



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Strach a úzkost u dětí předškolního věku

Vypracovala: Barbora Neradová

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá

České Budějovice 2017

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích, 24. března 2017

Barbora Neradová

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Veronice Plaché za cenné rady, ochotu a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Dále pak všem ostatním, kteří se podíleli na výzkumném šetření, tedy hlavně dětem a jejich rodičům.

Abstrakt

Tématem bakalářské práce je strach a úzkost u dětí předškolního věku. Cílem výzkumu je zjistit, kdy děti strach prožívají, jak vnímají jeho projevy, jak na něj reagují a co jim pomáhá jej překonat. Co se týče kompozice, práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou definované základní termíny týkající se daného tématu, včetně vysvětlení rozdílů mezi strachem a úzkostí, druhů a typů těchto emocí, příčin a projevů, a to jak v obecné rovině, tak i se zaměřením na zkoumaný věk. Praktická část je realizovaná pomocí kvalitativního výzkumu, při kterém je využit polostrukturovaný rozhovor s celkovým počtem deseti respondentů, kterými byly děti předškolního věku bydlící v malé vsi v kraji Vysočina.

Klíčová slova

Úzkost, strach, předškolní věk, příčiny, projevy

Abstract

The thesis focuses on fear and anxiety in pre-school children. The main aim is to find out, when children experience fear, how they perceive its symptoms, how they react to it and what helps them to overcome it. As to the composition of the thesis, it is divided into two parts. First of them is theoretical and contains the most important definitions and explanations of basic terms connected to the topic, including differences between fear and anxiety, their types, causes and symptoms, both in general and with focus on the examined age. Second part consists of qualitative research, which is performed using the method of semi-structured interview with total number of ten children of pre-school age, living in a small village in Vysočina region.

Keywords

Anxiety, fear, pre-school age, causes, symptoms

Obsah

Úvod.....	8
I. Teoretická část.....	10
1 Strach a úzkost.....	10
1.1 Strach	11
1.2 Úzkost	12
1.3 Příčiny vzniku strachu a úzkosti	13
1.4 Projevy strachu a úzkosti	14
2 Předškolní věk.....	16
2.1 Kognitivní vývoj.....	16
2.2 Emoční a sociální vývoj	17
3 Úzkosti a strachy v předškolním věku.....	19
3.1 Vliv vývoje a výchovy	19
3.2 Strach ze strašidel	19
3.3 Strach ze tmy	20
3.4 Strach ze zvířat.....	22
3.5 Narození sourozence	22
3.6 Strach z cizích lidí	24
3.7 Strach, že se ztratí.....	25
3.8 Strach ze smrti a nemoci.....	25
3.9 Nástup do mateřské školy	27
II. Praktická část	29
4 Cíl práce a výzkumné otázky	29
5 Uvedení do metodologie výzkumu	30
5.1 Zvolený přístup a metoda	30

5.2 Charakteristika výzkumného vzorku	30
5.3 Postupy získávání dat.....	31
6 Medailonky zkoumaných dětí.....	32
7 Výsledky	37
8 Diskuze	49
Závěr	52
Seznam použitých zdrojů	53
Seznam příloh	55

Úvod

Strach a úzkost jsou velmi časté emoce, se kterými se většina z nás setkává v každodenním životě. Obzvláště v dnešní uspěchané době plné stresu, je toto téma aktuální.

Vybrala jsem si ho proto, jelikož patřím mezi osoby, které se často bojí kdejakých maličkostí, tudíž jsem považovala za vhodné se o této oblasti dozvědět více. Navíc předpokládám, že jako budoucí učitelka v mateřské škole se budu u dětí setkávat s nejrůznějšími strachy a je tedy dobré vědět, jak se k těmto dětem v takovýchto situacích zachovat a co jim může pomoci strach překonat.

Strach je velice individuální, neboť se každý bojíme něčeho jiného – někdo návštěvy zubaře, jiný písemné zkoušky či porady v práci. Strach tedy můžeme mít téměř z čehokoliv a často dokonce nemusí být ani opodstatněný. Také z vlastní zkušenosti vím, že nás strach může zcela ovládat, přitom mnohdy zůstává nenaplněn a situace, která nám nedává několik nocí spát, nakonec dopadne dobře.

Kromě genetických předpokladů můžeme kořeny strachu hledat také ve výchově, zkušenostech a zážitcích z dětství. Dětské strachy bývají často založeny na fantazii a představách. Kdo z nás se jako malý nebál nejrůznějších bytostí a strašidel z příběhů?

