičů o této problematice je rozporuplné, převažují však rodiče, kteří si myslí, že je jejich dítě bojácné.



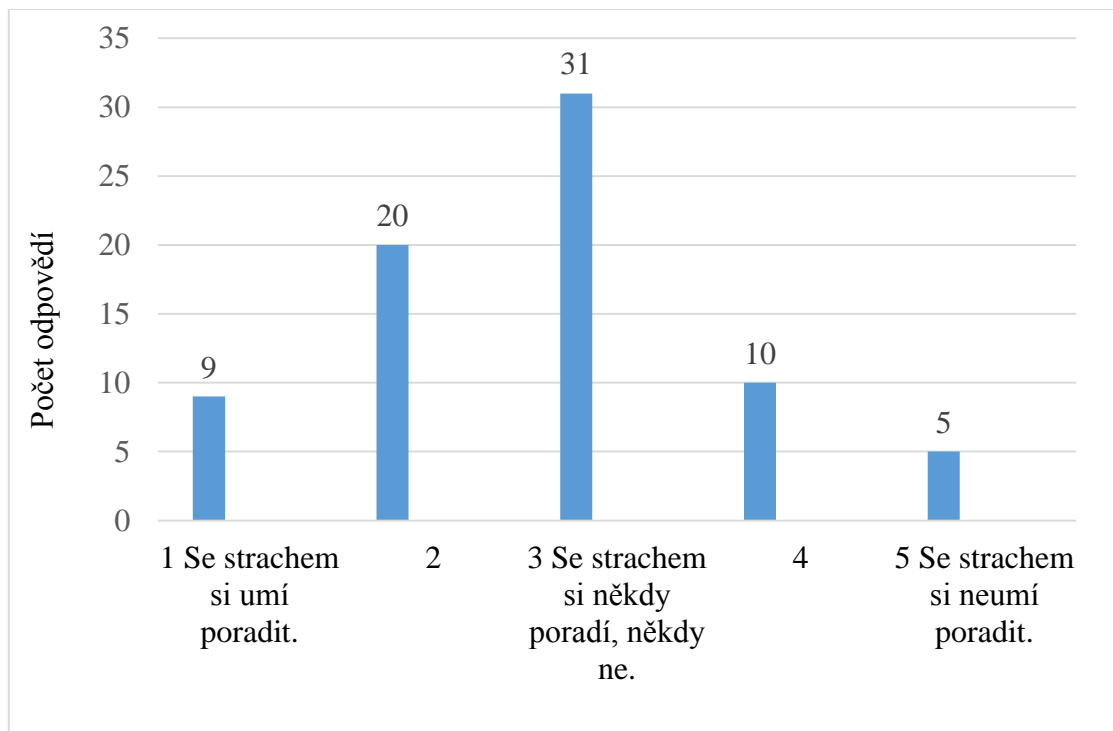
Graf 3 – Bojácnost dětí

Rodiče měli za úkol označit míru bojácnosti jejich dětí na číselné škále od čísla jedna, které označovalo minimální bojácnost, až po číslo pět, které naopak označovalo bojácnost nadměrnou. Výsledky ukazují, že největší počet rodičů označilo střed mezi těmito dvěma čísly.



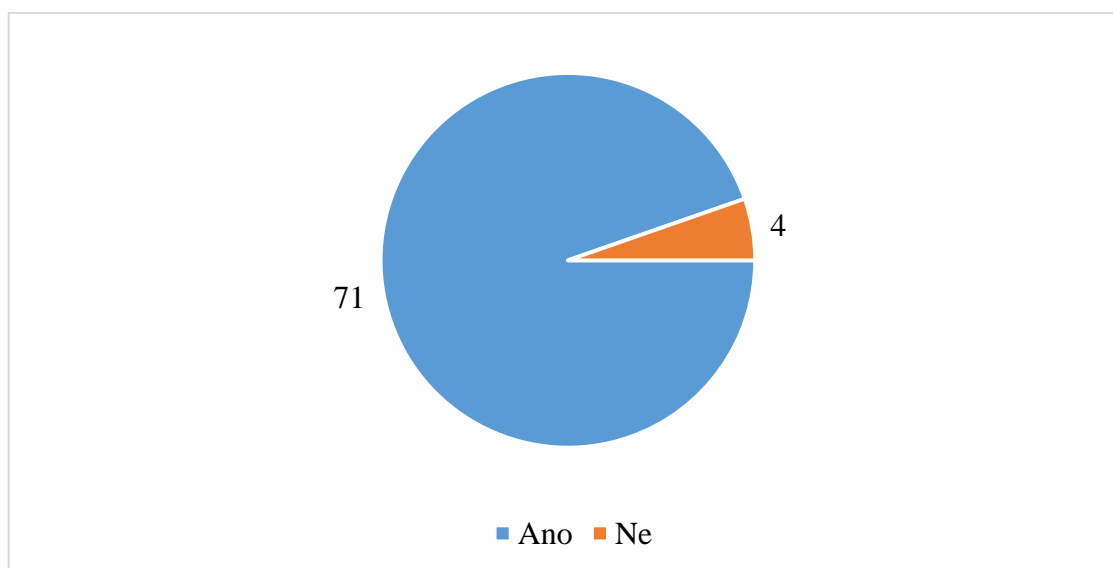
Graf 4 – Míra bojácnosti

Tato otázka zjišťovala, zda si rodiče myslí, že je jejich dítě schopno svůj strach zvládat a poradit si s ním či nikoli. Rodiče opět nejčastěji označovali číslo tři – tedy střed, který můžeme vyjádřit slovy – se strachem a úzkostí si někdy poradí a někdy ne. Číslo jedna vyjadřuje, že si dítě se strachem dokáže poradit, opak vyjadřuje číslo pět.



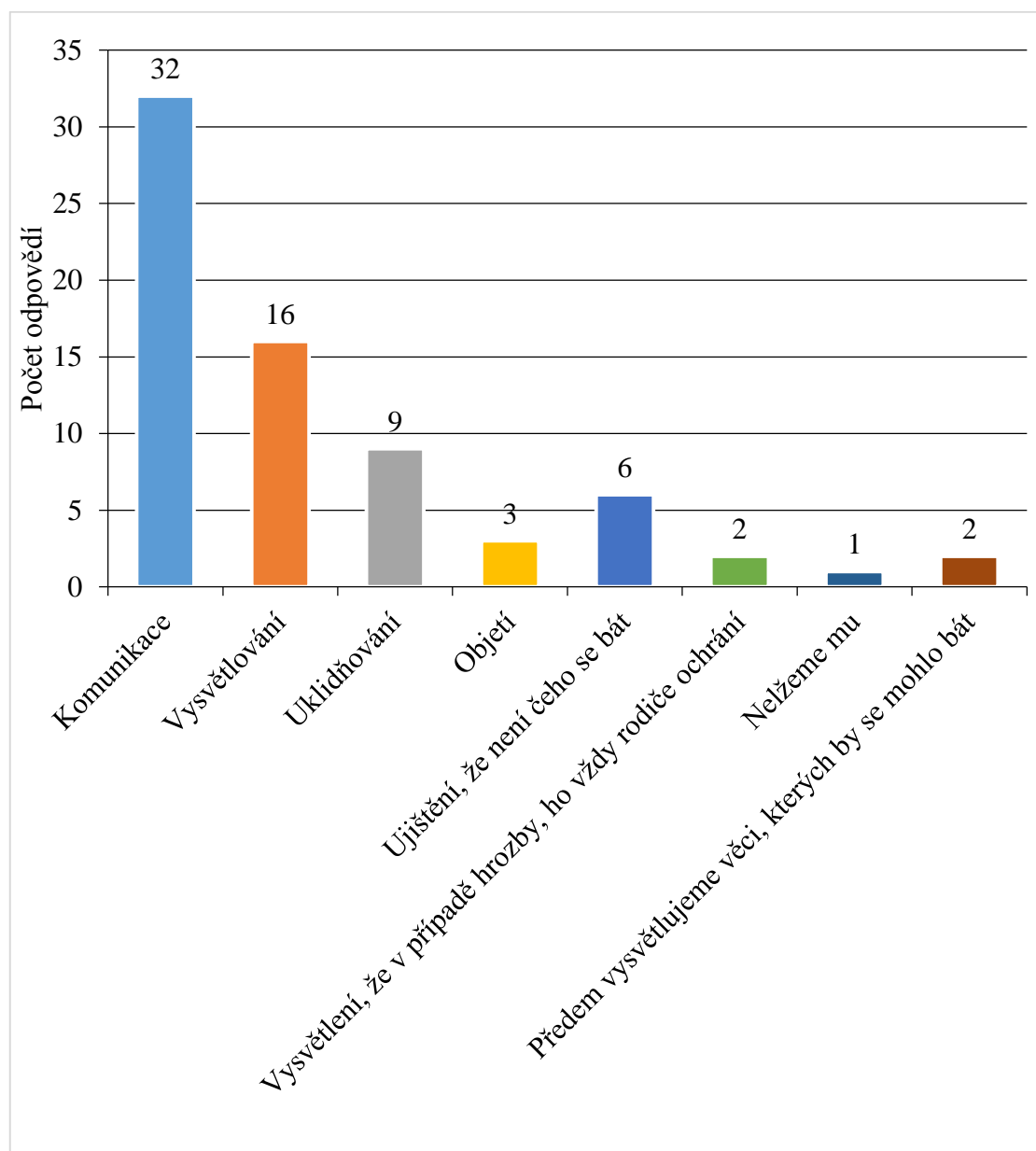
Graf 5 – Zvládání strachu

Tato otázka byla kladena z důvodu zjištění, zda se rodiče o strachy svých dětí zajímají a zda s nimi o nich komunikují. Graf nám ukazuje, že většina rodičů v počtu sedmdesát jedna se svými dětmi o jejich strachu hovoří.



