



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

Stres u dětí na 1. stupni ZŠ

Diploma thesis
Stres in children on the first degree of
primary school

Vypracoval: Lucie Marvanová
Vedoucí práce: Jandová Renata, Mgr.
České Budějovice 2015

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích 26. 7. 2015

.....

Poděkování

V první řadě děkuji vedoucí své diplomové práce, Mgr. Renatě Jandové, za její trpělivost, odbornou pomoc a ochotu. Dále děkuji učitelům základních škol v Třeboni, Českých Budějovicích, Milevsku, Týnu nad Vltavou, Sepekově, Kovářově, Chyškách a Petrovicích, kteří mi velmi pomohli s výzkumem v praktické části mé diplomové práce.

Anotace

Cílem mé diplomové práce je charakterizovat projevy stresu u dětí na prvním stupni základní školy a zjistit situace, které stres způsobují. Diplomová práce bude mít charakter teoreticko-empirický.

V teoretické části se zabývám problematikou stresu a pojmy, které s ním souvisejí (náročné životní situace, stresory, stresové reakce,...). V souvislosti se stresem popisují i jeho příčiny a důsledky. Po problematice stresu následuje popis vývojového období s názvem „školní věk“, problematika 1. stupně ZŠ a relaxační cvičení pro předcházení stresu.

Praktická část je sestavena z popisů, tabulek a grafů týkajících se dotazníku, který byl rozdělen 160 učitelům 1. stupně ZŠ. Do výzkumu byli zahrnuti učitelé ze základních škol v Kovářově, Milevsku, Chyškách, Třeboni, Českých Budějovicích, Týnu nad Vltavou, Sepekově a Petrovicích.

Annotation

The aim of this diploma thesis is to characterise the symptoms of stress on children at secondary schools and to identify the situation causing the stress. The diploma thesis is of the theoretical-empirical character.

In the theoretical part I am concerned with the problematic of stress and the terminology connected to it (the difficult life situations, stressors, stress response ...). In connection to stress I describe also its causes and consequences. The description of school age development period, the problematic of the elementary school and relaxing exercise for preventing stress, follow the problematic of stress.

The practical part covers the descriptions, tables and graphs touching the questionnaire which was distributed to 160 teachers of the elementary education. The teachers from Kovářov, Petrovice, Milevsko, Chyšky, Třeboň, České Budějovice, Týn nad Vltavou, Sepekov were included in the research.

Obsah

Prohlášení	2
Poděkování	3
Úvod.....	8
1 Co je to stres	10
1.1 Vnitřní mechanismy.....	11
1.1.1 Poplachová reakce	11
1.1.2 Všeobecný adaptační syndrom.....	12
1.1.3 Vyčerpání rezerv	12
1.2 Stresory.....	12
1.3 Stresové reakce	14
1.4 Techniky zvládání stresu.....	15
1.4.1 Coping	16
1.4.2 Antistresové programy	17
2 Důsledky stresu	18
2.1 Únava	18
2.2 Pasivní a aktivní reakce na akutní stres.....	18
3 Náročné životní situace.....	19
3.1 Problém	19
3.2 Frustrace	19
3.3 Konflikty.....	20
3.3.1 Reakce na konflikt.....	21
3.4 Strach a úzkost.....	21
3.4.1 Jak zvládat strach	22

3.5	Krize	23
3.5.1	Jak zvládat krizové situace	23
3.5.2	Mediátor a moderátor	24
3.6	Nemoc.....	25
3.7	Bolest, strádání a utrpení	25
4	Odolnost.....	26
4.1	SOC (sense of coherence).....	26
4.2	Hardiness	27
4.3	Odolnost ve vztahu k ontogenezi	27
4.3.1	Škola.....	28
4.4	Rozvoj odolnosti	29
5	Období dětství.....	31
5.1	Školní věk.....	31
5.1.1	Poznávací procesy.....	32
5.2	Tělesný vývoj.....	33
5.3	Socializace.....	33
5.3.1	Role	34
5.4	Emoční vývoj.....	34
6	Důsledky stresu na vývoj osobnosti dítěte	36
6.1	Tělesné potíže.....	36
6.2	Psychické potíže.....	36
7	Specifika 1. stupně ZŠ.....	38
8	Relaxační techniky na 1. stupni ZŠ	40
8.1	Dechová cvičení	40

8.2	Uvolňování svalů.....	41
8.2.1	Končetiny	41
8.2.2	Obličejová část.....	41
8.3	Příběhy proti strachu	42
8.4	Vyvarování se špatným myšlenkám	44
9	Cíl práce.....	46
10	Předpoklady.....	46
11	Výzkumný vzorek.....	46
12	Používané metody.....	47
12.1	Příprava dotazníku	47
12.2	Tvorba dotazníku	47
13	Předvýzkum	47
14	Vlastní šetření.....	50
15	Zhodnocení předpokladů	78
	Závěr	80
	Seznam tabulek	81
	Seznam Grafů	82
	Seznam literatury	84
	Příloha 1.....	87
	Příloha 2.....	91

Úvod

Ve své diplomové práci se zabývám problematikou stresu u dětí na 1. stupni ZŠ. Jedná se o období dětství, které je nazýváno „školní věk“, podle jiných autorů „raný školní věk“ a „střední školní věk“.

Pro děti je tato doba jednou z prvních velkých životních změn. Absolutně se u dětí mění předchozí režim, přibývají různé povinnosti a úkoly. Děti poznávají nové lidi a osvojují si nové vzorce chování a nové role.

Formují se postoje ke škole, které ovlivňuje hlavně rodina dítěte. Od těchto postojů se dále utváří přístup k nově vzniklým povinnostem a zátěžím. Zda je dítě zvládá, nebo naopak nezvládá. Ve své práci budu zjišťovat, jaké důsledky může mít nezvládaná zátěž na dítě.

Dále se pokusím zmapovat všechny situace a příčiny, které vyvolávají stres u dítěte a také způsoby, jak stresu předcházet.

V teoretické části se zabývám obecným popisem stresu a všech pojmů, které s ním souvisejí. Popisuji jeho příčiny a důsledky. Na obecnou charakteristiku stresu navazuje popis vývojového období dítěte od 6 do 12 let, kde se snažím o přiblížení jeho psychického a fyzického vývoje.

V závěru teoretické části se věnuji problematice 1. stupně a relaxačním cvičením, kterými můžeme zmírnit dětský stres.

Pro výzkum jsem zvolila metodu dotazníku, který byl určen pedagogům 1. stupně ZŠ. Dotazník byl vyplněn 160 respondenty z různých škol měst i obcí Jihočeského kraje.

Vlastní výzkum je obsažen v praktické části, kde podrobněji specifikuji jednotlivé otázky obsažené v dotazníku.

Teoretická část

1 Co je to stres

Co je to vlastně stres a proč se s ním setkáváme? Stres pochází z anglického slova „stress“ a znamená zátěž. Může být jak pozitivní (eustres), tak negativní (distres). Pozitivní krátkodobý stres nás motivuje k výkonu, který nám následně poskytne pocit uspokojení, pocity nadšení. Je pro nás hnací silou.

My se však budeme zabývat právě tím stresem, jenž se může stát životu nebezpečným, pokud ho budeme zažívat dlouhodobě.

Stres je pocit napětí v našem těle při prožívání těžkých životních situací. Je to obranný mechanismus, který vede k fyziologickým a psychologickým změnám v lidském těle. Je to příprava na boj, či útěk. Jinak ho můžeme nazvat silnou frustrací, kdy na nás určitý podnět nebo nesnesitelná situace působí dlouhodobě.

Z hlediska fyziologického je stres narušením rovnováhy a vede ke změnám v našem těle. Stres v nás vyvolává vysoké vzrušení, které může přecházet v adaptaci. Pokud se nepodaří adaptovat na daný problém, vede k následnému vyčerpání organismu.

První člověk, který se zabýval studiem stresu a rovněž položil základ nauky o této problematice, byl Hans Selye (viz Schreiber, 2000, str. 16). Za svého života působil i na Univerzitě Karlově v Praze. Jeho definice zní:

- *„Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.“* (Schreiber, 2000, str. 16)

R. S. Lazarus:

- *„Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit.“* (Schreiber, 2000, str. 16)

V. Schreiber:

- *„Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.“* (Schreiber, 2000, str. 17)

Vysoké vzrušení organismu neboli poplachová reakce při stresu má za následek:

- „Mezi vnější příznaky patří zrychlení dechu, zvýšení tepové frekvence a svalového napětí, zúžení zornic, pocení, snížení vylučování slin, vztyčení chlupů, „tunelové“ vidění.
- Mezi vnitřní příznaky patří zvýšení vylučování serotoninu (brání pádu do deprese), zvýší se tvorba adrenalinu, noradrenalinu, kortizolu, hypofýza vyplavuje ACTH, játra uvolňují krevní cukr pro okamžitou spotřebu energie a tukové tkáně začnou spalovat zásobní tuk.“ (Kučera, 2013, str. 90)

Z psychologického hlediska tyto fyziologické změny přinášejí řadu negativních emocí (frustrace, vztek, smutek, nervozita,...), avšak prožívání stresu je u každého jiné. Záleží na mnoha aspektech, jako např. na temperamentovém typu, genetice, zkušenostech jedince s danou situací, stupněm senzitivity, typu pohlaví. Naše odlišnost je i v tom, že to, co jednomu způsobuje stres, druhému způsobuje potěšení. Nebo naopak jedinec, který by v určitém období svého života stres zvládal, v jiné životní etapě takový stres nezvládá. Je dokázané, že i když ženy reagují na stres intenzivněji než muži, mají schopnost snášet některé druhy stresu lépe.

1.1 Vnitřní mechanismy

Stres způsobuje určité reakce naší psychiky navenek, ale také uvnitř, kde dochází k rychlým změnám důsledkem nečekané stresové situace, do které se dostáváme. Pokud se jedná o dlouhodobě působící stres, může se v nás fyzicky projevit jako svalová slabost nebo chvění, bolesti v oblasti hrudníku, podráždění žaludku, nespavost, únava, neobvyklé bolesti, sucho v ústech, mravenčení, bolesti zad, padání vlasů a afty v ústech.

1.1.1 Poplachová reakce

Poplachové reakce vznikají v našem těle při nečekaných situacích, tedy těch, na které nejsme připraveni. Řadíme mezi ně např. autonehodu, nečekanou a závažnou informaci.

Je to reakce připravující nás na útok nebo útěk.

Podle Schreibera (2000, str. 27) dochází k uvolňování krevního cukru, který má sloužit ke svalové práci. Z tukových tkání se uvolňují tukové složky, sympatickým nervovým působením se zvyšuje krevní tlak a rychlost krevního oběhu. Tím dochází k dostatečné výživě pracujících tkání. Antidiuretický hormon (neboli Vasopresin) svým vyplavováním z hypofýzy působí na funkci ledvin, díky tomu se v těle zadržuje voda a zvyšuje krevní tlak, aby bylo tělo lépe připraveno k fyzické výkonnosti. Voda se odpařuje prostřednictvím kůže kvůli ochlazení těla.

Při útěku či útoku je potřeba močit nežádoucí, tudíž je sníženo proudění moči do močového měchýře. U dětí se při těchto stresových situacích můžeme setkat s pomočením. Jedná se o důsledek snížení kontroly svěračů (Schreiber, 2000, str. 27).

Hormon Vasopresin působí i na paměť. Většinou nám v paměti zůstávají vzpomínky na reakce, které v nás náhlá stresová situace vyvolává. Z dětství si také lépe vybavujeme učitele, jež nás dokázali nejvíce vzrušit např. zvýšením hlasu nebo jinými neobvyklými reakcemi.

1.1.2 Všeobecný adaptační syndrom

Následuje po poplachové reakci, pokud na nás stres stále působí. Naše tělo je v celkové pohotovosti a stále se snaží vydávat velké množství energie, prožívání negativních emocí je vyšší. (Nakonečný, 2004, str. 259)

1.1.3 Vyčerpání rezerv

Pokud se nepodaří stresovou situaci vyřešit, dochází k celkovému vyčerpání organismu, vnitřnímu napětí a depresi. Dochází k nahromadění velkého množství energie a stresovým hormonům (kortizol, kortikon, adrenalin, noradrenalin, adrenokortikotropní hormon) v našem těle, což způsobuje psychosomatické odpovědi. (Nakonečný, 2004, str. 259-260)

1.2 Stresory

Stres způsobují tzv. stresory, což jsou podněty působící na jedince. Mohou být např. biologické, chemické, psychologické, sociální, fyzikální aj.

V současnosti může být stresorem např. časová tíseň, nedostatek životního prostoru, kdy řada lidí ve městech žije v bytech na sídlištích, mezilidské vztahy apod. Člověk si ani neuvědomuje, kolik energie ze sebe vydá, aby se těmto problémům postavil nebo je jen snášel. Kolik energie ze svých rezerv musí obětovat. Pokud mu tyto velké zásoby dojdou, objevují se psychosomatická onemocnění. Stresová příčina může být až u 80% různých onemocnění.

Tabulka 1. Životní události a bodové hodnocení závažnosti

Pořadí	Náročné životní situace	Jednotka závažnosti
1.	úmrť manžela / manželky	100
2.	rozvod	73
3.	rozchod s partnerem	65
4.	pobyt ve vězení	63
5.	úmrť v nejbližší rodině	63
6.	vlastní úraz nebo nemoc	53
7.	vlastní svatba	50
8.	ztráta v zaměstnání	47
9.	usmíření s partnerem	45
10.	odchod do důchodu	45
11.	nemoc rodinného příslušníka	44
12.	těhotenství	40
13.	sexuální potíže	39
14.	příchod nového člena rodiny	39
15.	změna postavení v zaměstnání	39
16.	změna ve vlastní finanční situaci	38
17.	smrt blízkého přítele	37
18.	změna zaměstnání	36
19.	přibývání partnerských hádek	35
20.	získání půjčky vyšší hodnoty	31
21.	větší dluhy	30
22.	změna odpovědnosti v zaměstnání	29
23.	syn / dcera opouští domov	29
24.	neshody s tchýní s tchánem	29
25.	mimořádný osobní úspěch	28
26.	vstup / odchod manželky do / ze zaměstnání	26
27.	zahájení nebo ukončení školy	26
28.	změna životních podmínek	25
29.	změna osobních zvyklostí	24
30.	spory s nadřízeným	23
31.	změna pracovních podmínek	20

32.	změna bydliště	20
33.	změna školy	20
34.	změna trávení volného času	19
35.	zkoušky ve škole nebo v zaměstnání	19
36.	změna ve společenské činnosti (přátelé, apod.)	18
37.	získání půjčky nižší hodnoty	17
38.	změna návyků ve spánku (poruchy spánku)	16
39.	změna četnosti rodinných setkání	15
40.	změna návyků v jídlu (dieta, tloušťnutí)	15
41.	dovolená	13
42.	Vánoce	12
43.	nepatrné přestupky zákona	11

(Handlířová, 2007, str. 14)

1.3 Stresové reakce

Následné chování, jež je reakcí na tyto podněty, se u lidí individuálně liší. Buď mluvíme o tzv. vyhýbačích, kteří volí raději útěk před útokem nebo tzv. konfrontéři, kteří naopak konflikty vyhledávají a vyvolávají.

„Stres definoval Hans Seley, který charakterizuje stres jako stav těla a mysli, který se projevuje různými objektivně zjistitelnými chemickými a fyziologickými změnami v orgánech těla.“ (Jiřincová, 1997, str. 12)

Seley, jak už jsem zmínila výše, je považován za „otce“ stresové teorie, ačkoliv několik let před ním popsal Walter Cannon reakce umožňující přežití, a to „fight and flight“.

„Účelem stresu je připravit organismus na aktivitu typu boj nebo útěk (Cannon, 1929), tj. odstranit stresor (změnit nepříznivou situaci) a znovunastolit optimální stav.“ (Kučera, 2013, str. 90)

„Hartl stres definuje jako charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu.“ (Hartl a Hartlová, 2004, s. 568)

Každý z nás na stres reaguje jinak. Mezi první varovná znamení patří např. bolest hlavy, ekzémy, průjem, změny v našem chování (patrné spíše pro naše okolí), emociální reakce (podrážděnost, náladovost), někdo má touhu více jíst, naopak někdo ztratí chuť k jídlu.

1.4 Techniky zvládání stresu

Obrannými mechanismy se zabýval Sigmund Freud, který jich stanovil deset. Další k nim později přidala jeho dcera Anna Freudová (2006).

„Obranné mechanismy jsou více či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Jejich základem je změna (mnohdy zkreslení) hodnocení a prožívání vnímané reality.“ (Paulik, 2010, str. 77)

- Popření - Za jeden z prvních obranných mechanismů můžeme považovat nevědomé vytěsnění a vědomé potlačení, konkrétně vytěsnění nepříjemných pocitů. I když je však dostaneme z našeho vědomí, stále nás mohou podvědomě ovlivňovat. Týká se to odkládání věcí na později nebo nahrazování jinou aktivitou.
- Regrese - Krok zpět např. do dětství. Projevuje se chováním, které je typické pro mladší věk.
- Projekce - Promítání našich pocitů do jiných lidí. Obviňujeme ostatní lidi za naše problémy.
- Introjekce – Obranný mechanismus, kdy jde o přivlastňování si pocitů nebo dosažených cílů jiných do nás samých.
- Racionalizace - Zdůvodňování pomocí pochopitelných rozumových vzorců. Racionálně si ospravedlňujeme důvody pro nevhodné chování.
- Bagatelizace - Snižování důležitosti něčeho, čeho nemůžeme dosáhnout, tzv. „kyselé hrozny“.
- Sebeobviňující chování – Neodůvodněné připisování si viny.
- Opačné postoje – Snaha vyhnout se odpovědnosti zaujetím místa opozice.
- Reaktivní výtvoř - Způsoby chování, kterými se dotyčný chová, aniž by se tak chovat vůbec chtěl.
- Sociální izolace - Reakce, kdy se člověk uzavírá sám do sebe před světem.
- Dalšími způsoby jsou identifikace s agresorem, odčinění, vzdání se něčeho pro prospěch druhého člověka nebo altruistická sebe prezentace, kdy se dotyčný ztotožňuje do podoby „lidumila“ a dobrodince.

Tyto obranné mechanismy nemusí být tím správným řešením. Existují ještě „zvládací reakce“, jež ovládáme naší vůlí a vedle osobnostních rysů, které ovlivňují i obranné mechanismy člověka, jsou determinovány i situačně. K jejich volbě užíváme kognitivní procesy (na rozdíl od obranných mechanismů), které volíme instinktivně. Společným znakem těchto obou reakcí je to, že ovlivňují emoce, snižují působení distresu a s věkem se zdokonalují. Rozdílný je výsledek těchto reakcí. U obranných mechanismů je výsledkem automatické chování, kterému nepředchází žádné zhodnocení situace. U reakcí zvládacího typu je výsledkem promyšlené chování, jež je charakterizováno včasným zhodnocením dané situace.

K obraně vůči zátěži patří i sebeznevýhodňování, podceňování se, kdy se situací vůbec nezabýváme. Čekáme, že situaci za nás někdo silný a dominantní vyřeší. Za takové osoby můžeme považovat třeba rodiče, kteří považují převzetí problému a jeho vyřešení za svou nutnost a povinnost. Tento přístup není vůbec žádoucí. Dominantní osoby si neuvědomují, že tímto způsobem dětem nepomáhají, ba právě naopak. Posilují jejich sebeznevýhodňování. Tento úhybný manévr je častější u chlapců než dívek.