Rozvoji těchto nereálných strachů v současnosti může napomáhat i doba, ve které žijeme, kdy na děti nepůsobí již pouze příběhy předávané v ústní, ale i ve vizuální podobě. Děti se stále častěji dívají již od velmi útlého věku na pohádky v televizi nebo na dalších elektronických přístrojích a fiktivní bytosti tak dostávají konkrétní podobu a nejsou založeny pouze na dětské fantazii.

Cílem bakalářské práce je zjistit, kdy děti strach prožívají, jak vnímají jeho projevy, jak na něj reagují a co jim pomáhá jej překonat. Samotná práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsou definovány základní pojmy a to jak nejprve v obecné rovině, tak i se zaměřením na zkoumaný věk. Je zde také vysvětlen rozdíl mezi úzkostí a strachem, dále jsou popsány příčiny a projevy těchto emocí. Následuje rozebrání kognitivního, emočního a sociálního vývoje v předškolním věku. První část je zakončena popisem úzkostí a strachů, které se v předškolním věku vyskytují, a způsobů, jenz mohou dětem v daných situacích pomoci strach zmírnit či překonat.

V praktické části je realizován kvalitativní výzkum, přičemž je použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumný vzorek tvoří celkem deset dětí předškolního věku žijící v malé vsi na Vysočině.

I. Teoretická část

V rámci evoluce se u člověka mimo jiné rozvinuly i emoce. Jedná se o velmi komplexní jevy, pro něž je typická velká citlivost a proměnlivost, jelikož se mohou měnit bez očividných změn v objektivních okolnostech. Jsou historicky prověřené v rámci evoluce, neboť představují řešení problémů adaptace. Tyto psychicky a sociálně konstruované procesy bývají často doprovázeny reakcemi různých systémů – fyziologickými, prožitkovými, výrazovými změnami a motorickými projevy. Každá z emocí může nabírat více forem, které se mezi sebou někdy i výrazně liší, což ještě zvyšuje jejich komplikovanost a činí jejich popsání obtížnější (Stuchlíková, 2002).

V teoretické části se zaměřím na představení strachu a úzkosti jak obecně, tak i v kontextu předškolního věku. Nejprve se budu věnovat obecnému popisu těchto dvou emocí.

1 Strach a úzkost

Strach a úzkost jsou přirozené psychické jevy, které řadíme mezi emoce. Projevují se jako velmi nepříjemné pocity, s nimiž se setkává většina z nás v každodenním životě. Důležitou roli hrají při formování osobnosti jedince, ale pokud se objevují v nadměrném množství, mohou znamenat velký problém (Vymětal, 2004).

Pro většinu z nás jsou sice oba pojmy velice blízké, psychologové však mezi nimi nacházejí některé rozdíly. Zatímco strach bývá zapříčiněn nějakou konkrétní příčinou, kterou může být například určitá věc, zvíře, děj, anebo situace, úzkost je pouze určitou formou tušení něčeho špatného, bez přímého podnětu a konkrétního obsahu (Matějček, 2007).

Dle Drvoty (1971) se úzkost většinou váže k budoucí události a často se týká subjektu, naopak strach bývá reakcí na přítomnou událost a týká se především objektu. Úzkost je tedy specifická tím, že: *„Individuum nestojí proti hrozivému objektu, nemůže jej lokalizovat v místě a čase, odstranit ho či se mu vyhnout. Úzkost se týká těžko objektivovatelných vnitřních předpokladů pocitu jistoty, proto jsou pro ni charakteristické obavy z vlastní bezmocnosti a ztráty integrity vlastní osobnosti.“* (Drvota, 1971, s. 7)

Rozdíly mezi úzkostí a strachem rozpoznané mnohými psychology během 20. století shrnuje ve své knize také Stuchlíková (2002). Uvádí kupříkladu zakladatele psychoanalýzy Sigmunda Freuda, který nazýval strach jako objektivní úzkost, u níž je jednodušší určit příčinu než u takzvané neurotické úzkosti, která je podle něj intenzivnější. Raymond Cattell a Ivan Scheier vidí hlavní rozdíl v rozpoznatelnosti příčiny vzniku dané emoce. Pokud není příčina zřejmá, jedná se o úzkost. Americký psycholog Robert Plutchik považoval úzkost za naučenou, podmíněnou učením a výchovou, kdežto strach definoval jako emoci nepodmíněnou, která má člověka především chránit.