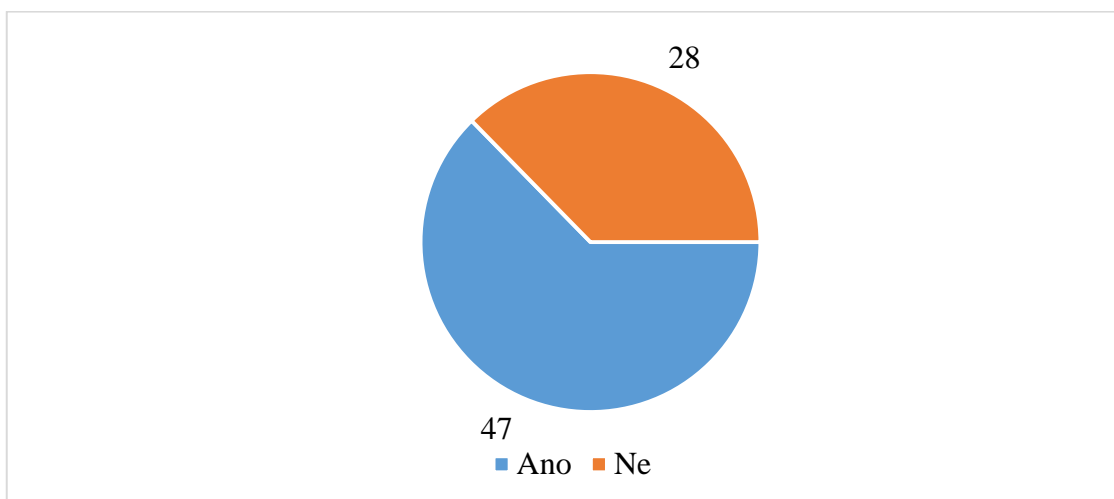
Graf 6 – Komunikace o strachu

Tato otázka byla otázkou otevřenou a rodiče odpovídali, jak svým dětem s jejich strachy a úzkostmi pomáhají. Nejčastějšími odpověďmi byly – komunikace, vysvětlování, uklidňování, objetí. Komunikací rodiče dětem vysvětlují, že není, čeho se bát.



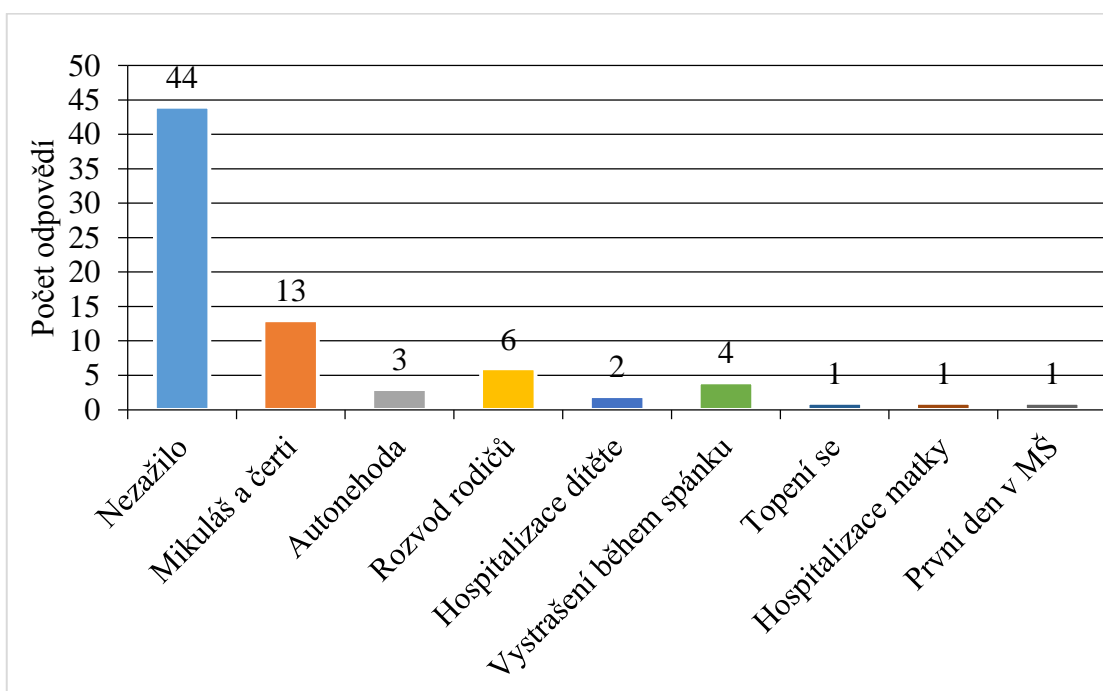
Graf 7 – Pomoc se strachem

Pomocí této otázky bylo zjištěno, zda rodiče s dětmi komunikují o svých strachách, respektive strachu, kterého se obávali, když byli sami dětmi.



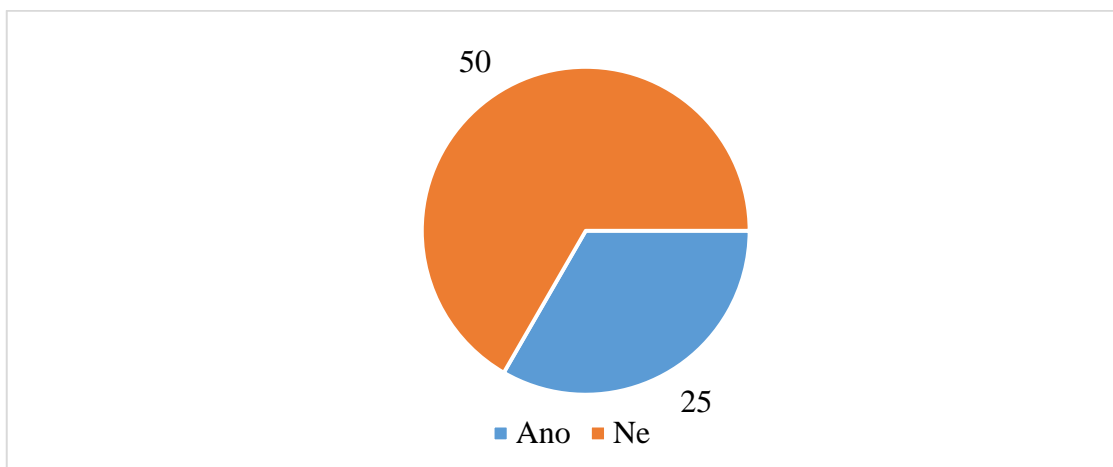
Graf 8 – Svěřování strachů rodičů dětem

Pomocí této otázky bylo zjišťováno, zda dítě během svého života prožilo nějakou traumatickou událost. Z grafu vyplývá, že většina rodičů na tuto otázku odpověděla negativně. Častou odpovědí je Mikuláš a čerti, dopravní autonehoda, rozvod rodičů, pobyt v nemocnici, vystrašení během spánku, potopení při plaveckém kurzu, hospitalizace matky. Zajímavou odpovědí je traumatický zážitek z prvního dne ve školce, kdy paní učitelka „rvala“ mamince dítě z ruky a ihned poté, co se jí to podařilo, zavřela před matkou dveře – trauma pro dítě i maminku.



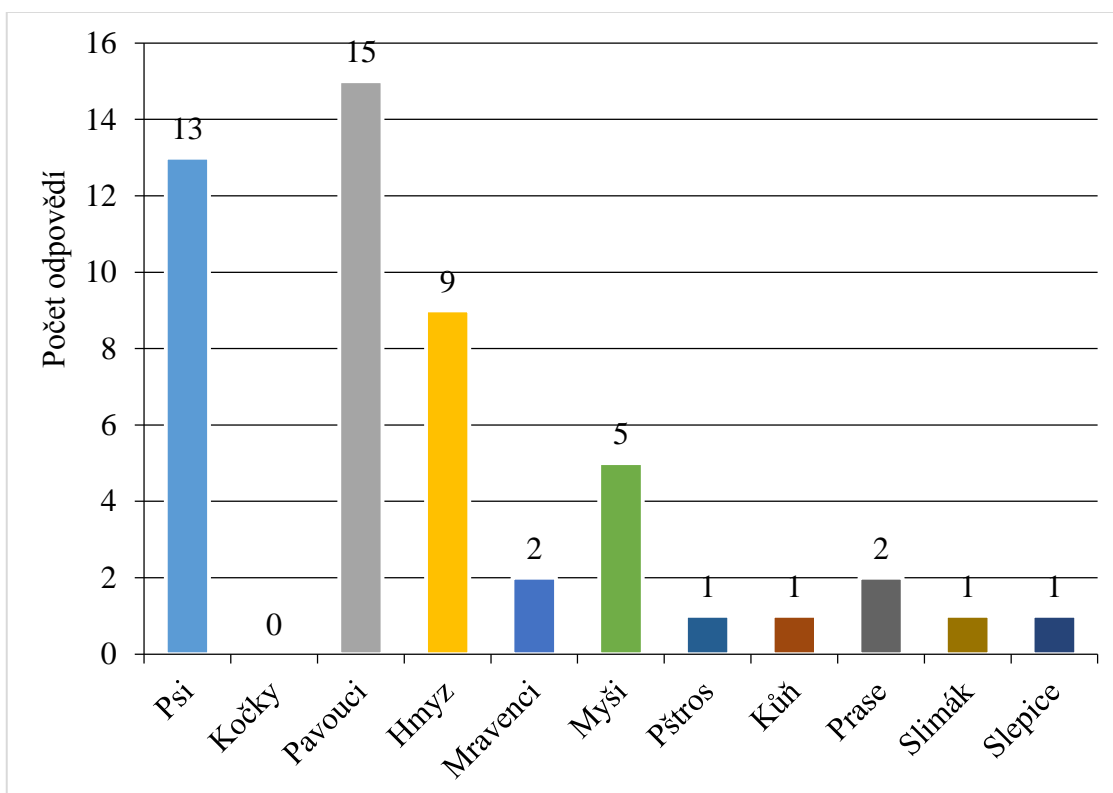
Graf 9 – Traumatická událost

Tato otázka zjišťovala, zda si rodiče o svých dětech myslí, že se bojí zvířat, zda v nich styk se zvířetem vyvolává pocit strachu či úzkosti. Z grafu vyplývá převaha odpovědí ne, zvířata se nebojí.