1.4.1 Coping

Tento pojem je v psychologii chápán jako děj (zvládnání), tedy jakým způsobem odoláváme stresu. Nesmíme si plést tento pojem s pojmem „adaptace“, se kterým ovšem souvisí. Coping je způsob, jakým si snažíme udržet adaptaci během stresové situace.

Podle Nakonečného (1997, str. 41) záleží na jedinci jako takovém. Na jeho osobnostních vlastnostech, na sociálním zázemí, v jakém je souladu se svým sociálním prostředím.

Podle R. S. Lazaruse dělíme coping následovně:

1. „útok na obtěžující a rušivý fenomén (noxa)
2. různé druhy aktivit směřujících k posilování vlastní obranyschopnosti vůči noxám
3. vyhýbání se noxám
4. apatie (pocit beznaděje, deprese, bezmoci)“

(Paulik, 2010, str. 80)

Později Lazarus rozlišil coping pouze do dvou bodů, a to coping, který je zaměřen na emoce a coping, který je zaměřený na problém. Jiní autoři zastávají názor, že toto rozdělení není dostačující, a že by zde měly být ještě jiné způsoby, pomocí nichž lze udržet psychosociální adaptaci během stresujícího období.

1.4.2 Antistresové programy

Život nemůže být pouze hladký a bezproblémový. Když se občas setkáme s malou dávkou stresu, je pro nás mnohdy přínosem a také zocelujícím činitelem za podmínky, že si jedinec zachovává adekvátní vyhlídky do budoucnosti.

Myšlení na životní perspektivy je jako součást psychohygieny. V dnešní psychologii je tento způsob myšlení obecně známý prostředek prevence a zvládní počátečního stresu.

Součástí právě už zmíněné psychohygieny je tzv. vytváření příjemných představ, imaginace. Dostáváme se jimi do uvolnění a relaxace.

Podle B. Weinera je velmi důležitou součástí psychohygieny uvažování o dosavadních zkušenostech s překonáváním stresu. (Nakonečný, 1997, str. 44)

„Účinky antistresových cvičení podporuje především klidné, bezkonfliktní sociální zázemí jedince a jeho životní perspektivy.“ (Nakonečný, 1997, str. 44)

2 Důsledky stresu

To, co po stresu většinou následuje, nemůže být nikomu příjemné. Proto je nejlepší prevencí se stresu vyhýbat a předcházet mu. Jako učitelé bychom měli pochopit, že děti jsou velmi vnímavé a citlivé bytosti, na které musíme působit s nejvyšší opatrností. Nesmíme je vystavovat stresu, což může být zapříčiněno např. vysokým výukovým tempem nebo osobním přístupem učitele k dětem. Měli bychom být k dětem co nejvíce empatictí a přistupovat k nim jako k individualitám. Pokud zjistíme nějaký problém, postavit se mu a řešit ho.

Následkem stresu u dětí může být zvýšená únava, bolesti hlavy, bolesti břicha, různé psychické problémy, nechutenství atd. Někdy může vést až ke vzniku různých nemocí (např. astma, migréna).

2.1 Únava

Díky únavě může být dítě nepřesné, nepozorné, klesá jeho výkonnost, doprovází ji bolest hlavy a očí. Může vést až k únavě patologické, která vzniká důsledkem dlouhodobého přepracování. Příznaky jsou nechutenství, nepřiměřené reakce nebo poruchy spánku. Pocit nedostatku energie přetrvává neustále.

2.2 Pasivní a aktivní reakce na akutní stres

Mezi aktivní reakce typu útěk nebo útok patří: svalové napětí, zrudnutí v obličejí (někdy se vyskytují červené skvrny na krku a hrudi), pocity horka, pocení, zrychlení tepu a dechu, osoba může prožívat neklid (kývání nohou, dupání, přecházení), narušená koordinace, třes, zhoršená komunikace atp.

Opakem k těmto znakům, které patří k pasivním reakcím, je otupělost, pohybová pasivita, ztuhlost, zblednutí, studené končetiny, třes zimou, nejsou proječovány žádné emoce,...

Tyto příznaky mohou odeznít rychle nebo mohou přetrvávat i několik dnů. Někdy mohou udeřit až po několika měsících, kdy jsou součástí posttraumatické stresové poruchy. Ta může následovat po hrůzných událostech, jako jsou například přírodní a jiné katastrofy.

3 Náročné životní situace

Pod tímto pojmem si můžeme představit mnoho situací, při kterých prožíváme negativní pocity, úzkost a především stres. Tyto situace mohou stres vyvolávat nebo naopak mohou být vyvolány dlouhodobým působením stresu. Mezi základní náročné životní situace řadíme frustraci, problém, konflikty, strach a úzkost, krizi, nemoc a nakonec bolest, strádání, utrpení.

3.1 Problém

Pojem problém patří k běžnému označení nežádoucích zátěžových situací, u kterých existuje několik cest k jeho vyřešení, a změně této situace, která je člověku nepříjemná. (Paulík, 2010, str. 50)

3.2 Frustrace

Je to psychický stav člověka usilujícího o nějaký cíl, ale z mnoha důvodů se mu nedaří tohoto cíle dosáhnout. Do cesty ke splnění cíle se jedinci staví zdánlivě nepřekonatelné překážky bránící dosažení cíle. Člověku je zabráněno v uspokojení jeho potřeb. Pak dochází k frustraci dané osoby, což vyvolává nepříjemné emoce, jako je například neúspěch, zklamání atd. (Paulík, 2010, str. 51)

Frustrace mohou být exogenní a endogenní.

„Exogenní frustrační situace jsou vyvolané vnější překážkou, která může mít formu fyzické (zamčená místnost, zmeškaný odlet letadla) nebo psychické (autoritativní zákaz nějaké atraktivní aktivity) blokády. Endogenní frustrace jsou navozené vnitřní překážkou, vnitřní zábranou či bariérou např. z morálních důvodů či strachu, která nedovolí uskutečnit určité chování (otevřeně vyjádřit záporný hodnotící soud o nadřízeném, vzít si něco bez dovolení atd.).“ (Paulík, 2010, s. 51)

Nejčastější reakcí bývá agrese směřovaná na sebe nebo na své okolí. Může jí být také kompenzace (náhradní zaměření), bagatelizace (snižování úrovně nedosažitelného cíle), regrese (dětinské, nevyspělé chování), racionalizace (rozumové odůvodnění), zvýšené úsilí k překonání překážky nebo pasivní reakce, kdy člověk upadá do depresí.

Pokud je působení frustrace silné a dlouhodobé, může vést až k psychosomatickým poruchám. (Paulík, 2010, str. 52)

Frustrační tolerance

Autorem tohoto pojmu je S. Rosenzweig, který se zabýval odhadem lidské odolnosti vůči frustračním situacím. U dětí je odolnost v poměru s dospělou osobou velmi nízká. Když srovnáme odolnost skupiny a odolnost jednotlivce, zjistíme, že odolnost skupiny je vyšší. Pokud člověk není v dané frustrující situaci sám a sdílí ji s ostatními lidmi, je frustrace snesitelnější.

3.3 Konflikty

Konfliktům se v mezilidských vztazích bohužel nevyhneme. Každý člověk je individualita sama o sobě se svými představami, cíli a názory, které se nemusí zamlouvat jinému. Proto dochází ke střetu zájmů. V tomto druhu konfliktu rozdělujeme konflikt mezi dvěma jedinci, mezi jedincem a skupinou, v jedné skupině, mezi dvěma skupinami. Emocionální vyhrocení může mít za důsledek zlost nebo strach z ohrožení neuspokojení individuálních potřeb. Ke konfliktu mají blíž jedinci labilní, egoističtí, s nedůvěrou k ostatním lidem, prožívající negativní emoce. U agresivních lidí se může stát, že sami konflikty úmyslně vyvolávají a vyhledávají.

Na druhé straně nemusí docházet pouze ke konfliktům mezi lidmi, může docházet i k tzv. intrapersonálním konfliktům, tedy konfliktům v nitru osoby. Osoba se může rozhodovat ve střetu dvou kladných hodnot, dvou záporných hodnot či mezi kladnou a zápornou hodnotou. Uvnitř jedince také dochází ke konfliktu rolí, kdy je mu ostatními přisouzena určitá role a on se pak musí rozhodnout, zda přisouzené chování přijme a ztotožní se s ním, nebo ne. Náchylní jedinci jsou ti, kteří si ještě nevyjasnili svou identitu, osoby psychicky labilní s neujasněným hodnotovým žebříčkem.

Pokud prožíváme konflikt, znamená to, že uvnitř sebe cítíme napětí. Konflikty jsou člověku přirozeným jevem, který probíhá již od narození. (Paulík, 2010, str. 52-54)

3.3.1 Reakce na konflikt

Konflikty, jak je uvedeno výše, mohou vzniknout mezi dvěma a více lidmi nebo také mluvíme o konfliktech intrapersonálních, které se týkají pouze jedné osoby. Pokud jsou konflikty již vzniklé, vytváříme jejich analýzu a hledáme jejich příčinu.

Konflikty mohou trvat různě dlouho. Setkáváme se s konflikty jak dlouhodobými, tak krátkodobými.

Reakcí na konflikt může být několik. Můžeme reagovat na druhého pasivně, můžeme ho fyzicky napadnout, vyjednávat nebo o rozhodnutí požádat stranu, která se konfliktu neúčastní.

Pro prevenci vůči konfliktům bychom měli vytvářet pozitivní klima. V tomto případě je tím místem, kde bychom měli předcházet konfliktům, školní třída.

3.4 Strach a úzkost

Jedná se o jevy pasivního charakteru. Je to reakce, tedy i obrana těla vůči ohrožující situaci, která má nastat. Projevují se např. slabostí, změnou výrazu obličeje, zrychlením dechu a tepu.

Úzkost může být příznakem některých psychických onemocnění, mezi která patří různé fobie, panické poruchy nebo např. somatomorfni poruchy (např. hypochondrie) a mnohé další. Úzkostné stavy můžeme zmírnit relaxací, pohybovou aktivitou a stabilním rodinným prostředím.

Prožívání strachu souvisí s učením. Pokud není strach opakovaně posilován, slábne. Určením pojmu úzkost se zabývalo mnoho psychologů (např.: S. Freud, A. Adler, K. Horneyová). Podle K. Horneyové má prožívání úzkosti zárodky už v dětství, kdy je příčinou nedostatek lásky a důvěry, přísné chování rodičů, pocit izolace a bezmoci.

První známky prožívání strachu můžeme u dítěte zaznamenat už kolem 7. měsíce života, kdy bázlivě reaguje na neznámé tváře. Reagovat strachem se v předškolním věku děti učí nápodobou nebo bohatou představivostí, kterou se tento věk vyznačuje. V mladším školním věku je strach ve spojení se školou, kdy mají

obavy z neúspěchu (tréma), strach může plynout také z jejich postavení ve třídě, z mezilidských vztahů panujících ve třídě (fyzické násilí, odsouzení). V dospívání je to potom tvoření vlastní identity, sebepojetí, první partnerské vztahy, vzhled. Později mají dospělí strach z úspěšnosti studia, uplatnění na trhu práce, partnerského života, strach ze ztráty blízkých lidí, atd. (Paulík, 2010. str. 55-62)

3.4.1 Jak zvládat strach

Strach plní úlohu dvou funkcí, a to jsou signální a obranná. Nezabýváme se strachem jako takovým, ale zajímá nás pouze ten, který v nás vzbuzuje paniku. Je to strach nepřiměřený, jenž je příčinou stresu.

Abychom se takovému strachu dokázali bránit, musíme přemýšlet, proč jsme se do takového stavu dostali, co ho způsobilo a co nám hrozí. Na obranu proti strachu můžeme čerpat ze svých zkušeností, pátrat, kde jsme se potkali s podobnou situací.

Dobrym způsobem, jak se strachu postavit, je také jeho verbalizace - slovní vyjádření konkrétní situace. Zhodnocujeme své cíle, potřeby apod.

Někteří z nás dané situace, které způsobují strach, vyhledávají, aby získali vůči němu odolnost a dokázali si, že ho umí překonat. Opakem je zaměření pozornosti někam jinam. Snažíme se vykonávat jiné aktivity, jež vedou k odreagování od strachu náchylným stavům.

S tím souvisí relaxace, kdy myslíme na jiné příjemné věci. Svalové napětí v našem těle se uvolní a následně se dostaví pocit úlevy a klidu.

Posledním způsobem, jak se strachu bránit, je autosugesce. Autosugesci charakterizujeme jako snahu o převahu pozitivních myšlenek v naší mysli. Usilujeme o přesvědčení sama sebe, že se není čeho bát a pozitivní myšlení celkově.

Jak už jsem zmínila na začátku této kapitoly, patří sem také panika. Co dělat, když ovládne naše tělo? Je důležité říct si v hlavě „stop“, k uklidnění pomáhá zaměření se na naše vnitřní tělesné funkce jako je dýchání. Hluboké nádechy a výdechy do břicha, které uvolní napětí. Také se soustředíme na dotyk chodidel se zemí, opakujeme zatínání a povolání pěstí, čímž regulujeme svalové napětí. Zaměřujeme

se na daný okamžik, který si pro sebe můžeme i slovně popsat, abychom si ho co nejvíce uvědomili.

Panika je součástí strachu z neúspěchu např. při veřejných vystoupeních. V tyto okamžiky si nesmíme tvořit ty nejhorší představy, jak můžeme dopadnout, netrestat se, ale být na sebe hodní. Utvrdit se, že jsme pro přípravu udělali hodně. (Paulík, 2010, str. 82-84)

3.5 Krize

Krize pochází z řeckého slova *krisis*, což znamená bod obratu. Je to rozhodující mez náročné situace, kterou když překročíme, zanechá na nás určité destruktivní následky, ohrožuje náš životní systém. Na vzniku krize se podílí náš aktuální stav, naše aktuální vnímavost ke stresorům, vnější vlivy kolem nás.

Mezi krizová období v ontogenetickém vývoji patří podle Eriksonovy typologie v prvním roce života střet důvěry a nedůvěry (hlavním vztahem je vztah k matce). Ve druhém roce života probíhá konflikt v autonomii proti studu a pochybnostem (počáteční sebeuvědomování stojí proti závislosti na lidech kolem nás). V předškolním věku vzniká spor mezi iniciativou a pocitem viny (vlastní iniciativa naráží na nezmary a kritiku). Ve školním věku a prepubertě narážíme na konflikt mezi vlastní snaživostí a pocitem méněcennosti. V dospívání probíhá střet identity a zmatení, v mladé dospělosti zápasí intimita s osamělostí. Ve střední fázi dospělosti vzniká konflikt mezi generativitou a stagnací a v období stárnutí je to integrita proti zoufalství. (Paulík, 2010, str. 64)

3.5.1 Jak zvládat krizové situace

Každý z nás se může bez ohledu, zda to čeká nebo ne, setkat s krizovými situacemi. Těmi bývají např. chvíle, kdy je na nás kladeno mnoho požadavků, se kterými se v daném okamžiku nedokážeme vyrovnat. Následkem může být emoční nevyrovnanost, deprese, neklid, zmatenost atd. V těchto chvílích potřebujeme pomoc blízkých. Pomocí od nich nemyslíme jejich návrh řešení problémů, ale spíše poskytnutí klidu a pohody. Potřebujeme cítit emoční vyrovnanost, odreagovat se. Pomáhá nám pocit podpory našich blízkých, ujišťování, že všechno zvládneme. Důležité

je už samotné svěřením se ostatním, nepotlačování nepříjemných pocitů. Ty můžeme ventilovat také např. pláčem.

Naše tělo nám může dát signál dřív, než začneme podléhat stresu. Sdělí nám, že se něco děje např. bolestí. O „Moudrosti těla“ blíže hovoří C. R. Rogers. Když našemu tělu budeme pozorně naslouchat (začít uspokojovat své základní potřeby - jídla, pití, spánku, lidského kontaktu, tepla), můžeme tím předcházet potenciálním problémům.

Ve stresu vidíme některé věci zkresleně a náš pohled na věc je velmi zúžený, proto je lepší si o problému zjistit více informací, abychom rozšířili svůj obzor. Můžeme čerpat i ze zkušeností jiných, kteří se s podobným problémem také setkali. Běžná literatura nebo divadelní hry a dramata nám také mohou pomoci. Zde herci/literární postavy řeší podobné problémy a řeší je způsobem, jenž nás může inspirovat.

Víra a naděje jsou dvě důležité věci, které při krizových situacích ztrácíme. Nahrazuje je pocit beznaděje a bezvýchodnosti z dané situace. Avšak zrovna pocit naděje a víra nám dává sílu jít dál a překonat všechny překážky. Pokud nezabírají žádná řešení, jak se dostat z krize, můžeme využít naší fantazii. Pohlédnout na problém jako na něco, co nás posílí a obohatí. Zkusit najít svou cestu řešení.

Pokud vidíme, že dotyčná osoba upadá do šoku, který se může projevat lhostejností vůči okolnímu světu a motorickým útlumem (někdy však mohou být příznaky zcela opačné), poskytneme dotyčnému dostatek tekutin, teplo a nenecháváme ho samotného.

V případech, které nelze zvládnout běžnou péčí, můžeme požádat o pomoc krizová centra nebo využít telefonickou podporu (např. Linka důvěry). (Paulík, 2010, str. 95-97)

3.5.2 Mediátor a moderátor

Mediátor a moderátor jsou činitelé ovlivňující naši reakci na zátěž. Podle Lazaruse a Folkmanové jsou moderátory při zátěži neměnné. Jedná se o vlastnosti člověka, zkušenosti, vědomosti, dovednosti, věk, pohlaví. Jsou tedy dané už před

nastalou krizovou situací. Naopak mediátor se tvoří až při zátěži a ovlivňuje vztahy mezi moderátory. (Paulík, 2010, str. 97-98)

3.6 Nemoc

Nemoc je opakem zdraví, je to něco, co člověku může způsobovat bolest, omezení pohybu, omezení lidského kontaktu atp. Člověk nemůže běžně fungovat, prožívat obyčejná potěšení, což způsobuje příliv negativních emocí jako je smutek, vztek, lítost, stres. (Paulík, 2010, str. 62)

„Onemocnění (sickness) je označení narušení tělesného a duševního stavu jedince z vnějšího pohledu (někdo onemocněl – tedy jeho zdravotní stav z pohledu okolí „není v pořádku“). Nemoc (illness) je stav založený na subjektivním pocitu narušení nebo absence tělesného či duševního zdraví.“ (Paulík, 2010, str. 62)

3.7 Bolest, strádání a utrpení

Bolest může mít signální a obrannou funkci, čímž se vyznačuje i úzkost. Doprovází různá onemocnění či poškození těla důsledkem vnějších destruktivních vlivů. Je individuální, kontaktuje nás o vážnosti zranění (ve srovnání s dosavadními zkušenostmi), síle a projevu bolesti. (Paulík, 2010, str. 63)

„Je jedním z projevů psychofyzilogické jednoty, spojují se v ní tělesné pocity i emoční prožitky.“ (Paulík, 2010, str. 63)

Vztah k bolesti vzniká už v dětství. Pokud je bolest velmi silná, může být pro nás obrovským stresorem, protože není možné si na ni přivyknout, ani ji nijak zmírnit např. změnou naší pozornosti. (Paulík, 2010, str. 63)

4 Odolnost

Pod pojmem odolnost si představíme způsob vyrovnávání se se zátěží. To znamená, jakým způsobem se vrátíme do původního stavu, zda dokážeme normálně fungovat a pokračovat dál. Jak jsme schopni využít zkušenost z odolávání zátěži v dalších krizových situacích. Do jaké míry nás stres zasáhne a jak nás ovlivní. Lidé s vyšší odolností se podle průzkumů jeví jako spokojenější, s menším počtem zdravotních problémů, snadno navazují vztahy s ostatními lidmi.