1.1 Strach

Strach je vrozenou a jednou z nejintenzivnějších emocí, pomocí níž reagujeme na hrozbu bolesti nebo dokonce ztráty života. Má dvě základní funkce – signální a obrannou. To znamená, že je reakcí na poznané nebezpečí a současně bývá spojen s výraznou mobilizací energie a přípravou člověka na útěk (Nakonečný, 2000).

Podle Stuchlíkové (2002) vyplívají různé druhy strachu z odlišností osobních a sociálních faktorů. Jedním z nich může být věk. Je zřejmé, že strach u dětí je vyvoláván jinými podněty než u dospělých, během vývojových stádií se tedy stimuly strachu mění. U dospělých se může kromě klasického strachu reagujícího na ohrožení života objevovat také strach sociální, kdy dochází například k obavám o ztrátu sociálního statusu.

Vliv může mít také příslušnost k nějaké skupině. Je zjevné, že pokud jsou lidé sami, tak strachu daleko snáze podlehnou. Nicméně i v rámci skupiny může být strach velmi zrádný. Je velice nakažlivý a může vést k emoční „infekci“, kdy se šíří z jednoho jedince na druhého (Stuchlíková, 2002). Příkladem tohoto jevu mohou být alarmující zprávy, kdy lidé zpozorují reakci a útěk druhých a toto chování kopírují (Nakonečný, 2000).

Strach může mít více forem, které rozlišujeme podle síly. Slabší strach označujeme jako obavu a silnější jako afekt, alternativně nazývaný hrůza nebo zděšení, který může mít až ochromující účinky (Nakonečný, 2000).

Rozlišit lze také reálný a nereálný strach. Reálný strach je způsoben racionálně, v tomto případě tedy existuje jasný a pochopitelný důvod k obavám, zatímco nereálný bývá nepřiměřený okolnostem a díky trémě může dokonce často způsobovat úplné selhání (Vymětal, 2004).

Strach může být vyvolán faktory vnějšími nebo vnitřními. Mezi vnější příčiny řadíme nebezpečí pocházející z okolního světa, například pokousání psem, naopak vnitřní příčinou může být obava, že něco nezvládnou (Vymětal, 2004).

Svou roli sehrává strach také v procesu socializace, kdy může vést k vyhýbání se určitým situacím a způsobům chování. Přestože obvykle bývá strach nepodmíněnou reakcí, může se stát, že na základě klasického podmiňování se bojíme podnětů, které jsme dříve považovali za neutrální. Tento podmíněný strach se může postupně generalizovat a může se rozšiřovat na podobné objekty (Hoskocová, 2006).

Ve výjimečných případech nemusí být strach pouze negativní emocí. Například při četbě nebo sledování hororů, může být strach příjemný, jelikož dotyčný může mít pocit, že se ho daný děj přímo netýká. Následně však může být vyvolán strach ze tmy, z duchů apod. (Nakonečný, 2000).

1.2 Úzkost

„Úzkostí se obvykle míní aktuální nepříjemný prožitek tísně či tíšňového napětí neurčitěho obsahu. Je vyvolán situací nejistoty či ohrožení, při čemž toto ohrožení může, ale také nemusí, mít nějakou konkrétní podobu.“ (Matějček, Dytrych, 1994, s. 86)

Přestože úzkost bývá pouhým blíže nespecifikovaným tušením, může být velmi často nepříjemnější než strach. Očekávání je totiž mnohdy horší než událost sama. Ačkoliv je předmět obav nejistý, může být spojen s nějakou konkrétní situací. Úzkost často přechází ve strach či naopak. Stejně jako strach, tak i úzkost je přirozenou emocí člověka a její primární funkce jsou signální a obranná (Vymětal, 2004).

Zajímavé je, že úzkostný člověk si často své potíže uvědomuje. Myšlení hraje důležitou roli, neboť úzkostný jedinec se svým stavem znepokojuje, má často tendenci přehánět a dělat velký problém z maličkostí. Je zpravidla nedůvěřivý a nesebevědomý. Toto chování může vyústit až v takzvanou generalizovanou úzkost, při které není schopen tuto emoci ovládat a při níž bývá ovlivněna povaha daného jedince. Ten se potom často cítí podrážděný, unavený, napjatý, dokonce se u něj mohou objevit problémy se soustředěním či spánkem (Bacus-Lindroth, 2007).