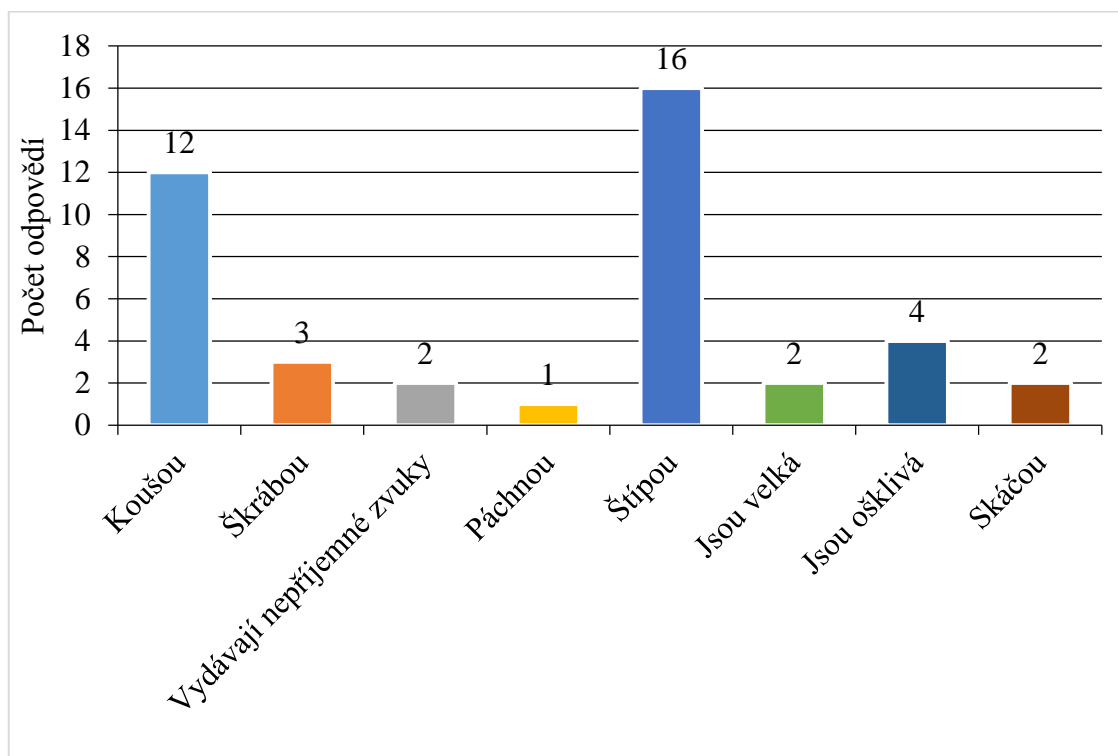
Graf 10 – Strach ze zvířat

V případě, že rodiče odpověděli v předchozí otázce, že se jejich dítě obává zvířat, tato otázka zjišťovala, jakých zvířat konkrétně se bojí. Nejčastější odpovědi rodičů byli pavouci, psi. Z grafu vyplývá, že žádný rodič neodpověděl, že se jeho dítě obává koček.



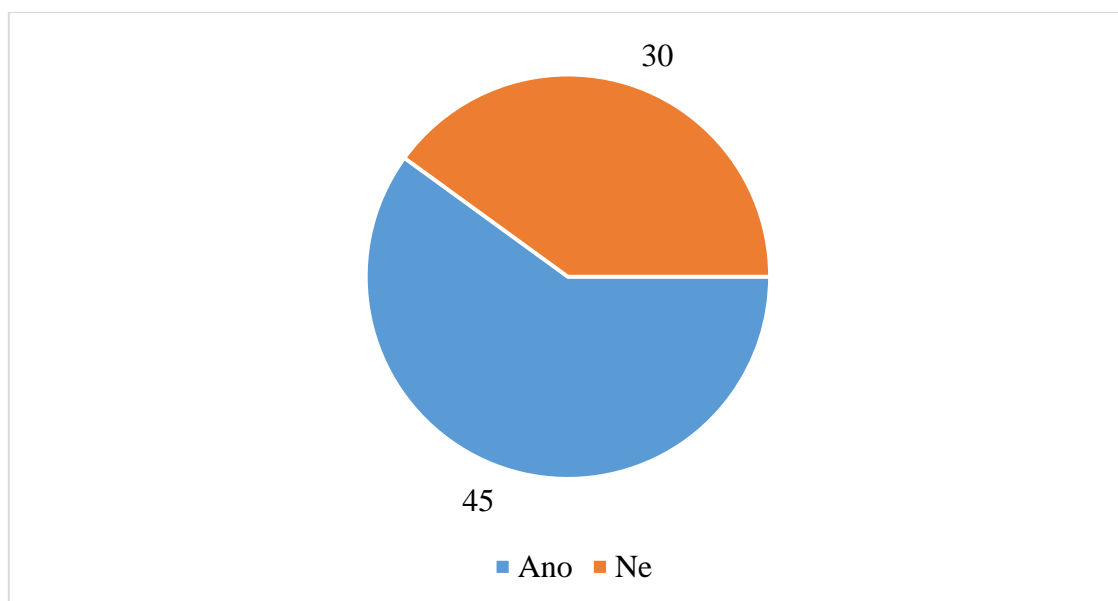
Graf 11 – Zvířecí spouštěči strachu

V případě, že rodiče odpověděli, že se dítě bojí zvířat, byli dále tázáni, proč si myslí, že se dítě zvířat obává. Graf ukazuje, že nejčastější odpovědí bylo: „koušou, štípou“.



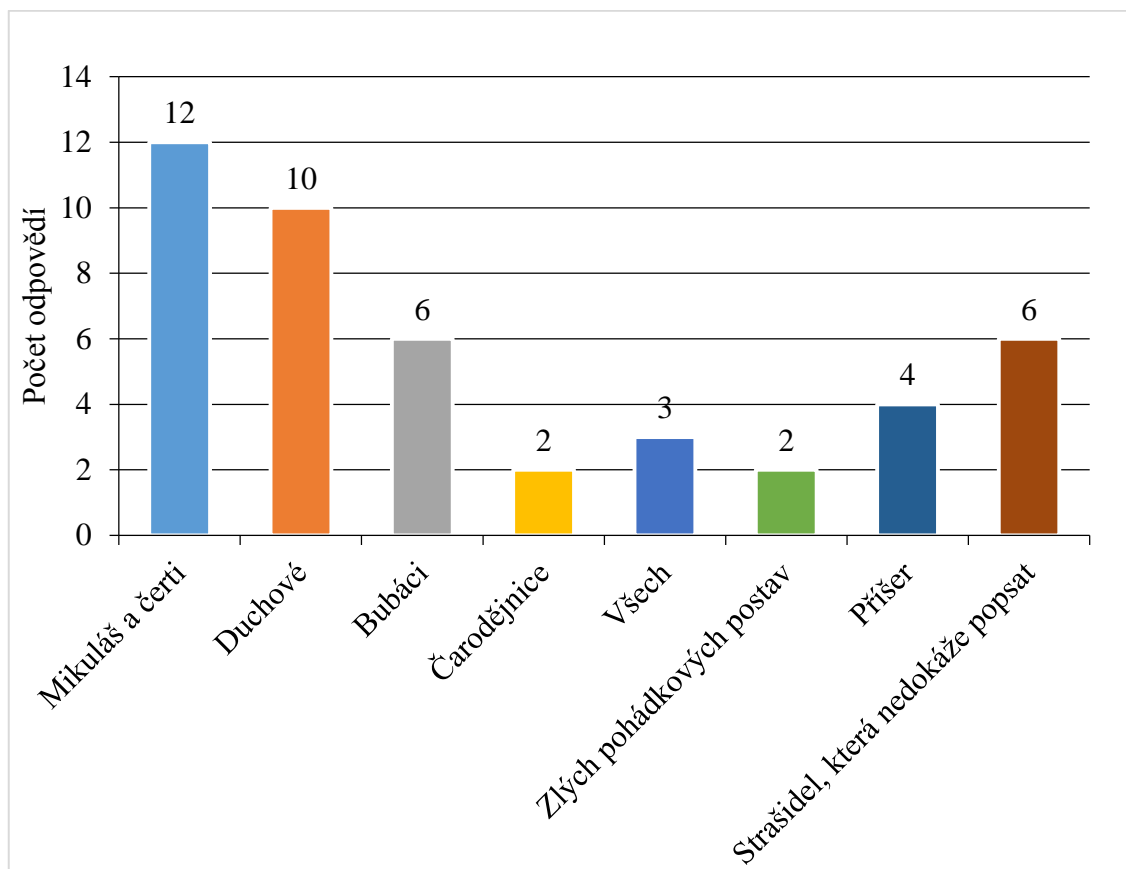
Graf 12 – Důvod obav ze zvířat

Touto otázkou bylo zjišťováno, zda se děti bojí strašidel – obecně. Z grafu vyplývá, že většina rodičů si myslí, že se jejich děti strašidel obává.



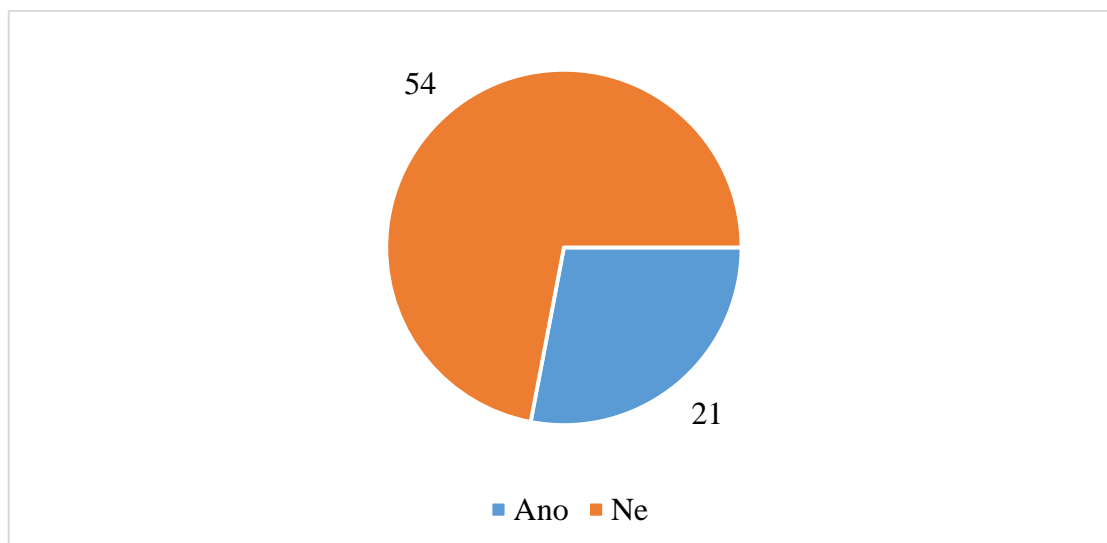
Graf 13 – Strach ze strašidel

V případě, že rodiče v předchozí otázce odpověděli, že se jejich dítě bojí strašidel, tato otázka zjišťovala, jakých strašidel konkrétně se bojí. Nejčastější odpovědi byli čerti a Mikuláš, duchové, bubáci, čarodějnice, či všech strašidel.