Míru zátěže u jedince určujeme mimo jiných měřítek také mírou odolnosti. Naše odolnost je ovlivňována různými faktory. Nikdy nebudeme stejně odolní, jelikož nás ovlivňuje situace, ve které se právě nacházíme, aktuální psychický stav, naše rozpoložení. Říká se, že s humorem a pozitivní náladou jde všechno lépe. V publikaci *Psychologie lidské odolnosti* (Paulík, 2010, str. 104) jsou popisovány podle Earvolinové-Ramirezové (2007) potřebné znaky „*resilience*“ (druh odolnosti): dobrá nálada, smysl pro humor, zdravé sebevědomí, opora v druhých (dobré sociální zázemí). Resilience je způsob, jakým odoláváme stresu, způsob copingu (viz výše).

4.1 SOC (sense of coherence)

Paulík popisuje tento pojem jako způsob pohledu na svět. Svět je smysluplný a soudržný celek, který je pro člověka předvídatelný, uspořádaný a má v něj svou důvěru. Problémy člověk chápe jako výzvu a staví se k nim s odhodláním. Každá jeho činnost je uskutečňována s radostí a spokojeností. Člověk si je vědom svých možností a síly problémy překonat, dokáže si vše smysluplně odůvodnit, čímž si udržuje pozitivní náladu. Základ SOC se utváří už v dětství, může se však měnit i v průběhu života. Pokud má jedinec nedostatek SOC, pokládá svět za opak, tzn. svět netvoří souvislosti, ale zmatek. Ve své mysli se nedokáže chytit naděje ve vyřešení, nedokáže odhadnout, zda problém někdy pomine, příčiny, cesty vyřešení. Člověk nemá víru ani sám v sebe, důsledkem může být uzavření se do sebe, odcizení od ostatních, pocity úzkosti a zmaru. (Paulík, 2010, str. 106-107)

4.2 Hardiness

Hardiness jinak nazveme nezdolností, silou, zatvrzelostí jít dál a překonat všechny překážky. Pojem vystihuje v podstatě způsob postavení se problémům. Člověk je přesvědčen, že dokáže zvládnout všechno. Každý problém je výzva, které se musí postavit a potvrdit si svou vnitřní sílu. Pokud však neuspěje, nastupuje negativní naladění s pocity marnosti, deprese, neúspěchu, ztráty víry v sebe sama. Paulík uvádí názor C. S. Funka, který řešil otázku, zda nízká míra hardiness nesouvisí s neuroticismem. Provedený výzkum dokázal, že lidé s vysokým stupněm hardiness měli vysokou míru sebeovládání a naopak nízkou míru prožívání distresu. Preferují aktivní coping a neuznávají pasivitu jako způsob řešení zátěžových situací. Jsou na tom lépe než ostatní, co se týká jejich tělesného a duševního zdraví. (2010, str. 109)

4.3 Odolnost ve vztahu k ontogenezi

Pro odolnost je stěžejní už nejranější dětství, kdy je pro dítě nejdůležitějším vztahem vztah s matkou. Mluvíme o období kolem 1. roku života. Matka dítěti neposkytuje pouze potravu, teplo, základní hygienické potřeby, ale také mu poskytuje pocit bezpečí. Vzbuzuje v něm důvěru vůči pečující osobě. Pro děti s fungujícím rodinným zázemím je vývoj odolnosti snadnější. Nejde však o jednotný znak, kdy se pocit odolnosti u dítěte vyvine pouze ve fungující a stabilní rodině. E. E. Wernerová a R. S. Smith (2001), o kterých se zmiňuje Paulík (2010, str. 112), poukazují na výzkum, který dokazuje, že se odolnost vyvinula i u dětí pocházejících ze sociálně nefunkčních rodin. Problém však nastával u jejich budoucích rodin, kdy nedokázali vytvořit dostatečně podnětné prostředí pro vytvoření základu odolnosti u jejich potomků. Chyběl jim vzor stabilní a pečující rodiny.

„Pro odolnost vůči zátěži zřejmě hraje důležitou roli s postupem vývoje proporce ochrany a samostatnosti, náročnost úkolů na dítě kladených a podíl jeho vlastní aktivity na jejich řešení.“ (Paulík, 2010, str. 113)

Ve 2. až 3. roce života, kdy se u dítěte tvoří vědomí vlastního já, se dítě může poprvé setkat se zátěží. Toto období je nazýváno „obdobím prvního vzdoru“, ve kterém

chce dítě za každou cenu dosáhnout svého, ale do cesty se mu staví zákazy od rodičů a jiné důvody. Dostává se tím do prvních konfliktů, a to s dospělými osobami.

Mezi 3. a 5. rokem se rozpor obrací k rodiči stejného pohlaví. Podle Freuda se jedná o falické období a objevuje se zde tzv. Elektřin a Oidipovský komplex. Děvče tíhne k otci a prožívá rivalitu s matkou, naopak chlapec tíhne k matce, prožívá rivalitní vztah s otcem. (Paulík, 2010, str. 111-112)

„Překonání oidipovského komplexu, potlačení sexuálních přání vůči matce/otci a identifikace s matkou/otcem vede podle Freuda k přijetí odpovídající sexuální role“
(Paulík, 2010, str. 113)

4.3.1 Škola

Škola jako příprava žáků na budoucnost je plná zátěží, které se mohou dítěte nějakým způsobem dotknout a trápit jej. Škola zprostředkovává vztahy s vrstevníky, vyžaduje po žácích plnění určitého řádu. Pokud se řád překročí, následuje sankce. Co se týká sociální skupiny (třídy), dítě v kontaktu se svými vrstevníky zaujímá určitou roli, která může být v některých případech také zdrojem nepříjemných emocí (např. outsider – potenciální oběť šikany). Mimo vztahy v kolektivu může zátěž způsobovat i vztah mezi učitelem a žákem (předsudky učitele vůči žákovi, antipatie). Dítě je stresováno např. strachem ze špatného hodnocení a vidinou trestu, který může následovat v rodinném prostředí.

Hlavní cíl školní docházky je poskytování vědomostí a dovedností k rozvoji dítěte a jeho přípravě na budoucí zaměstnání, na život celkově. Součástí tohoto procesu je ověřování vědomostí a dovedností různými způsoby. Žáci jsou vyvoláváni k tabuli, jsou zkoušeni z lavice, píší testy. Každý den jsou vystavovány nějaké problémové situace, a pokud ne, mohou je trápit myšlenky nejistoty - neví, co je dnes čeká, zda jsou dostatečně připraveni. Napětí, které mohou dennodenně prožívat, posiluje jejich odolnost, zvyšuje jejich adaptační schopnost.

Výzkumy dokazují, že žáci, kteří jsou bážlivější, jsou v problémových situacích méně odolní než ti žáci jevící se jako optimističtější s vyšším stupněm hardiness. Mladší

žáci jsou naopak ohroženi tím, že nedokážou odhadnout míru zátěže, míru ohrožení. (Paulík, 2010, str. 139).

4.4 Rozvoj odolnosti

Odolnost můžeme rozvíjet mnohými způsoby. Prioritní je snažit se udržovat pocit pohody. Na tento problém budu nahlížet jako učitelka prvního stupně základní školy. Mezi potřeby a aktivity zajišťující žákům pocit zklidnění, navozující pozitivní myšlení a pohodu řadíme:

- *Relaxace, vizualizace* – Do svého vyučování bych zařadila relaxační techniky, které nejen že člověka zklidňují, ale také povzbuzují k dalším aktivitám a dodávají novou energii. Představme si náročnou vyučovací hodinu, kdy žáci píší složitý test, na konci hodiny jsou naprosto vyčerpaní a před nimi jsou další hodiny náročné na přemýšlení (ČJ, M, AJ apod.). Vhodný pro ně tak bude některý způsob relaxace. Např.: Děti se položí na složené ruce na lavici a zavřou oči. Učitel pustí relaxační hudbu a může dětem navodit nějakou představu vyprávěním, nebo se jen zaměří na dýchání. Pro tento typ aktivity stačí pouze několik minut, tudíž nezabere tolik času.
- *Správné dýchání* – Souvisí s předchozím bodem. Vysvětlím žákům, že pokud se cítí ve stresu, mají strach z očekávaného zkoušení, pomáhají hluboké nádechy a výdechy. Při napětí a stresu nedochází ke správnému a dostatečnému dýchání.
- *Pohyb* – Žáci prvního stupně by měli mít dostatečné množství pohybu, jelikož je k jejich růstu a zdraví velmi potřebný (je také prevencí proti obezitě). Děti by měly mít pohybovou aktivitu alespoň třikrát až čtyřikrát týdně. Pro dostatečný pohyb nestačí pouze hodiny tělesné výchovy ve škole.
- *Racionální strava* – Zahrnuje dostatek vitamínů, bílkovin, zdraví prospěšných tuků a cukrů, apod. Dítě by se mělo stravovat pravidelně (min. pětkrát denně) a dodržovat pitný režim.
- *Střídání aktivity a odpočinku* - Pokud učitel ví, že bude následovat hodina, při které se děti musí hodně soustředit a sedí na jednom místě, může svou hodinu zpestřit pohybovou aktivitou (rozdělení do skupin, přemístění po třídě, krátké protažení u lavice). Týká se hlavně mladších dětí.

- *Vhodné rozplánování aktivit* – Je důležité brát v potaz denní režim dítěte, jelikož během dne existují cykly, kdy je aktivita zvýšená a naopak. Podle toho bychom měli řadit předměty, samozřejmě s ohledem na jejich zátěž. Mezi 8. až 11. hodinou aktivita vrcholí (zde jsou vhodné předměty jako ČJ, M, AJ,...). Po obědě mezi 12 – 14 h aktivita slábne. Vrcholí opět mezi 14:30 až 17:00.

Dostatečný spánek – Děti by měly mít dostatek spánku, důležitý je rovněž klid při usínání (žádný hluk, světlo). Jejich spánek by měl trvat 8 - 9 hodin.

5 Období dětství

Každý jedinec prochází jednotlivými fázemi života, které na sebe navazují. Odlišují se věkem, tělesným a duševním vývojem. Počínají vývojem prenatálním (před narozením) a pokračují až do konce života.

Jednotlivá vývojová období (Vágnerová, 2000, str. 5-9):

Období dětství

- Prenatální období
- Novorozenecké období
- Kojenecké období
- Batolecí období
- Předškolní období
- Školní věk
- Období dospívání – pubescence
- Adolescence

Dospělost

- Období mladé dospělosti
- Období střední dospělosti
- Období starší dospělosti

Stáří

- Období raného stáří
- Pravé stáří

5.1 Školní věk

Budu se zabývat problematikou školního věku, a to konkrétně věkem dítěte od 6 do 12 let, kdy dítě dochází na 1. stupeň základní školy.

Školní věk podle Vágnerové rozdělujeme do 3 etap:

- Raný školní věk (6-9 let)

Období charakterizované nástupem do školy.

- Střední školní věk (9-12 let)

Dítě prochází mnohými změnami (sociální a biologické). Jedná se o období, kdy dítě přechází z 1. stupně na 2. stupeň.

- Starší školní věk (do 15 let)

Toto období trvá do konce školní docházky.

Školu dítě bere jako mocnou instituci, která se musí poslouchat, je nadřazena i rodičům. Dítě je zde velmi ovlivňováno svým okolím, utváří se zde jeho sebehodnocení, jež ho ovlivňuje i v další cestě životem. Školní docházku můžeme také chápat jako první odpoutání se od rodičů.

5.1.1 Poznávací procesy

Zlepšuje se akomodace čočky, trénuje se vidění nablízko, podstatné pro čtení a psaní. Přibližně v 6 letech se zlepšuje koordinace vidění, které je důležité pro schopnost číst zleva doprava. Zpočátku školní docházky, kdy je zaostřování na detaily např. složitějšího obrázku těžší, vzniká nepozornost v důsledku náročnější aktivity. Dále se do konce 1. ročníku zlepšuje vnímání týkající se lokalizace polohy předmětu v prostoru. Zlepšuje se též schopnost vnímat pořadí předmětů (např. písmena ve slově), koordinace ruky a očí.

Mezi 5. - 7. rokem dozrává *fonologická senzitivita* (neboli sluchové rozlišování jednotlivých fonémů).

Podle Vágnerové se u žáků s nástupem do školy mění způsob uvažování. Jejich myšlení je ovlivňováno nejen školou, ale i vývojově podmíněnými změnami, díky kterým se jim zpřístupní dané učivo a jeho nároky. J. Piaget nazývá tento způsob myšlení *fází konkrétních logických operací* (respektování základních zákonů logiky a konkrétní reality). Žáci nedokáží používat abstraktní myšlení. (Vágnerová, 2000, str.148-158)

Utváří se schopnost *decentrace*. Decentrace se týká posuzování skutečnosti. Dítě je schopno na danou skutečnost nahlížet z více úhlů pohledu. Další schopností je *reverzibilita*, kdy děti chápou vratnost situace.

Jejich myšlení operuje s jejich zkušeností (vlastní činnost, kontakt s lidmi, manipulace s různými předměty). Na počátku školní docházky se učitel neobejde bez názorných pomůcek a využití praktických činností.

Děti chápou nadřazenost a podřazenost, dokážou klasifikovat a třídit (respektují různá kritéria i jejich vzájemné vztahy, rozdělování objektů podle určitého pravidla a pochopení tohoto pravidla), řeší úlohy většinou způsobem „pokus omyl“. Škola u nich rozvíjí spíše konvergentní než divergentní způsoby uvažování.

5.2 Tělesný vývoj

Podle Langmeiera a Krejčířové se při vstupu do 1. třídy výrazně mění tělesná struktura dítěte. Změny, ke kterým dochází, jsou např. protažení postavy, protažení končetin, zmenšení velikosti hlavy. Válcovitá postava se mění a zřetelně se odlišuje část hrudníku a část břicha. Zřetelněji na těle vystupuje svalstvo. Výrazným znakem je změna chrupu. Původní mléčný chrup vypadává a je nahrazován chrupem, který by nám měl vydržet po celý život. Zlepšuje se koordinace pohybů, rychlost, svalová síla a na vyšší úroveň se dostává jemná i hrubá motorika. (1998, str. 109)

Díky sociometrickým šetřením je dokázáno, že vysoká pohybová výkonnost je jedním z předpokladů velké oblíbenosti ve třídě. Děti znají své slabiny a silné stránky v tělesné výchově a mezi sebou si tyto výkony poměřují. (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 118)

Při vstupu do školy také hodnotíme tělesnou strukturu a vývoj tzv. „Filipínskou mírou“, která nám ukazuje, zda dítě dosáhlo takového vývojového stupně, jaký požadujeme. „Filipínská míra“ znamená, že ruka dítěte dokáže přes vzpřímenou hlavu dosáhnout na ušní lalok na opačné straně.

5.3 Socializace

Vágnerová uvádí, že jedinec je ve svém dětství ovlivňován mnoha sociálními skupinami. Ve věku 6-9 let je více ovlivňován spíše dospělými, kteří ho obklopují, než svými vrstevníky. Pro rozvoj socializace je důležitý vstup do školy.

Jedinec v tomto období dokáže odhadnout, jak se jeho chování bude jevit ostatním lidem, chápe odlišnosti mezi lidmi. Chápe, že každý člověk preferuje něco jiného, že plní určité role, jeho chování se mění v různých situacích. (2000, str. 159)

5.3.1 Role

Některé role, které dítě plní, mu jsou přiřazeny automaticky. Tím máme na mysli roli školáka. Je však už na dítěti, jaký postoj k této roli zaujme. Jeho postoj je ovlivněn mírou identifikace (s tím, zda dotyčnému přináší negativní nebo pozitivní zážitky) a sociální prestiží (význam ve společnosti).

Role školáka zahrnuje ještě další dvě „podrole“, a to roli žáka a spolužáka:

- **Žák**

Role žáka se chová podle pravidel školního řádu a je vždy rolí podřízenou. Zvládnutí této role určuje, jak bude v budoucnosti vypadat profesní život tohoto jedince. Ovlivňuje zvolení cílů a jeho sebehodnocení. Normu žáka určuje společnost, pokud je tato norma u jedince splněna, je za to odměňován. Tím škola znevýhodňuje některé žáky, které nemají dostatečné kompetence k dosažení této normy.

- **Spolužák**

Jde o základ naší sociální úspěšnosti. Ovlivňuje postoj druhých lidí k nám, jak nás bude okolí brát. Jedná se o roli souřadnou. V dětské sociální skupině se dítě snaží naučit pro budoucí mezilidské vztahy umění solidarity, spolupráce, sebeovládání, zvládnutí rolí, specifické komunikace aj.

5.4 Emoční vývoj

Dítě je díky uvědomění si svého citového prožívání v dané situaci a očekávání svého okolí schopné ovlivňovat své afekty a impulsy, je schopné odložit splnění svých přání na později. Hra už není v popředí. Děti dotahují své úkoly od začátku do konce, a to i když úkol je pro ně nezajímavý nebo nudný. Tím dokazujeme, že schopnost seberegulace se postupně zvyšuje. Zvyšuje se odolnost vůči zátěži.

„Emoční kompetence pak má velký vliv i na úspěšnost dítěte nejen v sociální interakci, ale i v jiných oblastech, např. při zvládnání školních nároků.“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 129)

Narůstá schopnost emočního porozumění. Díky tomu např. rozumí více sám sobě, což mu pomáhá při sebehodnocení.

Pokud má psát sebehodnocení, do své charakteristiky už je schopno zapojit i psychické vlastnosti a schopnosti. Dokáže se srovnávat s ostatními vrstevníky a po 8. roce stanoví stálejší a stabilní sebehodnocení. Je důležité v dětech podporovat kladné sebehodnocení, které může předcházet různým psychickým problémům.

Emoční oporou pro školáky je hlavně rodina, která může být naopak i důvodem strachu a nejistoty. Později se touto oporou stávají vedle rodičů i vrstevníci. (Vágnerová, 2012, str. 308)

Podle Piageta je dle klasifikace morálky v tomto období zahrnuta heteronomní a autonomní morálka. Heteronomní morálka (morálka řízená dospělým a jejich příkazy a zákazy), která může převládat na počátku školní docházky ještě z předchozího období, se mění na morálku autonomní. Autonomní morálka začíná u dětí mezi 7. a 8. rokem života a znamená, že dítě uznává něco za správné nebo nesprávné bez ohledu na názor dospělého. (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 112, 130)

6 Důsledky stresu na vývoj osobnosti dítěte

6.1 Tělesné potíže

Příznaky nemusí trvat celé dny. Když se dítě zaměstná jinou činností a odpoutá se od myšlenek na školu, jeho problémy zmizí a mohou se objevit opět večer při představě dalšího rána, kdy musí do školy.

Při lékařském vyšetření zpravidla není nic zjištěno. Doktor dítěti může předepsat léky na nevolnost a pár dní doma v klidovém režimu, ale problémy se opět vrací. Velkým problémem je obvinění dítěte z vymyšlení a simulace.

