

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Strach u dětí předškolního věku

Bakalářská práce

Autor: Eva Gottwaldová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Smetanová

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:	Eva Gottwaldová
Osobní číslo:	P14P0221
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Název tématu:	Strach u dětí předškolního věku
Zadávající katedra:	Ústav primární a preprimární edukace

Zásady pro vypracování:

Cílem práce je zjistit, co je nejčastějším předmětem strachu předškolních dětí, jaké jsou projevy tohoto strachu a jakým způsobem se děti se strachem vyrovnávají. V teoretické části práce jsou vymezeny základní pojmy vztahující se k tématu (strach, úzkost, úzkostné poruchy atd.), dále jsou zde uvedeny podstatné charakteristiky předškolního věku, které souvisí s tématem, a zmíněny jsou také nejčastější projevy strachu a možnosti jeho zvládnutí. Pro empirickou část práce bude využita metoda dotazníku, a to u rodičů předškolních dětí a předškolních pedagogů. Strach u dětí bude zjišťován pomocí metody vlastní konstrukce.

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

ROGGE, Jan-Uwe. (1999). Dětské strachy a úzkosti. Praha: Portál. ISBN 80-7178-237-8.

Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Veronika Smetanová Ústav primární a preprimární edukace
Oponent bakalářské práce:	PhDr. Blanka Křováčková
Datum zadání bakalářské práce:	18.12.2015
Termín odevzdání bakalářské práce:	

doc. PhDr. MgA. František Vaníček, Ph.D.
děkan

PhDr. Pavel Zíkl, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení:

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

V Hradci Králové dne

Podpis.....

Poděkování:

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Veronice Smetanové za odborné vedení mé práce. Další poděkování patří dětem, rodičům a učitelkám, kteří se účastnili mého výzkumu.

Anotace

GOTTWALDOVÁ, Eva. (2017). *Strach u dětí předškolního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. s. 68. Bakalářská práce.

Bakalářská práce pojednává o strachu dětí předškolního věku jak z pohledu jejich rodičů a učitelů a učitelek mateřských škol, tak z pohledu dětí samotných. V teoretické části jsou popsány emoce a jejich funkce, strach, úzkost, úzkostné poruchy, dále je charakterizováno předškolní období z hlediska emočního vývoje a uvedeny jsou i nejčastější objekty strachu, jeho projevy a možnosti zvládnání z pohledu odborné literatury. V empirické části jsou názorně zpracovány výsledky výzkumu, který byl proveden u rodičů předškolních dětí a učitelů a učitelek mateřských škol pomocí metody dotazníku a u dětí předškolního věku pomocí metody vlastní konstrukce. Výsledky obsahují informace o nejčastějších objektech strachu u dětí předškolního věku, o projevech tohoto strachu a o možnostech jeho zvládnání.

Klíčová slova: strach, úzkost, předškolní věk, děti, emoce

Annotation

GOTTWALDOVÁ, Eva. (2017). *Fear of preschool children*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. p. 68. Bachelor Degree Thesis.

This bachelor thesis deals with fear of preschool children from a point of view of parents and kindergarten teachers, and from children themselves. The theoretical part describes emotions and their functions, fear, anxiety and its disorders. It also defines preschool period in terms of emotional evolution and shows both: the most common objects and expressions of fear, and possibilities of dealing with fear in terms of scholarly literature. In the empirical part, there are illustratively written up the results of the research. The first part of the research was made with a questionnaire which was distributed to preschool children's parents and kindergarten teachers. The second part was performed using the "self construction" method in preschool children. The results contain information about the most common objects of fear and ways how to express and deal with this fear.

Keywords: fear, anxiety, preschool age, children, emotions

Obsah

Úvod	8
Teoretická část	9
1 Emoce.....	9
1.1 Základní charakteristika.....	9
1.2 Funkce emocí.....	10
2 Strach a úzkost	11
2.1 Definice strachu	11
2.2 Definice úzkosti	14
2.3 Projevy strachu a úzkosti	15
2.4 Úzkostné poruchy	19
3 Předškolní věk.....	21
3.1 Charakteristika období z hlediska emočního vývoje dítěte	21
3.2 Nejčastější objekty strachu a jejich projevy u předškolních dětí.....	22
3.3 Možnosti zvládnání strachu	27
4 Shrnutí teoretické části	30
Empirická část.....	32
5 Cíl výzkumu	32
5.1 Výzkumné otázky	32
6 Metodologie	32
6.1 Použité nástroje.....	32
6.2 Popis výzkumného souboru.....	33
6.3 Postup při sběru dat	35
7 Výsledky výzkumu	36
7.1 Metoda pro předškolní děti.....	36
7.2 Dotazník pro rodiče a učitele.....	37
8 Shrnutí a analýza výsledků.....	58
9 Diskuze.....	61
Závěr	64
Použitá literatura	65
Seznam příloh.....	68

Úvod

Strach lze charakterizovat jako emoci, která chránila člověka před ohrožením již od pradávna a vedla k jeho adaptaci. V tomto ohledu byla a je stále potřebná pro lidské přežití. Je součástí formování a rozvoje osobnosti a socializace člověka (Vymětal, 2007). Během evoluce sice došlo k modifikaci strachu – některé strachy našich předků vymizely – ale spousta strachů stále přetrvává, dokonce se vytvářejí nové (Bacus, 2007).

Tato práce se zaměřuje právě na problematiku strachu. Ne však na strach obecně, ale konkrétně na strach u předškolních dětí, zejména ve věku od 4 do 7 let. Toto téma jsem si vybrala proto, že na mě působilo jako „tabu“, jako něco, „o čem se nemluví a co neexistuje“. Takový přístup by se však podle mého názoru neměl vyskytovat ani v rodinách, ani v mateřských školách. Jak píše Bacusová (2007), je strach i dnes běžnou součástí lidského života. Každý člověk se něčeho bojí. Nemusí se za to však stydět a neměl by být za to trestán. Druhým důvodem pro zpracování tohoto tématu byla skutečnost, že se se strachem u dětí ve své budoucí praxi jistě setkám.

Cílem práce bylo zjistit, jaké jsou nejčastější objekty strachu u dětí předškolního věku, jaké jsou projevy tohoto strachu a možnosti jeho zvládnutí a překonávání. Teoretická část se zabývá i obecnější problematikou tohoto tématu. Jsou v ní rozebírány pojmy jako emoce, strach, úzkost, úzkostné poruchy a další. Následující kapitoly se zaměřují na charakteristiku předškolního věku z hlediska emočního vývoje, na projevy strachu předškolních dětí a možnosti zvládnutí jejich strachu. Odpovědi na výzkumné otázky byly zjišťovány z více pohledů – u samotných předškolních dětí, dále u rodičů dětí předškolního věku a u učitelů a učitelek mateřských škol. Výzkum byl proveden dvěma metodami – metodou vlastní konstrukce u dětí a metodou dotazníkového šetření u rodičů a učitelů a učitelek mateřských škol.

Teoretická část

1 Emoce

Na následujících řádcích bude popsána základní charakteristika emocí a jejich funkce.

1.1 Základní charakteristika

Strnadová (2007) uvádí, že emoce jsou původem z latinského „ex moveo“ = hýbat ven. Nakonečný (2000, s. 8) původ pojmu emoce nerozebírá. Píše jen, že „významově je ztotožňován s pojmem cit a označuje se jím prožívání takových stavů, jako je radost, smutek, hněv, závist, lítost, strach atd.“. Na dalších řádcích se však zmiňuje o některých autorech (L. Schmidt-Atzert, R. S. Woodworth a D. Marquis), kteří tyto dva pojmy odlišují; stejně jako Strnadová (2007). City lze vnímat jako součást emocí, jako užší pojem. Vztahují se především k prožívání, mají zážitkový rozměr. Emoce pak jsou pojmem nadřazeným, širším. Kromě citů zahrnují podle Plhákové (2003) i tělesnou složku (fyziologické změny) a výrazové (expresivní) chování (především mimika obličeje). Jako city však označujeme i tzv. vyšší city – např. cit spravedlnosti (morální cit) (Strnadová, 2007).

Kromě již výše zmíněných znaků se emoce vyznačují i dalšími, protože jak píše Nakonečný (2000, s. 19), „základní charakteristikou emocí je jejich komplexnost“. Sám také popisuje další znaky: diferencovanost emocionálních reakcí a polaritu emocí. První z nich by se dala vysvětlit takto: Zatímco novorozenec prožívá pouze libost či nelibost, kojeneček má rozvinuté již další druhy emocí (např. strach). V dalším vývoji se emocionální reakce rozrůstají a diferencují. Člověk je pak schopný prožívat např. různé typy radosti – je totiž rozdíl mezi radostí z povýšení a radostí ze setkání s přítelem, kterého jsme dlouho neviděli. Dalším znakem je polarita emocí. Každá emoce má svůj protipól – např. smutek a radost, závist a přejícnost atp. (Nakonečný, 2000).

Emoce lze klasifikovat také podle jejich prožívání: jsou to trvání a intenzita. Trvání emočních prožitků se může pohybovat od několika vteřin (např. leknutí) až na celý život (přátelství, láska) (Plháková, 2003). Z tohoto hlediska odlišuje Strnadová (2007) afekty, nálady a vášně. Afekty mají vysokou intenzitu, jsou silné a bouřlivé, ale mají krátké trvání (většinou rychle vznikají a zanikají). Jedná se často o afekty hněvu, vzteku či

smíchu. Plháková (2003) popisuje nálady jako emoce se slabší intenzitou, ale dlouhodobějším trváním. Strnadová (2007) připojuje dvě dimenze nálady – nálada expanzivní (povznesená) a nálada depresivní. Třetím bodem jsou vášně, které jsou velmi silné (vysoká intenzita) a dlouhotrvající. Může to být např. sportovní či sběratelská vášně.

Helus (2011) zmiňuje kromě výše uvedeného rozdělení i třídění na emoce primární a sociální. Mezi primární emoce patří soubor základních emocí, který se vyskytuje v každé kultuře, i když s více či méně rozdílnými projevy. Do tohoto souboru patří: smutek, strach a úzkost, vztek, radost, důvěra, znechucení, očekávání a překvapení. Sociální emoce jsou ty, které „*souvisejí se vztahy mezi lidmi*“ (Helus, 2011, s. 123). Samozřejmě, že se mohou mísit i s primárními emocemi – ovšem v širších souvislostech. Helus (2011) uvádí jako příklad čtyři důležité sociální emoce:

- pocit bezpečí
- důvěra
- naděje
- nezištnost, obětavost, solidarita.

1.2 Funkce emocí

Plháková (2003) popisuje některé funkce emocí:

- vyjádření základních lidských motivů – emoce zde zesilují a podporují ty typy chování, které směřují k jejich uspokojení
- regulace úrovně fyziologické aktivity – emoce ovlivňují fyziologické stavy v lidském organismu, dokáží ho tedy připravit např. na stav ohrožení či nebezpečí (např. strach – organismus reaguje na fyziologické změny, je připraven na útěk nebo obrannou reakci)
- signální funkce – emoce upozorňují člověka již předem na to, co by měl nebo naopak neměl dělat
- kontrolní zpětnovazební systém – jde o zhodnocení činnosti či situace, které probíhá na úrovni vědomí; emoce zde informují člověka o výsledku aktivity nebo o jeho životní situaci
- součást neverbální komunikace – zde se jedná především o výrazovou složku

emocí; podle výrazu tváře lze poznat např. lítost, smutek, radost apod.

- vnitřní pobídka – k vyvolání kladného citového vztahu nebo vyhnutí se nepříjemným pocitům

Nakonečný (2000, s. 29) uvádí, že „*emoce mají důležitou funkci v psychické regulaci činnosti individua*“, a to v rovině biologické a sociální. Psychickou regulaci činnosti individua lze rozdělit do tří dílčích funkcí (Nakonečný, 2000):

- hodnocení – dříve byla tato část spíše biologická (výběr správného partnera pro život nebo signalizace biologicky prospěšného či neprospěšného podnětu podle příjemného či nepříjemného zážitku); dnes se toto hodnocení přesunulo spíše do společenské oblasti; biologickou část však úplně neztratilo a vytvořilo „*hodnocení životně významného z hlediska individuálního společenského bytí*“ (Nakonečný, 2000, s. 30)
- integrace – další dílčí funkce poznávací a motivační jsou sloučeny ve společný celek prožívání; lze zde propojit několik funkcí, které zmiňuje Plháková (2003): např. funkci signální (nebezpečná situace), vnitřní pobídka (varování, že by na tomto místě člověk neměl zůstat) a regulaci úrovně fyziologické aktivity („nastartování“ fyziologických funkcí, které jsou nutné k útěku)
- motivace – určitá situace nás nutí jednat tak, abychom z aktuální či perspektivní situace vytvořili situaci žádoucí, např. zákaz chození ven za kamarády kvůli špatným známkám může dítě motivovat k lepšímu učení, které může vést k lepším známkám a k zrušení předešlého zákazu

2 Strach a úzkost

Další část se bude věnovat strachu, úzkosti a jejich projevům a krátce také úzkostným poruchám.

2.1 Definice strachu

„*Strach je jednou ze základních lidských emocí,*“ píše Hoskocová (2006, s. 19). Podle Nakonečného (2000, s. 255) je strach „*reakcí na stávající nebo hrozící nebezpečí; primárně, tj. vrozeně, je strach reakcí na hrozbu bolesti a ztrátu života*“. V latině se strach může vyjádřit výrazy „timor“, „metus“, a „terror“, které jsou používány

v souvislosti s nějakým objektem, předmětem strachu. Do angličtiny lze výraz strach přeložit jako „fear“ a do němčiny jako „Furcht“. Zajímavé podání je v hebrejštině, kdy výraz „jir'a“ má dva možné významy – buď je to negativní obava, nebo strach jako zbožná úcta (Vymětal, 2007).

Strach vzniká z větší části na základě individuální zkušenosti s okolím. Ta vzniká učením, často nápodobou (nejen u dětí), a přejímáním od druhých. Člověk má ve svém životě tendenci k pozitivnímu rozvoji. Pokud však dochází k omezování jeho přirozených (biologických, psychosociálních či duševních) potřeb, dostavuje se strach. A ten člověku brání ve vývoji jeho lidské individuality. I tak vzniká strach (Vymětal, 2004).

Právě pro tuto emoci platí nejvíce regulace úrovně fyziologické aktivity – člověk ve strachu výrazně mobilizuje svoji energii (např. svalovou sílu) a vykazuje útěkové chování (ke kterému je také nutná změna fyziologické aktivity organismu). Zároveň je strach nejsložitější emoci, protože v sobě integruje mnoho složek. Nakonečný (2000) zmiňuje např. tyto:

- intenzivní strach má schopnost i zabít
- v některých situacích namísto útěku přichází útlumové chování, strnulost – hovorově „dřevěné nohy“
- strach je velmi nakažlivý – na základě rozšiřování nejistých a nebezpečných zpráv a pozorování chování druhých (útěk a další projevy strachu)
- strach může působit i jako varovný signál a nutí člověka zbystřit jeho smysly

Z výše uvedených faktů vyplývají funkce strachu. Podle Vymětala (2004) jsou to funkce signální a obranná. Tedy varování před nebezpečím a obrana, která je spojená s únikovou reakcí, voláním o pomoc a vyhledáváním bezpečí. Strach je jedním z pudů – je to touha po uchování života a po bezpečí (Nakonečný, 2000).

Anne Bacusová (2007) uvádí, že ať už jde o strach z cizího člověka na temné ulici nebo o strach z filmu, jde o nepříjemný, tedy o negativní prožitek. Nutno podotknout, že někteří lidé se např. u filmů „rádi bojí“ – tento strach si „naplánují“ a vnímají ho jako

příjemný. Celkově vzato je strach brán i tak spíše jako negativní emoce. Nebylo tomu tak od počátku lidstva. V evoluci je a byl strach důležitý. Varoval před nebezpečím – a to nejen lidi, ale i zvířata. Kromě toho také vlastně umožnil, aby se aktivovala vhodná reakce. Jak již bylo řečeno v kapitole o funkcích emocí, emoce regulují úroveň fyziologické aktivity člověka. Stejně tak i strach. Touto regulací umožňuje buď obranu nebo útěk. Tato funkce strachu pomáhala člověku v historii přežít. Dnes již některé strachy vymizely, ale některé stále přetrvávají (především strachy z různých zvířat). S postupem evoluce a civilizace se začaly objevovat také strachy nové. Přesto však přetrvává ona pudovost strachu – stále nás varuje před nebezpečím a pomáhá nám „přežít“. Strach je tedy vlastně normální, je to běžná součást emočního života člověka. Ale pouze tehdy, pokud nás neovládne a dlouhodobě neovlivňuje kvalitu našeho života či životů našich blízkých. Lze zde použít jedno lidové přísloví: *Dobrý sluha, ale špatný pán*. Pojí se sice primárně k něčemu jinému, ale lze ho použít i zde. Pokud se nám náš strach nebo strach našich dětí vymkne z rukou, je třeba navštívit odborníka.

Pokud nebudeme rozebírat vývoj strachu pouze z evolučního pohledu, nýbrž i z pohledu ontogenetického, zjistíme, že i zde dochází k jeho proměně. Jinými strachy trpí dítě po narození (tzv. instinktivní strachy – např. strach z prudkých zvuků) a jinými předškolní dítě (např. odchod do školky, odloučení od matky). Některé strachy pak během ontogenetického vývoje mizí. Některé naopak přetrvávají a mohou se objevovat i v dospělosti – např. strach z pavouků (Bacus, 2007).

Podle Vymětala (2004, s. 12) je strach „*nepříjemný zážitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí.*“ Toto nebezpečí může být buď vnitřní (např. strach z vlastního selhání), nebo vnější (např. nebezpečí zranění při přecházení ulice). Dále lze rozdělit strach na reálný a nereálný. Reálný strach může mít např. student ze zkoušky, pokud se na ni dostatečně nepřipravil. Nereálným strachem je často tréma.

Hoskovcová (2006) rozebírá dvě formy strachu – nepodmíněnou a podmíněnou formu. Nepodmíněná forma strachu je u člověka vrozená – je to reakce na bolest či leknutí. Je to forma přirozená. Druhá forma strachu je klasické podmiňování, kdy je člověku

tento strach „vnucen“ – napodmiňován. Jako příklad lze uvést známý laboratorní experiment z roku 1920 od J. B. Watsona s názvem „Malý Albert“. Šlo o podmiňování strachu z bílých krys pomocí hluku. Tento strach byl poté i generalizován. Malý Albert se po tomto experimentu nebál jen bílých krys, ale i podobných objektů – bílých a chlupatých.