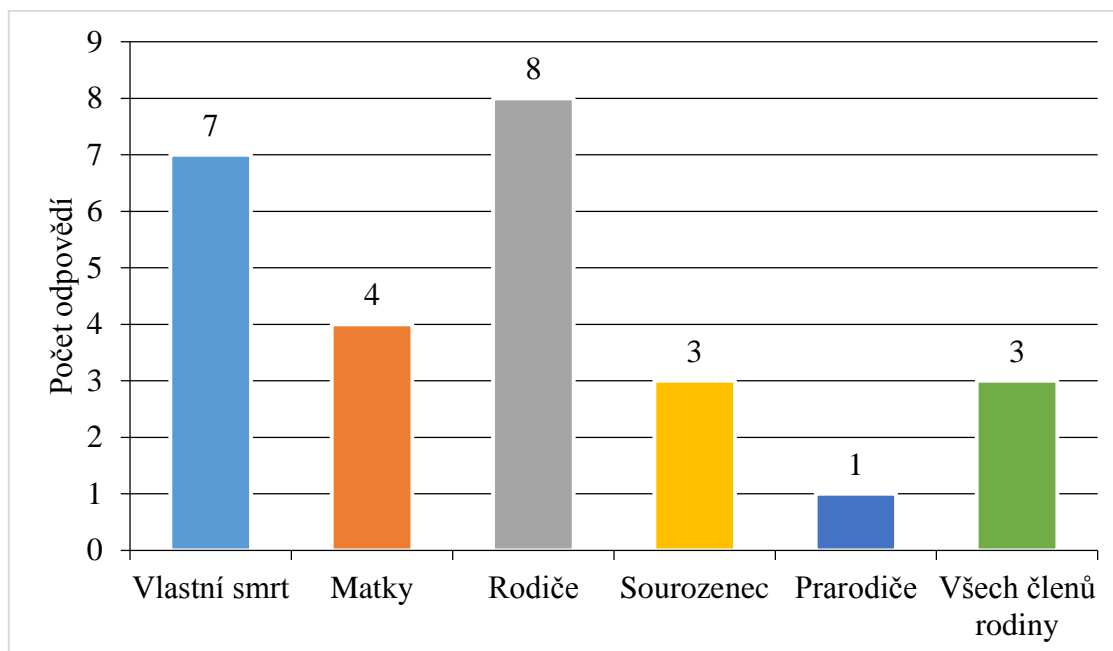
Graf 14 – Strašidelní spouštěči

Tato otázka zjišťovala obavy dětí ze smrti. Většina rodičů, a to v počtu padesáti čtyř odpovědělo, že se jejich dítě smrti nebojí.



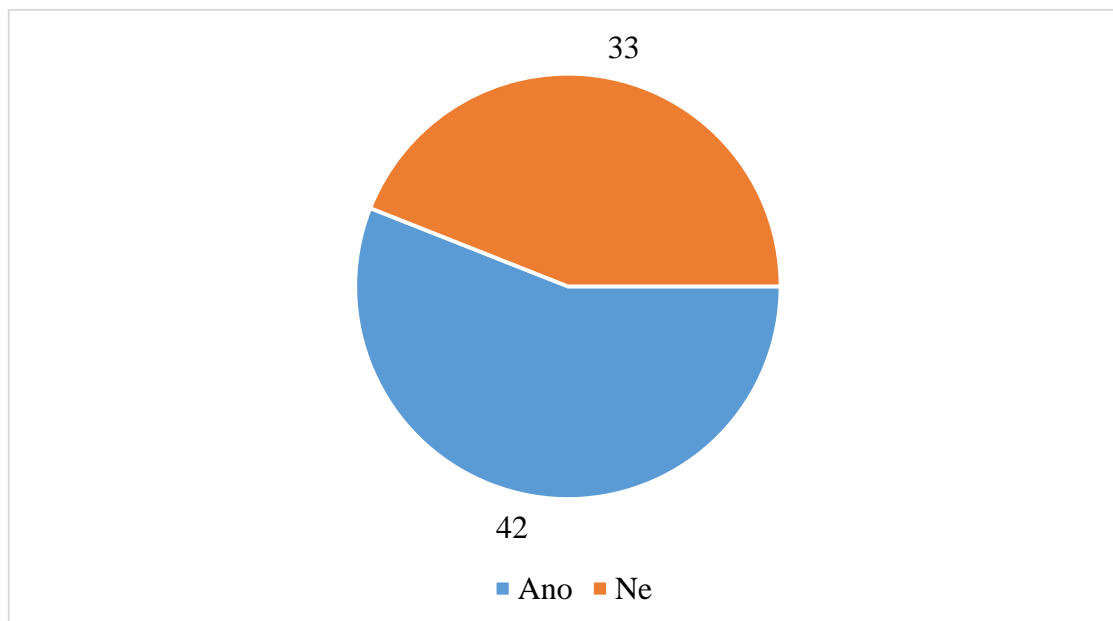
Graf 15 – Strach ze smrti

V případě, že rodiče odpověděli v předchozí otázce, že se jejich dítě obává smrti, tato otázka byla kladena z důvodu zjištění, zda se bojí smrti někoho z rodiny. Jak vyplývá z grafu, nejčastější odpovědí byla smrt matky, samo sebe a smrt celé rodiny.



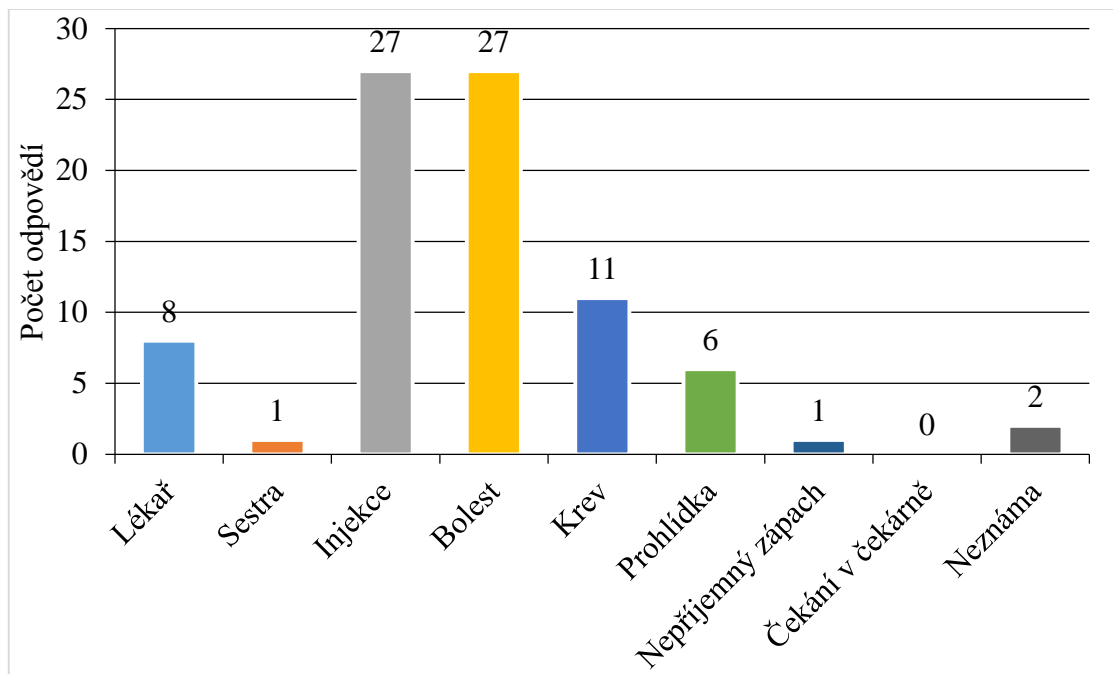
Graf 16 – Obavy ze smrti někoho blízkého či sebe

Touto otázkou bylo obecné zjišťování, zda z pohledu rodičů v dítěti vyvolává strach či úzkost návštěva lékaře. Většinová odpověď na tuto otázku byla kladná.



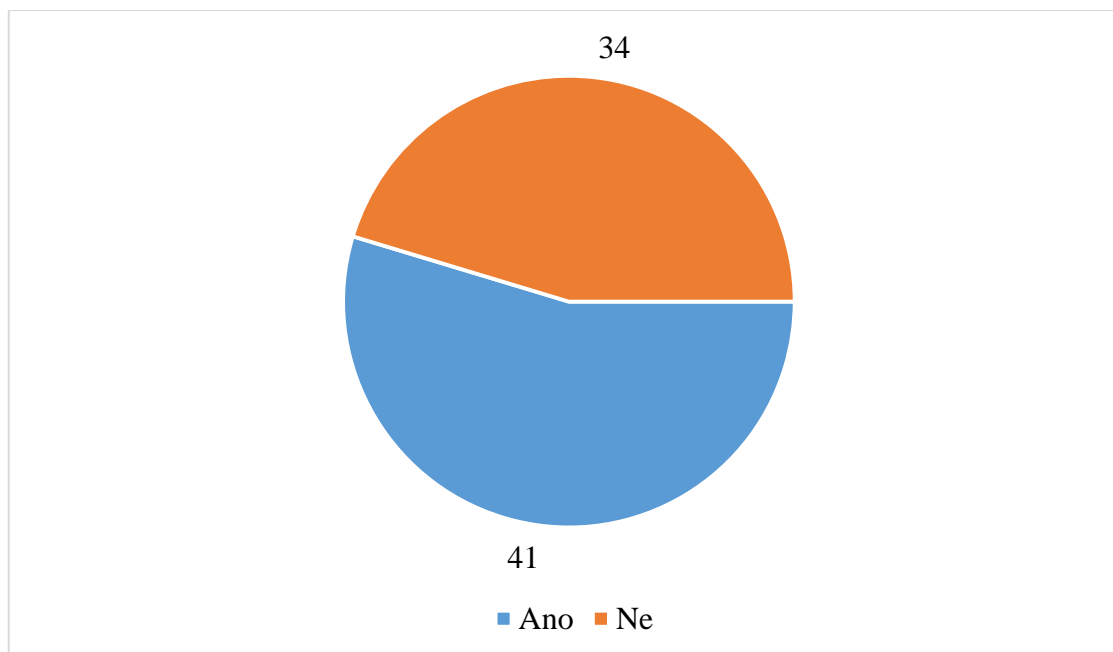
Graf 17 – Strach z návštěvy lékaře

V případě, že rodiče odpověděli v předchozí otázce, že se jejich dítě obává návštěvy lékaře, v této otázce odpovídali, čeho konkrétně se dítě u lékaře obává, co v něm způsobuje pocit strachu nebo úzkosti. Vyrovnanými odpověďmi byla injekce a bolest. Čekání v čekárně nevyvolává podle žádného rodiče strach u jejich dítěte.