Dospělí vyjadřují úzkost navenek spíše slovy, zatímco děti úzkost pojmenovat nedokáží a dávají jí najevo převážně problematickým chováním, pláčem, křikem, mohou

onemocnět nebo se uzavřít do sebe. Obecně úzkost nastává při narušení rovnováhy v době výrazných životních změn, například při stěhování, ztrátě práce či při úmrtí v rodině (Bacus-Lindroth, 2007).

Psychologové dělí úzkosti na stavové a rysové. Stavové úzkosti jsou spojené s aktuální úrovní úzkosti určitého člověka v určité situaci, zatímco rysové jsou obvyklé úrovně úzkosti pro daného jedince (Stuchlíková, 2002).

1.3 Příčiny vzniku strachu a úzkosti

O úzkosti a strachu se hovoří jako o biologicky prastarých emocích, které umožňují jedinci, a tudíž i celému lidskému druhu přežít. Díky nim se lépe přizpůsobujeme podmínkám života. Hrají také důležitou roli ve formování osobnosti člověka. Pokud se ale objevují v nepřiměřené míře, mohou člověku naopak život velmi znepríjemňovat (Vymětal, 2004).

Náchylnost k úzkostnosti a ke strachu je velmi individuální a patří k základním rysům lidské osobnosti. Každý člověk má tedy jinou tendenci k jejich prožívání a u každého se projevují s jinou intenzitou (Vymětal, 2004).

Vrozená dispozice ke strachu může být vyjádřena konkrétními vlastnostmi daného jedince. V tomto případě se jedná zejména o míru bázlivosti, jenž dělíme na výběrovou a zobecněnou. Kromě genetických základů bázlivost podmiňují také minulé zážitky, tedy vliv prostředí a učení (Nakonečný, 2000).

Podle Vymětala (2004) není ovšem známo, který z výše zmíněných faktorů, zda vrozenost společně s dědičností, nebo vliv prostředí a učení, se podílí na tendenci ke strachu ve větší míře. Je to dáno tím, že: *„Všechny složitější formy duševního života a chování jsou polygeneticky podmíněné. Také exprese genů je zřetelně modifikována prostředím.“* (Vymětal, 2004, s. 18)

Vymětal (2003, s. 239-240) rozděluje příčiny vzniku úzkosti a strachu do následujících oblastí, které působí současně a výsledkem jejich interakce je konkrétní kvalita a intenzita úzkosti:

- Vnější nebo vnitřní podněty – např. sociální, psychické nebo fyzikální stimuly.
- Osobnost člověka
 - aktuální vyladěnost – např. zdravotní a psychofyzický stav organismu,

- biologické dispoziční proměnné – např. genetická výbava, jedinečná kvalita centrální nervové soustavy,
 - psychosociální dispoziční proměnné – např. dřívější formativní zkušenosti z období dětství, převažující psychické obranné mechanismy, sebepojetí,
 - vývojové období včetně věku – čím mladší dítě, tím citlivější.
- Situace – např. znalost prostředí.

Proces vzniku strachu a úzkosti začíná většinou automaticky a na neuvědomované úrovni působením vnitřních a vnějších podnětů, které jedinec selektivně vnímá a interpretuje. Na základě minulých zkušeností jedinec vyhodnotí nebezpečí ohrožení. V této fázi do procesu vstupuje také celková osobnostní výbava člověka, mimo jiné aktuální vyladěnost, biologické a psychosociální dispoziční proměnné a další. Jeví-li se člověku daná situace jako nebezpečná, okamžitě dochází k pocitovým změnám a mobilizuje se CNS včetně kortexu, přičemž zároveň dojde k fyziologickým změnám v periferní oblasti. Výsledkem těchto změn je zvýšený pocit strachu a úzkosti, na jejichž základě se jedinec snaží nebezpečí vyhnout či ho překonat (Vymětal, 2003).

Pocity úzkosti a strachu se mohou objevovat také v případě omezování přirozených potřeb člověka – biologických, psychosociálních, duchovních atd. Pokud není člověku umožněno všestranně se rozvíjet, není možno využít vrozené sklony k pozitivnímu rozvoji. To může vyústit v deformaci osobnostního vývoje (Vymětal, 2004).