V 80. letech 20. století došlo k dalšímu výzkumu. Jednalo se o to, zda je strach vrozený, nebo se dostavuje až jako výsledek výchovy. Byly zde srovnány reakce opic z volné přírody a opic, které byly vychovávány v laboratorních podmínkách. Opice z volné přírody se bály hadů, opice z laboratoře ne. Až teprve potom, co spatřily živé opice či opice z videozáznamu, které se hadů bály, začaly ty druhé opice projevovat strach z hadů. Pokud byl ale videozáznam pozměněn tak, že to vypadalo jako by se opice z přírody bály květin, opice z laboratoře žádný strach neprojevovaly. Výsledkem výzkumu tedy bylo, že strach je sice vrozený, ale je nutné ho aktivovat sociální zkušeností. Pokud tento výsledek převedeme do lidských podmínek, děti se učí strachu pozorováním okolí a druhých lidí (Hoskovcová, 2006).

Všichni lidé ale netrpí strachem stejnou měrou. Někdo má pro některé emoce větší predispozice než jiný. Stejně je tomu i u strachu. Může být také propojen s povahovým rysem – s bázlivostí. Ta má genetické základy, ale je utvářena i na základě zkušenosti jedince či skupiny (Nakonečný, 2000).

2.2 Definice úzkosti

V latinském jazyce odpovídá pojmu úzkost výraz „angor“, který je podobný výrazu „angustus“ – to znamená těsný, úzký. Podobné výrazy jsou i v němčině – „Angst“ – a v angličtině – „anxiety“. V hebrejštině je to poté slovo „cará“, které vyjadřuje kromě úzkosti i úžinu, bídu a soužení. Z výše popsaného lze tedy usoudit, že již samotné jazyky charakterizují pojem úzkost. A to jako něco, co je úzké a těsné – v člověku jsou to pocity sevřenosti, těsnosti a soužení (Vymětal, 2007). Stejně jako strach, chránila úzkost naše prapředky před nebezpečím. Takové varování „od úzkosti člověku“ předkládá i Matějček (2000, s. 123): „*Pozor, nelez tam, je to neznámé, nejisté, nebezpečné!*“ Dobře to vyjadřuje funkci úzkosti – signalizuje nám, že je něco špatně, něco, co by mohlo být nebezpečné. Podobně – i když odborněji – se vyjadřuje i Vymětal

(2007, s. 38): „Úzkost a strach varují, že něco není v pořádku, a mobilizují síly ke změně – v nadměrném množství či při dlouhodobém působení naopak ochromují a mohou působit patogenně.“

Většina autorů pojmy úzkost a strach rozlišuje. Matějček (2011) předkládá rozdíl mezi nimi zcela zřetelně. Úzkostí může být nepříjemný pocit tísně či napětí bez konkrétního obsahu. Člověk může mít pocit ohrožení, nejistoty, nebezpečí, ale nemusí vědět proč. Strach je poté emoce, která je založena na určitém objektu, předmětu strachu (např. nějaké zvíře, člověk apod.) „Zjednodušeně se dá říci, že strach je ‚z něčeho‘ a úzkost je ‚z ničeho‘,“ píše Matějček (2000, s. 123) ve své jiné knize. Bacusová (2007, s. 20) uvádí: „Strach je emoce vyvolaná tím, že si uvědomíme reálné nebo domnělé nebezpečí.“ Zajímavým pokusem na toto téma byly dvě různé kresby od žáků základních škol. Nejprve byli požádáni, aby nakreslili svoje největší strachy. Na papírech se objevila různá strašidla, zvířata apod. Podruhé měli žáci nakreslit úzkost. Výsledkem byla např. jen tmavá barva na papíře či něco neurčitého. Žáci tedy dobře vystihli rozdíl mezi strachem a úzkostí (Matějček, 2000).

Ne každý člověk prožívá úzkost a strach stejně. Někteří lidé mívají sklony více k pozitivnímu emočnímu ladění, někteří naopak k negativnímu. Vágnerová (2010, s. 179) charakterizuje negativní ladění jako „obecnou osobnostní tendenci cítit se za všech okolností spíše špatně a nepříjemně“. Reakce negativního ladění jsou proměnlivější než u pozitivního. Patří sem např. dispozice k depresivnímu ladění, k afektům vzteku a zlosti nebo právě i sklony ke strachu a úzkosti. Člověk, který trpí sklony k úzkosti a ke strachu, má zvýšenou citlivost na stresující a nepříjemné prožitky a situace. Příliš se obává a poté i obtížněji reguluje svoje emoční ladění. Tito lidé si neustále na něco stěžují, trápí se, nedůvěřují okolí a světu a mívají nižší sebedůvěru. (Vágnerová, 2010). Podle Matějčka (2011) vnímá takový člověk svět o mnoho více ohrožující. Nebezpečným je pro něj vše, co je neznámé (věci, situace, lidé).

2.3 Projevy strachu a úzkosti

Projevy strachu

Strach jako emocionální stav má různé příznaky. Projevuje se nejčastěji v konkrétní situaci. Kromě krátkodobého prožitku v momentální situaci zažívaného strachu se může

strach projevovat v chování člověka i dlouhodobě. Protože je strach pudovou záležitostí, člověk se snaží předmětu svého strachu vyhýbat. Tím vlastně chrání sám sebe (Hoskovcová, 2006). Podle Bacusové (2007, s. 20) je strach „*doprovázen fyziologickými symptomy: zrychlením tepu a dýchání, zvýšením svalového napětí, pocením, třesem, pocitem zatažení dechu atd.*“. Hoskovcová (2006, s. 20) dodává: „*Vyznačuje se pocití napětí, nervozity, obav a fyziologickým vzrušením.*“

Ribot (in Nakonečný, 2000) rozděluje projevy strachu na fyziologické a psychologické příznaky. Za fyziologické příznaky pokládá např. sucho v ústech, studený pot, „husí kůže“, bušení srdce, bledost apod. Mezi psychologické příznaky patří omezený (zastřený) hlas nebo až neschopnost mluvit, pocit sevřeného hrdla, pocití tísně, sklíčenosti, sevření, bezmoci.

Projevy úzkosti

Bacusová (2007, s. 22) popisuje úzkost jako stav vyznačující se „*pocitem neklidu, nejistoty, různými fyziologickými i psychickými potížemi, očekáváním neurčitěho nebezpečí, proti kterému jsme bezbranní*“. Honzák (in Nakonečný, 2000, s. 245) pokládá za projevy úzkosti tyto: „*zvýšené svalové napětí, zrychlená akce srdeční (tzv. zrychlený tep), častá bolest na hrudi, dechové obtíže, zažívací a trávicí potíže, nutkání na zvracení, průjmy, svalové napětí a zvýšená potivost*“.

Stejně jako u strachu se objevuje častá snaha vyhnout se situacím spojeným s úzkostí. Kromě toho zmiňuje Nakonečný (2000) i snahu tyto situace redukovat. Tato snaha je spojována s „*tzv. ego-defenzivními mechanismy, jako jsou např. racionalizace, bagatelizace, obranná projekce, regrese a další*“ (Nakonečný, 2000, s. 246). Tyto snahy – vyhnout se úzkosti nebo ji redukovat – bývají většinou nevědomé. Dalším obranným mechanismem proti úzkosti jsou různá nutkavá chování. Bývají to stereotypní činnosti – např. před spaním vždy zkontrolovat zamčené dveře apod. Tyto úkony se mohou ovšem vystupňovat až do „*magických rituálů*“, které zajišťují úspěšný den. „*Takové ‚magické úkony‘ mývají již neuroticky nutkavý charakter,*“ dodává Nakonečný (2000, s. 246). Patří mezi ně např. snaha nevstat levou nohou z postele, všimnout si při cestě do práce alespoň jednoho psa atd.

Verena Kastová (2012) zmiňuje kromě jiných i jeden projev úzkosti, který zde zatím nebyl popsán. Jedná se o dočasnou „ztrátu identity“. Autorka hovoří o situaci, která je pro nás natolik traumatizující, že „*se v ní úplně ztratíme a už nejsme sami sebou*“ (Kast, 2012, s. 12–13). Dochází ke krátkodobé ztrátě identity či dokonce fragmentaci osobnosti. Může se jednat např. o situaci, která v nás vzbudí takovou úzkost, že zareagujeme zcela jinak, než je u nás běžné.

Praško (1998) spojuje projevy strachu a projevy úzkosti pod jeden výraz: úzkostné projevy. Upozorňuje však, že je důležité tyto projevy dále rozlišovat, přestože to většina lidí nedělá. Rozděluje je na čtyři části:

- úzkostné emoce
- úzkostné myšlenky, otázky nebo představy
- úzkostné tělesné pocity a vegetativní projevy
- úzkostné chování

Úzkostné emoce obsahují pár základních emocí. Jako první zmiňuje autor strach, který má konkrétní obsah. Mohou být strachy „běžné“ – např. strach z hadů, nebo tzv. anticipační úzkost. Je to strach, který se objevuje ještě před tím, než dojde ke konkrétní situaci, která by strach způsobila. Jako příklad lze uvést strach ze stolování před lidmi. Člověk s tímto strachem se jistě bude snažit vyhnout se kontaktu s lidmi při jídle – nebude např. chodit jíst do jídelen, restaurací a kaváren. Pokud se tomu však vyhnout nemůže, bude mít strach již před tím, než má tato situace nastat. Kromě toho bude prožívat tento strach i pouze při představě této situace. Další emocí je úzkost, která – jak je uvedeno již v dřívější kapitole – není propojena s obsahem, nemá zřejmou příčinu. Pokud jsou strach či úzkost vystupňovány, dochází k emoci, která se nazývá panika. Ta se projevuje panickým chováním a různými vegetativními projevy. Poslední zmiňovanou emocí je zlost. Může být namířena jak k okolí, tak i proti vlastní osobě

Úzkostné myšlenky, otázky nebo představy člověku běží v hlavě tehdy, když zažívá úzkostné emoce. Jako příklad uvádí Praško (1998, s. 152) tři věty: „*Já to nezvládnou!*“, „*Jsem k ničemu!*“ a „*Mám infarkt!*“. Úzkostné otázky začínají často slovy „*Co když ...*“ a pokračují různými možnými situacemi, které by se mohly stát. Člověk

si na tyto otázky neodpovídá, ale způsobují zrychlený dech a zvýšení napětí. Mezi úzkostné představy pak patří třeba obrazy o různých nehodách, o rozlíceném davu apod.

Úzkostné tělesné pocity a vegetativní projevy se vyskytují v situaci, kdy prožíváme úzkostné emoce (strach, úzkost, paniku). Praško (1998, s. 152) uvádí různé projevy: *„nepravidelné, většinou zrychlené a přerývané dýchání od hrotů plic, nemožnost popadnout dech, někdy až pocit dušení, mravenčení v konečcích prstů, kolem rtů, žaludek ,na vodě‘, pocení, třes rukou, jazyka, hlasivek, někdy celého těla, bušení srdce, píchání u srdce, škroukání v břiše, nucení na stolici, až průjem, napětí, někdy až křeče svalstva různě po těle (...)“*.

Úzkostné chování je to, co děláme během prožívání úzkostných emocí. Typickým úzkostným chováním bývá snaha o únik z nepříjemné (úzkostné) situace. Dalšími projevy jsou: *„popocházení, přešlapování, držení se opěradla židle, zrychlené mluvení vyšším hlasem, někdy nadměrná trhaná pohyblivost, jindy ztuhlost s velkým vnitřním třesem“* (Praško, 1998, s. 153). Člověk udržuje úzkost a strach především dvěma způsoby: je to vyhýbání se situacím, které v nás vzbuzují strach či úzkost, a nepřiměřené obavy, které se v objevují v konkrétní situaci (např. co se může všechno stát – tzv. „černé scénáře“).

Z výše uvedených znaků lze usoudit, že projevy strachu a úzkosti jsou podobné. Nejčastěji jsou na člověku pozorovány fyziologické projevy. Psychologické projevy těchto emocí jsou pro okolí většinou skryty, a proto jich je méně. Z mnoha znaků lze tedy shrnout pár nejdůležitějších a nejčastěji zmiňovaných:

- zrychlení tepu a srdečního rytmu, bušení srdce
- zvýšené svalové napětí
- dechové obtíže
- nervozita, neklid, nejistota
- pocení
- třes
- tajení dechu a poruchy hlasu
- zažívací obtíže

- pocit sevřenosti

2.4 Úzkostné poruchy

Praško (2005, s. 10) definuje úzkostné poruchy jako „*různé kombinace tělesných a psychických projevů úzkosti, které nejsou vyvolány žádným reálným nebezpečím*“. Úzkost se v těchto případech projevuje v náhlých záchvatech či v určitých situacích, nebo jako dlouhodobý kolísavý stav. Příznaky jsou natolik rozsáhlé, že omezují jak samotného člověka a jeho život, tak i jeho okolí (Praško, 2005). Lze tedy říct, že je to úzkost, jejíž příznaky mají trvalý či opakující se charakter, rozrostly se do všech oblastí života postiženého jedince a znesnadňují jeho život i život ostatních.

Mezinárodní klasifikace nemocí (2014) řadí úzkostné poruchy do 5. kapitoly: Poruchy duševní a poruchy chování (F00–F99). V této kapitole jsou začleněny pod nadpis Neurotické, stresové a somatoformní poruchy (F40–F48). Jedná se o Fobické úzkostné poruchy (F40) a Jiné anxiózní poruchy (F41).

U fobických úzkostných poruch (F40) je úzkost vyvolána situacemi, které nejsou v dané chvíli pro člověka ohrožující. Tato úzkost mívá různou intenzitu – od snesitelné úzkosti až po děsu. Přestože si osoby s touto poruchou uvědomují, že pro ostatní osoby není situace ohrožující, jim samotným to onu úzkost neulehčuje. Příznaky této úzkosti jsou pocity na omdlení a další tělesné projevy úzkosti (Kocourková, 2007). Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (2014) patří mezi fobické úzkostné poruchy agorafobie, sociální fobie, specifické (izolované) fobie, jiné anxiózně fobické poruchy a anxiózně fobická porucha NS. Zkratka „NS“ znamená „nespecifikovaná“ (Praško, 2005). Agorafobie (F40.0) se dříve označovala jako úzkost z otevřených prostor. Dnes se již jedná o širší pojetí – je to např. úzkost z nakupování v obchodech, z dopravní zácpy apod. Klíčovým znakem je to, že postižená osoba potřebuje možnost okamžitého úniku – aniž by byl nějak obtížný či došlo k ponížení. Sociální fobie (F40.1) je porucha, „*v níž převažuje strach ze zkoumavých pohledů druhých lidí v různých sociálních situacích, případně obavy ze situací, v nichž je třeba podat výkon*“ (Kocourková, 2007, s. 69). Tato porucha může být izolovaná (úzkost se pojí pouze na konkrétní situace) nebo generalizovaná (spojitost s téměř všemi sociálními kontakty). Mezi takové situace patří

např. přednes před lidmi, chůze s druhými lidmi apod. Do specifických fobií (F40.2) patří iracionální strach z určitých situací. Jedinec si dobře uvědomuje iracionalitu svého strachu. Specifické fobie lze rozdělit do tří skupin: situační fobie, fobie ze zvířat a fobie z poranění (Kocourková, 2007).

Kocourková (2007, s. 71) charakterizuje jiné anxiózní poruchy (F41) jako poruchy, „*u kterých není zřetelná žádná specifická spouštěcí situace, která by úzkost vyprovokovala*“. Protože porucha vykazuje obvyklé tělesné projevy úzkosti, postižená osoba se může dostat k úplně jinému lékaři, než by bylo potřebné (Kocourková, 2007). Jiné anxiózní poruchy se dělí na další kategorie: panická porucha (epizodická záchvatovitá úzkost), generalizovaná úzkostná porucha, smíšená úzkostná a depresivní porucha, jiné smíšené úzkostné poruchy, jiné určené úzkostné poruchy a úzkostná porucha NS (Mezinárodní klasifikace nemocí, 2014). Pro panickou poruchu (F41.0) jsou podle Kocourkové (2007, s. 71) charakteristické „*náhle vznikající, opakované a nepředvídané ataky těžké úzkosti (paniky)*“, které se netýkají žádné určité situace. Typický je pro ni náhlý začátek, bušení srdce, třes, pocení, dýchací obtíže aj. Záchvaty trvají většinou několik minut a opakují se v různých intervalech (dny až roky). Ani u generalizované poruchy (F41.1) není žádná spouštěcí situace či podnět. Základním znakem je úzkost, která je trvalá a generalizovaná (Kocourková, 2007). Kocourková (2007, s. 72) uvádí některé symptomy této poruchy: „*projevy úzkostného očekávání, předtucha hrozícího nebezpečí, neschopnost se rozhodnout, obtíže s koncentrací pozornosti, pocity jakoby „na pokraji svých sil“*“. Podle Praška (2005) se generalizovaná porucha týká každodenních záležitostí nebo nepodstatných tělesných projevů. Praško (2005, s. 68) dále poukazuje na typický příznak, jímž je „*nadměrné zaobírání se starostmi a stresujícími se myšlenkami*“. Obsahem těchto myšlenek bývají obavy, že se někomu něco stane (jemu či jeho blízkým), že se ztrapní, něco nezvládne apod. (Praško, 2005). Smíšená úzkostná a depresivní porucha (F41.2) obsahuje jak projevy úzkosti, tak projevy deprese. Ani jeden z příznaků však nepřevažuje natolik, aby mohla být stanovena buď depresivní, nebo úzkostná porucha (Kocourková, 2007).

3 Předškolní věk

Předškolní věk se obvykle zařazuje do věkové kategorie 3–6 let (Helus, 2011). Tato podkapitola rozebírá předškolní období z hlediska emočního vývoje, dále strachy této věkové kategorie, jejich projevy a možnosti zvládnání.