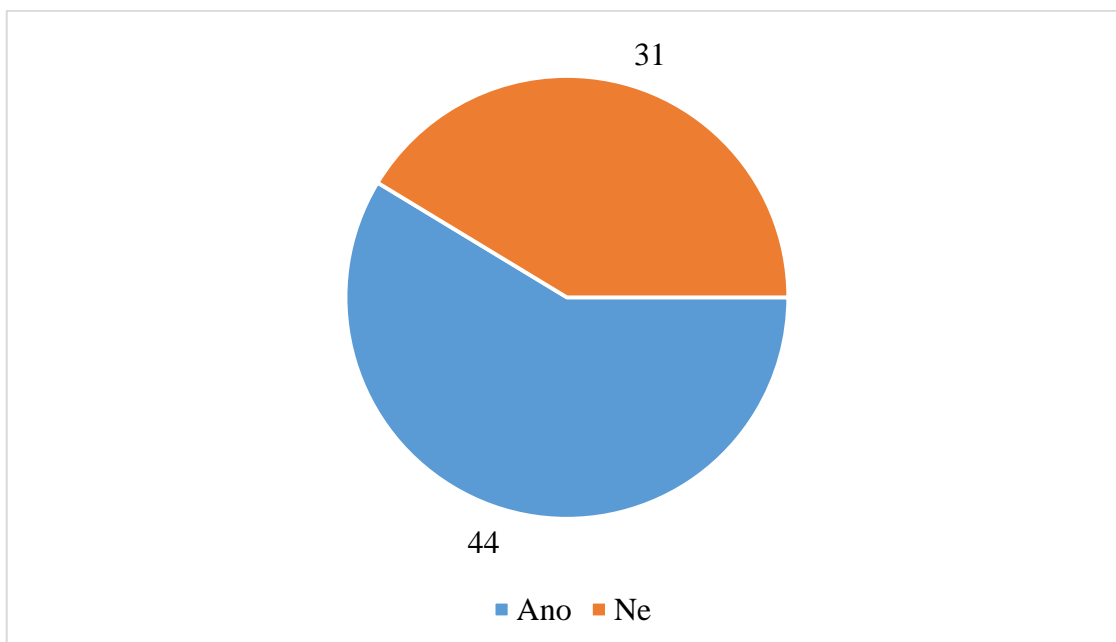
Graf 18 – Spouštěči strachu u lékaře

Tato otázka zjišťovala, zda si rodiče o svých dětech myslí, že se obávají tmy. Z grafu vyplývá, že čtyřicet jedna rodičů si myslí, že je tma spouštěčem strachu a úzkosti.



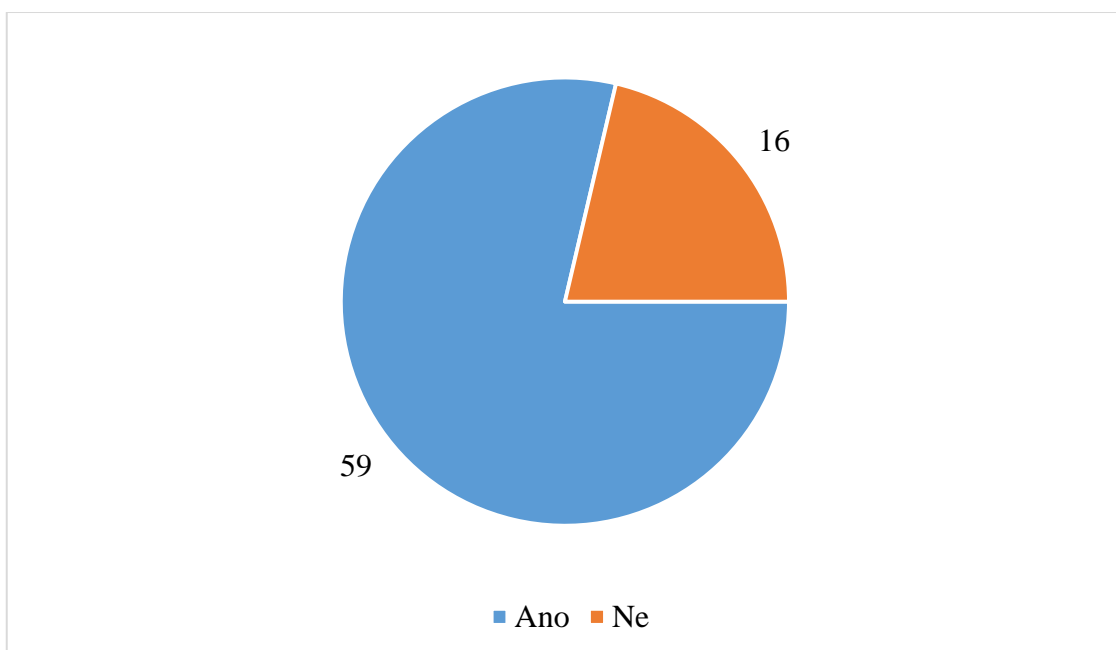
Graf 19 – Obavy ze tmy

V této otázce bylo zjišťováno, zda se děti rodičů bojí samoty. Výsledky nám ukazují, že čtyřicet čtyři rodičů si o svém dítěti myslí, že se samoty bojí, a naopak třicet jedna rodičů si myslí, že se jejich dítě samoty neobává.



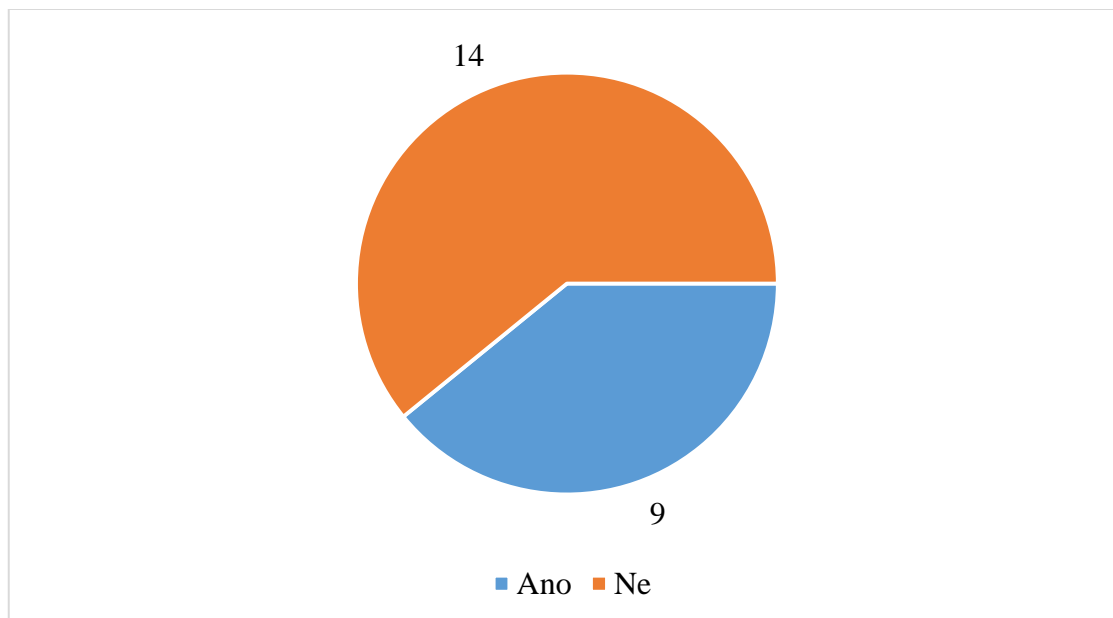
Graf 20 – Strach ze samoty

Tato otázka zjišťovala pohled rodičů na chození jejich dětí do školky, zda tam jejich dítě chodí rádo či nerado. Z grafu vyplývá, že většina rodičů, v počtu padesáti devíti odpovědělo, že jejich dítě navštěvuje školku rádo.



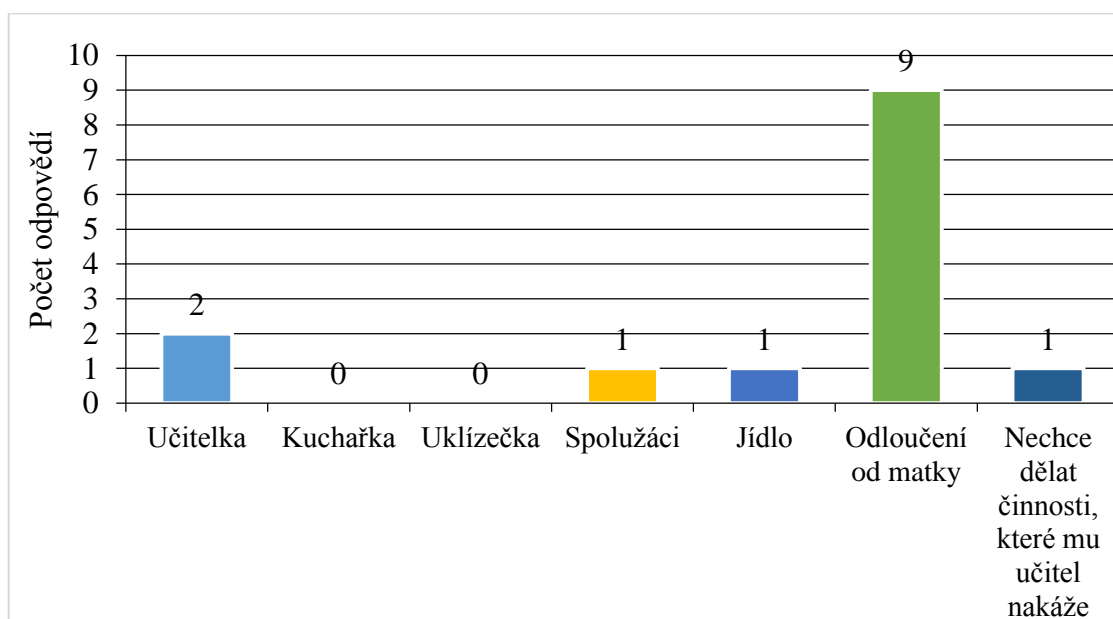
Graf 21 – Navštěvování MŠ

V případě, že rodiče odpověděli v předchozí otázce, že dítě chodí nerado do mateřské školy, byli dále tázáni touto otázkou, která zjišťovala, zda v jejich dítěti nevyvolává pobyt ve školce pocit strachu či úzkosti. Devět rodičů na tuto odpověď odpovědělo kladně – pro dítě je pobyt ve školce spouštěčem strachu.