Nejčastějšími tělesnými příznaky, se kterými se u dětí setkáváme, jsou: bolest hlavy, nechutenství, bolest břicha, nespavost, zvýšený krevní tlak, poruchy srdečního rytmu, zvracení, červenání, pocení, třes, průjem, zácpa atd.

Noční pomočování je nepříjemné jak pro rodiče, tak hlavně pro dítě. Dítě nemělo s pomočováním v předchozích letech problém, ale teď se nedokáže kontrolovat. Přespání u kamaráda či vícedenní školní výlet se tak pro dítě stává nemyslitelným.

Okusování nehtů je způsob, jak dítě odbourává napětí ve svém těle. Pokud se snažíme dítě tento „zlozvyk“ odnaučit, vyhledá si okamžitě nový způsob uvolnění napětí. Výsledek je tak nulový. Odnaučování je namísto pouze tehdy, pokud je dítě pevně přesvědčeno, že s tímto zlozvykem chce skončit.

Mohou se objevovat také tiky, které se postupem času samovolně vytratí.

6.2 Psychické potíže

Jednou z hlavních potíží doprovázejících stres u dětí je úzkost. Ta může vyvolávat strach z trapných situací, z okamžiků, kdy se žák může shodit před ostatními spolužáky (zkoušení, vyjadřování vlastního názoru,...).

Děti prožívající strach jsou emocionálně labilní. Při velkých obavách (např. ze zkoušení nebo písemné práce) mohou být děti velmi citlivé. Výrazným znakem

je častá plačtivost. Dalším problémem jsou panické stavy, které jsou vyvolány obavou z neúspěchu.

Dalšími psychickými problémy při strachu a stresu bývají poruchy paměti a soustředění, nervozita, pociťování velkého množství starostí, záchvaty vzteku, změny nálad, stranění se kolektivu atd.

7 Specifika 1. stupně ZŠ

Období 1. stupně základní školy je pro dítě velmi důležité. Je to období, které ovlivní jeho dosavadní život a postoje k dalšímu vzdělávání.

V období raného dětství probíhá adaptace na školní prostředí (Lukášová-Kantorková, 2003, str. 57)

S nástupem do školy dítěti přibývají nové povinnosti a řád, kterému se učí a musí jej dodržovat. Každodenní brzké vstávání, cesta do školy, chování odpovídající školnímu prostředí (nevykřikovat, hlásit se, na začátku hodiny pozdravit,...), to vše je pro dítě zcela nové. Učí se vycházet a jednat s jinou dospělou osobou než jsou rodiče, učí se ovládat své potřeby, samostatnosti, navazovat a prohlubovat vztahy s vrstevníky atd. Tyto a jiné změny jsou popsány v kapitole o vývoji dítěte.

Pokud srovnám prostředí 1. a 2. stupně, zjišťuji několik hledisek, ve kterých se odlišují. Přístup učitele k výkladu je odlišný. Žáci 1. stupně (hlavně v 1. třídě) jsou hraví. V předškolním vzdělávání převládala hra nad učením. Nyní stoupá na důležitosti samotné učení, ač hra z jejich činností nevymizí, stává se stejně důležitou jako učení. Proto s žáky na 1. stupni vyučující provádí činnosti, které jsou hravé. Nevedou monologický výklad nové látky jako je tomu mnohdy na 2. stupni, ale snaží se o to, aby žáci byli v hodině aktivní, využívají různých pomůcek, forem i metod. Jelikož je udržení pozornosti zpočátku školní docházky obtížnější, učitelé častěji střídají aktivity.

„Ve výzkumu bylo zjištěno, že rychlost vedení vzruchu nervem dosahuje již v tomto věku svých maximálních hodnot a v dalším průběhu zrání se mění pouze nevýrazně. Přesto nelze děti zatížit jednostrannou intelektuální činností, protože schopnost koncentrace organismu v nepřetržité pozornosti je v 1. - 2. třídě 10 – 15 min, ve 3. - 6. třídě 15 – 20 min a v 7. – 9. třídě 25 – 35 min.“ (Lukášová-Kantorková, 2003, 58-59)

Učitel by měl být flexibilní, empatický a měl by mít děti rád. Známkování by nemělo být jeho hlavní prioritou. Tou by mělo být umět žáky namotivovat k dalšímu vzdělávání, naučit je se učit, vytvářet v nich pozitivní vztah k učení a poznávání.

Měl by v nich podporovat zvědavost, učit je k vyhledávání informací, vzbuzovat v nich zájem o školu. Učitel se spolu s žáky podílí na utváření pozitivního klimatu třídy. Neměl by v žácích vzbuzovat strach jakéhokoli typu nebo je všemožně ponižovat, měl by naopak žáky motivovat pochvalami.

Co se týká organizace vyučování, je na 1. stupni méně hodin v týdnu než je tomu na vyšším stupni. Dodržují se přestávky na svačinu a pitný režim. Pauzy mají děti využívat k odreagování, odpočinku (aktivnímu, pasivnímu), proto by vyučující hodiny neměl přetahovat. Většina hlavních předmětů (ČJ, AJ, M) je ráno, většina výchov a předmětů, které nejsou tolik náročné na přemýšlení, jsou ke konci výuky. Náročnost předmětů by měla postupem dne klesat. Páteční výuka už by neměla být pro děti tak náročná, nemělo by se probírat nové a důležité učivo. Děti jsou z celého týdne vyčerpané a nepozorné.

Dle J. Mareše jsou pro 1. stupeň ZŠ doporučeny následující dvě skupiny autoregulovaného učení:

1. Kognitivní aktivity

- Selekcce – rozeznat podstatné od nepodstatného, zaznamenat podstatné informace, uspořádávání informací
- Porozumění – zorientovat se v učivu, označit důležité informace, pracovat s literaturou a internetovými odkazy
- Zlepšování zapamatovatelnosti učiva – kontrolovat sebe samého, vytváření pomůcek k lepšímu zapamatování (kartičky)
- Integrovaní – reprodukce učiva vlastními slovy, přesné vyjadřování myšlenek, propojovat nové informace s již známými
- Kognitivní monitorování – sebehodnocení (uvědomění si nedostatků)

2. Autoregulační aktivity

- Plánování času – rozvrhování si času, kontrola času, dodržování času
- Mobilizování zdrojů – vytvářet si podmínky příznivé k učení, sehnat si potřebné materiály k učení,
- Volní monitorování – kontrolování a udržování pozornosti, hodnocení svých učebních postupů (Lukášová-Kantorková, 2003, str. 65-66)

8 Relaxační techniky na 1. stupni ZŠ

8.1 Dechová cvičení

Pro uvolnění od nervozity a strachu, kdy dochází k mělkému dýchání, je vhodné hluboké dýchání, které zvolní vnitřní napětí. Správné dýchání musí být hluboké, dítě se nadechuje a vydechuje nosem. Nadechuje se do břicha. Je důležité, aby dítě bylo při těchto cvičeních trpělivé a nikam nespěchalo.

Zde je několik cvičení pro uklidnění před psaním např. písemných prací:

Rovně se posadíme, chodidla položíme na zem. Naše nádechy jsou stejně dlouhé jako výdechy. Položíme si ruku pod hrudní koš. Zvedne se vždy, když se nadechneme.

Dříve než vydechneme, zadržíme na 2 sekundy dech. Výdech je dvakrát delší než nádech.

Vydechujeme a nadechujeme se zhluboka a velmi klidně. Při vydechování si představujeme, že všechen neklid a strach z nás odchází spolu s výdechovým proudem vzduchu.

Náměty cvičení vhodné pro menší děti:

Unavený pes

Cvičení spočívá v hlubokém nádechu do hrudního koše a břicha s otevřenými ústy. Následuje hluboký výdech. Cvik několikrát zopakujeme. Nakonec si protáhneme paže. Pak paže a ramena uvolníme.

Čmeláčí bzukot

Hluboce se nadechneme, zadržíme dech a pak pomalu vydechujeme. Při výdechu vydáváme bzukot jako čmelák.

Parní lokomotiva

Nadechneme se hluboce do břicha a potom vydechujeme nárazově při výslovnosti souhlásky „š“.

8.2 Uvolňování svalů

Stejně jako dechová cvičení jsou i cviky na uvolňování svalstva nenáročné na okolní prostředí, a tak se mohou provádět běžně ve třídě. Provádí se před náročnou hodinou, písemnou prací, zkoušením apod. Učí dítě rozeznávat stav uvolnění a napětí.

8.2.1 Končetiny

Ruce

Začínáme dominantní rukou. Nejprve si představíme, že máme v jedné ruce mokrou houbu. Houbu zmáčkne co nejpevněji a povolíme. To samé provedeme i s druhou rukou. Nakonec zmáčkne mokrou houbu v obou rukách. Celé cvičení opakujeme několikrát.

Paže

Představíme si, že jsme „siláci“, kteří zatínají svaly na pažích. Nejdříve zatneme svaly na jedné ruce, potom na druhé ruce a nakonec zatínáme svaly na obou rukách.

Chodidla a nohy

Začínáme opět s dominantní končetinou. Stáhneme špičky prstů jedné nohy. Zpevníme tím chodidlo i lýtko. Chvíli vydržíme a povolíme. To stejné provedeme s druhou nohou a potom s oběma. Cvičení několikrát opakujeme.

8.2.2 Obličejová část

Čelo

Představíme si, že jsme na někoho zlí. Stáhneme čelo tak, že se nám na čele vytvoří vrásky a uvolníme.

Ústa a oči

Našpulíme ústa tak, jako bychom chtěli někomu dát pusy. Při našpulení úst pevně sevřeme oči. Chvíli vydržíme a povolíme.

8.3 Příběhy proti strachu

Jako vhodná metoda se ukázalo vyprávění příběhů, ve kterých se žáci ztotožňují s hlavním hrdinou. Inspirují se od něj, jak řešit problémy, jak se k nim postavit a mohou si uvědomit, že jejich vlastní problém není zdaleka tak velký a neřešitelný, jak si mysleli. Příběhy musí vyučující přizpůsobit dětskému chápání a věku.

Mužiček a Maxovy příšery

Max leží ve své posteli a zírá na stěnu, kde visí obrázek jeho oblíbené skupiny. Jeho pohled zůstává, jako vždy, viset na kytaristovi. Je to jeho velký vzor. Max si nechává narůst dokonce i stejně dlouhé vlasy, a hodně cvičí, takže na kytaru už hraje dost slušně. Věnovat se hudbě, to by byla paráda...

Tyto myšlenky se honí Maxovi velmi často hlavou a pokaždé je z nich rozmrzelý. Myslí si totiž, že nikdy tak daleko nedojde. Respektive, ještě hůře – ani se nepokusí. Například dneska, když měl v zeměpise na mapě ukázat Saharu a všichni se na něj dívali, udělalo se mu nanic. Co když zakopne, co když odpoví špatně...?, běželo mu hlavou. Potom by se mu ostatní vysmáli a měli ho za idiota. Na mapě se mu začala třást ruka a připadalo mu těžké nechat pevně zaznít svůj hlas. Jak by to asi dopadlo, kdyby se na jeho vystoupení dívalo padesát nebo ještě více lidí? Jak by asi mohl hrát čistě, když se mu chvěje ruka? Max frustrovaně sbalí svoje džíny a hází je pod postel. „To je na houby!“ křičí.

„Au!“ ozvalo se. Max se lekl a myslel si, že se mu to jenom zdálo. Ale cosi pod postelí teď docela potichu mumlá: „On si tady křičí a nadává, a teď mi ještě zacpal vchod! Co to jsou za nápady?!“

„Já jsem se snad zbláznil!“ myslí si Max. Opatrně si lehne na břicho a strčí hlavu pod postel. Tam se hemží malý mužiček, ne větší než Maxův palec. Bílé vlasy má z velké části přikryty černým kloboukem, který je staromódní jako oblek, co má mužiček na sobě. Jen obličej, který kráší delší kozí bradka, celý žhne hněvem. Mužiček tahá a cloumá Maxovými džíny, dokud se z nich nevyprostí.

„Haló“, říká Max opatrně. Mužiček vyděšeně přestane. „Ó, tak si mě přece jen objevil? No dobře, tak jo. Řekni, co to má znamenat s těmi tvými kalhotami? A s tím povykem?“

Max se ještě před malou chvílí chtěl mužička zeptat, kdo je a odkud pochází, ale teď se doopravdy rozhněval. „To nebylo schválně! Byl jsem prostě smutný, protože nemám odvalu hrát v nějaké kapele. Ani ve školní, ačkoliv se mně už dvakrát ptali. Ale když to chceš vědět přesně, nemluvím rád před ostatními, neoslovuji žádné cizí lidi, já... ach, člověče, já nevím, co se se mnou děje!“ Max se vyděsil, co všechno právě o sobě řekl. Ještě nikdy nikomu o svém strachu nevyprávěl.

„Aha, tak takhle je to tedy,“ mumlá si Mužiček. „A chvěješ se taky někdy? Máš strach zčervenat? Míváš strach, že řekneš něco hloupého? Tak, že ti někdy zabude špatně?“

„Ano, přesně,“ užasl Max, neboť všechny tyto věci znal velmi dobře. „Je to... jako bych někdy měl v břichu příšeru, která mi nedovolí, abych dělal věci, které bych vlastně dělal rád. Třeba mluvit s ostatními, něco podnikat, hrát před lidmi...“

(Krowatschek, 2007, str. 121-122)

„Jak Max začíná svůj boj s příšerami

Následující den se žene ze školy netrpělivě do svého pokoje. Čeká už na něj malý mužiček? Prohledává celý svůj pokoj: pod postelí, ve skříni, na psacím stole – nic! Ani po večeri není po malém mužičkovi ani stopy. Teprve když si Max chce zklamaně lehnout do postele, stojí před ním náhle legrační mužiček se špičatou bradou.

„Ahóój, už jsi na mě čekal?“ volá na Maxe.

„Samozřejmě,“ říká Max. „Celé odpoledne tady sedím. Ještě vůbec nevím...“

Mužiček, zdá se, jeho myšlenky uhádl a hned ho přerušuje. „Ty jsi asi jeden z těch netrpělivých, co? Chceš hned vědět prostředek proti velkým příšerám? No, to jsi u mne na správné adrese. Ale nemysli si, že na to existuje nějaká tabletky nebo léčivý čaj, a potom bude všechno pryč, jako třeba při rýmě. Tak jednoduché to není. Ostatně, sám sis svou příšeru zvětšil.“...“ (Krowatschek, 2007, str. 123)

8.4 Vyvarování se špatným myšlenkám

Jedná se o proměnu iracionálních myšlenek v racionální. Rozumu protichůdné myšlenky dítěti vštěpuje společnost (rodina, učitelé). Mohou vést k neopodstatněnému stresu a strachu.

„Když se při referátu před třídou přeřeknu, všichni se smějí. Propadnu se do země. → Není nikdo, kdo by se při referátu nepřeřekl. Když se přeřeknu, zkusím se klidně opravit a mluvit dále. Víím, že smích není myšlen osobně. Ostatně, já se taky směju, když se někdo jiný přeřekne.“ (Krowatschek, 2007, str. 115)

Praktická část

9 Cíl práce

Cílem diplomové práce je charakterizovat projevy stresu u dětí na 1. stupni základní školy a zjistit situace, které stres způsobují. Práce bude mít charakter teoreticko-empirický.

10 Předpoklady

- P1: Předpokládám, že se pedagogové 1. stupně setkali se stresem u dětí docházejících na 1. stupeň.
- P2: Předpokládám, že k nejvíce stresujícím situacím dochází o vyučovacích hodinách.
- P3: Předpokládám, že nejčastější projevy stresu u dětí na 1. stupni ZŠ jsou nesoustředěnost, bolest hlavy, zhoršená výkonnost a poruchy trávení.
- P4: Předpokládám, že nejčastější příčinou stresu je strach ze zkoušení a písemných prací, mnoho učení a vlastní projev před spolužáky.
- P5: Předpokládám, že nejvíce stresujícím předmětem je Anglický a Český jazyk.
- P6: Předpokládám, že pedagogové nepraktikují žádná relaxační cvičení ve svých hodinách.
- P7: Předpokládám, že nejčastějším projevem šikany na 1. stupni jsou opakované posměšky.

11 Výzkumný vzorek

Výzkum se soustředil na učitele 1. stupně ZŠ. Šetření se zúčastnilo 160 učitelů (100%) vyučujících na různých základních školách v Jihočeském kraji. Do výzkumu byli zařazeni učitelé: 2 základní školy v Milevsku, ZŠ Chyšky, ZŠ Petrovice, ZŠ Kovářov, ZŠ Třeboň, ZŠ Sepekov, 5 ZŠ v Českých Budějovicích, ZŠ v Týně nad Vltavou.

12 Používané metody

Použila jsem jednu z nejrozšířenějších výzkumných metod, a tou je dotazník. Tato metoda zajišťuje poměrně rychlé a snadné získávání názorů a postojů od potřebných respondentů. Zajišťuje také větší počet možných respondentů.

Nevýhodami dotazníku jsou: možnost nevyplnění otázek, nenavrácení dotazníku, nepravdivé zodpovídání otázek aj. Pro vyšší upřímnost je vhodná anonymita respondentů.

12.1 Příprava dotazníku

V první řadě je důležité vytyčení cíle, jeho přesná formulace. Pomocí správně formulovaného cíle se následně vytvoří otázky v dotazníku tak, aby se nezačal ubírat jiným směrem. Před samotným vytvářením dotazníku je nutné prostudovat odbornou literaturu zabývající se danou problematikou a zjistit co nejvíce informací.

12.2 Tvorba dotazníku

Po vytyčení cíle a formulaci otázek v našem dotazníku následuje předvýzkum. Pomocí předvýzkumu dopilujeme nejasnosti a upravíme dotazník do finální podoby, kterou předkládáme respondentům. Otázky je vhodné tvořit v celých větách, volit neutrální slova a vyhnout se zkratkám, snižuje se tak možnost zkreslení otázky.

Otázky v dotazníku mohou být *otevřené* (slouží spíše pro kvalitativní výzkum), otázky *uzavřené* (slouží spíše pro kvantitativní výzkum) a *polouzavřené*, které nabízejí jak zaškrťování, tak i vypisování možností.

13 Předvýzkum

Jak už jsem zmínila dříve, k výzkumu jsem si zvolila metodu dotazníku. Pro tuto metodu je velmi důležité, abychom nejprve provedli tzv. předvýzkum, kdy dotazník rozdáme malé skupince lidí, se kterými si dotazník vyzkoušíme. Zjišťujeme, zda respondenti otázkám porozuměli, a také nás zajímá jejich případné názory na vylepšení dotazníku.

V předvýzkumu byl dotazník rozdán skupině 8 respondentů. Jednalo se o studenty kombinovaného studia, pedagogy 1. stupně ZŠ a Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

V dotazníku bylo obsaženo 18 otázek. Zahrnoval 9 otázek uzavřených, 8 otázek otevřených a 1 otázku polouzavřenou.

Na základě předvýzkumu jsem změnila otázky č. 3, 4, 10, 16, 17.

Ot. č. 3: Jací žáci/žákyně jsou podle Vás více stresováni?

- **Chlapci**
- **Dívky**

3 respondentům z 8 se nelíbila ani jedna možnost. Zmiňovali vliv situace, učitele, osobnosti žáka. Jeden respondent nazval tuto otázku „velmi zvláštní“. Otázku jsem upravila na polouzavřenou, kde mohou respondenti projevit svůj názor. Také jsem poupravila zadání otázky.

Ot. č. 4: Jaké situace, ke kterým ve škole dochází, jsou pro dítě nejvíce stresující?