3.1 Charakteristika období z hlediska emočního vývoje dítěte

Podle Langmeiera a Krejčířové (1998) je základem pro celý emoční vývoj dítěte socializace. Ta také souvisí velmi blízce s rozvojem sebekojení. *„Důležitou součástí emočního vývoje je kromě vývoje sebekojení a seberealizace i postupná diferenciacie a regulace vlastního emočního prožívání a vyjadřování emocí a dále vývoj emočního porozumění druhým.“* (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 93) Už před třetím rokem života dítě emoce vnímá a dokáže je pojmenovat (např. maminka je veselá). Pomocí emocí komunikuje. Na negativní emoce odpovídá prosociálním chováním (např. smutného utěšuje). Ale teprve v průběhu předškolního věku *„začíná dítě skutečně rozumět subjektivní povaze emocí. Ví tedy, že (...) stejná situace může u různých lidí vyvolat zcela odlišné pocity.“* (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 94) Ve čtyřech letech dokáže předvídat, jaké emoce asi vyvolá v ostatních určitá situace. *„Předškolní dítě tedy rozlišuje mezi chováním a vnitřními stavy, které chování řídí, ale domnívá se, že myšlenky a pocity se přímo projevují v chování – z chování lze jednoznačně určit vnitřní stav (když se někdo usmívá, musí být šťastný),“* píše Langmeier a Krejčířová (1998, s. 94). Až ve školním věku si dítě uvědomuje, že své emoce může maskovat (tzn. může se usmívat, i když je smutné aj.). Z různých experimentů a analýz také vychází informace, že děti, které mají sourozence, se více zaměřují na vnitřní stav druhých než jedináčci. Dochází totiž k častější interakci mezi sourozenci nebo vrstevníky než k interakci s dospělým (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Seefeldt a Wasiková (2006) pohlíží na emoční vývoj dětí z hlediska proměny jejich reakcí během 3.–5. roku. Dětské emoční stavy se mohou měnit velmi rychle. Především tříleté děti prochází emočními extrémami. Když se zlobí, vyjadřují své emoce záchvatem vzteku. Pokud mají z něčeho radost a jsou veselé, vyjadřují to nekontrolovatelným smíchem a výskáním. Čtyřleté děti už začínají chápat, že extrémní emoční výrazy mohou ovlivňovat i ostatní. Začínají již také rozvíjet smysl pro humor. Rozumějí

podstatě jednoduchého vtipu od dospělých a jsou schopny si tento vtip či říkanku opakovat znovu a znovu. V pěti letech dokáží děti své emoce a pocity už vyjádřit společensky přijatelnějším způsobem. Když se tedy děti naučí vyjadřovat své emoce slovy, ubývá výbuchů hněvu, radosti apod.

3.2 Nejčastější objekty strachu a jejich projevy u předškolních dětí

„Strachy v tomto vývojovém období jsou obvykle vázány na charakteristiky a události týkající se blízkého prostředí dítěte.“ (Michalčáková, 2007, s. 41) Mezi nejčastější strachy v tomto období řadí Michalčáková (2007) tyto:

- strach ze separace od rodiče
- strach ze tmy
- strach ze zvířat
- strach z narození mladšího sourozence (nejčastěji ze ztráty pozornosti rodičů)
- strachy v souvislosti s mateřskou školou (příp. jinou institucionální výchovou)
- strachy, které se týkají představ – strach ze strašidel, duchů, příšer apod.

K dětským projevům při narození mladšího sourozence se vyjadřuje Vágnerová (2000, s. 128): „Dítě nepřijímá novorozeného sourozence, bojí se o svou pozici v rodině, o lásku a pozornost rodičů, kteří se dosud zajímali jen o ně.“ Dítě může na tuto situaci reagovat návratem ke dřívějším vzorcům chování, příp. neurotickými projevy. Tyto reakce jsou založeny na nevědomém přání „stát se znovu malým a milovaným“ (Vágnerová, 2000, s. 128).

Rogge (1999) píše, že strachy se projevují u každého dítěte jinak a v jiné míře. Záleží např. na jejich temperamentu, na rodinném prostředí či na míře bázlivosti dítěte. Lze je rozdělit do následujících skupin:

- první odloučení
- příšery a duchové
- odkud a kam
- nevhodná výchova
- média

První odloučení

Malé děti si ke svým rodičům – a především ke své matce – získávají již od narození velmi blízký vztah. Jsou zvyklé, že je matka s nimi. Toto období však netrvá stále – někdy se stane, že musí matka někam odejít, je nemocná apod. Nejčastějším důvodem „osamocení“ dítěte bývá navštěvování mateřské školy. Pro dítě je to zpočátku bolestný zážitek, protože musí opustit osobu, která mu zajišťuje určitou jistotu a bezpečí. Když se pak tato skutečnost opakuje, často dochází ke strachu z odloučení. Rogge (1999) popisuje emocionální důsledky odloučení a projevy dítěte:

1. Fáze strachu a projevení nelibosti – *„Dítě se rozčiluje, křičí, pláče, aby obnovilo vazbu. Mezitím se vyskytují přestávky, kdy vyčerpaně leží a ocitá se mimo dosah projevované útěchy a náklonnosti. Protest se opakuje (...).“* (Rogge, 1999, s. 44)
2. Fáze rezignace a zoufalství – dítěti se nepodařilo svým předešlým chováním přivolat matku zpět. *„Je citově prázdné, zdá se uzavřené, bezradné a apatické. Vypadá méně neklidně, někdy si tiše pláče pro sebe. Nechá se vzít do náručí, nechá se dokonce utěšit.“* (Rogge, 1999, s. 44) Někdy tato fáze vypadá jako smíření se s odloučením, ale je to naopak vyjádření velkého smutku.
3. Fáze odmítání – toto chování lze pozorovat, pokud trvá odloučení dlouhou dobu. Dítě potlačuje své city k rodiči. Nemá radost, když se rodič objeví, objímá jinou osobu a doteky svých rodičů přijímá s nechutí a odstupem.

Rogge (1999, s. 45) dodává, že *„samostatné, sebevědomé děti s pevnou vazbou zacházejí s odloučením a se strachem, který je s ním spojený, cílevědoměji a iniciativněji“*.

Se strachem z odloučení souvisí i strach z odloučení v noci. Dítě se dostává do situace, kdy od něj rodič nejen odchází, ale kdy ho dokonce zanechává samotné ve tmě a „napospas všemu“. Z toho vycházejí i další strachy: strach ze tmy, ze špatných snů či ze strašidel a duchů, které vznikají buď díky stínům v pokoji, pomocí fantazie dětí nebo na základě předešlých zážitků. Pokud trpí dítě těmito strachy, všemožně se snaží oddálit odchod do postele, vyhnout se tomu různými argumenty a nepříjemným chováním (křik, kňourání, u větších dětí i smlouvání apod.), nebo přesvědčit rodiče, aby mohlo spát v jejich přítomnosti (ať už je to přítomnost rodiče v pokoji dítěte, nebo dítě usínající v posteli u svých rodičů). Zlé sny se nejčastěji objevují ve věku okolo pěti let

(Rogge, 1999).

Příšery a duchové

Následující strachy pojmenoval Rogge (1999, s. 71) jako „*že mě něco sežere*“:

- Strach jít na „velký záchod“ – dítě se bojí, že ho záchod spolkne a že bude staženo do tmavé díry
- Strach z příšer, které si děti ve dne představovaly a ve které se i měnily (hra na příšery) – v noci je však tyto příšery chtějí sníst. Bacusová (2007, s. 49) potvrzuje, že strach ze strašidel je blízký strachu ze tmy, „*protože každý ví, že strašidla, vlci a čarodějové rádi jen ve tmě*“.
- Strach ze záhuby – symbolizují ho přírodní jevy, které mají moc a sílu (hrom, blesk, bouřka, oheň, voda), neskutečné a nereálné bytosti, duchové, čarodějnice, upíři, divoká zvířata, lupiči a vrazi, fantastické postavy. Na jedné straně tyto silné a mocné symboly děti přitahují – právě svojí mocí; děti je obdivují. Na druhé straně se jich však děti bojí, protože i přes jejich fantastičnost mají obavu, že by strachy mohly být silnější než ony.
- Strach z nemoci, fyzického zákroku, z bolesti, která s nimi souvisí – děti svou fantazií spojují někdy tato ohrožení i se smrtí. Mezi časté strachy patří strach z lékaře a nejčastěji je to strach ze zubaře.

Odkud a kam

I děti v předškolním věku se zabývají smrtí. Nevnímají ji však stejně jako dospělí. „*Okolo pěti šesti let dítě zjišťuje, že smrt je nevratná. Je součástí jeho života a jeho her – mluví o ní, napodobuje ji, a pak se znovu se smíchem zvedá. (...) Ale nemyslí zatím na to, že jednou také zemře.*“ (Bacus, 2007, s. 51–52) Rogge (1999, s. 91) se vyjadřuje podobně: „*Až do šesti let nespojují děti se smrtí absolutní konec.*“ Chtějí se však o smrti dozvědět víc. I proto jsou rodiče často zaskočeni svými dětmi, když jim pokládají otázky o smrti. Děti si však chtějí pouze odpovědět na to, odkud přišly a kam směřují. Když se však děti setkají se smrtí přímo, může v nich toto setkání vyvolat spoustu emocí – smutek, protest, zlost, nenávisť, ale i strach. Ať už se jedná o setkání se smrtí někoho blízkého nebo s jinou smrtí (např. katastrofy či nehody v médiích, úmrtí domácího mazlíčka), vždy je to pro dítě citově náročné. Rogge (1999) uvádí několik

fází, kterými může dítě procházet při zpracovávání svých emocí při setkání se smrtí. Tyto fáze probíhají současně a mohou se opakovat:

- Odmítání – dítě se vyhýbá realitě; tato fáze se projevuje různě: veselost dítěte, hněv a fyzické zhroucení, regrese, vyhýbání se rozhovoru o úmrtí apod.
- Idealizace zemřelého – věci zemřelého jsou důležité, dítě chce např. spát v otcově pyžamu atd.
- Znevažování mrtvého – dítě se zlobí a hněvá, že zde bylo ponecháno samo; je to pokus o rozloučení.

Nevhodná výchova

Nevhodnou výchovou je myšlena výchova, která se podílí na dětském strachu. Může se jednat např. o perfekcionistickou výchovu, kdy rodiče příliš lpí na dovednostech svého dítěte a na jeho výsledcích (ať už z mateřské školy nebo ze zájmových činností). Mají příliš vysoká očekávání, za špatné výkony dítě trestají. Tento typ výchovy způsobuje, že dítě cítí ze strany rodičů lhostejnost, dále vnímá nejistotu, nedůvěru a nedostatečnou oporu. Druhý styl výchovy představují nadměrně starostliví rodiče, kteří svým přístupem nenechávají dítěti prostor pro samostatnost a zodpovědnost. Řeší za děti všechny problémy a dítě se stává nesamostatným a málo sebevědomým. Tyto dva typy výchovy mohou být příčinou strachu z neúspěchu (Rogge, 1999).

Další nevhodný typ výchovy je ten, kdy děti nejsou rodiči a okolím přijímány nebo jsou vychovávány nespolehlivě a nedůsledně. V jednu chvíli dítě pociťuje od rodičů náklonnost a péči, jindy chlad a odmítání. Někdy se po překročení hranic nic neděje, rodiče jako by ignorovali prohřešky dítěte, a jindy následují nepřiměřené tresty. Odmítání může být příčinou sociálních strachů. A i ty mohou způsobovat strach z neúspěchu. „*Děti se sociálním strachem pociťují neznámé situace snáze a častěji jako hrozivé, rychleji získávají strach z neúspěchu. S neúspěchem nedovedou zacházet, na nic si netroufají a také se častěji ostýchají.*“ (Rogge, 1999, s. 172) Dítě se může při sociálním strachu projevovat různými způsoby (Rogge, 1999):

- uzavřenost a panický strach z narušení nenápadnosti
- nesrozumitelná a tichá mluva, někdy i poruchy řeči
- ztuhlá mimika a gesta, „zkamenělý“ obličej

- nejistá chůze a křečovité držení těla
- plačtivost
- rezignace k aktivitám, ve kterých se odráží samostatnost a sebevědomí; chybí radost z experimentování
- izolace, málo sociálních kontaktů
- psychosomatické reakce (např. bolesti hlavy a břicha)

Média

Spousta dětských strachů pochází z médií. Nejsou to však jen strašidelné filmy a zlé bytosti, které v dětech vyvolávají strach. Kromě nich to jsou (Rogge, 1999):

- hlasitá hudba, zvuky a hlasy – ty děti děsí nejvíce, prohlubují strach
- zprávy o katastrofách a různých neštěstích – dítě může být konfrontováno s reálným nebezpečím, může mít strach z toho, že se to stane i jemu či jeho blízkým
- identifikace s postavou, soucítění vůči ní
- nerozlišitelnost fantazie a reality
- nedostatečné bezpečí – dítě se necítí v bezpečí, potřebuje nějakou oporu, ochranu (blízký člověk, kamarád, plyšový kamarád)
- různé obrazy, které v dětech vyvolají strach – Rogge (1999) uvádí příklad chlapce, který se bál velkého mravence – v televizi byl detailní záběr mravence, ale chlapec nebyl schopen odlišit přiblížený záběr a skutečnost

Tyto mediální strachy (a nejen ty) se mohou promítnout do dětského života. Dítě se následně bojí určitých situací, předmětů, zvířat nebo se mu zdají zlé sny – ony „filmové příšery“ ho nechtějí opustit ani ve spánku. Z výše uvedeného vyplývá, že ne všechny strachy pocházejí z médií – mohou však být jedním z jejich spouštěčů. Mezi projevy těchto strachů patří: citová nejistota, obava o oblíbenou (ohroženou) postavu, zakrývání si uší a očí (děti se bojí nejdříve zvuku – zakrývání uší – poté až obrazů), tisknutí se k blízké osobě, k plyšovému zvířátku (hledání ochrany, opory), schovávání se do jiné místnosti, pod stůl, za pohovku, za dveře apod., neklidné pohyby, výkřiky aj. (Rogge, 1999).

I Bacusová (2007) zmiňuje některé projevy strachu u dětí. Patří mezi ně pláč, záchvat vzteku, ustrnutí nebo chytání se dospělého. Kromě toho poukazuje autorka ještě na dva objekty strachu, které zde nebyly uvedeny. Je to strach z vody a strach dítěte, že se ztratí. Strach z vody může vycházet ze špatné zkušenosti s vodou, nebo naopak s její neznalostí. Může být i odrazem strachu jednoho z rodičů či jiných blízkých. Strach z toho, že se dítě ztratí, může nastat v různých situacích – většinou je to v neznámém přírodním prostředí (procházka lesem, výlet) nebo ve velikých a přelidněných prostorech (obchodní centrum). „*Zvuky, světla, lidé – dítě najednou ztrácí jistotu a děsí ho pomyslení, že by se v takovém prostředí ocitlo samo. Chytá se rodičů a nechce se jich pustit.*“ (Bacus, 2007, s. 53) S tímto strachem souvisí i strach z prostoru a z davů.

3.3 Možnosti zvládnání strachu

Jak již bylo popsáno, strach má především obrannou a signální funkci, chrání člověka před nebezpečím a pomáhá mu se s ním vyrovnat. Pokud se však tato emoce objevuje příliš nadměrně, stává se přítěží či dokonce nemocí. Pak je vhodné tuto situaci nějakým způsobem řešit (Vymětal, 2004).

Když se snažíme pomoci dítěti zvládnout jeho strach, je nutné dbát na jeho vývojovou úroveň (většinou se shoduje s kalendářním věkem dítěte). Podle ní přizpůsobujeme konkrétní možnosti překonávání a náš přístup k dítěti. Vymětal (2004) rozebírá dva principy, podle kterých je dobré postupovat: princip poznání a princip konání. Princip poznání lze definovat již z názvu – jde o poznání předmětu strachu, poznání toho, co strach vyvolává. Necháme dítě, aby tento předmět svého strachu či obav nějak popsalo, může ho i nakreslit. Už pouhé zkonkretizování může strach zeslabit. Do dalšího poznávání objektu strachu patří i místo výskytu (doma, ve školce), jeho síla apod. Princip konání představuje určitou aktivitu. Tou však není myšleno vyhýbání se, přestože je velmi časté. Některé děti se vyhýbají problémovým situacím „*útekem do nemoci*“, jiné reagují *protesty, zlobením apod.*“ (Vymětal, 2004, s. 160). Bohužel, tímto chováním se strach naopak utužuje. Řešením – a principem konání – je mírné vystavování se situacím v přijatelných dávkách. Praško (1998) se o tomto tzv. vystavení také zmiňuje. Píše, že čím častěji se člověk vystavuje svému strachu či úzkosti, tím více tato emoce klesá. Někdy se jedná o pomalejší klesání (autor dává příklad úzkosti v metru – cca až po dvou hodinách), jindy je klesání rychlejší. Touto metodou se člověk

postupně „otužuje“ a aktivně tak bojuje proti strachu. Vymětal (2004) dává příklad zbavení se strachu ze strašidla: dítě namaluje obrázek strašidla, kterého se bojí, a poté tento obrázek uschová na odlehlém místě, nebo jej zničí.

Vymětal (2004) uvádí čtyři zásady při překonávání strachu:

- 1. Dodat pocit bezpečí a jistoty:** Dítě přijímáme i s jeho nedostatky, dáváme najevo pochopení, pozornost. Pocit bezpečí a jistoty dává i fyzický kontakt (obejmutí, pohlazení apod.).
- 2. Zvýšit sebevědomí a sebedůvěru dítěte:** Dítěti přinášíme situace, ve kterých se může realizovat, ve kterých je úspěšné a které dělá rádo (např. zájmový kroužek apod.). Za úspěchy ho chválíme.
- 3. Přímé překonávání úzkosti a nadměrného strachu** (viz princip konání)
- 4. Zhodnocení výsledků a snahy dítěte:** Vyhodnotíme výsledky a dítě pochválíme za jeho snažení a spolupráci. Pokud není výsledek kladný, snažíme se najít jinou metodu nebo se obrátíme na odborníka.