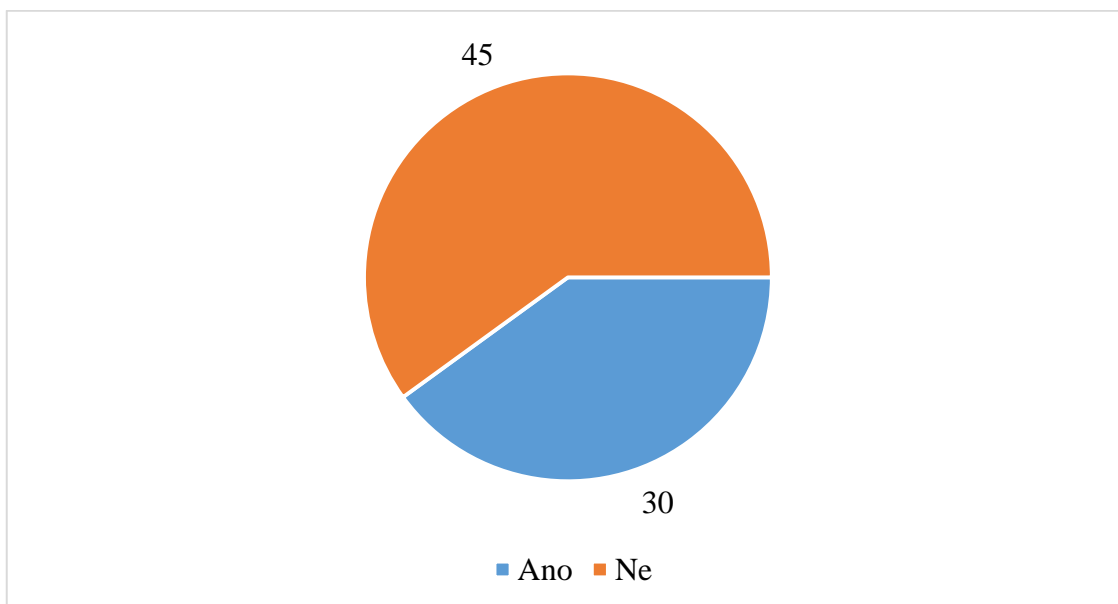
Graf 22 – Strach v MŠ

Tuto otázku zodpovídali rodiče, kteří v předchozí otázce, odpověděli, že v jejich dítěti vyvolává pobyt ve školce pocit strachu a úzkosti. Otázka zjišťovala konkrétní spouštěče strachu ve školce. Nejčastější odpovědí rodičů bylo odloučení od matky. Naopak kuchařky a uklízečky se podle rodičů nebojí žádné dítě.



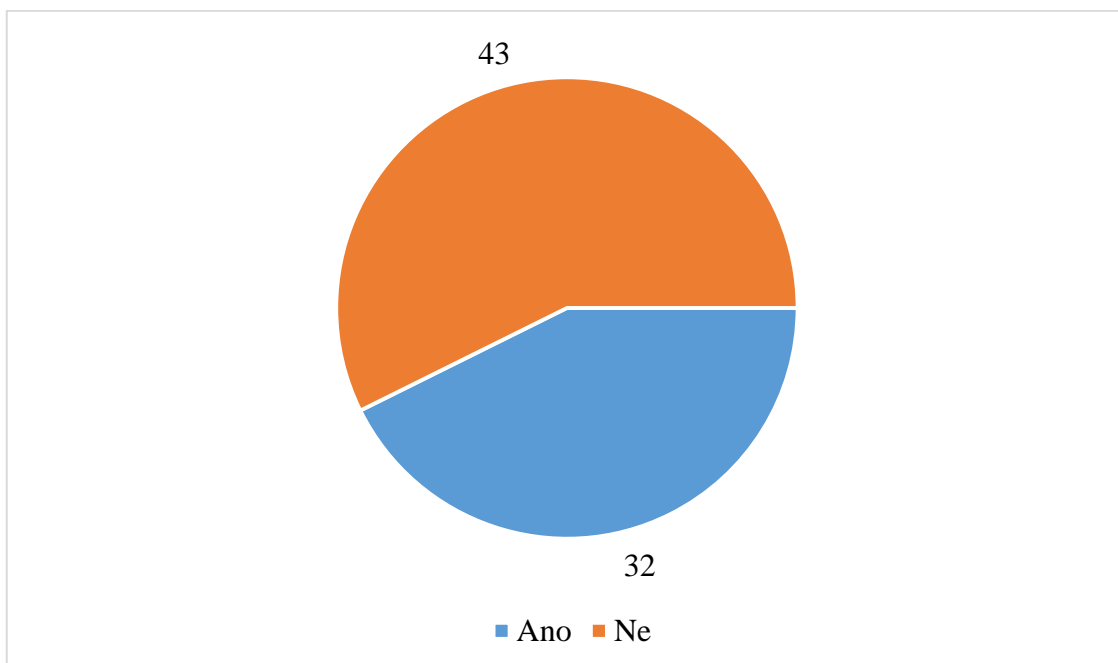
Graf 23 – Spouštěči strachu v MŠ

Tato otázka zjišťovala, zda si rodiče o svých dětech myslí, že mají obavy při setkání s cizími lidmi. Z grafu vyplývá, že čtyřicet pět rodičů odpovědělo, že se jejich dítě neznámých lidí neobává, naopak třicet rodičů si myslí, že se jejich dítě cizích lidí bojí.



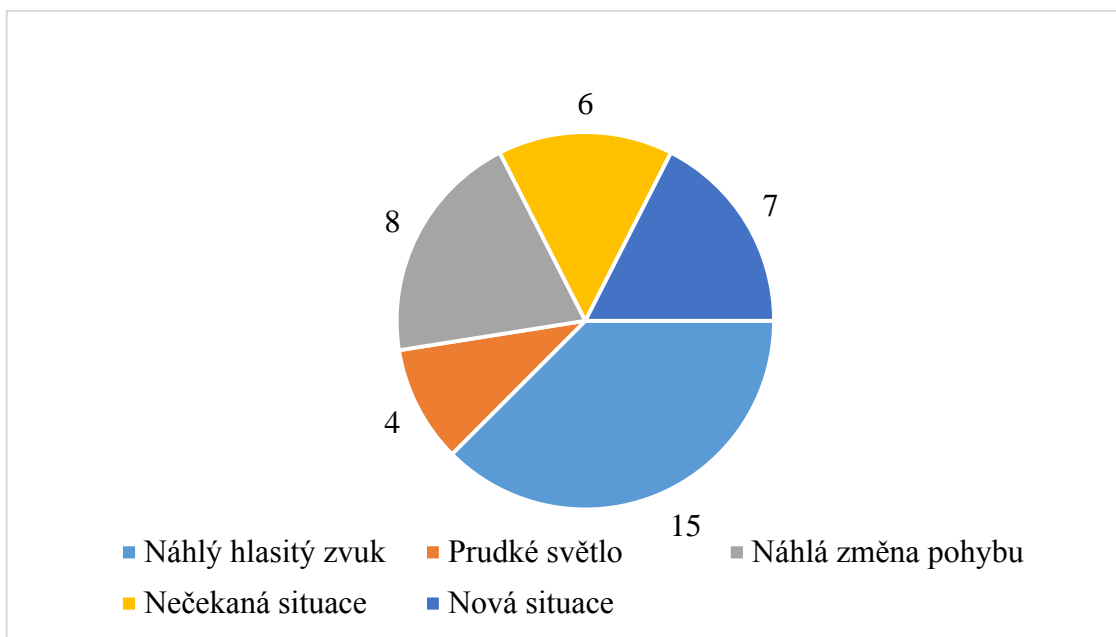
Graf 24 – Strach z neznámých lidí

Tato otázka zjišťovala, zda se děti obávají neznámých, nových a náhlých situací. Z grafu vidíme třicet dva kladných odpovědí a čtyřicet tři záporných odpovědí.



Graf 25 – Strach z neznámých situací

V případě, že rodiče odpověděli v předchozí otázce, že se jejich dítě obává náhlých situací, touto otázkou bylo zjišťováno, jakých situací konkrétně. Z grafu vyplývá, že nejčastější odpovědí rodičů byl náhlý hlasitý zvuk.



Graf 26 – Konkrétní náhlé situace

7 Shrnutí výzkumného šetření

Výzkumného šetření se účastnilo celkem šedesát čtyři děti a sedmdesát pět rodičů. Téměř všechny děti v dotazníku odpověděly, že jsou bojácné a svůj strach relativně zvládají, v případě potřeby jim rodiče s překonáním strachu či úzkosti pomohou. Většinou respondentů se jejich rodiče se strachem, kterým trpěli, když byli sami dětmi, nesvěřují.

Děti v předškolním věku mají strach ze zvířat, největším spouštěčem bývají psi, pavouci, dále myši, mravenci a hmyz – včely, vosy. Některé děti se obávají koně, kozla, vlka, slepic. Malí respondenti se těchto zvířat obávají z důvodu možného kousnutí, škrábání, štípnutí včely či vosy. Jeden respondent měl se štípnutím negativní zkušenost, štípnutí jej bolelo dlouho, proto se teď obává štípnutí (kousnutí) včely či vosy. Spouštěčem strachu a úzkosti jsou pro většinu dětí také strašidla, a to zejména Mikuláš a čerti, duchové, bubáci a černá strašidla, která se objevují, když je tma a děti spí ve svých pokojíčkách. Většina respondentů odpověděla, že se bojí smrti, a to hlavně smrti své, maminky, tatínka, sourozence, také domácího mazlíčka – psa. Jeden z respondentů prozatím nevěděl, co to smrt je. Téměř všechny děti nerady chodí k lékaři, jelikož se obávají injekce a bolesti. Spouštěčem strachu u lékaře je i krev, samotný lékař a prohlídka, kterou musí děti při návštěvě lékaře podstoupit. Strach a úzkost způsobuje také tma, samota, cizí lidé a náhlé situace, jako náhlý hlasitý zvuk, náhlá změna pohybu, vlastní ztráta, bouřka aj. Všichni respondenti navštěvují mateřskou školu a padesát devět respondentů do ní chodí rádo. Zbývajících pět respondentů do mateřské školy chodí nerado, jelikož chtějí být doma s maminkou, bojí se paní učitelky či nemají rády některé spolužáky, kteří s nimi navštěvují mateřskou školu.