Jedná se o otevřenou otázku. Respondentům nebylo jasné, zda jsou myšleny situace ve vyučování nebo o přestávkách. Otázku jsem tedy rozdělila na dvě části, kde v 1. části se stresové situace týkají pouze přestávky a ve 2. části pouze vyučovací hodiny.

Ot. č. 10: Co bylo příčinou?

Jedná se o otevřenou otázku. Otázka souvisí s otázkou č. 7, kde se ptám respondenta, zda už se ve své praxi setkal s nějakými příznaky stresu. 4 z 8 respondentů napsali k otázce otazník, nebo ji nevyplnili. Otázku jsem proto pozměnila na polouzavřenou. Uvedla jsem 11 možností. Pokud by učitelé měli jiný názor, mohou ho zmínit.

Ot. 16: Jaké předměty mají děti nejraději? Uveďte maximálně 3.

Jedná se o otevřenou otázku, kterou jsem upravila na uzavřenou.

Ot. 17: Nahrazujete jim je jiným předmětem, pokud nestíháte v jiném předmětu?

- Ano**
- Ne**

Otázku jsem z dotazníku vyškrtla. Respondenti této otázky nerozuměli. Často byla nevyplněna, nebo s otazníkem.

Místo otázky č. 17 jsem do dotazníku zařadila otázku týkající se projevů šikany, jelikož šikana se stresem ve škole úzce souvisí.

Z dotazníku v předvýzkumu jsem došla k závěru, že do mého výzkumného dotazníku musím zařadit více otázek uzavřených či polouzavřených. Otevřené otázky byly často nevyplněné.

14 Vlastní šetření

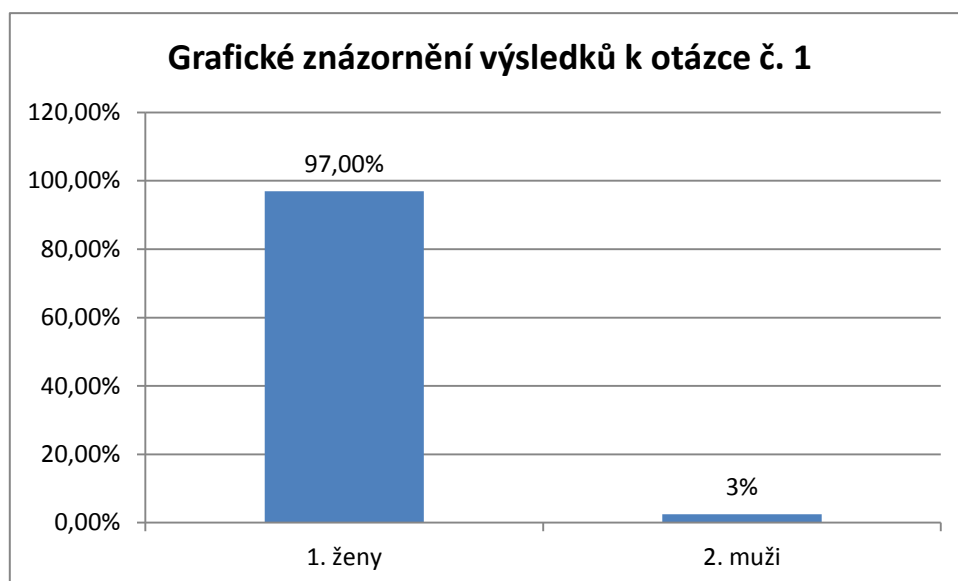
Počet otázek se ani po předvýzkumu nezměnil. V dotazníku je 17 otázek (6 otevřených, 8 uzavřených, 3 polouzavřené).

V otevřených otázkách je stěžejní názor učitele. Uzavřené otázky obsahují 2 - 11 možností, které respondent v případě souhlasu označuje křížkem. V některých je možné zaškrtnout více možností. Polouzavřené otázky se skládají jak z možnosti křížkování, tak i z příležitosti vyjádření svého názoru, pokud by nebyl uveden v daných možnostech.

Před vyplňováním otázek týkajících se zkoumaného tématu respondenti vyplňovali 2 tzv. informační otázky. V těchto otázkách zjišťují pohlaví a dobu pedagogické praxe.

Ot. č. 1: Uvedte prosím Vaše pohlaví:

Graf 1.



Tabulka 2. Výsledky k ot. č. 1

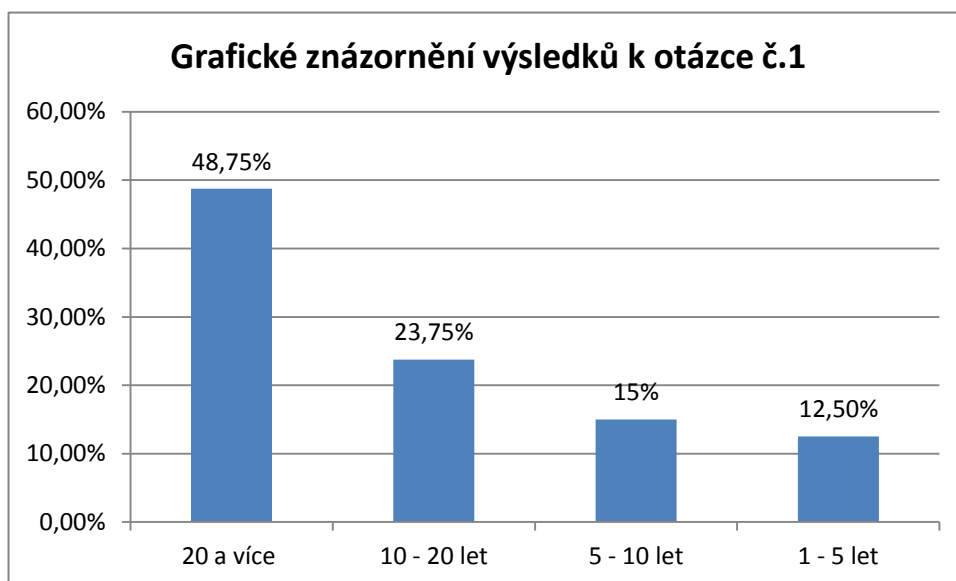
	Četnost	Procenta
1. Ženy	156	97,00%
2. Muži	4	3%

Tabulka 3. Výsledky k ot. č. 1

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	160	100%
Neodpovědělo	0	0%

Ot. č. 2: Délka Vaší pedagogické praxe:

Graf 2.



Tabulka 4. Výsledky k ot. č. 2

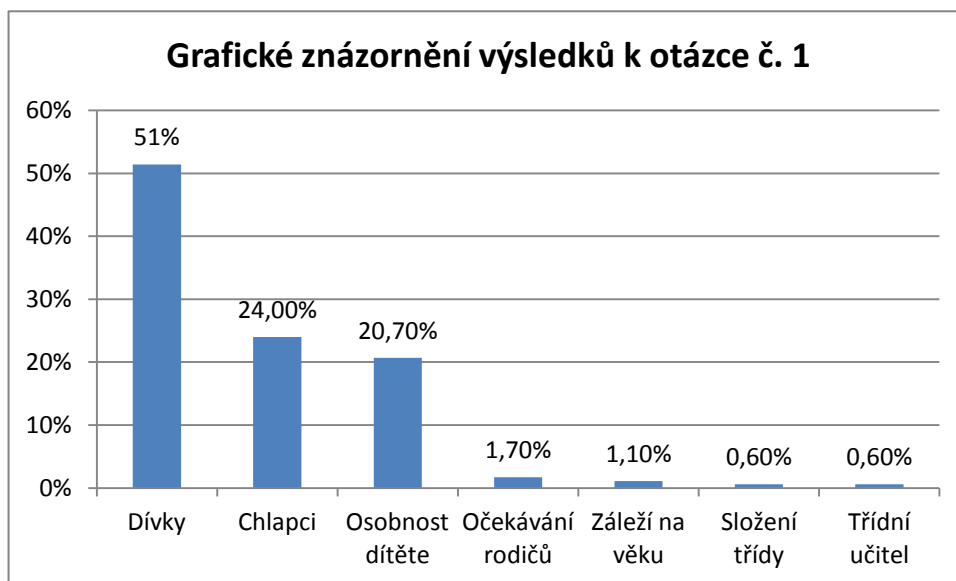
		Četnost	Procenta
1	20 a více	78	48,75%
2	10 - 20 let	38	23,75%
3	5 - 10 let	24	15%
4	1 - 5 let	20	12,50%

Tabulka 5. Výsledky k ot. č. 2

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	160	100%
Neodpovědělo	0	0%

Ot. č. 3: Kdo je podle Vás více stresován?

Graf 3.



Tabulka 6. Výsledky k ot. č. 3

		Četnost	Procenta
1	Dívky	92	51,40%
2	Chlapci	43	24,00%
3	Osobnost dítěte	37	20,70%
4	Očekávání rodičů	3	1,70%
5	Záleží na věku	2	1,10%
6	Složení třídy	1	0,60%
7	Třídní učitel	1	0,60%

Tabulka 7. Výsledky k ot. č. 3

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	158	98,75%
Neodpovědělo	2	1,25%

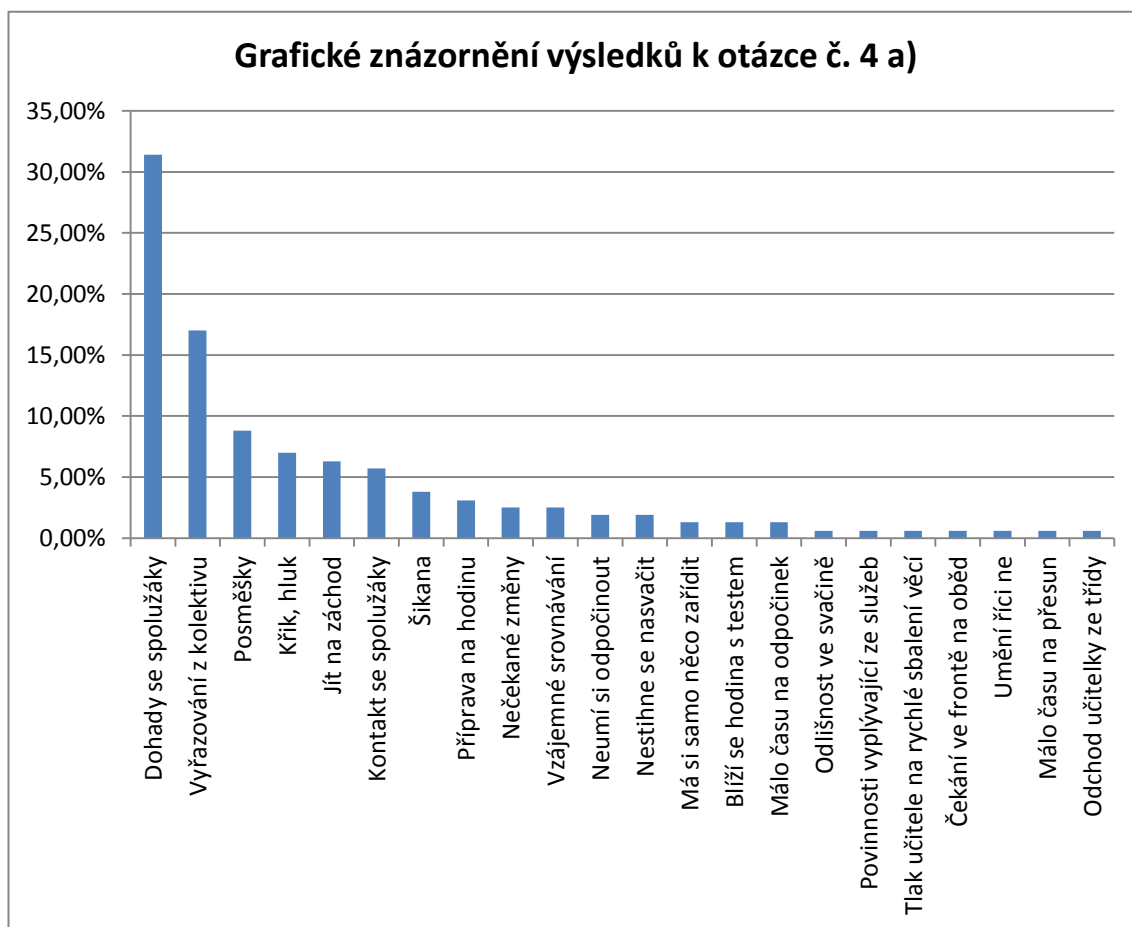
Otázka je polouzavřená. Respondenti mohli zaškrtnout jednu nebo dvě z předepsaných možností. Mnoho učitelů odpovídalo chlapci a dívky stejně nebo zaškrtnuli jednu možnost a připsali ještě vlastní názor. Z předepsaných možností získala

nejvíce procent odpověď „dívky“, (51%). Dle názoru, který zahrnuje 25% z respondentů, nelze rozhodnout mezi pohlavím. Z 20,70% je vše věcí osobnosti dítěte.

Ot. č. 4: Jaké situace, ke kterým ve škole dochází, jsou pro dítě nejvíce stresující?

a) O přestávce

Graf 4.



Tabulka 8. Výsledky k ot. č. 4 a)

		Četnost	Procenta
1	Dohady se spolužáky	50	31,40%
2	Vyřazování z kolektivu (osamocení, nemá kamarády)	27	17%
3	Posměšky	14	8,80%
4	Křik, hluk	11	7%
5	Jít na záchod, (kde se setkávají se staršími)	10	6,30%
6	Kontakt se spolužáky	9	5,70%

7	Šikana	6	3,80%
8	Příprava na hodinu	5	3,10%
9	Nečekané změny (přesuny třídy)	4	2,50%
10	Vzájemné srovnávání, rivalita	4	2,50%
11	Neumí si odpočinout	3	1,90%
12	Nestihne se nasvačit	3	1,90%
13	Má si samo něco zařídit	2	1,30%
14	Blíží se hodina s testem	2	1,30%
15	Málo času na odpočinek	2	1,30%
16	Odlíšnost ve svačině	1	0,60%
17	Povinnosti vyplývající ze služeb	1	0,60%
18	Tlak učitele na rychlé sbalení věcí	1	0,60%
19	Čekání ve frontě na oběd	1	0,60%
20	Umění říci ne	1	0,60%
21	Málo času na přesun	1	0,60%
22	Odchod učitelky ze třídy	1	0,60%

Tabulka 9. Výsledky k ot. č. 4 a)

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	110	68,75%
Neodpovědělo	50	31,25%

Podle počtu situací, které můžou u dítěte způsobit stres, je patrné, že k nejvíce stresovým situacím dochází ve vyučovací hodině. Když se podíváme na procento odpovídajících respondentů, zjistíme, že je přibližně o 30% nižší než ve druhé části otázky.

Žáky o přestávce nejvíce stresují dohady mezi spolužáky, vyřazování z kolektivu a posměch spolužáků.

b) O hodině

Graf 5.



Graf 6.



Tabulka 10. Výsledky k ot. č. 4 b)

		Četnost	Procenta
1	Ústní zkoušení	57	20,30%
2	Písemné práce	54	19,20%
3	Nepřipravenost na hodinu, neznalost	18	6,40%
4	Mluvení před třídou	17	6%
5	Špatná známka	13	4,60%
6	Testy na čas a rychlost	12	4,30%
7	Zjišťování vědomostí	11	4,00%
8	Nepochopení učiva	11	4,00%
9	Strach z neúspěchu	10	3,60%
10	Pomalé tempo	9	3,20%
11	Posměšky od spolužáků	9	3,20%
12	Kázeň (sedět klidně, dávat pozor)	7	2,50%
13	Přísný a náročný učitel	7	2,50%
14	Diktáty	6	2,10%
15	Nesplnění DÚ	5	1,80%
16	Skupinová práce	4	1,40%
17	Hlasité čtení	4	1,40%
18	Náročnost učiva	4	1,40%
19	Snaha vyhovět rodičům	3	1,10%
20	Samostatné práce	3	1,10%
21	Rychlé tempo	3	1,10%
22	Samostatný přepis textu	2	0,70%
23	Příchod po nemoci	2	0,70%
24	Není schopno formulovat své myšlenky	2	0,70%
25	Vyvolávání žáků	2	0,70%
26	Tresty (poznámka)	1	0,40%
27	Přiznání viny	1	0,40%
28	Soutěžení	1	0,40%
29	Potřeba podat výkon	1	0,40%
30	Porovnávání výsledků	1	0,40%
31	Dyslexie	1	0,40%
32	Neohlášené testy	1	0,40%
33	Neočekávaná změna činnosti	1	0,40%
34	Zpěv	1	0,40%
35	Nová látka	1	0,40%
36	Přesazení	1	0,40%
37	Čtení známek před kolektivem	1	0,40%

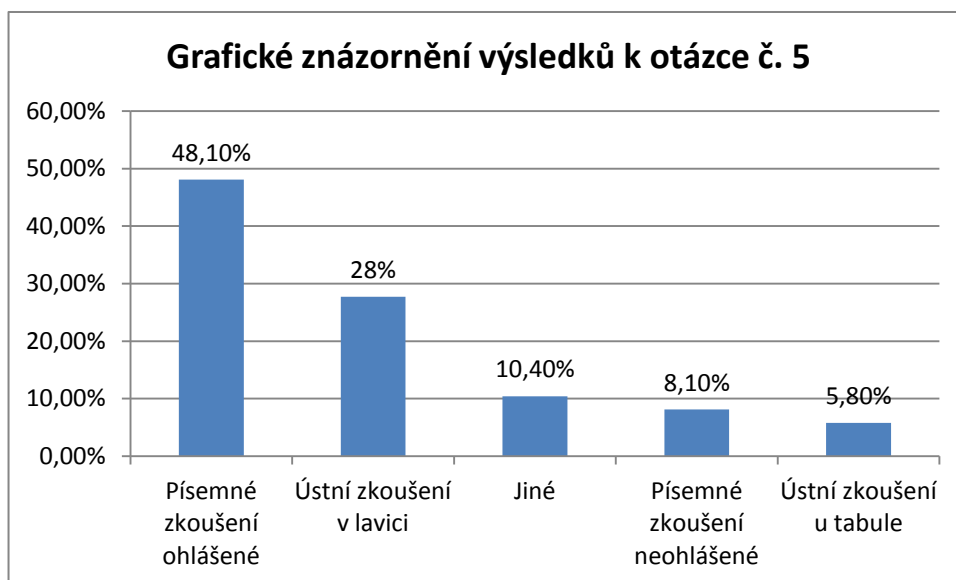
Tabulka 11. Výsledky k ot. č. 4 b)

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	147	91,90%
Neodpovědělo	13	8,10%

Při vyučovací hodině jsou děti nejvíce stresovány ústním zkoušením (20%), písemnými pracemi (19%) a tím, že nejsou na hodinu připraveny (6%). Příprava zahrnuje splnění domácího úkolu (zapomenutí DÚ bývá pro žáka velkým stresem), naučení se na daný předmět a přinesení pomůcek.

Ot. č. 5: Jaké prověřování znalostí a dovedností u žáků preferujete?

Graf7.