Protože každý člověk je odlišný a každé dítě je jiné, jsou odlišné i postupy „boje proti strachu“. Vymětal (2004, s. 161) zmiňuje čtyři strategie překonávání strachů: *„Postupujeme buď formou přímé konfrontace a náraz, nebo postupně, po malých krocích. Překonávat je lze i nepřímou – prostřednictvím nápodoby či dětskou hrou.“* První zmíněný postup – přímá konfrontace, náraz – lze využívat především u malých strachů. Příkladem může být strach ze zvířat, který vznikl po nepříjemném zážitku. Řešením může být vystavování kontaktu se zvířetem. Důležitá je přítomnost blízké osoby – ta dodává pocit jistoty a bezpečí. Dítě nezapomeneme pochválit – pochvala slouží jako kladné upevnění. Pokud je strach větší a silnější, postupujeme spíše druhým způsobem – po malých krocích. Opět je důležitá přítomnost blízké osoby – zde o mnoho více než u předchozího způsobu. Dítě vystavujeme zátěži obezřetně a pomalu ji zvyšujeme. Pouze však tehdy, pokud dítě zvládlo zátěž předchozí. Vhodné je s dítětem o všem průběžně hovořit – i tím se strach zmenšuje. Nepřímou formou překonávání je nápodoba. Dítě v předškolním věku se učí nápodobou téměř vše. Postavíme-li dítě, které se bojí koček, do situace, kde si ostatní děti s kočkou hrají, hladí ji a berou do náručí, je možné, že se jeho strach zmenší, a i ono přistoupí ke kočce. Dochází k tomu

ale tehdy, pokud se dítě identifikuje s kolektivem. Tato identifikace je pravděpodobnější, pokud i kolektiv má určité obtíže s kontaktem s kočkou. Čtvrtou strategií je dětská hra. Ta již sama o sobě „*zbavuje nadměrné úzkosti, strachu a pocitů méněcennosti*“ (Vymětal, 2004, s. 163). Vymětal (2004, s. 163) zdůrazňuje „*volnou a fantazijní hru, v níž dítě nepříjemné pocity odreagovává a posiluje vlastní sebevědomí*“. Protože však fantazie může vzbuzovat i záporné emoce, je dobré nepodněcovat fantazijní myšlenky o nebezpečí. Výhoda fantazie je především ta, že díky ní lze proměňovat nebezpečný svět plný obav ve svět nevinný a přívětivý.

Horáková Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009) doporučují si s dítětem popovídat o tom, co by mu pomohlo zvládnout jeho strach. Někdy stačí pouze menší světlo do pokoje, aby se dítě nebálo, jindy je to obtížnější řešení. Dále uvádějí autorky techniku „odfouknutí strachu“. S dítětem si sedneme a zeptáme se ho, kde ten svůj strach cítí (v hlavě, v břiše apod.). Poté ho vyzveme, aby se soustředilo na to místo, nadechlo se a strach z toho místa úplně vyfouklo ven. Cvičení se však nesmí opakovat příliš, protože může dojít k překysličení mozku, které způsobuje točení hlavy. Doporučené opakování je 3–5krát.

Bacusová (2007) shrnuje možnosti překonávání k jednotlivým typům strachu. Např. u strachu ze smrti někoho blízkého doporučuje uvědomit si, že každý člověk se může bát smrti a snaží se s ní nějak vypořádat – stejně tak dítě. Je dobré si s ním o tom promluvit a nevyhýbat se jeho otázkám. U strachu z toho, že se dítě ztratí, je vhodné dítě na tuto možnost připravit – mělo by se držet rodiče za ruku a nespouštět ho z očí. Pokud by se však přesto ztratilo, nemělo by nikam samo chodit, ale zůstat na místě a čekat. Neptat se kolemjdoucích, ale spíše prodavačky nebo zaměstnance (např. v obchodním centru). Rodič by ho měl naučit dobře vyslovit své jméno, příjmení a věk. Strachu z vody lze předcházet postupným seznamováním se s vodou nebo plaváním pro miminka. Pokud se dítě již vody bojí, je dobré zjistit, z čeho přesně má dítě strach. Poté autorka navrhuje postupné sbližování s vodou. Poslední možnosti překonávání uvádí Bacusová (2007) u strachu ze strašidel. Protože má dítě strach z představ, může i rodič použít představy k překonání strachu. Může použít např. „kouzelný“ prášek proti strašidlům, vůni, kterou příšery nesnášejí apod. Měly by se vynechat strašidelné

pohádky a příběhy. Místo nich si lze číst o hodných strašidlech, nemotorných příšerách atp.

4 Shrnutí teoretické části

Na následujících řádcích budou shrnuty nejdůležitější poznatky z teoretické části, které jsou významné pro část empirickou.

Strach, stejně jako úzkost, patří mezi emoce. Kromě citů, které se vztahují především k prožívání (Strnadová, 2007), zahrnují emoce podle Plhákové (2003) i tělesnou složku a výrazové chování. Mezi funkce strachu patří např. funkce signální a obranná (Vymětal, 2004). Při obranné funkci dochází k regulaci úrovně fyziologické aktivity (útěkové chování, mobilizace energie apod.) (Nakonečný, 2000). Na rozdíl od strachu, který je založen na určitém předmětu strachu (zvíře, člověk aj.), je úzkost nepříjemný pocit tísně či napětí bez konkrétního obsahu (Matějček, 2011).

Strach se proměňuje nejen v rámci evoluce (dnes již některé dřívější objekty strachu vymizely), ale i během ontogeneze člověka. Jinými strachy trpí dítě po narození, jinými předškolní dítě a jinými dospělý člověk. Některé strachy během vývoje mizí, jiné přetrvávají (Bacus, 2007). Vymětal (2004) rozděluje strach na vnitřní (strach z vlastního selhání), nebo vnější (nebezpečí zranění při přecházení ulice). Hoskovcová (2006) rozeznává jiné dvě formy strachu – formu nepodmíněnou (vrozenou) a formu podmíněnou (viz experiment „Malý Albert“). Ribot (in Nakonečný, 2000) rozlišuje projevy strachu – na fyziologické příznaky (sucho v ústech, studený pot, „husí kůže“, bušení srdce apod.) a psychologické příznaky (zastřený hlas, pocity tísně, sklíčenosti, sevření a bezmoci).

Dítě předškolního věku během svého vývoje prochází i vývojem emočním. Už před třetím rokem života vnímá emoce a umí je pojmenovat. Na negativní emoce odpovídá prosociálním chováním. Až ve školním věku si ale dítě uvědomuje, že své emoce může maskovat (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Michalčáková (2007) uvádí tyto nejčastější objekty strachu v předškolním období:

strach ze separace od rodiče, strach ze tmy, ze zvířat, z narození mladšího sourozence, strachy v souvislosti s mateřskou školou, strachy ze svých představ (strašidla, duchové aj.). Rogge (1999) zmiňuje např. tyto: strach z odloučení od matky, strach ze tmy, ze špatných snů, z příšer, strašidel a duchů, z přírodních jevů, nereálných bytostí, ze zvířat, z nemoci, z bolesti, ze smrti, z neúspěchu nebo strach pocházející z médií. Bacusová (2007) přidává ještě strach dítěte z toho, že se ztratí, a strach z vody. Mezi časté projevy strachu u dětí patří rozčilování se, hněv, křik, pláč, uzavřenost, izolace, bezradnost, apatie, smutek, snaha vyhnout se objektu strachu, smlouvání, regrese, tichá mluva, nejistá chůze, křečovitě držení těla, psychosomatické reakce (bolest břicha, hlavy), vyžadování opory, ochrany, zakrývání očí a uší, schovávání se aj. (Rogge, 1999).

Pokud však strach již neplní svoji funkci, objevuje se příliš často a v nadměrném množství, stává se přítěží či dokonce nemocí. Pak je vhodné situaci nějakým způsobem řešit. Vymětal (2004) dále rozlišuje některé způsoby překonávání strachu: poznání objektu strachu a jeho konkretizování, mírné vystavování se situacím spojeným se strachem, dodání pocitu bezpečí a jistoty, přijetí dítěte, fyzický kontakt, zvýšení sebevědomí a sebedůvěry dítěte, dětská hra. Další způsoby zmiňuje také Bacusová (2007): promluvit si s dítětem, připravit dítě na konkrétní situaci nebo využít „kouzelných“ předmětů k zaplazení strachu (ze strašidel, z tmy apod.).

Empirická část

5 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit názory rodičů a učitelů/učitelek v MŠ na objekty strachu u předškolních dětí, projevy tohoto strachu a na způsoby vyrovnání se s ním a dále nejčastější objekty strachu z pohledu samotných předškolních dětí.

5.1 Výzkumné otázky

VO1: Jaké objekty strachu se nejčastěji vyskytují u dětí předškolního věku z pohledu samotných předškolních dětí?

VO2: Jaké objekty strachu se podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ nejčastěji vyskytují u dětí předškolního věku?

VO3: Jaké jsou podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ projevy strachu u předškolních dětí?

VO4: Jakým způsobem se podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ předškolní děti vyrovnávají se svým strachem?

6 Metodologie

V následující kapitole bude popsána metodologie empirické části této bakalářské práce – použité nástroje, charakteristika výzkumného souboru respondentů a postup při sběru dat.

6.1 Použité nástroje

Pro výzkum u předškolních dětí byla použita metoda vlastní konstrukce – *Kos a žížaly* (viz příloha A a B). Metoda spočívala na příběhu o kosovi jménem Karel. Instrukce, kterou děti dostaly, zněla: „Povím vám příběh – o kosovi, který se jmenoval Karel. Ten kos se vydal hledat potravu na zimu. Hledal si v křoví nějaké žížaly a zaslechl dvě děti – dívku a chlapce, jak si povídají o svém strachu. Tyto děti si o něm povídaly bez jakýchkoliv obav či studu. Kos ale šustil ve křoví, a tak neslyšel, čeho se děti bojí. Protože však byl kos Karel velice zvědavý, přišel sem do mateřské školy, abyste mi řekly, čeho se bojíte vy.“ Účelem příběhu bylo, aby se děti nebály sdílet svůj strach – je běžnou součástí života. Záměrně nebyl vysloven žádný konkrétní objekt strachu, aby

děti uváděly pouze to, čeho se bojí ony, a ne děti z příběhu. Po skončení vyprávění byly děti vyzvány, aby kosovi nakreslily na papírové žížaly objekty svého strachu (mohly použít jednu či více papírových žížal). Za prvé tím utišily kosovu zvědavost a za druhé nasýtily jeho žaludek (papírovými) žížalami (kos Karel byl také z papíru). Pokud některé dítě nechťelo strach nakreslit (dva případy), mohl se strach na papírovou žížalu pouze napsat.

Ve druhé části výzkumu byla použita metoda dotazníkového šetření. Bartošová a Skutil (2011, s. 80) uvádějí, že tato metoda je „*snad nejrozšířenější pedagogickou výzkumnou technikou vůbec*“. Díky této metodě bylo možné zjistit názory rodičů a učitelů/učitelky mateřských škol na témata uvedená ve výzkumných otázkách. Byly použity dvě sady dotazníků – jedna pro rodiče a druhá pro učitele/učitelky mateřských škol (viz přílohy C a D). Obě sady obsahují úvod, několik demografických otázek (pohlaví, věk, délka praxe v MŠ apod.), dále otázky vycházející z cíle a z výzkumných otázek a na závěr poděkování za vyplnění.

6.2 Popis výzkumného souboru

Předškolní děti

K výzkumu u dětí předškolního věku bylo navštíveno 5 mateřských škol ve Dvoře Králové nad Labem a okolí. Osloveno bylo 71 dětí ve věku od 3 do 7 let. Z tohoto počtu byly vyřazeny 3 respondenti – jedno dítě pravděpodobně kvůli nízkému věku žížalu pouze vybarvilo, druhé pouze obkreslilo spolužákův obrázek a třetí dítě – cizinec – neporozumělo činnosti. Ze zbylých respondentů (68) mi každý nakreslil min. jeden objekt svého strachu. Nebyl zaznamenán věk ani pohlaví jednotlivých dětí, proto jsou výsledky této části výzkumu zpracovány pouze v obecné rovině (bez porovnání pohlaví a uvedení průměrného věku).

Rodiče předškolních dětí a učitelé/učitelky mateřských škol

Druhá část výzkumu se soustředila na rodiče a učitele/učitelky mateřských škol. Dotazníky pro rodiče byly v papírové podobě rozneseny do 8 mateřských škol ve Dvoře Králové nad Labem a okolí a následně šířeny i elektronickou cestou (z portálu www.survio.cz) skrze několik internetových skupin, které se věnují mateřským školám a činnostem pro předškolní děti. Dotazníky pro učitele a učitelky mateřských škol byly

šířeny pouze elektronickou cestou – emailem do 44 mateřských škol v Královéhradeckém kraji (Hradec Králové, Trutnov, okolí Dvora Králové nad Labem apod.) a skrze internetové skupiny jako u rodičů.

Tabulka č. 1 – Pohlaví rodičů

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
žena	77	95,1
muž	4	4,9
CELKEM	81	100,0

Tabulka č. 2 – Pohlaví dětí

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
dívka	33	40,7
chlapec	48	59,3
CELKEM	81	100,0

Mezi respondenty z řad rodičů bylo 77 (95,1 %) žen a 4 (4,9 %) muži (tabulka č. 1). Věk rodičů se pohyboval od 22 do 49 let a průměrný věk byl 35,1 let. Mezi jejich dětmi byli častější chlapci (59,3 %, tj. 48) než dívky (tabulka č. 2). Jejich věk se pohyboval od 4 do 7 let, průměrný věk byl 5,0 let.

Tabulka č. 3 – Pohlaví učitelů/učitelek mateřských škol

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
žena	46	100,0
muž	0	0,0
CELKEM	46	100,0

Jak je vidět z tabulky č. 3, v druhé sadě dotazníků pro učitele/učitelky mateřských škol se objevily pouze ženy (z tohoto důvodu bude v dalším textu používáno pouze pojmenování „učitelky“). Jejich věk se pohyboval od 24 do 59 let, průměrný věk byl 38,3 let. Průměrná délka souvislé praxe byla 13,3 let. Nejkratší uvedená délka souvislé praxe byla 7 měsíců, nejdelší 39 let.

6.3 Postup při sběru dat

Sběr dat u předškolních dětí

K metodě pro předškolní děti byl na začátku února proveden předvýzkum. Zkoumaný soubor respondentů tvořily tři děti – jedna čtyřletá holčička a dva sedmiletí chlapci. Výsledky předvýzkumu většinou potvrdily použitelnost metody – dvě děti nakreslily objekty svého strachu a bez problému o nich mluvily. Třetí dítě – sedmiletý chlapec – nenakreslil nic. Vyjádřil se, že se ničeho nebojí. Podle jeho sestry se pouze předváděl.

Po provedení předvýzkumu byl od 7. února do 3. března prováděn samotný výzkum v mateřských školách. Dětem byl převyprávěn příběh a poté byly vyzvány ke kresbě svých strachů. Docházelo též ke krátké individuální konzultaci s dítětem (co je to za strach, kde k němu došlo atp.) a k popsání objektu strachu na papírovou žízalu (z důvodu přehlednější administrace objektů strachu). Za pomoc kosovi Karlovi dostalo každé dítě papírovou žízalu. Kdo nechtěl, žízalu si nevzal. Děti ve většině případů spolupracovaly a bez problému sdělovaly a kreslily své strachy.

Sběr dat u rodičů předškolních dětí a učitelek mateřských škol

Pro další část výzkumu bylo použito dotazníkového šetření u rodičů a učitelek mateřských škol. Dotazníky pro rodiče byly v březnu v papírové podobě rozneseny do mateřských škol ve Dvoře Králové nad Labem a okolí. Učitelky těchto mateřských škol byly požádány, zda by dotazníky rodičům rozdaly a poprosily je o vyplnění. Většina učitelek byla ochotná. Ve 4 mateřských školách zůstaly dotazníky dva týdny, ve 4 mateřských školách týden. Ze 184 dotazníků se však vrátilo vyplněných pouhých 21,7 % – to je 40 dotazníků. Jeden byl vyřazen z důvodu nízkého věku dítěte (3 roky). Možnou příčinou takto nízké návratnosti mohly být týdenní jarní prázdniny. Z důvodu tohoto nízkého počtu respondentů bylo použito ještě elektronické šíření dotazníku pro rodiče. Během 18 hodin bylo vyplněno 45 dotazníků. Šest z nich však muselo být vyřazeno z důvodu nevhodného věku respondentů – v úvodu dotazníku bylo uvedeno, že se jedná o děti od 4 do 6/7 let. Šest rodičů však uvedlo odpovědi pro mladší či starší děti (2–3 roky, 9–10 let). K vhodným dotazníkům byly přidány ještě 2, které byly rozeslány emailem. Konečný počet vyplněných dotazníků tedy činí 81. Vzhledem k použití i elektronického šíření nelze uvést celkovou návratnost dotazníků.

K získání odpovědí od učitelek mateřských škol bylo použito pouze elektronické šíření. Během 12 dnů bylo vyplněno 47 dotazníků. Z nich byl vyřazen pouze jeden z důvodu nevhodných odpovědí, které nesouvisely s výzkumem. Vzhledem k použití elektronického šíření nelze uvést návratnost dotazníků.

7 Výsledky výzkumu

Tato část je věnována výsledkům z obou výzkumů. Výsledky jsou členěny podle výzkumných otázek.

7.1 Metoda pro předškolní děti

Metodou pro předškolní děti – *Kos a žížaly* – byly zjištěny nejčastější objekty strachu z pohledu samotných předškolních dětí.

Výzkumná otázka č. 1: Jaké objekty strachu se nejčastěji vyskytují u dětí předškolního věku z pohledu samotných předškolních dětí?

Tabulka č. 4 – Nejčastější objekty strachu z pohledu samotných předškolních dětí

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	zvířata	36	34,3
2.	duchové, příšery	20	19,0
3.	hororové, morbidní a sci-fi prvky	12	11,4
4.	čerti	11	10,5
5.	tma	7	6,7
6.	zlé sny	5	4,8
7.	zloděj, lupič	4	3,8
8.	přírodní jevy	2	1,9
	trest	2	1,9
9.	když je mamka pryč	1	1,0
	strach o sourozence	1	1,0
	leknutí	1	1,0
	piráti	1	1,0
	ohňostroj	1	1,0
	světýlko v pokoji	1	1,0
CELKEM		105	100,0

Z tabulky č. 4 vyplývá, že nejčastějším objektem strachu u předškolních dětí jsou zvířata. Tento objekt strachu uvedla více než čtvrtina dětí (34,3 %, tj. 36). Druhým

nejčastěji uváděným strachem jsou různé duchové, strašidla, bubáci a jiné fantazijní příšery (19,0 %, tj. 20 dětí). Třetím nejčastějším jsou pak různé hororové, morbidní a sci-fi prvky (11,4 %, tj. 12 dětí), mezi které patří např. „zombí“, „ufo“, bytosti ze záhrobí, lidské části těla („hýbající se mrtvá ruka“, „člověk bez hlavy“) apod. Jako překvapivá se může jevit odpověď jednoho chlapce, která zněla: „méd'a rozsekaný stíhačkou“. Mezi další časté strachy pak patří např. čerti, tma, zlé sny aj.