Předškolní děti a někteří dospělí respondenti odpověděli, že zvířata, hlavně psi a pavouci, jsou spouštěči strachu. Hlavním důvodem je možné kousnutí a štípnutí. Shodným spouštěčem byl také strach ze strašidel, a to z Mikuláše a čertů, duchů a bubáků. Návštěva lékaře je podle dětí i rodičů další situací, která vyvolává u dětí strach či úzkost, častým důvodem je injekce, bolest a krev. Shodným jevem a zároveň spouštěčem strachu je tma a samota. Obě skupiny respondentů se ve většině shodly na tom, že děti navštěvují rády mateřskou školu. Zbývajících část respondentů, která odpověděla, že děti nerady chodí do školky, se shodla na důvodu: dítě chce být doma s matkou.

Většina dotazovaných rodičů, a to v počtu padesáti čtyř odpověděla, že se jejich děti neobávají smrti., oproti tomu většina dotazovaných dětí odpověděla, že se smrti bojí, hlavně smrti své a rodičů. Téměř všechny dotazované děti se bojí cizích lidí, většina dospělých respondentů odpověděla, že setkání dětí s cizími lidmi není spouštěčem strachu. Děti v předškolním věku se také obávají náhlých situací, rodiče mají opačný názor. Pro děti jsou nejvíce obávanými situacemi – náhlý hlasitý zvuk, náhlá změna pohybu, prudké světlo, všechny situace, které neznají a jsou pro ně novými, jednou z obávaných situací je také bouřka.

Přestože si rodiče o svých dětech myslí, že si se strachem dokáží poradit, téměř všichni dotazovaní se svými dětmi o jejich strachu hovoří, snaží se jim pomoci jejich strach a úzkost překonat. Nejčastějším pomocníkem při překonávání strachu je komunikace, vysvětlování obávaného jevu, uklidnění a vysvětlení, že rodič dítě vždy a před vším špatným, zlým ochrání. Rodiče dětem plně vyjadřují podporu.

8 Diskuze

Zjištěné výsledky výzkumného šetření mě přiměly k hlubšímu přemýšlení nad tématem strach dítěte předškolního věku a také porovnání s jinými výzkumy, které se touto problematikou zabývaly. Vhodnou otázkou k diskuzi je, zda se nejobvyklejší spouštěči strachu (např. zvířata, strašidla, tma a smrt) u předškolních dětí zjištěné výzkumem této práce shodují se zjištěnými nejčastějšími spouštěči strachu v jiných provedených výzkumech.

Neradová (2017) ve své práci uvádí, že se děti v předškolním věku bojí určitých zvířat, která se liší, stejně tak důvod, proč se daných zvířat obávají. Nejčastější konkrétní zvířecí spouštěči jsou psi, kočky, některá domácí zvířata, jako například slepice. Některé děti se také obávají zvířat žijících v lese, jako je liška, divoké prase či jelen. Nejčastějším důvodem strachu je možné kousnutí či štípnutí.

Zde můžeme pozorovat shodu s výsledky zjištěnými touto prací, které nám ukazují, že se děti předškolního věku zvířat obávají, a to zejména psů, pavouků a hmyzu. Divokého prasete, které žije v lese, se obávají pouze dva respondenti. Oproti tomu se tázání respondenti bojí zvířat, která žila v minulosti, a to dinosaurů. Důvod obav ze zvířat je shodný s výsledky výzkumu Neradové.

Obvyklým dětským strachem je strach z nadpřirozených bytostí, zejména strašidel a čertů. Děti také často uvádí, že se obávají různých věcí, když je tma. Jedno dítě uvedlo, že ručičky, které mají hodiny, vypadají v noci jako živé ruce, které by mohly vylítnout a uhodit nás (Barešová, 2007).

Opět zde můžeme pozorovat shodu s uvedenými výsledky této práce. Barešová uvádí jako příklad hodiny, jejichž ruce vypadají v noci jako živé, jedná se o situaci, kterou děti označují jako strašidla ve tmě. Zde je důsledek obav dětí ze tmy. Doporučení, jak předcházet těmto obavám je rozsvícená lampička během spánku dítěte.

Bočková (2015) popisuje, že děti věkové skupiny od čtyř do šesti let mají problém uvažovat nad tématem smrt a často se jí z důvodu nevědomosti obávají. Nejsou schopny o této problematice hovořit, ale velmi se jí bojí. Neuvědomují si, nejmenší děti nejsou schopny si uvědomovat, že je smrt nezvratnou. Oproti tomu jsou děti, které zažily smrt

někoho blízkého z rodiny a plně si uvědomují, co smrt znamená a tudíž se obávají o další členy své rodiny či zvířata.

Z výzkumu této práce vyplývá, že většina tázaných respondentů se smrti bojí. Nejčastější obavou je smrt sebe samo, maminky a tatínka. Třiletý respondent odpověděl, že neví, co smrt je.

Když se děti něčeho obávají, pomáhá jim překonat strach či ho alespoň zmírnit přítomnost druhé osoby – maminky, tatínka. Rodiče dětem pomáhají různými způsoby, nejčastěji jde však o společné usínání, mazlení se a v neposlední řadě o komunikaci (Neradová, 2017).

Komunikace je jeden z nejčastějších způsobů, jak pomoci dětem, které se něčeho bojí. Děti jsou si vědomy, že pokud se budou něčeho obávat, přijde rodič, který jim pomůže, jejich strach překonat. Rodiče využívají komunikaci různými způsoby, např. klidným hlasem dítěti vysvětlují, že není důvod se dané věci či jevu obávat. K uklidnění rodiče využívají i fyzický kontakt, dítě obejmou a dají mu tak pocit bezpečí. Psychická i fyzická podpora rodiče je jednou ze zásadních potřeb dítěte.

9 Závěr

Výzkumné šetření zodpovědělo výzkumné otázky, které byly v rámci bakalářské práce položeny. První výzkumnou otázkou byla tato otázka: „Jaké spouštěče dětských strachů a úzkostí se objevují u dětí v předškolním věku?“. Výzkum nám ukazuje, že nejčastějšími spouštěči strachů a úzkostí u předškolních dětí jsou zvířata, zejména psi, pavouci a drobný hmyz. Dále strašidla, jako Mikuláš a čerti, černá strašidla aj. Obávaným jevem je také smrt, předškolní děti se bojí smrti své a rodičů. Návštěvy lékaře se děti bojí zejména z důvodu možného píchnutí injekce a také bolesti, se kterou už mají všechny děti zkušenosti. Spouštěčem strachu a úzkosti je tma, samota a situace během, kterých se děti setkávají s cizími lidmi, dále také nové situace.

Druhou výzkumnou otázkou byla otázka: „Jaké spouštěče strachů a úzkostí z pohledu rodičů a z pohledu dětí se shodují?“. Výzkum nám dokládá, že se předškolní a dospělí respondenti shodli na těchto spouštěčích strachu a úzkosti:

- Komunikace rodičů s dětmi o jejich spouštěčích strachu a úzkosti.
- Pomoc při zažívání strachu a úzkosti – uklidňování a vysvětlování.
- Zvířata, zejména psi a pavouci.
- Obavy ze zvířat jsou zejména z důvodu možného kousnutí, škrábnutí a štípnutí.
- Strašidla, zejména duchové, čerti a bubáci.
- Návštěva lékaře, a to z důvodu obav z injekce a bolesti.
- Tma.
- Samota.
- Navštěvování MŠ bez strachu a úzkosti.

Třetí výzkumnou otázkou byla otázka: „Jakým způsobem rodiče řeší strachy a úzkosti svých dětí?“. Z odpovědí předškolních respondentů bylo zjištěno, že v případě strachu a úzkosti, které dítě prožívá, se ho rodiče snaží uklidnit, vysvětlit mu, že není důvod se obávat, komunikují s ním o jeho strachu a úzkosti. Z odpovědí dospělých respondentů bylo zjištěno, že nejčastějším způsobem, jak se dítěti snaží pomoci, je komunikace, vysvětlení obávaného jevu či situace a též uklidňování.

Na závěr bych ráda zmínila, že výsledky, které byly zjištěny v praktické části, mohou vzbudit větší zájem o tuto problematiku nebo mohou být inspirací k hlubším výzkumům.

Rodiče a děti mají na některé spouštěče strachu odlišné názory. Zjištěné výsledky mohou rodičům poradit, jak přistupovat, pomáhat nebo předcházet strachu a úzkosti, kterými děti v předškolním věku trpí.

10 Použitá literatura

BACUS-LINDROTH, Anne (2007). *Mé dítě si věří*. Praha: Portál. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-296-6.

BAKER, Roger (2013). *Jak překonat panické ataky: příručka s okamžitým účinkem proti strachu*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4235-9.

COLLINS, Darlene (2007). *Entrepreneurial success: The effect of fear on human performance*. United States: Ann Arbor. ISBN 9780549275893.

FIALA, Pavel, VALENTA, Jiří a EBERLOVÁ, Lada (2015). *Stručná anatomie člověka*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2693-2.

GROFOVÁ, Kateřina & ČERNÝ, Vojtěch (2015). *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. 1. vydání. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0835-6.

HADWIN, Julie A. & FIELD, Andy P. (2010). *Information processing biases and anxiety: a developmental perspective*. Malden, MA: Wiley-Blackwell. ISBN 0470998199.

HORNEY, Karen (2000). *Neuróza a lidský růst: zápas o seberealizaci*. Praha: Triton. ISBN 80-7205-715-4.

HOSKOVCOVÁ, Simona (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1424-8.

HOSKOVCOVÁ, Simona & SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2206-1.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.

LANGMEIER, Josef & KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LEIFER, Gloria (2004). *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství.* Vyd. 1. české. Praha: Grada. ISBN 80-247-0668-7.

LÖHKEN, Sylvia (2013). *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4735-4.

MATĚJČEK, Zdeněk (1996). *Co, kdy a jak ve výchově dětí.* Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-085-5.

MATĚJČEK, Zdeněk (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět.* Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

NEUŽILOVÁ MICHALČÁKOVÁ, Radka (2007). *Strachy v období rané adolescence.* Brno: Společnost pro odbornou literaturu – Barrister & Principal. Psychologie (Barrister & Principal). ISBN 978-80-87029-15-2.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda.* Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.

PULKKINEN, Anne (2010). *Pohybové hry a cvičení s dětmi 1-3 roky.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3482-8.

RIEMANN, Fritz (1999). *Základní formy strachu: typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů.* Vyd. 1. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-313-7.