Tabulka 12. Výsledky k ot. č. 5

		Četnost	Procenta
1	Písemné zkoušení ohlášené	125	48,10%
2	Ústní zkoušení v lavici	72	28%
3	Jiné	27	10,40%
4	Písemné zkoušení neohlášené	21	8,10%
5	Ústní zkoušení u tabule	15	5,80%

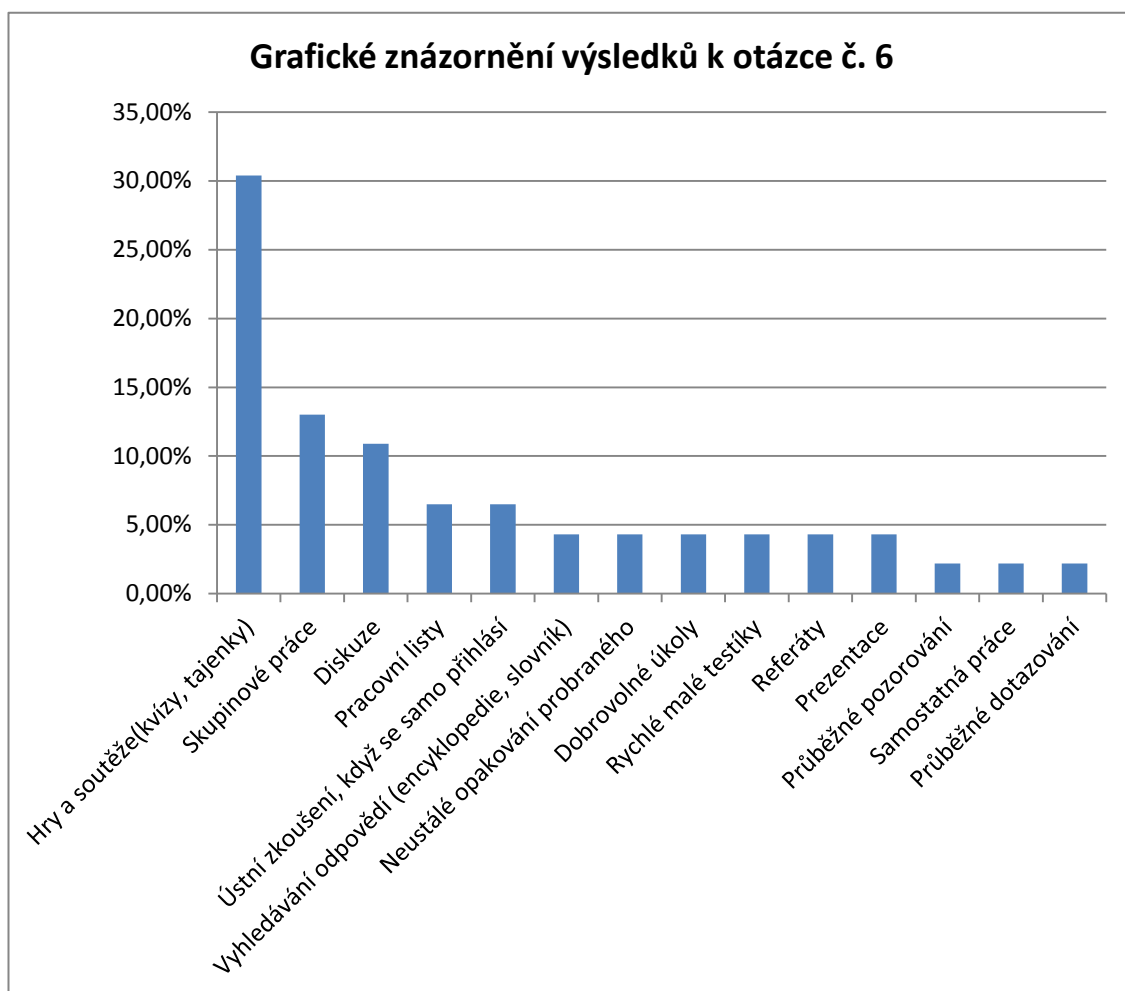
Tabulka 13. Výsledky k ot. č. 5

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	159	99,40%
Neodpovědělo	1	0,60%

Otázka je uzavřená. Vyplnila ji většina respondentů. Nejčastějším způsobem prověřování vědomostí je u učitelů „Písemné zkoušení ohlášené“ (48%), které volila skoro polovina respondentů.

Ot. č. 6: Jaké jiné prověřování znalostí u žáků konkrétně preferujete?

Graf 8.



Tabulka 14. Výsledky k ot. č. 6

		Četnost	Procenta
1	Hry a soutěže(kvízy, tajenky)	14	30,40%
2	Skupinové práce	6	13%
3	Diskuze	5	10,90%
4	Pracovní listy	3	6,50%
5	Ústní zkoušení, když se samo přihlásí	3	6,50%
6	Vyhledávání odpovědí (encyklopedie, slovník)	2	4,30%
7	Neustálé opakování probraného	2	4,30%
8	Dobrovolné úkoly	2	4,30%
9	Rychlé malé testy	2	4,30%
10	Referáty	2	4,30%
11	Prezentace	2	4,30%
12	Průběžné pozorování	1	2,20%
13	Samostatná práce	1	2,20%
14	Průběžné dotazování	1	2,20%

Tabulka 15. Výsledky k ot. č. 6

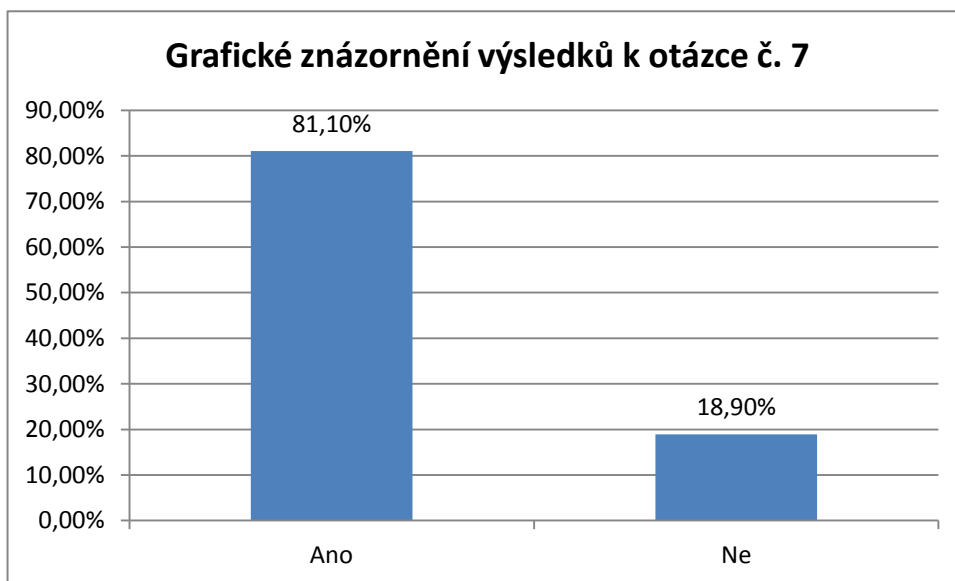
	Četnost	Procenta
Odpovědělo	37	23,10%
Neodpovědělo	123	76,90%

Otázka č. 6 je otevřená. Je vyplněna pouhými 23% respondenty. Jedná se o otázku s nejmenším procentem vyplnění. Tato otázka je závislá na otázce č. 5, pokud byla zaškrtnuta možnost „jiné“.

Jako nejčastější jiný způsob bylo uvedeno prověřování hrou a soutěží (30%), skupinová práce (13%) a společná diskuze (11%).

Ot. č. 7: Už jste se setkal/a ve své praxi s některými příznaky stresu u svých žáků?

Graf 9.



Tabulka 16. Výsledky k ot. č. 7

		Četnost	Procenta
1	Ano	129	81,10%
2	Ne	30	18,90%

Tabulka 17. Výsledky k ot. č. 7

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	159	99,40%
Neodpovědělo	1	1,60%

Otázka je uzavřená. Je vyplněna (až na jednoho respondenta) všemi zúčastněnými. Při vyhodnocování této otázky jsem si povšimla, že většina respondentů, kteří zaškrtnuli možnost „Ne“, byli respondenti s pedagogickou praxí 20 a více let.

Výsledkem je, že většina z dotázaných se s příznaky stresu ve své praxi už setkala.

Ot. č. 8.: S jakými projevy stresu jste se ve své praxi setkal/a?

Graf 10.



Tabulka 18. Výsledky k ot. č. 8

		Četnost	Procenta
1	Nesoustředěnost	105	17,40%
2	Bolest hlavy	64	10,70%
3	Náladovost	61	10,20%
4	Častá nemocnost	50	8,30%
5	Neschopnost spolupracovat	47	7,80%
6	Zhoršená výkonnost	46	7,60%
7	Neurózy	43	7,20%
8	Vztahovačnost	42	7%
9	Zhoršená paměť	33	5,50%
10	Poruchy trávení	31	5%
11	Apatie	22	3,70%
12	Neschopnost učit se	17	2,80%

13	Deprese	9	1,50%
14	Vyrážky	4	0,70%
15	Nemluvnost	3	0,50%
16	Křik, vyrušování	3	0,50%
17	Vyšší úrazovost	2	0,30%
18	Nepřipravenost (nenosí DÚ, pracovní sešity)	2	0,30%
19	Pláč	2	0,30%
20	Úzkostnost	2	0,30%
21	Okusování nehtů	2	0,30%
22	Bolest břicha	2	0,30%
23	Třes	2	0,30%
24	Neschopnost spolupráce	2	0,30%
25	Strach mluvit před spolužáky	2	0,30%
26	Tiky	1	0,20%
27	Koktavost	1	0,20%
28	Agrese vůči učitelům (spolužákům)	1	0,20%
29	Strach z neznámé situace	1	0,20%

Tabulka 19. Výsledky k ot. č. 8

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	129	80,60%
Neodpovědělo	31	19,40%

Otázka č. 8 je polouzavřená. Respondenti měli možnost zaškrtnout mezi 15 projevy stresu. Nejčastěji zaškrtnutým projevem stresu je „Nesoustředěnost“ (17%), druhým „Bolest hlavy“ (11%) a třetím „Náladovost“ (10%). V otevřené části otázky byla nejčastějším projevem stresu „Nemluvnost“ a „Křik, vyrušování“ s 0,5%.

Ot. č. 9: Jaké z projevů stresu jsou ve vaší třídě nejčastější?

Graf 11.



Tabulka 20. Výsledky k ot. č. 9

		Četnost	Procenta
1	Nesoustředěnost	71	39,40%
2	Náladovost	15	8,30%
3	Neschopnost spolupracovat	12	6,70%
4	Bolest hlavy	10	6,00%
5	Bolest břicha	10	6,00%
6	Zhoršená výkonnost	10	6,00%
7	Častá nemocnost	8	4,40%
8	Vztahovačnost	7	3,90%
9	Zhoršená paměť	7	3,90%
10	Neschopnost učit se	5	2,80%
11	Nervozita	5	2,80%
12	Apatie	4	2,20%
13	Poruchy trávení	4	2,20%
14	Strach z neúspěchu	3	1,70%
15	Deprese	2	1%
16	Nemluvnost	2	1%

17	Scény	1	0,60%
18	Frustrace	1	0,60%
19	Vyšší úrazovost	1	0,60%
20	Plačtivost	1	0,60%
21	Únava	1	0,60%
22	Vzdávání se předem	1	0,60%

Tabulka 21. Výsledky k ot. č. 9

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	120	75%
Neodpovědělo	40	25%

Otázka je otevřená. Dle názoru respondentů je nejčastějším projevem „Nesoustředěnost“ (39%), „Náladovost“ (8%) a „Neschopnost spolupracovat“ (7%).

Ot. č. 10: Co bylo příčinou?

Graf 12.



Tabulka 22. Výsledky k ot. č. 10

		Četnost	Procenta
1	Problémy v rodině	57	18,40%
2	Strach ze zkoušení	44	14,00%
3	Nízká oblíbenost ve třídě	39	12,50%
4	Vystoupení před spolužáky	35	11,20%
5	Konflikt se spolužáky	34	10,90%
6	Špatné známky	29	9,40%
7	Strach z písemky	19	6,10%
8	Mnoho učení	17	5,50%
9	Změna učitele	12	3,90%
10	Obava ze selhání	8	2,50%
11	Přestup z jiné školy	2	0,60%
12	Až příliš velká pomoc rodičů	2	0,60%
13	SPU	2	0,60%
14	Vysoké nároky rodičů	2	0,60%
15	Komplikovaná povaha dítěte	1	0,30%
16	Tělesná únava (hl. u sportovců)	1	0,30%
17	Nesoustředěnost	1	0,30%
18	Neurózy	1	0,30%
19	Nepochopení učiva	1	0,30%
20	Přechod do jídelny	1	0,30%
21	Slabý intelekt	1	0,30%
22	Strach z nevyzvednutí ze školy	1	0,30%
23	Dítě mělo být ve spec. škole., ale rodiče nesouhlasili.	1	0,30%

Tabulka 23. Výsledky k ot. č. 10

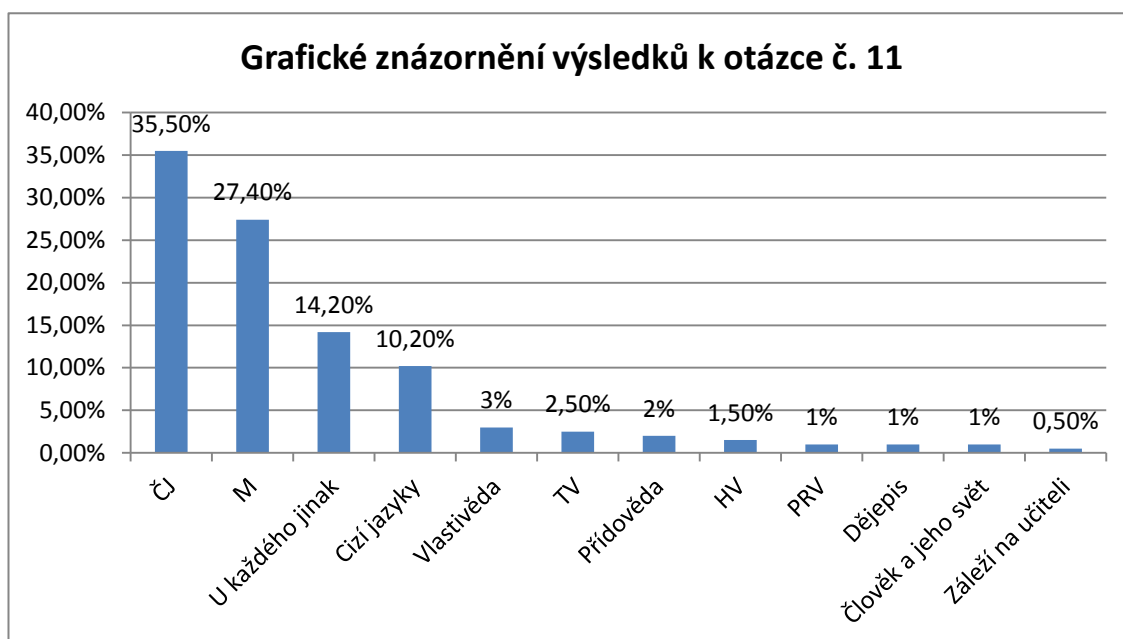
	Četnost	Procenta
Odpovědělo	125	78,10%
Neodpovědělo	35	21,90%

Otázka č. 10 je polouzavřená. K zaškrtování bylo 11 možností. Nejčastější příčinou projevů stresu jsou podle uvedených možností „Problémy v rodině“ (18%), „Strach ze zkoušení“ (14%) a „Nízká oblíbenost ve třídě“ (13%).

Nejčastějším názorem respondentů ve druhé části otázky je s „Strach z písemky“ (6%) a „Obava ze selhání“ (3%).

Ot. č. 11: Jaký předmět je podle Vás pro žáky nejvíce stresující?

Graf 13.



Tabulka 24. Výsledky k ot. č. 11

		Četnost	Procenta
1	Český jazyk	70	35,50%
2	Matematika	54	27,40%
3	U každého jinak	28	14,20%
4	Cizí jazyky	20	10,20%
5	Vlastivěda	6	3%
6	Tělesná výchova	5	2,50%
7	Přírodověda	4	2%
8	Hudební výchova	3	1,50%
9	Prvouka	2	1%
10	Dějepis	2	1%
11	Člověk a jeho svět	2	1%
12	Záleží na učiteli	1	0,50%

Tabulka 25. Výsledky k ot. č. 11

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	149	93,10%
Neodpovědělo	11	6,90%

Otázka č. 11 je otevřená. Nejčastější odpovědí od respondentů je „Český jazyk“ (36%), „Matematika“ (27%) a odpověď „U každého jinak“ (14%), tedy předmět nelze jednoznačně určit.

Ot. č. 12: Co je příčinou stresu v tomto předmětu?

Graf 14.



Graf 15.



Tabulka 26. Výsledky k ot. č. 12

		Četnost	Procenta
1	Rodiče nemohou pomoci - AJ	24	12,50%
2	Velké množství nového učiva	22	11,50%
3	Neúspěch u nenandaných žáků	11	5,70%
4	Strach ze selhání	10	5,20%
5	Neznalost	10	5,20%
6	Nepochopení látky	9	4,70%
7	Chybějící logika	7	3,60%
8	Strach z písemky	7	3,60%
9	Nepřipravenost na hodinu	6	3,10%
10	Nesoustředěnost	5	2,60%
11	Strach z pravopisu	5	2,60%
12	Špatné známky	5	2,60%
13	Mluvení před třídou	5	2,60%
14	Špatné čtení - ČJ	4	2,10%
15	Velké množství chyb	4	2,10%
16	Cizí jazyk-konverzace	4	2,10%
17	Nezájem	4	2,10%
18	Strach ze zkoušení	4	2,10%

19	Diktáty	4	2,10%
20	Učitel (požadavky a přístup)	4	2,10%
21	Pomalé tempo při psaní	3	1,60%
22	Slovní úlohy	3	1,60%
23	Nerozumí - AJ	3	1,60%
24	Malá úspěšnost	3	1,60%
25	Posměch spolužáků	3	1,60%
26	Geometrie - M	2	1%
27	Umět vysvětlit postup	2	1%
28	Tělesné dispozice	2	1%
29	Mnoho známek	2	1%
30	Neschopnost učit se	2	1%
31	Malá slovní zásoba (děti málo čtou) - ČJ	2	1%
32	Učení se not - HV	1	0,50%
33	Zpívání před třídou	1	0,50%
34	Málo známek za pololetí - VL + PŘ	1	0,50%
35	Neporozumění čtenému textu-ČJ	1	0,50%
36	Analýza a syntéza hlásek - ČJ	1	0,50%
37	Dysgrafie	1	0,50%
38	Atmosféra ve třídě	1	0,50%
39	Dyslexie	1	0,50%
40	Jiný učitel	1	0,50%
41	Špatná paměť	1	0,50%
42	Apatie	1	0,50%

Tabulka 27. Výsledky k ot. č. 12

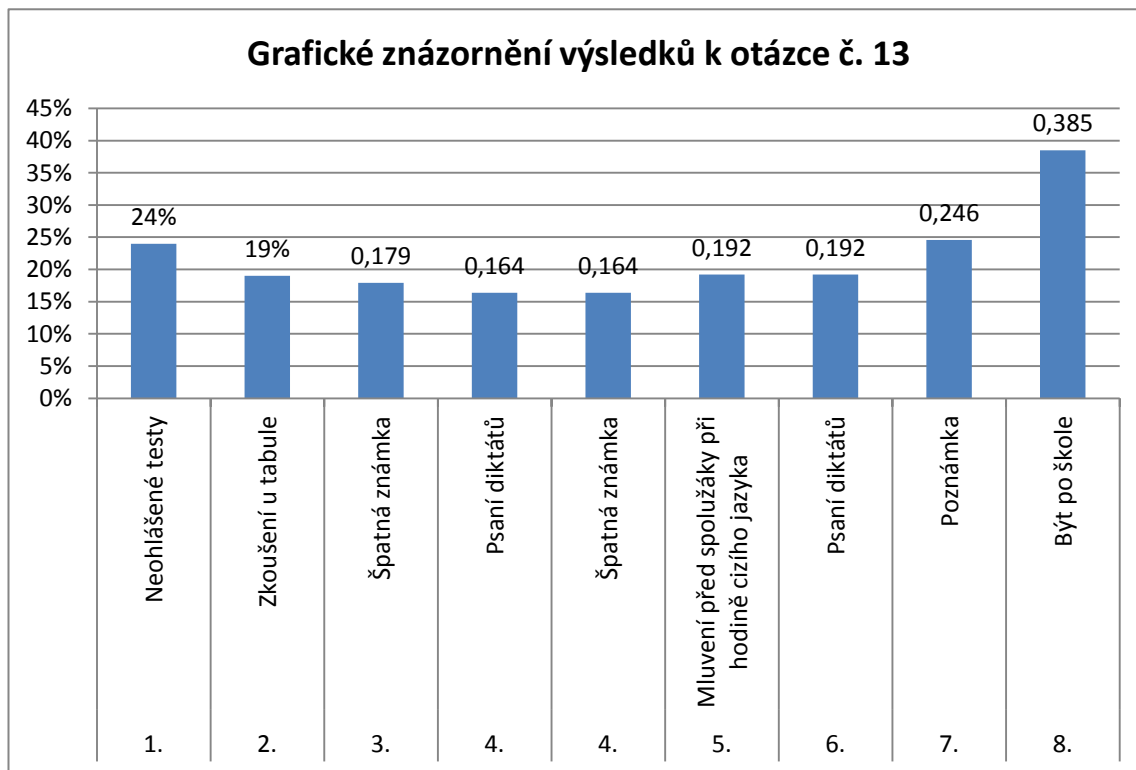
	Četnost	Procenta
Odpovědělo	139	86,90%
Neodpovědělo	21	13,10%

Otázka č. 12 souvisí s předchozí otázkou č. 11. Jedná se o otevřenou otázku. Jelikož bylo v otázce uvedeno 42 příčin, musela být rozdělena do dvou grafů. Nejčastější příčinou stresu v předmětech uvedených v předchozí otázce je odpověď „Rodiče nemohou pomoci – AJ“ (13%), „Velké množství nového učiva“ (12%) a „Neúspěch u nenadaných žáků“ (6%). Třetí možnost se nejčastěji týká M.