Tabulka č. 5 – Zvířata

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	pavouci	12	33,3
2.	žížala	9	25,0
3.	pes	2	5,6
	netopýr	2	5,6
4.	lev	1	2,8
	opice	1	2,8
	buvol	1	2,8
	sova	1	2,8
	myš	1	2,8
	včela	1	2,8
	veliký krab	1	2,8
	had	1	2,8
	vlk	1	2,8
	dinosauři	1	2,8
	slimák	1	2,8
CELKEM		36	100,0

Vzhledem k různorodosti nejčastějšího objektu strachu je vhodné uvést i konkrétní zvířata (tabulka č. 5). Nejčastějším zvířetem, kterého se děti bojí, jsou pavouci (33,3 %, tj. 12 dětí). Druhým nejčastěji uváděným se stala žížala (25,0 %, tj. 9 dětí).

7.2 Dotazník pro rodiče a učitele

Díky dotazníkovému šetření byly zjištěny názory rodičů a učitelek mateřských škol na nejčastější objekty strachu předškolních dětí, projevy tohoto strachu a způsoby vyrovnání se s ním.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké objekty strachu se podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ nejčastěji vyskytují u dětí předškolního věku?

- **Otázka v dotazníku:** Víte, zda se Vaše dítě/děti z Vaší MŠ něčeho nebo někoho bojí?

V této otázce bylo zkoumáno povědomí rodičů a učitelek o strachu dítěte/dětí. Respondenti měli možnost označit více odpovědí, proto zde absolutní četnost neodpovídá počtu respondentů.

Tabulka č. 6 – Povědomí rodičů o strachu svého dítěte

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano – mluvil/a jsem s ní/m o tom	40	40,4
ano – zaznamenal/a jsem jeho/její strach, reakci apod.	32	32,3
ano – byl/a jsem upozorněn/a učitelem/kou v MŠ	0	0,0
ano – jiný způsob, jak jsem se o strachu dozvěděl/a	0	0,0
Ne	27	27,3
CELKEM	99	100,0

Tabulka č. 7 – Povědomí učitelek o strachu dětí v MŠ

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano – mluvil/a jsem s ní/m o tom (alespoň s některým dítětem)	22	26,8
ano – zaznamenal/a jsem jeho/její strach, reakci apod. (alespoň u některého dítěte)	29	35,4
ano – byl/a jsem upozorněn/a rodičem některého z dětí	17	20,7
ano – jiný způsob, jak jsem se o strachu dozvěděl/a	9	11,0
ne	5	6,1
CELKEM	82	100,00

Nejčastější odpovědí u rodičů byla odpověď „ano, mluvil/a jsem s ní/m o tom“ (40,4 %, tj. 40), druhou v pořadí pak odpověď „ano – zaznamenal/a jsem jeho/její strach, reakci apod.“ (32,3 %, tj. 32). Více než čtvrtina rodičů, konkrétně 27 (27,3 %), neví, zda se jejich dítě něčeho nebo někoho bojí (tabulka č. 6). Z tabulky č. 7 vyplývá, že učitelky MŠ naopak nejčastěji zaznamenaly strach či reakci dětí v MŠ a až poté s dětmi o jejich strachu mluvily. Pouze 6,1 % učitelek (tj. 5) o strachu dětí ve své MŠ neví. 9 učitelek (11,0 %) uvedlo jiný způsob, jak se o strachu dětí v MŠ dozvědělo. Mezi těmito odpověďmi byly např.: „s dětmi pracujeme s programy o pocitech“, „čas od času se

o tom bavíme, řešíme naše strachy“ či „zkušenost z praxe – výšky“.

- **Otázka v dotazníku:** Bojí se Vaše dítě/děti něčeho doma?

Na tuto otázku odpovědělo pouze 72 z 81 rodičů. Z toho důvodu je v následující tabulce č. 8 uvedena jiná absolutní četnost odpovědí, než je celkový počet respondentů (rodičů).

Tabulka č. 8 – Strach doma z pohledu rodičů

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	28	38,9
ne	39	54,2
nedovedu posoudit	5	6,9
CELKEM	72	100,0

Tabulka č. 9 – Strach doma z pohledu učitelek

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	14	30,4
ne	1	2,2
nedovedu posoudit	31	67,4
CELKEM	46	100,0

V tabulce č. 8 lze vidět, že více než polovina rodičů, konkrétně 39 (54,2 %), si myslí, že se jejich děti něčeho nebojí. Pouze 5 respondentů tuto skutečnost nedovede posoudit. Z učitelek MŠ (tabulka č. 9) strachy dětí doma nedovede posoudit více než polovina (67,4 %, tj. 31 učitelek). V obou případech si zhruba třetina dotazovaných myslí, že se děti něčeho doma bojí.

Tabulka č. 10 – Nejčastější objekty strachu doma z pohledu rodičů

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	tma	14	34,1
2.	zvířata	8	19,5
3.	duchové, strašidla a příšery	5	12,2
	samota	5	12,2
4.	hluk	3	7,3
5.	smrt	1	2,4
	neúspěch, selhání	1	2,4
	trest	1	2,4
	bouřka	1	2,4
	mytí hlavy	1	2,4
	práce	1	2,4
CELKEM		41	100,0

Tabulka č. 11 – Nejčastější objekty strachu doma z pohledu učitelek

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	tma	5	16,7
	čert	5	16,7
2.	hádky rodičů	4	13,3
	strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti	4	13,3
3.	odloučení	3	10,0
4.	neúspěch, selhání	1	3,3
	strach o blízké	1	3,3
	samota	1	3,3
	smrt	1	3,3
5.	agrese otce vůči matce	1	3,3
	filmové podněty	1	3,3
	partner rodiče	1	3,3
	zlé sny	1	3,3
	nějaký prostor	1	3,3
CELKEM		30	100,0

V tabulkách č. 10 a 11 jsou uvedeny strachy dětí doma. Jsou seřazeny podle četnosti od nejčastějšího po nejméně časté. Absolutní četnost v obou tabulkách se neshoduje s absolutními četnostmi v tabulkách č. 8 a 9 z toho důvodu, že respondenti uváděli více než jeden objekt strachu. V obou případech se na prvním místě objevuje tma (rodiče 34,1 %, tj. 14, učitelky 16,7 %, tj. 5). Učitelky na prvním místě zmiňovaly ještě čerty

(16,7 %, tj. 5). Ti by sice spadali do kategorie nadpřirozených bytostí, ale vzhledem k jejich četnosti byli zařazeni (i dále) jako samostatná skupina. Na druhém místě u rodičů se pak objevila zvířata v počtu 8 odpovědí (19,5 %) – z toho bylo 7 pavouků. Jedno dítě se doma bojí mytí hlavy. Dle názoru učitelek jsou druhými nejčastějšími objekty strachu hádky rodičů (13,3 %, tj. 4) a strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti (13,3 %, tj. 4).

- **Otázka v dotazníku:** Bojí se Vaše dítě/děti něčeho v mateřské škole?

Na tuto otázku odpovědělo pouze 71 z 81 rodičů. Z toho důvodu je v následující tabulce č. 12 uvedena jiná absolutní četnost odpovědí, než je celkový počet respondentů (rodičů).

Tabulka č. 12 – Strach v MŠ z pohledu rodičů

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	15	21,1
ne	44	62,0
nedovedu posoudit	12	16,9
CELKEM	71	100,0

Tabulka č. 13 – Strach v MŠ z pohledu učitelek

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	22	47,8
ne	15	32,6
nedovedu posoudit	9	19,6
CELKEM	46	100,0

Více než polovina rodičů, konkrétně 44 (62,0 %), uvedla, že se jejich dítě v mateřské škole ničeho nebojí (tabulka č. 12). Naopak, 47,8 % (tj. 22) učitelek si myslí, že se děti v mateřské škole něčeho bojí (tabulka č. 13). Méně než pětina všech dotazovaných nedovede tuto skutečnost posoudit.

Tabulka č. 14 – Nejčastější objekty strachu v MŠ z pohledu rodičů

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	učitelka MŠ	5	35,7
2.	samotné na WC	2	14,3
	ubližování, konflikty	2	14,3
3.	pavouk	1	7,1
	samota	1	7,1
	duchové, strašidla a příšery	1	7,1
	romský obyvatel	1	7,1
	spolužák	1	7,1
CELKEM		14	100,0

Tabulka č. 15 – Nejčastější objekty strachu v MŠ z pohledu učitelek

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	rodič dítě nevyzvedne, nenajde ho	6	15,4
2.	strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti	4	10,3
3.	čert	3	7,7
	zvířata	3	7,7
4.	učitelky MŠ	3	7,7
	odloučení	2	5,1
	divadelní představení a masky	2	5,1
	počasí (vítr, bouřka)	2	5,1
5.	spolužák	2	5,1
	strach o blízké (o druhého)	1	2,6
	neúspěch, selhání	1	2,6
	ztráta osobních věcí, hraček	1	2,6
	samota	1	2,6
	něco nového, neznámého	1	2,6
	nástup do MŠ bez adaptace	1	2,6
	jít na vycházku	1	2,6
	reakce rodičů na výkon	1	2,6
	samotné na WC	1	2,6
	náhlé změny	1	2,6
	nepřijetí spolužáků	1	2,6
Mikuláš	1	2,6	
CELKEM		39	100,0

Rodiče uváděli jako nejčastější strach svých dětí v MŠ strach z učitelky MŠ (35,7 %, tj. 5 rodičů), jak je patrné z tabulky č. 14. Učitelky tuto skutečnost uvedly také (tabulka

č. 15) – ale až na 3. místě (7,7 %, tj. 3). Jako nejčastější zmiňovaly strach z nevyzvednutí dítěte rodičem nebo že rodič dítě v MŠ nenajde (např. když jdou na procházku apod.). Mezi další časté objekty strachu v MŠ z pohledu učitelek patří např. strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti, čerti a zvířata (z toho dvakrát pes a jednou pavouk).

- **Otázka v dotazníku:** Bojí se Vaše dítě/děti něčeho dalšího (mimo MŠ a domov)?

Na tuto otázku odpovědělo pouze 70 z 81 rodičů. Z toho důvodu je v následující tabulce č. 16 uvedena jiná absolutní četnost odpovědí, než je celkový počet respondentů (rodičů).

Tabulka č. 16 – Strach mimo MŠ a domov z pohledu rodičů

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	27	38,6
ne	29	41,4
nedovedu posoudit	14	20,0
CELKEM	70	100,0

Tabulka č. 17 – Strach mimo MŠ a domov z pohledu učitelek

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	23	50,0
ne	2	4,3
nedovedu posoudit	21	45,7
CELKEM	46	100,0

Strach mimo MŠ a domov má podle rodičů 38,6 % (tj. 27) dětí. Z učitelek si to samé myslí přesně polovina (50,0 %, tj. 23). Pouze dvě učitelky uvedly, že se děti mimo MŠ a domov ničeho nebojí.

Tabulka č. 18 – Nejčastější objekty strachu mimo MŠ a domov z pohledu rodičů

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	zvířata	14	35,9
2.	lékař	5	12,8
3.	tma	4	10,3
4.	něco nového, neznámého	3	7,7
5.	čert	2	5,1
	samota	2	5,1
6.	duchové, strašidla a příšery	1	2,6
	zlé sny	1	2,6
	neúspěch, selhání	1	2,6
	strašidelné příběhy	1	2,6
	injekce	1	2,6
	úraz	1	2,6
	cizí lidé	1	2,6
	že se ztratí	1	2,6
	dospělost	1	2,6
CELKEM		39	100,0

Tabulka č. 19 – Nejčastější objekty strachu mimo MŠ a domov z pohledu učitelek

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti	10	17,2
	zvířata	10	17,2
2.	tma	5	8,6
	zlí a cizí lidé	5	8,6
3.	sportovní aktivity	4	6,9
4.	čert	3	5,2
5.	ztráta osobních věcí, hraček	2	3,4
	hluk, neznámé zvuky	2	3,4
	počasí (vítr, bouřka)	2	3,4
	smrt	2	3,4
	divadelní představení a klauni	2	3,4
	něco nového, neznámého	2	3,4
6.	neúspěch, selhání	1	1,7
	ztráta rodiče, blízké osoby	1	1,7
	trest	1	1,7
	zloděj	1	1,7
	negativní hodnocení	1	1,7
	nemoc	1	1,7
	lékař	1	1,7
	výšky	1	1,7
	oheň	1	1,7
CELKEM		58	100,0

Mimo MŠ a domov se děti z pohledu rodičů bojí nejčastěji zvířat (35,9 %, tj. 14) – z toho např. psů, pavouků, cizích zvířat, dále se objevily po jedné odpovědi včela, liška, had, vlk, hmyz aj. Dalšími jsou strach z lékaře (12,8 %, tj. 5) a strach ze tmy (10,3 %, tj. 4). Z tabulky č. 19 je zřejmé, že se podle učitelek bojí děti mimo MŠ a domov nejčastěji strašidel, příšer a nadpřirozených bytostí (17,2 %, tj. 10) a stejně jako podle rodičů zvířat (17,2 %, tj. 10). Mezi tyto zvířata patří např. pavouci, hmyz obecně, psi aj. Též se zde objevila odpověď „had“. Do sportovních aktivit, které učitelky uvedly jako 3. nejčastější strach, patří plavání na hloubce, lyžování a jízda na kole.

- **Shrnutí nejčastějších objektů strachu z pohledu rodičů a učitelek**

Spojením tří předchozích otázek z dotazníku (nejčastější objekty strachu doma, v mateřské škole a mimo MŠ a domov) vznikne tabulka č. 20. Obsahuje shrnutí

nejčastějších objektů strachu u dětí z pohledu rodičů a učitelek MŠ.

Tabulka č. 20 – Nejčastější objekty strachu u dětí předškolního věku z pohledu rodičů a učitelek mateřských škol

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	zvířata	36	16,3
2.	tma	28	12,7
3.	duchové, strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti	25	11,3
4.	čert	13	5,9
5.	samota	10	4,5
6.	učitelka MŠ	8	3,6
7.	lékař	6	2,7
	rodič dítě nevyzvedne, nenajde ho	6	2,7
	něco nového, neznámého	6	2,7
8.	neúspěch, selhání	5	2,3
	odloučení	5	2,3
	hluk, neznámé zvuky	5	2,3
	počasí (vítr, bouřka)	5	2,3
	zlí a cizí lidé	5	2,3
9.	smrt	4	1,8
	sportovní aktivity	4	1,8
	hádky rodičů	4	1,8
	divadelní představení, masky a klauni	4	1,8
10.	samotné na WC	3	1,4
	ztráta osobních věcí, hraček	3	1,4
	ztráta rodiče, blízké osoby, strach o ně	3	1,4
11.	spolužák	2	0,9
	zlé sny	2	0,9
	trest	2	0,9
	ubližování, konflikty	2	0,9
12.	ostatní	25	11,3
CELKEM		221	100,0

Z tabulky č. 20 vyplývá, že mezi tři nejčastější objekty strachu z pohledu rodičů a učitelek patří zvířata (16,3 %, tj. 36), tma (12,7 %, tj. 28) a duchové, strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti (11,3 %, tj. 25). Do kolonky „ostatní“ byly zařazeny ty objekty strachu, které se ve výsledcích objevily pouze jednou.

- **Otázka v dotazníku:** Který/é z Vámi uvedených strachů je/jsou podle Vás pro Vaše dítě/děti největší?

Tuto otázku nevyplnili všichni respondenti. Z toho důvodu jsou v následujících tabulkách č. 21 a 22 uvedeny výsledky pouze těch respondentů, kteří na tuto otázku odpověděli.

Tabulka č. 21 – Největší strach z pohledu rodičů

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	tma	7	20,0
2.	zvířata	6	17,1
3.	něco nového, neznámého	3	8,6
	samota	3	8,6
4.	lékař	2	5,7
	ublížování, konflikty	2	5,7
	odloučení od rodiny	2	5,7
	čert	2	5,7
5.	neúspěch, selhání	1	2,9
	samotné na WC	1	2,9
	trest	1	2,9
	zlé sny	1	2,9
	mateřská škola	1	2,9
	naučený strach od okolí	1	2,9
	mnoho cizích lidí	1	2,9
šokové situace	1	2,9	
CELKEM		35	100,0

Tabulka č. 22 – Největší strach z pohledu učitelek

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	rodič dítě nevyzvedne, nenajde ho	5	11,1
	tma	5	11,1
	strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti	5	11,1
2.	čert	4	8,9
	zvířata	4	8,9
3.	samota	3	6,7
	ztráta rodiče, blízké osoby	3	6,7
	neúspěch, selhání	3	6,7
4.	učitelka MŠ	2	4,4
5.	strach o blízké	1	2,2
	ztráta osobních věcí, hraček	1	2,2
	počasí (bouřka)	1	2,2
	hluk, neznámé zvuky	1	2,2
	zlí a cizí lidé	1	2,2
	odloučení	1	2,2
	trest	1	2,2
	divadelní představení aj.	1	2,2
	cizí prostředí	1	2,2
	potápění se	1	2,2
	úraz	1	2,2
	CELKEM		45

Z tabulky č. 21 vyplývá, že podle rodičů je pro jejich děti největším strachem tma (20,0 %, tj. 7), dále zvířata (17,1 %, tj. 6) – vlci, pavouci a psi – a na 3. místě něco nového, neznámého (8,6 %, tj. 3) a samota (8,6 %, tj. 3). Podle učitelek (tabulka č. 22) jsou největšími pro děti strach z toho, že ho rodič nevyzvedne nebo nenajde v MŠ (11,1 %, tj. 5), strach ze tmy (11,1 %, tj. 5) a strach ze strašidel, příšer a nadpřirozených bytostí (11,1 %, tj. 5). Všichni respondenti se tedy shodli na tom, že pro děti je největším strachem tma.

- **Otázka v dotazníku:** Pamatujete si na nějaký/é strach/y z Vašeho dětství – z předškolního věku?

Tabulka č. 23 – Strach rodičů z jejich předškolního věku

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	29	36,7
ne	50	63,3
CELKEM	79	100,0

Tabulka č. 24 – Strach učitelek z jejich předškolního věku

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
ano	30	65,2
ne	16	34,8
CELKEM	46	100,0

Z tabulek č. 23 a 24 je zřejmé, že se rodiče a učitelky v této otázce neshodli. Většina rodičů, konkrétně 50 (63,3 %), si svůj strach z předškolního věku nepamatuje, naopak většina učitelek, tj. 30 (65,2 %), ano.