ROGGE, Jan-Uwe (1999). *Dětské strachy a úzkosti.* Vyd. 1. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-237-8.

ROGGE, Jan-Uwe (2007). *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-249-2.

SHAPIRO, Lawrence E. (2004). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Vyd. 2. Přeložil Hana KAŠPAROVSKÁ. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-964-X.

SIEGEL, Ronald D. (2016). *Velká kniha meditačních technik: jednoduchá cvičení pro každodenní problémy*. První vydání. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5569-4.

SKUTIL, Martin a kol. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.

SUCHÝ, Jiří & NÁHLOVSKÝ, Pavel (2012). *Pozitivní emoce: jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě*. Praha: Grada. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-4375-2.

ŠULOVÁ, Lenka (2014). *Význam domácí přípravy pro začínajícího školáka*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7478-542-9.

VALENTA, Milan, MICHALÍK, Jan a LEČBYCH, Martin (2012). *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3829-1.

VÁGNEROVÁ, Marie (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÖRÖSOVÁ, Gabriela, SOLGAJOVÁ, Andrea a ARCHALOUSOVÁ, Alexandra (2015). *Ošetřovatelská diagnostika v práci sestry*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5538-0.

VYMĚTAL, Jan (2007). *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1315-1.

VYMĚTAL, Jan (2004). *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-830-9.

ZACHAROVÁ, Eva, HERMANOVÁ, Miroslava a ŠRÁMKOVÁ, Jaroslava (2007). *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2068-5.

BAREŠOVÁ, Zuzana. *Strach předškolních dětí a strategie jeho zvládnání*. [Diplomová práce]. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy Praha, 2007.

BOČKOVÁ, Mariana. *Dětské pojetí smrti*. [Bakalářská práce]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity Brno, 2015.

NERADOVÁ, Barbora. *Strach a úzkost u dětí předškolního věku*. [Bakalářská práce]. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, 2017.

Seznam příloh

Příloha č. 1 : Dotazník pro děti

Příloha č. 2 : Dotazník pro rodiče

Příloha č. 1 : Dotazník pro děti

Dotazník pro děti

Odpověď dítěte zakroužkujeme či ve výběrové škále označíme stupeň odpovídající názoru dítěte. V otevřené otázce vypíšeme odpověď dítěte.

1. Jakého je dítě pohlaví? Zakroužkujeme.

- a) Děvče
- b) Chlapec

2. Kolik je dítěti let?

3 4 5 6

3. Máš z něčeho někdy strach?

- a) Ano
- b) Ne

4. Jak hodně se bojíš? Označíme na číselné škále.

1 – bojácnost je minimální

5 – nadměrně se bojí

1 2 3 4 5

5. Dokážeš si se svým strachem poradit?

1 – ano, svůj strach zvládám perfektně

5 – ne, se strachem se těžko vypořádávám

1 2 3 4 5

6. Mluví s tebou rodiče o tvém strachu?

- a) Ano
- b) Ne

7. Jakým způsobem ti rodiče pomáhají, když se něčeho bojíš?

.....
.....

8. Říkají ti rodiče, čeho se báli, když byli malý?

- a) Ano
- b) Ne

9. Při styku se zvířetem, bojíš se?

- a) Ano
- b) Ne

10. V případě, že byla odpověď dítěte v předchozí otázce ano - jakých zvířat se bojíš? Zakroužkujeme, případně doplníme.

- a) Psů
- b) Koček
- c) Pavouků
- d) Hmyzu – much, včel, vos, motýlů
- e) Mravenců
- f) Myši
- g) Jiné:.....

11. Proč se bojíš zvířat?

- a) Koušou
- b) Škrábou
- c) Vydávají nepříjemné zvuky
- d) Páchnou
- e) Jiné:.....

12. Máš strach ze strašidel?

- a) Ano
- b) Ne

13. V případě, že byla odpověď dítěte v předchozí otázce ano - jakých strašidel se bojíš?

.....
.....

14. Bojíš se smrti (obecně)?

- a) Ano
- b) Ne

15. V případě, že byla odpověď dítěte v předchozí otázce ano - bojíš se smrti někoho z rodiny, koho (rodič, prarodič, domácí mazlíček...)? Napíšeme.

.....
.....

16. Při návštěvě lékaře, máš nějaké obavy?

- a) Ano
- b) Ne

17. V případě, že byla odpověď dítěte v předchozí otázce ano - čeho se u lékaře bojíš? Zakroužkujeme, případně doplníme.

- a) Lékaře
- b) Sestry
- c) Injekce
- d) Bolesti
- e) Krve
- f) Prohlídky, kterou lékař učiní
- g) Nepříjemného zápachu
- h) Čekání v čekárně
- i) Jiné:.....

18. Máš strach ze tmy?

- a) Ano
- b) Ne

19. Bojíš se samoty?

- a) Ano
- b) Ne

20. Chodíš do mateřské školky, chodíš do ní rád/a?

- a) Ano
- b) Ne

21. V případě, že byla odpověď dítěte v předchozí otázce ne – bojíš se něčeho či někoho ve školce, koho/čeho (učitel, učitelka, kuchařka, uklízečka, spolužáci, jídlo, odloučení od rodiny...)? Napíšeme.

.....

.....

.....

.....

22. Bojíš se cizích lidí?

- a) Ano
- b) Ne

23. Bojíš se neznámých a náhlých situací?

- a) Ano
- b) Ne

24. V případě, že byla odpověď dítěte v předchozí otázce ano – jakých situací se bojíš? Zakroužkujeme, případně doplníme.

- a) Náhlý hlasitý zvuk
- b) Prudké světlo
- c) Náhlá změna pohybu
- d) Jiné:.....

Děkuji ☺

Příloha č. 2 : Dotazník pro rodiče

Dotazník pro rodiče

Dobrý den, jmenuji se Lucie Pešková a jsem studentkou Pedagogické fakulty v Hradci Králové, třetím ročníkem studuji obor Učitelství pro mateřské školy.

Obracím se na vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který bude součástí výzkumu v mé bakalářské práci, kterou píši na vybrané téma „Dětské strachy“. Zaměřuji se na dětské strachy u předškolních dětí.

Odpovědi, prosím, zakroužkujte či ve výběrové škále označte stupeň odpovídající vašemu názoru. V otevřené otázce, prosím, vypište svoji odpověď.

Ráda bych vás poprosila o přesné a pravdivé informace.

Výzkum je prováděn anonymně a dobrovolně.

Předem děkuji za váš čas a trpělivost při vyplňování dotazníku.

1. Jakého jste pohlaví?

c) Muž

d) Žena

2. Kolik let je vašemu dítěti? Prosím, zakroužkujte.

3 4 5 6

3. Myslíte si, že je vaše dítě bojácné?

c) Ano

d) Ne

4. Označte míru jeho bojácnosti na číselné škále.

1 – jeho bojácnost je minimální

5 – je nadměrně bojácné

1 2 3 4 5

5. Myslíte si, že je vaše dítě schopno svůj strach zvládat a poradit si s ním?

1 – ano, svůj strach zvládá perfektně

5 – ne, se strachem se těžko vypořádává

1 2 3 4 5

6. Mluvíte s vaším dítětem o jeho strachu?

c) Ano

d) Ne

7. Jakým způsobem dítěti s jeho strachem pomáháte?

.....
.....
.....
.....

8. Svěřujete se dítěti, čeho jste se jako malý/á bál/a?

c) Ano

d) Ne

9. Zažilo vaše dítě nějakou traumatickou událost, díky které se začalo bát (např. Mikuláš a čerti, úraz, vylekání během spánku, havárie aj.)? Prosím, napište.

.....
.....
.....
.....

10. Při styku se zvířetem, bojí se, vyvolává tento styk v dítěti pocit strachu či úzkosti?

c) Ano

d) Ne

11. V případě, že byla vaše odpověď v předchozí otázce ano, jakých zvířat se dítě bojí? Zakroužkujte, popřípadě doplňte.

- h) Psů
- i) Koček
- j) Pavouků
- k) Hmyzu – much, včel, vos, motýlů
- l) Mravenců
- m) Myši
- n) Jiné:.....

12. Proč se vaše dítě bojí zvířat?

- f) Koušou
- g) Škrábou
- h) Vydávají nepříjemné zvuky
- i) Páchnou
- j) Jiné:.....

13. Má dítě strach ze strašidel?

- c) Ano
- d) Ne

14. V případě, že byla vaše odpověď v předchozí otázce ano, napište, jakých strašidel se dítě bojí.

.....
.....

15. Má vaše dítě strach ze smrti (obecně)?

- c) Ano
- d) Ne

16. V případě, že byla vaše odpověď v předchozí otázce ano, bojí se smrti někoho z rodiny? Prosím, napište.

.....
.....

17. Při návštěvě lékaře, má vaše dítě obavy?

- c) Ano
- d) Ne

18. V případě, že byla vaše odpověď v předchozí otázce ano, čeho se dítě bojí?

Zakroužkujte, popřípadě doplňte.

- j) Lékaře
- k) Sestry
- l) Injekce
- m) Bolesti
- n) Krve
- o) Prohlídky, kterou lékař učiní
- p) Nepříjemného zápachu
- q) Čekání v čekárně
- r) Jiné:.....

19. Bojí se vaše dítě tmy?

- c) Ano
- d) Ne

20. Má strach ze samoty?

- c) Ano
- d) Ne

21. Vaše dítě navštěvuje mateřskou školu, chodí do ní rádo?

- c) Ano
- d) Ne

22. V případě, že byla vaše odpověď v předchozí otázce ne, myslíte si, že v dítěti vyvolává mateřská škola pocit strachu a úzkosti?

- a) Ano
- b) Ne

23. V případě, že byla vaše odpověď v předchozí otázce ano, z čeho má dítě strach? Zakroužkujte, popřípadě doplňte.

- a) Učitelka
- b) Kuchařka
- c) Uklízečka
- d) Spolužáci
- e) Jídlo
- f) Odloučení od rodičů
- g) Jiné:.....

24. Má strach z neznámých lidí?

- c) Ano
- d) Ne

25. Bojí se neznámých a náhlých situací?

- c) Ano
- d) Ne

26. V případě, že byla vaše odpověď v předchozí otázce ano, jaké situace jsou spouštěči strachu? Zakroužkujte, popřípadě doplňte.

- e) Náhlý hlasitý zvuk
- f) Prudké světlo
- g) Náhlá změna pohybu
- h) Jiné:.....

Děkuji za váš čas a trpělivost ☺