Nejčastější příčinou stresu v ČJ je „Strach z pravopisu“ (3%).

Ot. č. 13: Seřadte stresující faktory od nejsilnějšího po ten nejslabší.

Graf 16.



Tabulka 28. Výsledky k ot. č. 13

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Zkoušení u tabule	30	29	18	22	15	13	9	6
Psaní diktátů	8	13	24	23	21	25	16	12
Neohlášené testy	36	26	20	18	16	14	7	7
Mluvení před spolužáky při hodině AJ,NJ	12	12	13	5	25	21	27	5
Hlasité čtení před třídou	2	12	10	15	7	20	13	38
Špatná známka	30	22	25	23	21	19	5	0
Poznámka	17	24	14	18	14	14	32	11
Být po škole	10	8	17	12	14	6	23	50

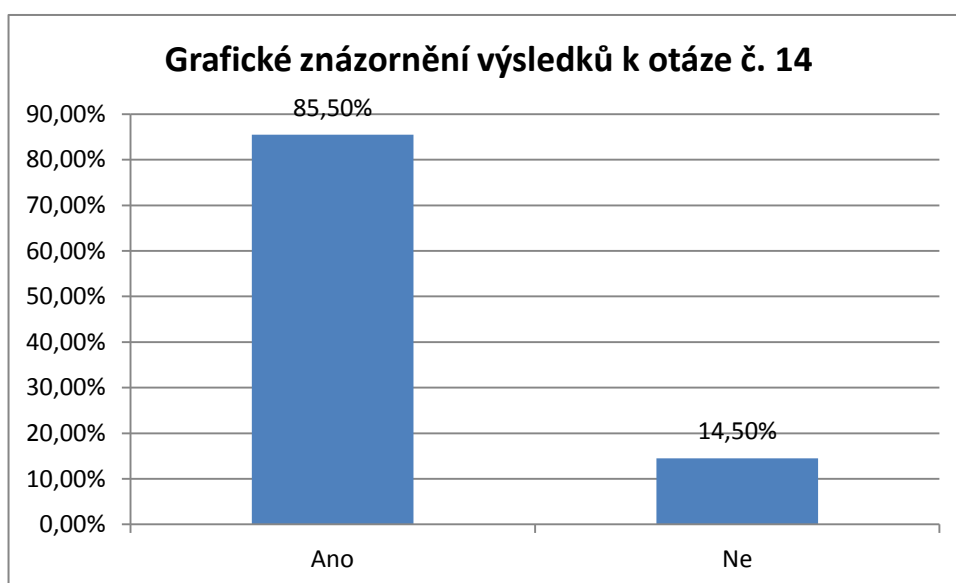
Tabulka 29. Výsledky k ot. č. 13

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	155	96,90%
Neodpovědělo	5	3,10%

Otázka č. 13 je uzavřená. Respondenti měli seřadit stresující faktory sestupně od 1 – 8. Nejvíce stresujícím faktorem jsou „Neohlášené testy“ (24%). Nejméně působícím faktorem je „Být po škole“ (39%). Na 8. pozici se shodlo nejvíce respondentů. Faktor „Hlasité čtení před třídou“ se neobjevilo na žádné z pozic. Faktor „Psaní diktátů“ se nejčastěji objevil na dvou pozicích, a to na pozici 4. a 6.

Ot. č. 14: Praktikujete ve třídě při nebo po náročných hodinách nějaká relaxační cvičení?

Graf 17.



Tabulka 30. Výsledky k ot. č. 14

		Četnost	Procenta
1	Ano	136	85,50%
2	Ne	23	14,50%

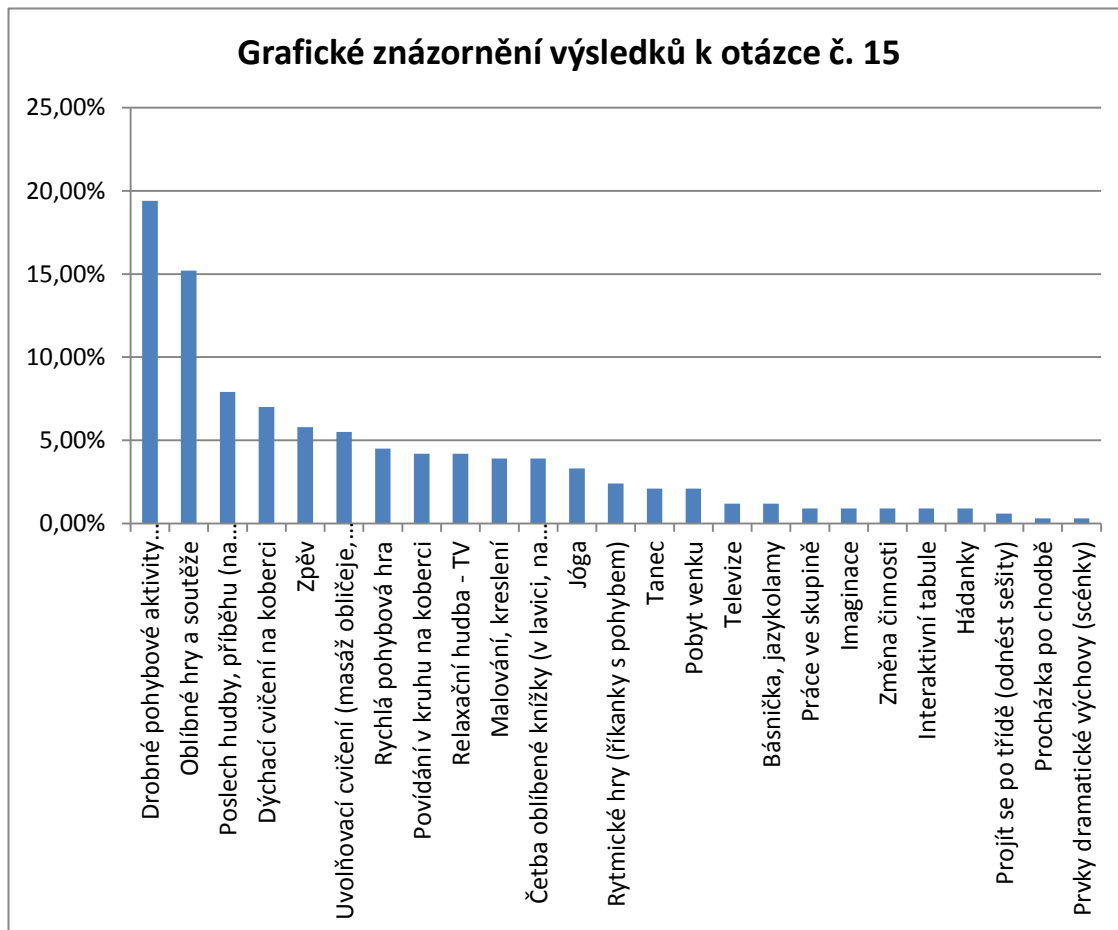
Tabulka 31. Výsledky k ot. č. 14

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	159	98,40%
Neodpovědělo	1	1,60%

Otázka č. 14 je uzavřená. Potěšilo mě, že relaxační techniky a uvolňovací cvičení preferuje ve svém vyučování většina respondentů.

Ot. č. 15: Jaká relaxační cvičení praktikujete?

Graf 18.



Tabulka 32. Výsledky k ot. č. 15

		Četnost	Procenta
1	Drobné cviky	64	19,40%
2	Oblíbené hry a soutěže	50	15,20%
3	Poslech hudby, příběhu	26	7,90%
4	Dýchací cvičení	23	7%
5	Zpěv	19	5,80%
6	Uvolňovací cvičení	18	5,50%
7	Rychlá pohybová hra	15	4,50%
8	Povídání na koberci	14	4,20%
9	Relaxační hudba - TV	14	4,20%

10	Malování, kreslení	13	3,90%
11	Četba oblíbené knížky	13	3,90%
12	Jóga	11	3,30%
13	Rytmické hry	8	2,40%
14	Tanec	7	2,10%
15	Pobyt venku	7	2,10%
16	Televize	4	1,20%
17	Básnička, jazykolamy	4	1,20%
18	Práce ve skupině	3	0,90%
19	Imaginace	3	0,90%
20	Změna činnosti	3	0,90%
21	Interaktivní tabule	3	0,90%
22	Hádanky	3	0,90%
23	Projít se po třídě	2	0,60%
24	Procházka po chodbě	1	0,30%
25	Prvky dram. výchovy	1	0,30%

Tabulka 33. Výsledky k ot. č. 15

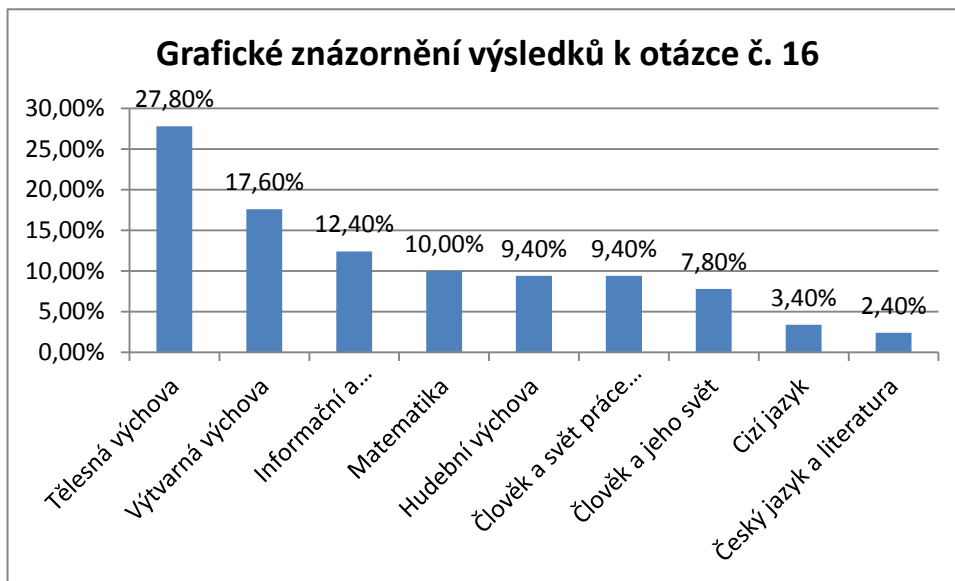
	Četnost	Procenta
Odpovědělo	135	84,40%
Neodpovědělo	25	15,60%

Otázka č. 15 je otevřená.

Nejčastější relaxační technikou ve třídě jsou „Drobné cviky“ (19%). Týkají se protahování a cvičení u lavice nebo krátkého protažení na koberci ve třídě. Druhou nejčastější technikou jsou „Oblíbené hry a soutěže“ (15%). Nejvíce zmiňovanými hrami a soutěžemi jsou „Kuba řekl“, „Kukačka“, „Co se ve třídě změnilo?“ a „Slovní fotbal“. Třetí nejčastější technikou je „Poslech hudby, příběhu“ (8%), kdy si děti položí hlavu na lavici, zavřou oči a zaposlouchávají se do hudby nebo příběhu. Při poslechu mohou odpočívat i na koberci. Tuto techniku učitelé často zapojují do hodiny tělesné výchovy.

Ot. č. 16: Jaké předměty mají děti nejraději?

Graf 19.



Tabulka 34. Výsledky k ot. č. 16

		Četnost	Procenta
1	Tělesná výchova	139	27,80%
2	Výtvarná výchova	88	17,60%
3	Inf. a komun. technologie	62	12,40%
4	Matematika	50	10,00%
5	Hudební výchova	47	9,40%
6	Pracovní činnosti	47	9,40%
7	Člověk a jeho svět	39	7,80%
8	Cizí jazyk	17	3,40%
9	Český jazyk a literatura	12	2,40%

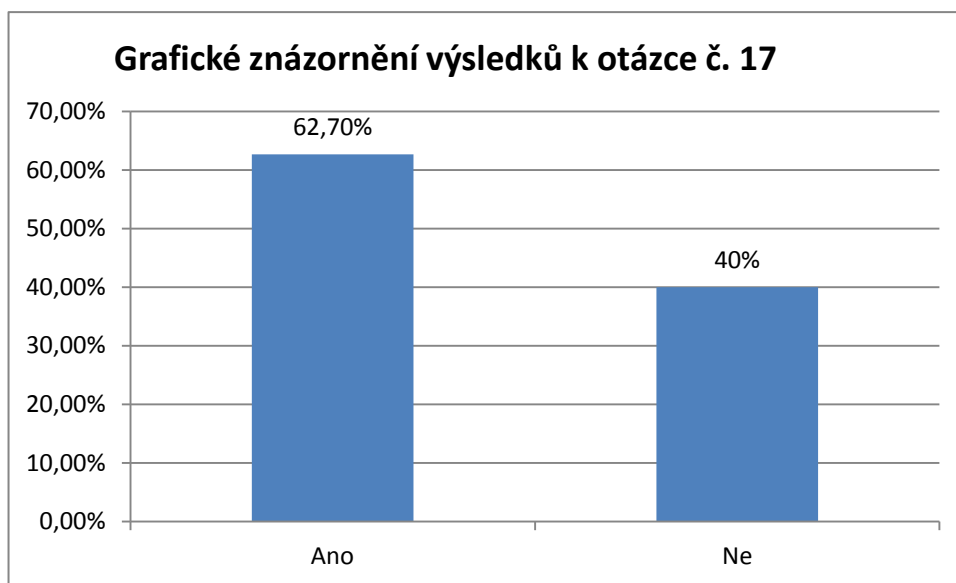
Tabulka 35. Výsledky k ot. č. 16

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	153	95,60%
Neodpovědělo	7	4,40%

Otázka č. 16 je uzavřená. Respondenti volí mezi 9 možnostmi. Podle výsledků mají žáci nejraději Tělesnou výchovu (28%), Výtvarnou výchovu (18%) a Informační a komunikační technologie (12%).

Ot. č. 17: Setkal/a jste se ve Vaší praxi na 1. stupni ZŠ s šikanou?

Graf 20.



Tabulka 36. Výsledky k ot. č. 17

		Četnost	Procenta
1	Ano	94	62,70%
2	Ne	60	40%

Tabulka 37. Výsledky k ot. č. 17

	Četnost	Procenta
Odpovědělo	155	96,90%
Neodpovědělo	5	3,10%

Otázka č. 17 je uzavřená. S šikanou se nesetkalo 40% respondentů, z toho většina byla v pedagogické praxi 20 a více let.

Ot. č. 18: Zaškrtněte takové projevy šikany, se kterými jste se již setkala.

Graf 21.



Tabulka 38. Výsledky k ot. č. 18

		Četnost	Procenta
1	Říkání ošklivých a nepříjemných věcí	81	23,10%
2	Opakované posměšky	80	22,90%
3	Ošklivé poznámky o rodině	44	12,60%
4	Rozšiřování pomluv	35	10,00%
5	Fyzické násilí	31	8,90%
6	Vyhrožování	28	8,00%
7	Násilné a manipulativní příkazy	18	5%
8	Elektronická šikana	10	2,90%
9	Okrádání	9	2,60%
10	Vydírání	7	2,00%
11	Plivání do pití	3	0,90%
13	Rodiče vůči problematickému žákovi	1	0,30%
14	Ničení pomůcek	1	0,30%
15	Štípání	1	0,30%
16	Brání věcí	1	0,30%
17	Nesnášenlivost ke spolužákovi	1	0,30%

Tabulka 39. Výsledky k ot. č. 18

	Četnost	Procenta
Odpověděli	94	58,75%
Neodpověděli	66	41,25%

Otázka č. 18 vyplývá z předchozí otázky č. 17. Měla být zodpovězena pouze těmi respondenty, kteří v otázce č. 17 odpověděli „Ano“.

Tato otázka je polouzavřená. V první části otázky respondent vybírá z 11 možností. Nejčastější odpovědí první části je „Říkání ošklivých a nepříjemných věcí“. Tuto možnost volilo 23% respondentů. Druhá nejčastější zakřížkovaná možnost je „Opakované posměšky“ (22%). Třetí nejčastější možností jsou „Ošklivé poznámky o rodině“, které volilo 12% respondentů.

Nejčastějším názorem druhé části otázky je s 1% „Plivání do pití“.

15 Zhodnocení předpokladů

- P1: Předpokládám, že se pedagogové 1. stupně setkali se stresem u dětí docházejících na 1. stupeň.

Většina otázek v mém dotazníku se týká problematiky stresu. Podle počtu respondentů, kteří dotazník vyplnili, je patrné, že každý pedagog 1. stupně ZŠ se běžně ve své praxi setkává se situacemi, jež žáky stresují. Podle stresových situací, které respondenti uvedli v otázce č. 4, a ke kterým ve škole běžně dochází, se žáci se stresem potýkají téměř každý den. Otázky v dotazníku týkající se přímo stresu jsou otázky č. 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Předpoklad č. 1 se potvrdil.