Tabulka č. 25 – Nejčastější objekty strachu rodičů z jejich předškolního věku

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1. tma	6	14,3
2. zvířata	5	11,9
duchové, strašidla a příšery	5	11,9
3. smrt	3	7,1
čert	3	7,1
samota	3	7,1
4. Mikuláš	2	4,8
neúspěch, selhání	2	4,8
učitelka MŠ	2	4,8
šikana, násilí	2	4,8
voda	2	4,8
5. dušená mrkev	1	2,4
spolužáci	1	2,4
nevyzvednutí z MŠ	1	2,4
stíny	1	2,4
dominantní lidé	1	2,4
bolest	1	2,4
rodiče	1	2,4
CELKEM	42	100,0

Tabulka č. 26 – Nejčastější objekty strachu učitelek z jejich předškolního věku

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	tma	7	14,0
2.	zvířata	6	12,0
3.	strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti	5	10,0
4.	určité potraviny, nucení do jídla	4	8,0
5.	samota	3	6,0
	čert	3	6,0
6.	učitelka MŠ	2	4,0
	ztráta rodiče, blízké osoby	2	4,0
	smrt	2	4,0
	zloděj	2	4,0
	stíny	2	4,0
7.	negativní hodnocení	1	2,0
	rodič dítě nevyzvedne	1	2,0
	něco nového, neznámého	1	2,0
	odloučení	1	2,0
	strašák	1	2,0
	děda	1	2,0
	kostra	1	2,0
	tmavý sklep	1	2,0
	požár	1	2,0
	neochota spolužáků	1	2,0
	nemají mě rádi	1	2,0
	klaustrofobie	1	2,0
	CELKEM		50

Ne všichni respondenti, kteří uvedli odpověď „ano“, uvedli nějaký strach. Z toho důvodu jsou v tabulkách č. 25 a 26 uvedeny výsledky pouze těch respondentů, kteří nějaký strach uvedli. Z nich se všichni – rodiče i učitelky – shodli na tom, že si nejčastěji pamatují na strach ze tmy (rodiče 14,3 %, tj. 6, a učitelky 14,0 %, tj. 7) a na 2. místě na strach ze zvířat (rodiče 11,9 %, tj. 5, a učitelky 12,0 %, tj. 6). Z tabulek je vidět, že i relativní četnost těchto strachů se liší pouze o pár desetinných míst. Dále se u rodičů i učitelek objevují např.: strach z duchů, strašidel a příšer (strašidel, příšer a nadpřirozených bytostí), strach z čertů nebo strach ze samoty.

Výzkumná otázka č. 3: Jaké jsou podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ projevy strachu u předškolních dětí?

- **Otázka v dotazníku:** Vypište, prosím, projevy strachu, které jste u Vašeho dítěte/děti ve Vaší MŠ zaznamenal/a.

Tabulka č. 27 – Projevy strachu u dětí z pohledu rodičů

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	pláč a křik	19	27,5
2.	potřeba dospělého	8	11,6
3.	odmítání činnosti, vyhýbání se objektu strachu	7	10,1
4.	potřeba jistoty, fyzického kontaktu	5	7,2
5.	mluví o svém strachu	3	4,3
	schovávání se, předstírání nepřítomnosti	3	4,3
6.	bolest břicha	2	2,9
	třes, trhavé pohyby	2	2,9
	útek	2	2,9
	vyžadování světla	2	2,9
	ustrnutí	2	2,9
	úlek, zděšení	2	2,9
	tiché mluvení, mlčení	2	2,9
	vyptávání se	1	1,4
7.	nervozita	1	1,4
	vzteky	1	1,4
	zacpávání si uší	1	1,4
	hysterie	1	1,4
	zmatkování	1	1,4
	ukazování	1	1,4
	skvrny na obličeji a na rukou	1	1,4
	noční buzení se	1	1,4
	nespolupráce	1	1,4
	CELKEM		69

Tabulka č. 28 – Projevy strachu u dětí z pohledu učitelek

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	pláč a křik	27	24,8
2.	váhání, zdrženlivost, plachost, nejistota, vyhýbavost	8	7,3
3.	vztek, agrese	6	5,5
	úzkost	6	5,5
4.	potřeba jistoty, fyzického kontaktu	6	5,5
	potřeba dospělého	5	4,6
5.	bolest břicha, nevolnost, nechutenství	5	4,6
	třes	4	3,7
6.	schovávání se	4	3,7
	choulení se, uzavření se do sebe	4	3,7
	nekomunikativnost, zamlklost	4	3,7
	odmítání činnosti, vyhýbání se objektu strachu	4	3,7
7.	pomočení se	3	2,8
	mlčení, dočasná koktavost	3	2,8
	ustrnutí	3	2,8
	nervozita	3	2,8
	smutek	3	2,8
8.	přikrývání si očí, zacpávání uší	2	1,8
	předvádění se, vymyšlení si	2	1,8
	ostražitost	2	1,8
9.	šepot	1	0,9
	vyděšení v očích	1	0,9
	braní si mazlíčka	1	0,9
	nespavost	1	0,9
	opakování svého přání	1	0,9
CELKEM		109	100,00

Jak je patrné z tabulek č. 27 a 28, nejčastěji uváděli rodiče i učitelky jako projev strachu pláč a křik (rodiče 27,5 %, tj. 19, a učitelky 24,8 %, tj. 27). Podle rodičů patří mezi další časté projevy strachu potřeba dospělého (11,6 %, tj. 8), odmítání činnosti, vyhýbání se objektu strachu (10,1 %, tj. 7) a potřeba jistoty, fyzického kontaktu (7,2 %, tj. 5) jako je např. objetí, držení za ruku atp. Z pohledu učitelek jsou časté projevy váhání, zdrženlivost, plachost, nejistota a vyhýbavost (7,3 %, tj. 8), vztek a agrese (5,5 %, tj. 6), úzkost (5,5 %, tj. 6) a též potřeba jistoty, fyzického kontaktu (5,5 %, tj. 6). V posledním zmíněném se zhruba shodují s rodiči (liší se o 1,7 %). Z absolutní četnosti v tabulce č. 27 vyplývá, že učitelky (přesto, že jich bylo méně než rodičů) si všimají více projevů strachu u dětí než rodiče.

Výzkumná otázka č. 4: Jakým způsobem se podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ předškolní děti vyrovnávají se svým strachem?

- **Otázka v dotazníku:** Jakým způsobem se Vaše dítě/děti nejčastěji se svými strachy vyrovnává/vyrovnávají?

V této otázce měli respondenti označit, kterým způsobem se děti se svými strachy vyrovnávají. U prvních čtyř možností (a–d) byli vyzváni, aby uvedli „jak“. Tuto otázku nevyplnili všichni respondenti (někteří ji přeskočili podle pokynů v dotazníku). Ti, kteří na ni odpověděli, mohli označit více možností. Z toho důvodu jsou v následujících tabulkách č. 29–32 uvedeny různé absolutní četnosti.

Tabulka č. 29 – Způsoby vyrovnání se se strachem z pohledu rodičů

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
samo	12	18,2
společně s Vámi, s jiným příbuzným nebo s dalšími blízkými	50	75,8
s odborníkem	1	1,5
s někým jiným	1	1,5
nedokáže se s nimi vyrovnat	2	3,0
nedovedu posoudit, zda se mé dítě se svými strachy vyrovnává	0	0,0
CELKEM	66	100,0

Tabulka č. 30 – Způsoby vyrovnání se se strachem z pohledu učitelek

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
samy	10	17,2
společně s Vámi, s rodiči nebo s dalšími blízkými	37	63,8
s odborníkem	5	8,6
s někým jiným	1	1,7
nedokážou se s nimi vyrovnat	0	0,0
nedovedu posoudit, zda se děti se svými strachy vyrovnávají	5	8,6
CELKEM	58	100,0

V obou případech – rodiče i učitelky – respondenti uvedli jako nejčastější způsob vyrovnání se se strachem možnost společně s rodiči, s jinými příbuznými, s učitelkou či s dalšími blízkými (kamarádi dítěte, rodinní přátelé apod.). Z rodičů (tabulka č. 29) označilo tuto možnost 75,8 % (tj. 50) a z učitelek (tabulka č. 30) 63,8 % (tj. 37). Kvůli

rozmanitosti a množství způsobů vyrovnání se se strachem jsou k této možnosti uvedeny tabulky č. 31 a 32. Dalším častým způsobem vyrovnání se se strachem byla možnost, že se dítě se svým strachem vyrovnává samo (rodiče 18,2 %, tj. 12, a učitelky 17,2 %, tj. 10). Zde uvedli rodiče tyto způsoby: útěk, křik, hledání úkrytu, rozmlouvání o strachu, rozsvícení si světla, racionalizace strachu, volání o pomoc a nalezení odvahy. Učitelky uvedly tyto: vyrovnávání se s oblíbenou hračkou, dozrávání, zvykání si, sezení v koutku a samostatná hra. Možnost „s odborníkem“ zvolil 1 rodič a 5 učitelek. Pouze rodič však napsal „jak“ – „zatím jsme ve fázi vyšetřování, zda je syn „normální““. Možnost „s někým jiným“ označil 1 rodič („vyrovnává se s nimi pláčem – nepřiměřenou reakcí“) a 1 učitelka („se svou nejmilejší hračkou“). Z důvodu nízkého počtu slovních odpovědí (3) není pro dvě poslední zmíněné možnosti uvedena tabulka.

Tabulka č. 31 – Podrobnější odpovědi k možnosti „společně s Vámi (rodiči), jinými příbuznými nebo s dalšími blízkými“

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	rozhovor, povídání si o strachu	24	28,6
2.	vysvětlení	14	16,7
3.	přítomnost, opora či pomoc dospělého	10	11,9
4.	fyzický kontakt (mazlení, držení za ruku, objetí)	7	8,3
5.	zpěv	3	3,6
	lampička	3	3,6
6.	ujištění o bezpečí a jistotě	2	2,4
	motivace	2	2,4
	podpora	2	2,4
	uklidnění dítěte, utěšování	2	2,4
7.	hledání řešení	1	1,2
	pohádky s hodnými strašidelnými bytostmi	1	1,2
	naučení obrany	1	1,2
	vídná slova	1	1,2
	masáž	1	1,2
	četba	1	1,2
	otevřené dveře	1	1,2
	vystavení se strachu	1	1,2
	návštěva tmavých míst s baterkou, zhasínání, rozsvěcení	1	1,2
	ukázka vyšetření u lékaře na PC	1	1,2
	společné spaní	1	1,2
	domluva	1	1,2
	oblíbené hračky	1	1,2
	posilování sebedůvěry	1	1,2
	nácvik vhodných reakcí	1	1,2
	CELKEM		84

Tabulka č. 32 – Podrobnější odpovědi k možnosti „společně s Vámi (učitelkou), s rodiči nebo s dalšími blízkými“

		Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1.	rozhovor, povídání si o strachu	24	27,3
2.	fyzický kontakt (mazlení, držení za ruku, objetí)	10	11,4
3.	přítomnost, opora či pomoc dospělého (nebo kamaráda)	7	8,0
4.	vysvětlení	6	6,8
	uklidnění dítěte, utěšení, pochopení	6	6,8
5.	ujištění o bezpečí a jistotě	4	4,5
	hledání řešení	4	4,5
6.	odvedení pozornosti od strachu	3	3,4
	čtení knih a řešení modelových situací	3	3,4
7.	racionalizace strachu	2	2,3
	"nejsi sám, každý se bojí"	2	2,3
	pojmenování, vyslovení strachu	2	2,3
	dramatizace na téma strach	2	2,3
	sdílení způsobů překonávání mezi kamarády v MŠ	2	2,3
	možnost sdělit svůj strach	2	2,3
8.	pohádky s hodnými strašidelnými bytostmi	1	1,1
	hra s kamarády	1	1,1
	kresba strachu	1	1,1
	návštěva veterinární lékárnky	1	1,1
	výroba talismanů	1	1,1
	posilování sebevědomí dítěte	1	1,1
	motivace	1	1,1
	vlídná slova	1	1,1
	domluva	1	1,1
CELKEM		88	100,0

Jak je patrné z tabulek č. 31 a 32, stejný počet rodičů i učitelů (24) uvedl za nejčastější způsob vyrovnání se se strachem společně s nimi či dalšími blízkými rozhovor a povídání si o strachu (rodiče 28,6 % a učitelky 27,3 %). Jako další (na 2.–4. místě, jen v rozdílném pořadí) se zde objevily možnosti: přítomnost, opora či pomoc dospělého, vysvětlení a fyzický kontakt (objetí, držení za ruku aj.).

- **Otázka v dotazníku:** Kde byste hledal/a pomoc, pokud by strach Vašeho dítěte/děti přerostl do vážného problému?

V této otázce měli respondenti označit, u koho by hledali pomoc, pokud by strach přerostl do vážného problému (a sami si již nevěděli rady). U této otázky mohli dotazovaní označit více možností. Z toho důvodu jsou v následujících tabulkách č. 33–34 uvedeny různé absolutní četnosti.

Tabulka č. 33 – Hledání pomoci – rodiče

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
psycholog	61	41,8
pediatr	29	19,9
zbytek rodiny	25	17,1
učitelka MŠ (nebo jiný pedagogický pracovník mateřské školy)	23	15,8
jiné	8	5,5
CELKEM	146	100,0

Tabulka č. 34 – Hledání pomoci – učitelky

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
rodina dítěte	41	30,6
psycholog	33	24,6
kolega/kolegyně v MŠ	24	17,9
ředitel/ka MŠ (ZŠ – v případě, že MŠ patří pod ZŠ), zástupce/zástupkyně ředitele/ky, vedoucí učitel/ka	21	15,7
pediatr	10	7,5
jiné	5	3,7
CELKEM	134	100,0

Rodiče by nejčastěji hledali pomoc u psychologa (41,8 %, tj. 61), poté u pediatra (19,9 %, tj. 29) a u zbytku rodiny (17,1 %, tj. 25). V možnosti „jiné“ uváděli odpovědi jako: „internet“, „terapeut (psychoterapeut)“, „možná regrese (známé to pomohlo)“, „homeopatie, psychoterapie (regrese, kineziologie, automatická kresba...)“ atd. Zhruba třetina učitelek, konkrétně 41 (30,6 %), by hledala pomoc u rodiny dítěte, další u psychologa (24,6 %, tj. 33) a u kolegy/kolegyně v MŠ (17,9 %, tj. 24). V možnosti „jiné“ zmínily odpovědi jako: „záleží z čeho má dítě strach“, „pokud by se nepodařilo vyřešit, kontaktovala bych s kolegy příslušné SPC nebo PPP“, „nově máme v MŠ speciálního pedagoga, na kterého se můžeme obrátit“ atd.

8 Shrnutí a analýza výsledků

Výzkumná otázka č. 1: Jaké objekty strachu se nejčastěji vyskytují u dětí předškolního věku z pohledu samotných předškolních dětí?

Předškolní děti nejčastěji uváděly strach ze zvířat (34,3 %) – nejčastěji z pavouků (12 z 36 zvířat). Druhým nejčastějším objektem strachu byli duchové a příšery (19,0 %, tj. 20) a třetím hororové, morbidní a sci-fi prvky (11,4 %, tj. 12), mezi které patří např. „zombí“, „ufo“, bytosti ze záhrobí aj.

Ve výčtu konkrétních zvířat, ze kterých mají děti strach (viz tabulka č. 5), se objevila na druhém místě odpověď „žížala“ (9 z 36 zvířat). Myslím, že k tomuto výsledku došlo především proto, že některé děti nejspíše špatně pochopily, co mají kreslit. Další děti říkaly, že se ničeho nebojí a žížala např. dokreslily pouze obličej. Protože však nebyly důvody k nakreslení žížaly zcela zřejmé (a nebylo tedy jisté, že se děti žížaly opravdu nebojí), byly i tyto odpovědi zařazeny do výsledků.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké objekty strachu se podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ nejčastěji vyskytují u dětí předškolního věku?

K nejčastějším objektům strachu u dětí se v dotaznících vztahovaly vždy tři otázky (tři u rodičů a tři u učitelek) – objekty strachu doma, v mateřské škole a jinde (mimo MŠ a domov). Spojením všech výsledků z otázek týkajících se nejčastějších objektů strachu vyplynulo, že mezi tři nejčastější objekty strachu z pohledu rodičů a učitelek patří zvířata (16,3 %, tj. 36), tma (12,7 %, tj. 28) a duchové, strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti (11,3 %, tj. 25).

Zajímavé bylo zjištění, že většina rodičů (72,7 %, tj. 72) i učitelek MŠ (93,9 %, tj. 77) o strachu svého dítěte/děti z mateřské školy ví. Ať už se o něm dozvěděli od dětí nebo od ostatních lidí, myslím, že je to pozitivní pro další vzdělávání předškolních dětí. Vždyť i předškolní děti by měly mít určité povědomí o tom, co to je strach a jak ho mohou překonávat. Přestože většina respondentů má povědomí o strachu dětí, z výsledků je patrné, že učitelky jsou v této oblasti zřejmě informovanější než rodiče.

K zamyšlení vede spojení výsledků všech otázek typu „Bojí se Vaše dítě/děti z Vaší mateřské školy něčeho?“. Ať už se jedná o strach doma, v MŠ nebo jinde, ve všech případech si většina rodičů myslí, že se jejich dítě něčeho nebojí (celkem je to 112 odpovědí typu „ne“, tj. 52,6 % rodičů). Názory učitelek se v tomto lišily a celkový výsledek není tak jednotný jako v případě rodičů. 44,2 % učitelek (tj. 61 odpovědí) nedovede tuto skutečnost posoudit a 42,8 % učitelek (tj. 59 odpovědí) si myslí, že se děti něčeho bojí. Proč je rozdíl mezi odpověďmi učitelek a rodičů takový? Proč má více než polovina rodičů názor, že se jejich děti něčeho nebojí, ale téměř polovina učitelek si myslí, že ano? Jednou z možností je, že respondenti pocházeli z různých lokalit a odlišných prostředí (vzhledem k elektronické verzi dotazníku nelze zjistit, odkud respondenti jsou). To znamená, že odpovědi rodičů a učitelek se nemusely týkat stejných dětí. Další možností je, že jeden z názorů (rodičů nebo učitelek) je nesprávný. Buď si učitelky myslí, že se dítě něčeho bojí, ale není tomu tak, nebo naopak, rodiče si strachu svého dítěte nevšimli nebo o něm neví (přestože se jejich dítě bojí).

Výzkumná otázka č. 3: Jaké jsou podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ projevy strachu u předškolních dětí?

Podle rodičů a učitelek je nejčastějším projevem strachu u dětí pláč a křik (rodiče 27,5 %, tj. 19, a učitelky 24,8 %, tj. 27). Mezi další časté projevy patří potřeba dospělého (rodiče 11,6 %, tj. 8, a učitelky 4,6 %, tj. 5), odmítání činnosti, vyhýbání se objektu strachu (rodiče 10,1 %, tj. 7, a učitelky 3,7 % tj. 4) a potřeba jistoty, fyzického kontaktu (rodiče 7,2 %, tj. 5, a učitelky 5,5 %, tj. 6).

Výzkumná otázka č. 4: Jakým způsobem se podle rodičů a učitelů/učitelek v MŠ předškolní děti vyrovnávají se svým strachem?

Z výsledků uvedených v 7. kapitole vyplývá, že podle rodičů a učitelek se děti se svými strachy vyrovnávají především s nimi (s rodiči/učitelkami), s jinými příbuznými či s dalšími blízkými (rodiče 75,8 %, tj. 50, učitelky 63,8 %, tj. 37). Konkrétně jde nejčastěji o rozhovor a povídání si o strachu (rodiče 28,6 %, tj. 24, učitelky 27,3 %, tj. 24), dále pak o vysvětlení (rodiče 16,7 %, tj. 14, učitelky 6,8 %, tj. 6), fyzický kontakt (rodiče 8,3 %, tj. 7, učitelky 11,4 %, tj. 10) a přítomnost, oporu či pomoc dospělého (rodiče 11,9 %, tj. 10, učitelky 8,0 %, tj. 7). Pokud by strach dětí přerostl do

vážného problému, 61 rodičů (41,8 %) by hledalo pomoc u psychologa a 41 učitelek (30,6 %) u rodiny dítěte.

Myslím, že je dobré, že se respondenti shodli na nejčastějším způsobu vyrovnávání se se strachem. Je možné z toho usuzovat, že rodiče, příbuzní a učitelky věnují dětem svůj čas, aby si o jejich strachu promluvili, vysvětlili jim ho a svojí přítomností, oporou či fyzickým kontaktem dítěti pomohli. Z druhé otázky – kde by respondenti hledali pomoc v případě vážného problému – vyplývá, že rodiče by měli nejčastěji zájem o odbornou pomoc psychologa. Učitelky by se nejčastěji obracely na rodinu dítěte – což je logické, protože by měly nejprve informovat rodinu, a teprve poté odborníka.

Shody a rozdíly v odpovědích rodičů a učitelek MŠ

Rodiče a učitelky mateřských škol se ve svých odpovědích zhruba z poloviny neshodovali a z poloviny shodovali. Rodiče si spíše myslí, že se jejich děti ničeho nebojí, zatímco učitelky buď tuto skutečnost nedovedou posoudit (např. u objektů strachu doma nebo jinde než doma či v MŠ), nebo si myslí, že se děti něčeho bojí (např. v MŠ). Svě objekty strachu z předškolního věku si rodiče spíše nepamatují, zatímco učitelky spíše pamatují. Odpovědi respondentů se liší i v případě hledání pomoci pro dítě – rodiče by vyhledali nejčastěji pomoc psychologa, učitelky by se obrátily spíše na rodinu dítěte. Většina rodičů i učitelek o strachu dětí ví. Shodovali se také v některých největších objektech strachu (např. tma, zvířata, samota, čerti apod.), dále uvádějí již rozdílné objekty strachu. Zajímavé je, že učitelky často zmiňovaly strach dětí z nevyzvednutí rodičem z mateřské školy či strach ze ztráty rodiče nebo blízké osoby, zatímco z rodičů se o tomto tématu nevyjádřil žádný (pouze dvakrát o odloučení od rodiny). V projevech strachu a způsobech vyrovnání se se strachem se respondenti spíše shodovali.

Shody a rozdíly v názorech dospělých respondentů a dětí na nejčastější objekty strachu

Odpovědi dětí a dospělých (rodičů a učitelek) se částečně shodují. Na prvním místě uváděli všichni respondenti zvířata. Mezi dalšími čtyřmi nejčastějšími se u obou skupin dotazovaných objevili čerti, tma a duchové, strašidla a příšery. Děti často (především

v jedné z mateřských škol) kreslily hororové, morbidní a sci-fi prvky, jako jsou např. „zombí“, „ufo“, bytosti ze záhrobí apod. Je spekulativní, zda tyto objekty strachu pocházejí z médií nebo z jiného zdroje, avšak rodiče ani učitelky takové objekty strachu neuváděly. Zmiňovali sice fantazijní strach a strach z různých příšer, ale takto konkrétní jako děti z mateřských škol nebyli. Naopak, v odpovědích dospělých respondentů se objevily objekty strachu jako: smrt, lékař, neúspěch, učitelka MŠ, neznámé věci a prostředí, počasí, cizí lidé, určité druhy potravin, násilí a konflikty, nevyzvednutí rodičem z MŠ atp. Tyto objekty strachu žádné z dětí nenakreslilo.

9 Diskuze

V této kapitole budou porovnány výsledky empirické části této práce s odbornou literaturou z teoretické části a s jinými výzkumy zabývajícími se problematikou strachu předškolních dětí.

V aktuálním výzkumu (tj. výzkum této bakalářské práce) byla nejčastějším objektem strachu z pohledu dětí zvířata (z toho nejčastěji pavouci). Stejný výsledek prezentuje Barešová (2007) – za nejčastější druh strachu považuje strach ze zvířat, nejčastěji též pavouky. Dále se na prvním místě objevují ještě nadpřirozené bytosti (čerti, strašidla a oživé věci) – v aktuálním výzkumu se objevují tyto objekty strachu částečně na druhém místě (duchové a příšery). Oba výzkumy se též shodují ve strachu z čertů a ze tmy. Strach ze separace uvedlo v aktuálním výzkumu pouze jedno dítě (tj. „když je mamka pryč“) – tj. 1 ze 105 odpovědí, naopak u Barešové (2007) to bylo 50 z 214 odpovědí (2. místo). Děti v případě výzkumu Železné (2014) uváděly nejčastěji strach z hadů, dále také strach z injekce, pohádkových bytostí a strach o rodiče. V aktuálním výzkumu se z těchto druhů strachu objevil pouze jednou strach z hada (tj. 1 ze 105 odpovědí). Na prvních pěti místech se ještě objevil strach z čertů, ze strašidel a z pavouků – tyto výsledky se shodují s aktuálním výzkumem. Neradová (2017) se sice s aktuálním výzkumem neshoduje ve stejném pořadí druhů strachu, ty nejčastější se však objevují v obou případech. Jedná se o tyto: strach ze tmy, ze zvířat, ze strašidelných snů, z čertů apod. Předškolní děti v aktuálním výzkumu uvedly zhruba polovinu druhů strachu, které rozlišují Rogge (1999), Bacusová (2007) a Michalčáková (2007) v teoretické části této práce. Protože však zmínění autoři

popisovali pouze druhy strachu (ne jejich množství), nelze porovnávat četnost těchto strachů s aktuálním výzkumem (tak i dále).

Další výsledky byly v aktuálním výzkumu zjišťovány z pohledu rodičů předškolních dětí a učitelek mateřských škol. V tomto ohledu se porovnávané výzkumy liší. Barešová (2007) se zabývala názorem matek jednotlivých dětí. Podle nich se děti bojí nejčastěji nadpřirozených bytostí, dále separace, bolesti a zvířat. Na pátém místě se objevuje strach ze tmy. Rodiče a učitelky (aktuální výzkum) uvádějí strach z nadpřirozených bytostí (společně s duchy, strašidly a příšerami) na třetím místě, strach ze tmy na druhém. Na prvním místě uvádějí zvířata. Oba výzkumy se tedy v některých nejčastějších objektech strachu shodují, jen v některých se jejich pořadí liší. Železná (2014) zjišťovala další objekty strachu z pohledu rodičů. Podle nich se děti nejčastěji bojí čertů, dále pavouků, při sledování strašidelných pohádek a příběhů, injekce, hadů a bouřky. Aktuální výzkum se v tomto případě s uvedenými druhy strachu příliš neshoduje. Nejčastějšími odpověďmi rodičů a učitelek byl strach ze zvířat, za další časté druhy strachu považovali respondenti tmu a duchy, strašidla, příšery a nadpřirozené bytosti. Strach z bouřky se objevil v 5 z 221 odpovědí v kolonce „počasí (vítr, bouřka)“. Strach z injekce uvedl jeden rodič (tj. 1 z 221 odpovědí). Neradová (2017) zkoumá objekty strachu pouze z pohledu dětí. Objekty strachu, které rozlišovali Rogge (1999), Bacusová (2007) a Michalčáková (2007) v teoretické části práce se shodují s nejčastějšími objekty strachu z pohledu rodičů a učitelek MŠ.

Projevy strachu se zabývala pouze Neradová (2017). Ostatní práce tuto skutečnost nesledují. Výsledky Neradové (2017) však nelze plně porovnat s aktuálním výzkumem. Je to proto, že aktuální výzkum se zabýval projevy dětského strachu pouze z pohledu rodičů a učitelek, zatímco výzkum Neradové (2017) pouze z pohledu dětí. Odpovědi dětí jsou tedy porovnány s odpověďmi rodičů a učitelek. Děti jako projevy svého strachu uváděly nejčastěji schování se (7 z 10), pláč (6 z 10) a útěk (5 z 10). Rodiče a učitelky považovali pláč (a křik) za nejčastější projev strachu (46 ze 178). Schování se se objevilo v 7 ze 178 odpovědí a útěk ve 2 ze 178. Projevy strachu, které se podle rodičů a učitelek MŠ objevují u dětí, souhlasí s odbornou literaturou.

Podle aktuálního výzkumu se děti (z pohledu rodičů a učitelek MŠ) nejčastěji vyrovnávají se svým strachem společně se svými blízkými, konkrétně pomocí rozhovoru a povídání si o strachu. Ve výzkumu Barešové (2007) uváděly matky nejčastěji fyzický kontakt, vysvětlování, vyhovění a přítomnost matky. V aktuálním výzkumu se všechny tyto strategie objevily také, jen v jiném pořadí. Místo přítomnosti matky je zde uvedena možnost „přítomnost, opora či pomoc dospělého“. Aktuální výzkum se nezabýval strategiemi zvládnání strachu z pohledu dětí, Barešová (2007) však ano. Děti nejčastěji vyhledávají matku, schovávají se nebo používají jako strategii zvládnání plyšovou hračku. Železná (2014) se způsoby překonávání nezabývá. Neradová (2017) je zkoumá pouze z pohledu dětí. Ty nejčastěji uváděly překonávání strachu díky přítomnosti druhé osoby (9 z 10), světýlkem (6 z 10) nebo vypnutím zdroje strachu – televize (4 z 10). Za alternativní způsob překonávání ke světýlku považovali 3 rodiče (z 84 odpovědí) lampičku. Přítomnost druhé osoby byla zmíněna v 17 ze 172 odpovědí. Vypnutí televizoru neuvedl nikdo. Možnosti překonávání a zvládnání strachu z pohledu odborné literatury z teoretické části se také v zásadě shodují s aktuálním výzkumem. Liší se pouze nepatrně. Např. v teoretické části se neobjevily takové možnosti, jako je výroba talismanu, masáž či zpěv. Žádný z respondentů naopak neuvedl metodu tzv. „odfouknutí strachu“, kterou zmínily Horáková Hoskocová a Suchochlebová Ryntová (2009).

Z výše uvedených prací (dvě bakalářské a jedna diplomová) se aktuální výzkum shoduje nejvíce s výsledky Barešové (2007), přestože je její práce nejstarší z porovnávaných. Výsledky se sice liší ve svém absolutním pořadí, nejčastější objekty strachu a strategie jeho zvládnání se však v obou případech objevují. Nejméně se aktuální výzkum shoduje s výzkumem Železné (2014) – jsou zde sice také stejné či podobné objekty strachu, ovšem v různém pořadí a zásadní (nejčastější) druhy strachu jsou rozdílné. Výzkum Neradové (2017) se s aktuálním shoduje v některých výsledcích (strach ze zvířat, pláč a přítomnost druhé osoby). Největší odlišností je zkoumání celé problematiky pouze z pohledu dětí. Empirická část aktuálního výzkumu je v zásadě shodná s odbornou literaturou z části teoretické.

Závěr

Cílem výzkumu bylo zjistit především nejčastější objekty strachu u dětí předškolního věku, dále také projevy tohoto strachu a možnosti jeho zvládnání či překonávání. Protože strach patří mezi základní lidské emoce, byla v teoretické části zdůrazněna jejich problematika, členění a základní funkce. Se strachem souvisí i úzkost a úzkostné poruchy – proto byly i těmto tématům věnovány krátké podkapitoly. Rozebrány byly i obecné projevy strachu a úzkosti. Protože se práce zabývala strachy u dětí předškolního věku, charakterizovala teoretická část právě toto vývojové období. Je určitý rozdíl ve vnímání i prožívání emocí dítěte tříletého a dítěte šestiletého, ale již před třetím rokem dítě emoce vnímá a dokáže je pojmenovat (Langmeier, Krejčířová, 1998). Na konci teoretické části byly rozlišeny konkrétní projevy dětského strachu a některé možnosti zvládnání a překonávání strachu.

Empirická část se snažila odpovědět na čtyři výzkumné otázky. Mezi nejčastější objekty strachu dětí předškolního věku z pohledu jich samotných patřila zvířata, dále duchové a příšery a hororové, morbidní a sci-fi prvky. Z pohledu rodičů a učitelek mateřských škol se děti též nejčastěji bojí zvířat, dále pak tmy a duchů, strašidel, příšer a nadpřirozených bytostí. Nejčastějším projevem strachu z pohledu rodičů a učitelek je pláč a křik, dále děti vyžadují přítomnost dospělého, odmítají činnost nebo se vyhýbají objektu svého strachu a vyjadřují potřebu jistoty či fyzického kontaktu. Poslední výzkumná otázka se týkala způsobů překonávání strachu. Podle rodičů a učitelek se děti nejčastěji vyrovnávají se strachem společně s nimi, s jinými příbuznými či s dalšími blízkými. Konkrétně jde o rozhovor a povídání si o strachu, dále o vysvětlování, fyzický kontakt nebo přítomnost, oporu či pomoc dospělého. Výzkum v zásadě potvrdil poznatky z teoretické části. Většina výsledků z výzkumu se shodovala s odbornou literaturou a částečně i s porovnávanými závěrečnými pracemi.

Cíl této práce byl naplněn a odpovědi na výzkumné otázky nalezeny. Přínos této práce spatřuji v teoretických i praktických poznacích o dětech a jejich strachu, které mohou využít ve své praxi učitelky mateřských škol, popřípadě rodiče předškolních dětí.

Použitá literatura

- BACUS, Anne. (2007). *Mé dítě si věří*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-296-6.
- BAREŠOVÁ, Zuzana. (2007). *Strach předškolních dětí a strategie jeho zvládnání*. In: *Repozitář závěrečných prací* [online]. 10. 04. 2007 [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120126747>
- BARTOŠOVÁ, Iva & SKUTIL, Martin. (2011). Dotazník. In: SKUTIL, Martin a kol. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.
- HELUS, Zdeněk. (2011). *Úvod do psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3037-0.
- HORÁKOVÁ HOSKOVCOVÁ, Simona & SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2206-1.
- HOSKOVCOVÁ, Simona. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1424-8.
- KAST, Verena. (2012). *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0160-1.
- KOCOURKOVÁ, Jana. (2007). Úzkostné poruchy v klinické praxi. In: VYMĚTAL, Jan a kol. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1315-1.
- LANGMEIER, Josef & KREJČÍŘOVÁ, Dana. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.
- MATĚJČEK, Zdeněk. (2000). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-494-X.
- MATĚJČEK, Zdeněk. (2011). *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0000-0.
- MICHALČÁKOVÁ, Radka. (2007). *Strachy v období rané adolescence*. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87029-15-2.

- NAKONEČNÝ, Milan. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6.
- NERADOVÁ, Barbora. (2017). *Strach a úzkost u dětí předškolního věku*. In: *Theses.cz* [online]. 24. 03. 2017 [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://theses.cz/id/ta6zbj/Neradov_BP.pdf
- PLHÁKOVÁ, Alena. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1086-6.
- PRAŠKO, Ján. (1998). *Pomoc v zoufalství a beznaději aneb jak překonat depresi*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-446-0.
- PRAŠKO, Ján. (2005). *Úzkostné poruchy*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-997-6.
- ROGGE, Jan-Uwe. (1999). *Dětské strachy a úzkosti*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-237-8.
- SEEFELDT, Carol & WASIK, Barbara A. (2006). *Early Education: Three-, Four-, and Five-year-olds Go to School*. NJ: Pearson. ISBN 978-0-13119-080-1.
- STRNADOVÁ, Věra. (2007). *Kurz psychologie I*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-057-8.
- Světová zdravotnická organizace. (2014). *Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize*. In: *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [online]. 01. 04. 2014 [cit. 2017-01-18]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn-mezinarodni-statisticka-klasifikace-nemoci-pridruzenych-zdravotnich-problemu>
- VÁGNEROVÁ, Marie. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1832-6.
- VYMĚTAL, Jan. (2004). *Úzkost a strach u dětí: jak jim předcházet a jak je překonávat*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-830-9.

VYMĚTAL, Jan a kol. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1315-1.