- P2: Předpokládám, že k nejvíce stresujícím situacím dochází během vyučovacích hodin.

Předpokladu 2 se týká otázka č. 4 „Jaké situace, ke kterým ve škole dochází, jsou pro dítě nejvíce stresující?“. Otázka je rozdělena na dvě části. První část je zaměřena pouze na přestávku a druhá část pouze na stresové situace, ke kterým dochází v hodině. První část otázky byla často nevyplněna, ale druhá část otázky byla vyplněna téměř vždy (viz tabulka 11). K více stresovým situacím dochází v hodinách, kde bylo zmíněno až 37 stresových situací (viz tabulka 10).

Předpoklad č. 2 se potvrdil.

- P3: Předpokládám, že nejčastější projevy stresu u dětí na 1. stupni ZŠ jsou nesoustředěnost, bolest hlavy, zhoršená výkonnost a poruchy trávení.

Předpokladu č. 3 se týká otázka č. 8 „S jakými projevy stresu jste se ve své praxi setkal/a?“. Čtyřmi nejčastějšími projevy jsou nesoustředěnost, bolest hlavy, náladovost a častá nemocnost. První dva příznaky se potvrdily, druhé dva nikoli. Ale stále patří mezi první desítku projevů stresu, ke kterým u žáků nejčastěji dochází. Zhoršená výkonnost je na 6. místě a poruchy trávení na 10. místě (viz graf č. 8).

Předpoklad č. 3 se nepotvrdil.

- P4: Předpokládám, že nejčastější příčinou stresu je strach ze zkoušení a písemných prací, mnoho učení a vlastní projev před spolužáky.

Předpokladu č. 4 se týká otázka č. 10 „Co bylo příčinou?“. Čtyřmi nejčastějšími příčinami stresu jsou „Problémy v rodině“, „Strach ze zkoušení“, „Nízká oblíbenost ve třídě“ a „Vystoupení před spolužáky“. „Strach ze zkoušení“ a „Vystoupení před spolužáky“ byly potvrzeny, další dva nikoli. „Strach z písemek“ se objevil až na 7. místě a „Mnoho učení“ na 8. místě.

Předpoklad č. 4 se nepotvrdil.

- P5: Předpokládám, že nejvíce stresujícím předmětem je Anglický a Český jazyk.

Předpokladu č. 5 se týká otázka č. 11 „Jaký předmět je podle Vás pro žáky nejvíce stresující?“. Dle výsledků je nejvíce stresujícím předmětem ČJ a M. Cizí jazyk je v pořadí na 4. místě (viz graf č. 11).

Předpoklad č. 5 se nepotvrdil.

- P6: Předpokládám, že pedagogové nepraktikují žádná relaxační cvičení ve svých hodinách.

Předpoklad č. 6 se týká otázky č. 14 „Praktikujete ve třídě při nebo po náročných hodinách nějaká relaxační cvičení?“. Velmi pozitivním zjištěním pro mě bylo, že 86% pedagogů se žáky praktikuje relaxační aktivity.

Předpoklad č. 6 se nepotvrdil.

- P7: Předpokládám, že nejčastějším projevem šikany na 1. stupni jsou opakované posměšky.

Předpoklad č. 7 se týká otázky č. 18 „Zaškrtněte takové projevy šikany, se kterými jste se již setkal/a.“. Na prvním místě se s 23% umístil názor „Říkání ošklivých a nepříjemných věcí“, do kterého můžeme zařadit i posměšky od spolužáků. Přímo projev „Opakované posměšky“ se objevil na místě 2. s téměř 23%.

Předpoklad č. 7 se potvrdil.

Závěr

Cílem této diplomové práce bylo zjistit projevy stresu u žáků 1. stupně ZŠ a nejčastější situace, které stres vyvolávají.

Výzkumu předcházelo studium literatury, jež je na téma stres velice obsáhlá. Dotazník, který jsem pro výzkum vytvořila, byl určen pedagogům 1. stupně ZŠ. Největším problémem bylo sehnat potřebné množství učitelů jako potenciálních respondentů. Oslovila jsem 20 základních škol. Mým cílem bylo sehnat 200 vyplněných dotazníků. Cíl se mi bohužel nepodařilo uskutečnit. Ve většině případů byly školy ochotné mi pomoci, ale také jsem se setkala s neochotou. Nakonec se mi podařilo získat 160 vyplněných dotazníků.

Když jsem získala vyplněné dotazníky, stanovila jsem si 7 předpokladů, z nichž se 3 potvrdily a 4 byly vyvráceny. Zjistila jsem, že se ve škole naskýtá mnoho situací, které jsou pro děti velkým stresem a s těmito situacemi žáci přicházejí do styku téměř každý den.

Díky mému šetření jsem se dozvěděla mnoho zajímavých faktů. Nejvíce mě potěšilo, že většina učitelů se snaží s napětím a stresem u dětí pracovat a předcházet mu. Snaží se děti odreagovat různými relaxačními technikami. Množství a počet různých relaxačních technik mě až zaskočil.

Zjistila jsem také, že víc jak polovina učitelů se na 1. stupni ZŠ setkala s šikanou mezi dětmi.

Jelikož jsem zatím studentkou, nemám tolik poznatků z pedagogické praxe. Tento dotazník byl pro mě v tomto ohledu velkým přínosem. Inspiroval mě a poučil. Víím, že ve své budoucí praxi všechny stresové a náročné situace týkající se žáků neovlivním, ale pokusím se o to. Mým přesvědčením je, že škola by neměla děti děsit, ale měla by jim hlavně pomoci na cestě životem a vzbuzovat v nich zájem o poznání.

Seznam tabulek

Tabulka 1. Životní události a bodové hodnocení závažnosti

Tabulka 2. Výsledky k ot. č. 1

Tabulka 3. Výsledky k ot. č. 1

Tabulka 4. Výsledky k ot. č. 2

Tabulka 5. Výsledky k ot. č. 2

Tabulka 6. Výsledky k ot. č. 3

Tabulka 7. Výsledky k ot. č. 3

Tabulka 8. Výsledky k ot. č. 4a)

Tabulka 9. Výsledky k ot. č. 4a)

Tabulka 10. Výsledky k ot. č. 4b)

Tabulka 11. Výsledky k ot. č. 4b)

Tabulka 12. Výsledky k ot. č. 5

Tabulka 13. Výsledky k ot. č. 5

Tabulka 14. Výsledky k ot. č. 6

Tabulka 15. Výsledky k ot. č. 6

Tabulka 16. Výsledky k ot. č. 7

Tabulka 17. Výsledky k ot. č. 7

Tabulka 18. Výsledky k ot. č. 8

Tabulka 19. Výsledky k ot. č. 8

Tabulka 20. Výsledky k ot. č. 9

Tabulka 21. Výsledky k ot. č. 9

Tabulka 22. Výsledky k ot. č. 10

Tabulka 23. Výsledky k ot. č. 10

Tabulka 24. Výsledky k ot. č. 11

Tabulka 25. Výsledky k ot. č. 11

Tabulka 26. Výsledky k ot. č. 12

Tabulka 27. Výsledky k ot. č. 12

Tabulka 28. Výsledky k ot. č. 13

Tabulka 29. Výsledky k ot. č. 13

Tabulka 30. Výsledky k ot. č. 14

Tabulka 31. Výsledky k ot. č. 14

Tabulka 32. Výsledky k ot. č. 15

Tabulka 33. Výsledky k ot. č. 15

Tabulka 34. Výsledky k ot. č. 16

Tabulka 35. Výsledky k ot. č. 16

Tabulka 36. Výsledky k ot. č. 17

Tabulka 37. Výsledky k ot. č. 17

Tabulka 38. Výsledky k ot. č. 18

Tabulka 39. Výsledky k ot. č. 18

Seznam Grafů

Graf 1. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 1

Graf 2. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 2

Graf 3. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 3

Graf 4. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 4 a)

Graf 5. 1) Grafické znázornění výsledků k otázce č. 4 b)

Graf 6. 2) Grafické znázornění výsledků k otázce č. 4 b)

Graf 7. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 5

Graf 8. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 6

Graf 9. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 7

Graf 10. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 8

Graf 11. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 9

Graf 12. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 10

Graf 13. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 11

Graf 14. 1) Grafické znázornění výsledků k otázce č. 12

Graf 15. 2) Grafické znázornění výsledků k otázce č. 12

Graf 16. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 13

Graf 17. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 14

Graf 18. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 15

Graf 19. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 16

Graf 20. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 17

Graf 21. Grafické znázornění výsledků k otázce č. 18

Seznam literatury

- ATKINSON, R.** *Psychologie*. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-640-3
- BARTŮŇKOVÁ, S.** *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010,. str. 11-12, 49. ISBN 978-80-246-1874-6
- ČÁP, J., MAREŠ, J.** *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-463-X
- HELUS, Z.** *Psychologie*. Praha: Fortuna, 1997, ISBN 80-7168-406-6
- HOLEČEK, V.** *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014, ISBN 978-80-247-3704-1
- JOSHI, V.** *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-211-9
- KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H.** *Do školy beze strachu*. Brno: Computer Press, 2007, ISBN 978-80-251-1767-5
- KUČERA, D.** *Moderní psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2013,. str. 90. ISBN 978-80-247-4621-0
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.** *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998, str. 109-130, ISBN 80-7169-195-X
- LUKÁŠOVÁ-KANTORKOVÁ, H.** *Učitelská profese v primárním vzdělávání a pedagogická příprava učitelů*, Ostrava: Ostravská univerzita, 2003, str. 58-66, ISBN 80-7042-272-6
- NAKONEČNÝ, M.** *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1997, str. 38-44, 73, ISBN 80-200-0625-7
- NAKONEČNÝ, M.** *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004, str. 256-260, ISBN 80-200-1198-6
- NEŠPOR, K.** *Sebeovládání*. Praha: Portál, 2013, str. 83, ISBN 978-80-262-0482-4
- PAULÍK, K.** *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010,. ISBN 978-80-247-2959-6
- PIAGET, J.** *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2014, ISBN 978-80-262-0691-0

ROGGE, J. *Dětské strachy a úzkosti*. Praha: Portál, 1991, ISBN 80-7178-237-8

SCHREIBER, V. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000, str. 15-29, ISBN 80-200-0240-5

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, str. 148-208, ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, str. 254-311, ISBN 978-80-246-2153-1

WILKINSON, G. *Stres*. Praha: Grada Publishing, 2001, str. 8-11, 82-84, ISBN 80-247-0092-1

Přílohy

Příloha 1

DOTAZNÍK PRO UČITELE 1. STUPNĚ ZŠ

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

Dovolte mi obrátit se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží na analýzu zjišťování názorů týkajících se stresu u dětí na 1. stupni ZŠ.

Dotazník je anonymní, Vámi poskytnuté údaje využiji jen ke zpracování mé diplomové práce. Některé otázky jsou k zaškrtnutí, učiňte tak křížkem, některé otázky jsou volně k rozepsání.

Za Vaši ochotu při vyplňování dotazníku Vám předem děkuji.

Lucie Marvanová
studentka 5. ročníku

1. Uveďte prosím Vaše pohlaví:

Muž

Žena

2. Délka Vaší pedagogické praxe:

1 – 5 let

5 – 10 let

10 – 20 let

20 a více

3. Kdo je podle vás více stresován?

Chlapci

Dívky

4. Jaké situace, ke kterým ve škole dochází, jsou pro dítě nejvíce stresující?

5. Jaké prověřování znalostí a dovedností u žáků preferujete?

Ústní zkoušení u tabule

- Ústní zkoušení v lavici
- Písemné zkoušení ohlášené
- Písemné zkoušení neohlášené
- Jiné

Následující otázka č. 6 se týká Vás, kteří jste zodpověděli v otázce č. 5 JINÉ. Jinak přejděte prosím na otázku č. 7.

6. Jaké jiné prověřování znalostí u žáků konkrétně preferujete?

7. Už jste se setkal/a ve své praxi s některými příznaky stresu u svých žáků?

- Ano
- Ne

Následující otázky č. 8 až č. 10 se týká Vás, kteří jste zodpověděli v otázce č. 7 ANO. Jinak přejděte prosím na otázku č. 11.

8. S jakými projevy stresu jste se ve své praxi setkal/a? Pokud zde nejsou uvedeny, prosím připište je pod vypsané projevy.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Neurózy | <input type="checkbox"/> Neschopnost spolupracovat | <input type="checkbox"/> Častá nemocnost |
| <input type="checkbox"/> Neschopnost učit se | <input type="checkbox"/> Náladovost | <input type="checkbox"/> Zhoršená výkonnost |
| <input type="checkbox"/> Nesoustředěnost | <input type="checkbox"/> Vztahovačnost | <input type="checkbox"/> Vyšší úrazovost |
| <input type="checkbox"/> Zhoršená paměť | <input type="checkbox"/> Bolest hlavy | <input type="checkbox"/> Apatie |
| <input type="checkbox"/> Deprese | <input type="checkbox"/> Vyrážky | <input type="checkbox"/> Poruchy trávení |

9. Jaké z projevů jsou ve Vaší třídě nejčastější?

10. Co bylo příčinou?

11. Jaký předmět je podle Vás pro žáky nejvíce stresující?

12. Co je příčinou stresu v tomto předmětu?

13. Seřadte stresující faktory od nejsilnějšího po ten nejslabší. Nejsilnější bude označen

- Zkoušení u tabule
- Psaní diktátů
- Neohlášené testy
- Mluvení před spolužáky při hodině cizího jazyka
- Hlasité čtení před třídou
- Špatná známka
- Poznámka
- Být po škole

14. Praktikujete ve třídě při nebo po náročných hodinách nějaká relaxační cvičení?

- Ano
- Ne

Následující otázka č. 15 se týká Vás, kteří jste zodpověděli v otázce č. 14 ANO.

Jinak přejděte prosím na otázku č. 16.

15. Jaká relaxační cvičení?

16. Jaké předměty mají děti nejraději?

17. Nahrazujete jim je jiným předmětem, pokud nestíháte v jiném předmětu?

- Ano
- Ne

18. Setkal/a jste se ve Vaší praxi na 1. stupni ZŠ s šikanou?

Ano

Ne

Příloha 2

DOTAZNÍK PRO UČITELE 1. STUPNĚ ZŠ

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

Dovolte mi obrátit se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží na analýzu zjišťování názorů týkajících se stresu u dětí na 1. stupni ZŠ.

Dotazník je anonymní, Vámi poskytnuté údaje využiji jen ke zpracování mé diplomové práce. Některé otázky jsou k zaškrtnutí, učiňte tak křížkem, některé otázky jsou volně k rozepsání.

Za Vaši ochotu při vyplňování dotazníku Vám předem děkuji.

Lucie Marvanová
studentka 5. ročníku

1. Uveďte prosím Vaše pohlaví:

Muž

Žena

2. Délka Vaší pedagogické praxe:

1 – 5 let

5 – 10 let

10 – 20 let

20 a více

3. Kdo je podle vás více stresován?

Chlapci

Dívky

Jiná možnost:

4. Jaké situace, ke kterým ve škole dochází, jsou pro dítě nejvíce stresující?

O přestávce:

O hodině:

5. Jaké prověřování znalostí a dovedností u žáků preferujete?

- Ústní zkoušení u tabule
- Ústní zkoušení v lavici
- Písemné zkoušení ohlášené
- Písemné zkoušení neohlášené
- Jiné

Následující otázka č. 6 se týká Vás, kteří jste zodpověděli v otázce č. 5 JINÉ. Jinak přejděte prosím na otázku č. 7.

6. Jaké jiné prověřování znalostí u žáků konkrétně preferujete?

7. Už jste se setkal/a ve své praxi s některými příznaky stresu u svých žáků?

- Ano
- Ne

Následující otázky č. 8 až č. 10 se týká Vás, kteří jste zodpověděli v otázce č. 7 ANO. Jinak přejděte prosím na otázku č. 11.

8. S jakými projevy stresu jste se ve své praxi setkal/a? Pokud zde nejsou uvedeny, prosím připište je pod vypsané projevy.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Neurózy | <input type="checkbox"/> Neschopnost spolupracovat | <input type="checkbox"/> Častá nemocnost |
| <input type="checkbox"/> Neschopnost učit se | <input type="checkbox"/> Náladovost | <input type="checkbox"/> Zhoršená výkonnost |
| <input type="checkbox"/> Nesoustředěnost | <input type="checkbox"/> Vztahovačnost | <input type="checkbox"/> Vyšší úrazovost |
| <input type="checkbox"/> Zhoršená paměť | <input type="checkbox"/> Bolest hlavy | <input type="checkbox"/> Apatie |
| <input type="checkbox"/> Deprese | <input type="checkbox"/> Vyrážky | <input type="checkbox"/> Poruchy trávení |
-
-

9. Jaké z projevů jsou ve Vaší třídě nejčastější?

10. Co bylo příčinou?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nízká oblíbenost ve třídě | <input type="checkbox"/> Vystoupení před spolužáky |
| <input type="checkbox"/> Strach ze zkoušení | <input type="checkbox"/> Konflikt se spolužáky |
| <input type="checkbox"/> Mnoho učení | <input type="checkbox"/> Změna učitele |
| <input type="checkbox"/> Písemky | <input type="checkbox"/> Problémy v rodině |
| <input type="checkbox"/> Špatné známky | <input type="checkbox"/> Zkoušení u tabule |
| <input type="checkbox"/> Jiné | |

11. Jaký předmět je podle Vás pro žáky nejvíce stresující?

12. Co je příčinou stresu v tomto předmětu?

13. Seřadte stresující faktory od nejsilnějšího po ten nejslabší. Nejsilnější bude označen

1.

- Zkoušení u tabule
- Psaní diktátů
- Neohlášené testy
- Mluvení před spolužáky při hodině cizího jazyka
- Hlasité čtení před třídou
- Špatná známka
- Poznámka
- Být po škole

14. Praktikujete ve třídě při nebo po náročných hodinách nějaká relaxační cvičení?

- Ano
- Ne

Následující otázka č. 15 se týká Vás, kteří jste zodpověděli v otázce č. 14 ANO.
Jinak přejděte prosím na otázku č. 16.

15. Jaká relaxační cvičení?

16. Jaké předměty mají děti nejraději?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Český jazyk a literatura | <input type="checkbox"/> Hudební výchova |
| <input type="checkbox"/> Cizí jazyk | <input type="checkbox"/> Výtvarná výchova |
| <input type="checkbox"/> Matematika | <input type="checkbox"/> Tělesná výchova |
| <input type="checkbox"/> Informační a komunikační technologie | <input type="checkbox"/> Člověk a svět práce (prac. čin.) |

17. Setkal/a jste se ve Vaší praxi na 1. stupni ZŠ s šikanou?

- Ano
 Ne

Následující otázka č. 18 se týká Vás, kteří jste zodpověděli v otázce č. 17 ANO.

18. Zaškrtněte takové projevy šikany, se kterými jste se již setkala.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Říkání nepříjemných věcí | <input type="checkbox"/> Vyhrožování |
| <input type="checkbox"/> Opakované posměšky | <input type="checkbox"/> Okrádání |
| <input type="checkbox"/> Ošklivé poznámky o rodině | <input type="checkbox"/> Vydírání |
| <input type="checkbox"/> Fyzické násilí | <input type="checkbox"/> Elektronická šikana |
| <input type="checkbox"/> Rozšiřování pomluv | <input type="checkbox"/> Násilné a manipulativní příkazy |
| <input type="checkbox"/> Jiné | |

Pokud jste zaškrtl/a JINÉ, uveďte které.