ŽELEZNÁ, Zorka. (2014). *Strach dítěte předškolního věku*. In: *Katalog vysokoškolských kvalifikačních prací Archivu UHK* [online]. 29. 04. 2014 [cit. 2017-04-25]. Dostupné z:

https://ris.uhk.cz/flexpaper/flexpaper/simple_document.aspx?doc=17921.pdf

Seznam příloh

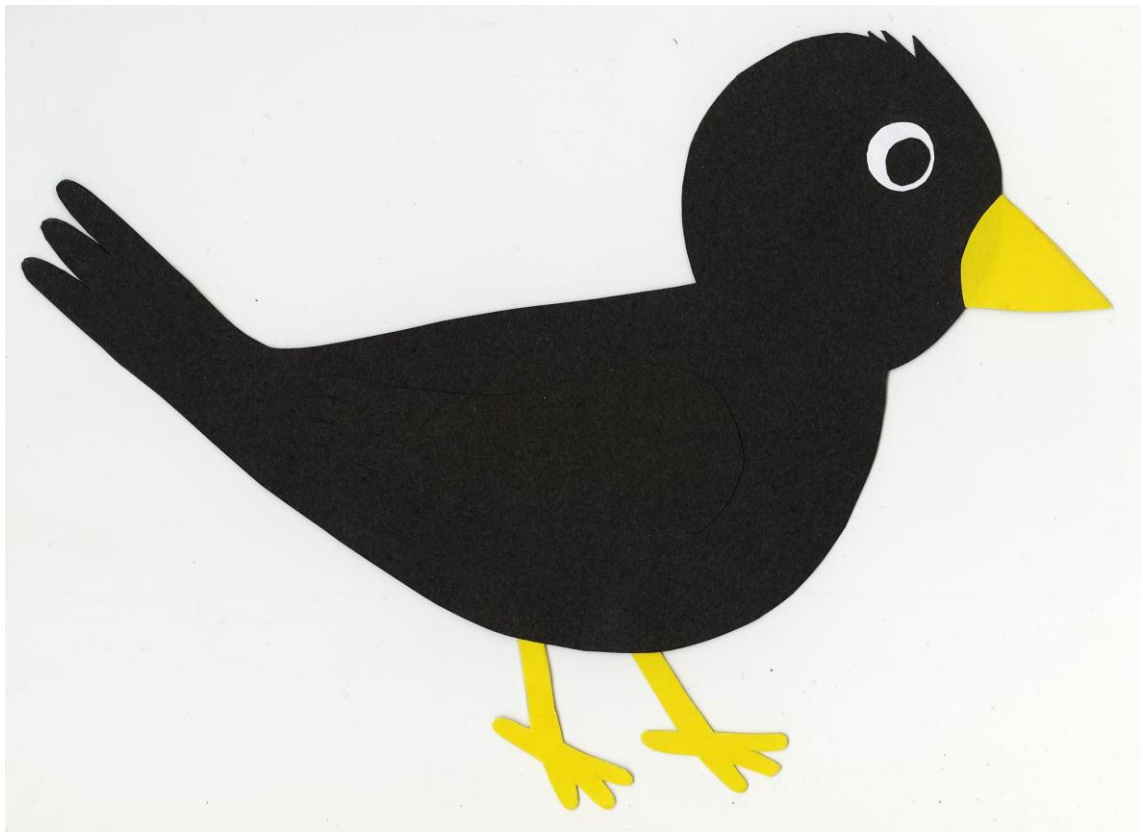
Příloha A: Metoda *Kos a žížaly* – obrázek kosa

Příloha B: Metoda *Kos a žížaly* – žížaly s kresbami strachu

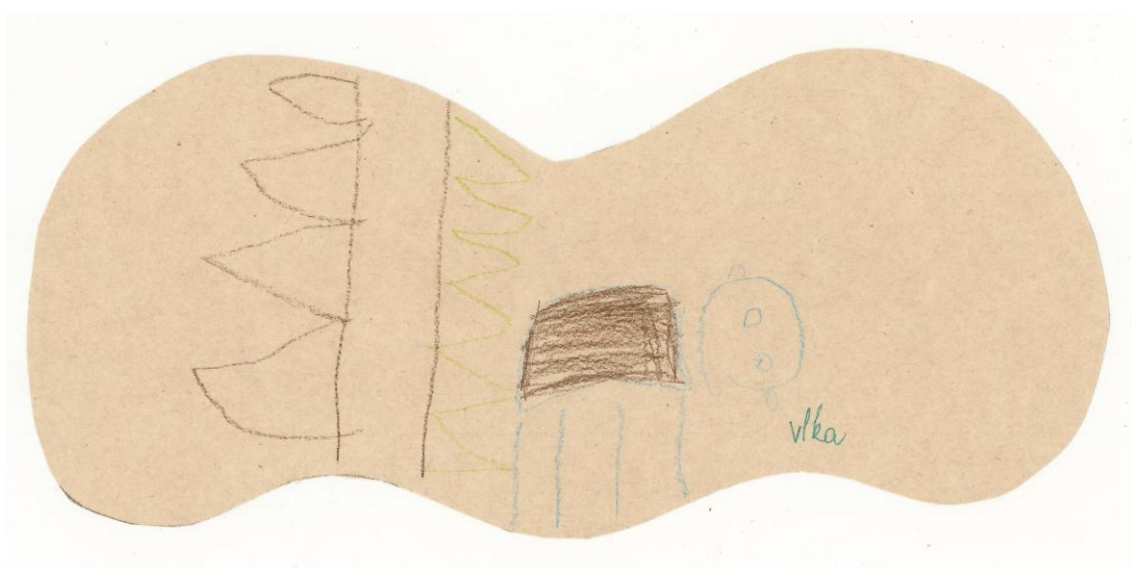
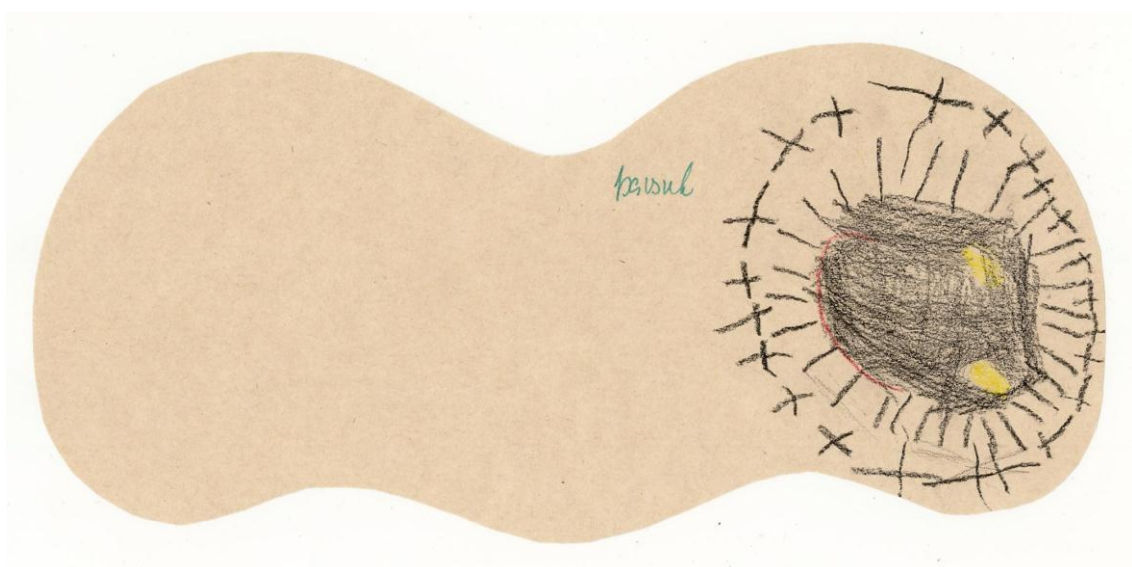
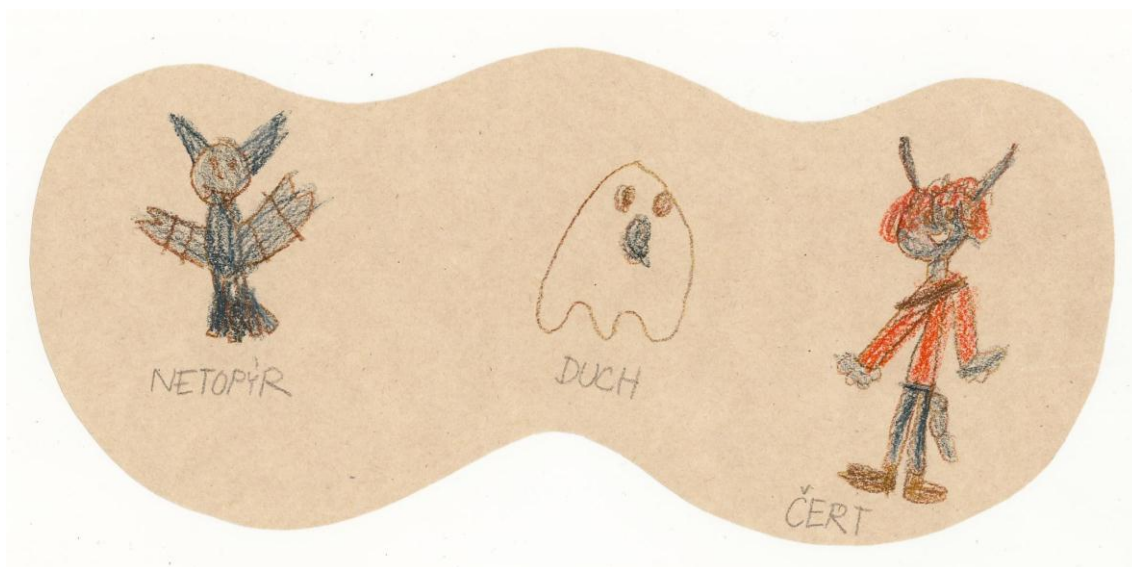
Příloha C: Dotazník pro rodiče

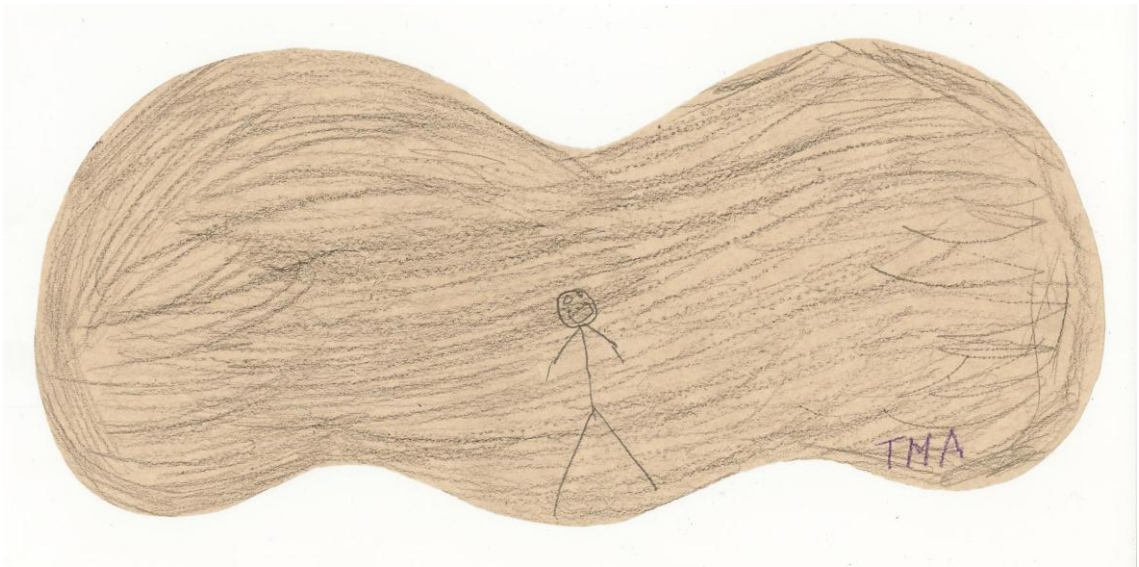
Příloha D: Dotazník pro učitele/učitelky mateřských škol

Příloha A: Metoda *Kos a žížaly* – obrázek kosa



Příloha B: Metoda *Kos a žížaly* – žížaly s kresbami strachu





Příloha C: Dotazník pro rodiče

Dobrý den,

jmenuji se Eva Gottwaldová, jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové a píši bakalářskou práci na téma *Strach u dětí předškolního věku*. Jak již vyplývá z názvu, budu se věnovat strachům předškolních dětí (**4–6/7 let**). V rámci tohoto výzkumu bych Vás ráda požádala o vyplnění tohoto dotazníku. Velice by mi pomohlo, kdybyste se tímto způsobem podíleli na mé bakalářské práci. Dotazník je anonymní a Vaše odpovědi budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce.

Otázky, prosím, vyplňujte pouze za jedno dítě. Pokud máte více dětí předškolního věku, vyplňte, za každé dítě dotazník zvlášť (ne za všechny zároveň). Je možné zakroužkovat pouze jednu odpověď, pokud není u otázky uvedeno jinak.

1. Jakého jste pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2. Kolik Vám je let?

.....

3. Jakého pohlaví je Vaše dítě?

- a) dívka
- b) chlapec

4. Kolik je Vašemu dítěti let?

.....

5. Víte, zda se Vaše dítě něčeho nebo někoho bojí? (můžete zakroužkovat více možností)

- a) ano – mluvil/a jsem s ní/m o tom
- b) ano – zaznamenal/a jsem jeho/její strach, reakci apod.
- c) ano – byl/a jsem upozorněn/a učitelem/kou v MŠ
- d) ano – jiný způsob, jak jsem se o strachu dozvěděl/a (uved'te, jaký):
- e) ne (v tomto případě otázky 6–11 přeskočte a pokračujte na otázku č. 12)

Otázku č. 6 vyplňte pouze v případě, že jste v otázce č. 5 zaškrtnul/a možnost b).

6. Vypište, prosím, projevy strachu, které jste u Vašeho dítěte zaznamenal/a:

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

7. Bojí se Vaše dítě něčeho doma?

a) ano – uveďte čeho:

.....

b) ne

c) nedovedu posoudit

8. Bojí se Vaše dítě něčeho v mateřské škole?

a) ano – uveďte čeho:

.....

b) ne

c) nedovedu posoudit

9. Bojí se Vaše dítě něčeho dalšího (mimo MŠ a domov)?

a) ano – uveďte čeho:

.....

b) ne

c) nedovedu posoudit

Pokud jste v otázkách 7, 8 a 9 neuvedl/a žádný strach, následující dvě otázky (10 a 11) přeskočte.

10. Který z Vámi uvedených strachů je podle Vás pro Vaše dítě největší?

.....

11. Jakým způsobem se Vaše dítě se svými strachy vyrovnává? (můžete zakroužkovat více možností)

a) samo – napište jak:

b) společně s Vámi, s jiným příbuzným nebo s dalšími blízkými (kamarádi Vašeho dítěte, rodinní přátelé apod.) – napište jak:

.....
.....

c) s odborníkem – napište jak:

d) s někým jiným – napište s kým a jak:

e) nedokáže se s nimi vyrovnat

f) nedovedu posoudit, zda se mé dítě se svými strachy vyrovnává

12. Kde byste hledal/a pomoc, pokud by strach Vašeho dítěte přerostl do vážného problému? (můžete zakroužkovat více možností)

a) zbytek rodiny

b) učitel/ka MŠ (nebo jiný pedagogický pracovník mateřské školy)

c) pediatr

d) psycholog

e) jiné:

13. Pamatujete si na nějaký/é strach/y z Vašeho dětství – z předškolního věku?

a) ano – uveďte jaký:

b) ne

Děkuji Vám za Váš čas, který jste věnoval/a vyplnění tohoto dotazníku.

Příloha D: Dotazník pro učitele/učitelky mateřských škol

Dobrý den,

jmenuji se Eva Gottwaldová, jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové a píšu bakalářskou práci na téma *Strach u dětí předškolního věku*. Jak již vyplývá z názvu, budu se věnovat strachům předškolních dětí (**4–6/7 let**). V rámci tohoto výzkumu bych Vás ráda požádala o vyplnění tohoto dotazníku. Velice by mi pomohlo, kdybyste se tímto způsobem podíleli na mé bakalářské práci. Dotazník je anonymní a Vaše odpovědi budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce. Je možné označit pouze jednu odpověď, pokud není u otázky uvedeno jinak.

1. Jakého jste pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2. Kolik Vám je let?

.....

3. Jaká je délka Vaší souvislé pedagogické praxe v mateřské škole?

.....

4. Víte, zda se děti z Vaší MŠ něčeho nebo někoho bojí? (můžete zakroužkovat více možností)

- a) ano – mluvil/a jsem s ní/m o tom (alespoň s některým dítětem)
- b) ano – zaznamenal/a jsem jeho/její strach, reakci apod. (alespoň u některého dítěte)
- c) ano – byl/a jsem upozorněn/a rodičem některého z dětí
- d) ano – jiný způsob, jak jsem se o strachu dozvěděl/a (uved'te, jaký):
- e) ne (v tomto případě otázky 5–10 přeskočte a pokračujte na otázku č. 11)

Otázku č. 5 vyplňte pouze v případě, že jste v otázce č. 4 zaškrtnul/a možnost b).

5. Vypište, prosím, projevy strachu, které jste u dětí z Vaší MŠ zaznamenal/a:

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

6. Bojí se děti něčeho v mateřské škole?

- a) ano – uveďte čeho:
-
- b) ne
- c) nedovedu posoudit

7. Bojí se děti něčeho doma?

- a) ano – uveďte čeho:
-
- b) ne
- c) nedovedu posoudit

8. Bojí se děti něčeho dalšího (mimo MŠ a domov)?

- a) ano – uveďte čeho:
-
- b) ne
- c) nedovedu posoudit

Pokud jste v otázkách 6, 7 a 8 neuvedl/a žádný strach, následující dvě otázky (9 a 10) přeskočte.

9. Které z Vámi uvedených strachů jsou podle Vás pro děti největší? (vypište nejvíce tři)

.....

10. Jakým způsobem se se svými strachy děti nejčastěji vyrovnávají? (můžete zakroužkovat více možností)

- a) samy – napište jak:
- b) společně s Vámi, s rodiči nebo s dalšími blízkými (kamarádi dětí/dítěte, rodinní přátelé apod.) – napište jak:
-
-
- c) s odborníkem – napište jak:
- d) s někým jiným – napište s kým a jak:
- e) nedokážou se s nimi vyrovnat
- f) nedovedu posoudit, zda se děti se svými strachy vyrovnávají

11. Kde byste hledal/a pomoc, pokud by strach některého dítěte/děti přerostl do vážného problému? (můžete zakroužkovat více možností)

a) rodina dítěte

b) kolega/kolegyně v MŠ

c) ředitel/ka MŠ (ZŠ – v případě, že MŠ patří pod ZŠ), zástupce/zástupkyně ředitele/ky, vedoucí učitel/ka

d) pediatr

e) psycholog

f) jiné:

12. Pamatujete si na nějaký/é strach/y z Vašeho dětství – z předškolního věku?

a) ano – uveďte jaký:

b) ne

Děkuji Vám za Váš čas, který jste věnoval/a vyplnění tohoto dotazníku.