Strach máme obvykle spojený s neznámými, neobvyklými nebo nepříjemnými podněty, které nás subjektivně ohrožují. Přirozenou tendencí je reagování pocitem strachu generalizovaně tzn. i na obdobné objekty a situace. Při opakování negativní zkušenosti dochází k jejímu posilování, naopak při neposilování či navození pozitivní zkušenosti může oslabovat (Vymětal, 2004).

1.4 Projevy strachu a úzkosti

Strach a úzkost se projevují v několika rovinách. Míra projevů bývá obvykle velmi individuální a je odlišná u každého člověka. Většinou se však objevují jak fyziologické (somatické) tak psychické příznaky, dále mohou mít dopad na změnu chování, výkonu a mimiky.

Z psychických příznaků můžeme vypožorovat následující (Vymětal, 2004):

- napětí,
- neklid,
- sevřenost až ochromení,
- zastřený nebo narušený hlas, případně bezhlasnost,
- pocity staženého hrdla, tísně, sklíčenosti, ohrožení, bezmocnosti.

K tomu se přidávají fyziologické změny, jež zasahují většinu orgánů. Mezi tyto fyziologické změny patří (Vymětal, 2004):

- zrychlená činnost srdce,
- změna frekvence dýchání,
- vysychání v ústech,
- vystoupení studeného potu,
- zvýšení svalového napětí,
- naskočení husí kůže,
- zblednutí,
- pocit na zvracení.

Také mimika strachující se osoby se změní, dojde například k rozšíření zornic, vyvalení očí, vyděšenému výrazu ve tváři, k pootevření úst či ustrnutí mimiky. Můžeme také zpozorovat změnu chování, která se projeví strnutím, uhýbáním, obranným chováním nebo útekem. Výkon osoby zasažené vyšší úrovní strachu se sníží, ovšem nižší hladina strachu ho může naopak zvýšit (Vymětal, 2000).

2 Předškolní věk

V této kapitole představím základní poznatky o kognitivním, emočním a sociálním vývoji v předškolním věku, zejména ty které jsou spojeny s prožíváním strachu a úzkosti.

Předškolní období bývá vymezováno jako věk od 3 do 6-7 let. Nastává po skončení batolecího věku a je ukončeno především sociálně – tj. nástupem do školy. Tato fáze života se označuje jako období iniciativy a bývá charakteristická upevněním vlastní pozice ve světě a rozlišením vztahu ke světu. Dítě v tomto věku touží potvrdit svoje kvality tím, že něco zvládne či vytvoří (Vágnerová, 2012).

V této etapě také dochází k vytváření vztahů s vrstevníky, čímž se jedinec připravuje na život ve společnosti. Velmi důležité v tomto ohledu je, aby dítě bylo schopné přijmout řád, a tudíž vědělo, jak se k různým lidem v různých situacích chovat. Musí se naučit kooperovat a zároveň prosazovat mezi ostatními vrstevníky (Vágnerová, 2012).

2.1 Kognitivní vývoj

V předškolním věku dochází ke změně způsobu poznávání světa. Kolem čtvrtého roku života se mění způsob uvažování. Předchozí předpojmové, symbolické období je nahrazeno myšlením názorovým, intuitivním. Dítě již dokáže uvažovat v celostních pojmech, vznikajících na základě vystižení podstatných podobností (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Vágnerová (2012, s. 117) uvádí: „*Myšlení předškolního dítěte ještě nerespektuje zákony logiky, a je tudíž nepřesné, má mnohá omezení.*“ Tato nelogičnost může v některých případech otevírat prostor pro častější prožívání úzkosti a strachu.

Existuje několik kritérií, podle kterých lze shrnout uvažování předškolního dítěte (Vágnerová, 2012):

- Způsob, jakým se dítě dívá na svět:
 - Centrace – subjektivně podmíněná redukce informací, kdy dítě ulpívá na jednom zrakově nápadném znaku a ostatní méně výrazné přehlíží.
 - Egocentrismus – přecenění vlastního vlivu a opomíjení odlišných názorů.
 - Fenomenismus – vnímání světa podle toho, jaký se jeví.
 - Prezentismus – kladení důrazu na přítomnost.

- Způsob zpracování informací:
 - Magičnost – tendence pomáhat si fantazií při vysvětlování dění v reálném světě.
 - Animismus (antropomorfismus) – přisuzování vlastností živých bytostí neživým předmětům.
 - Arteficialismus – způsob interpretace vzniku okolního světa – nějaký člověk jej udělal.
 - Absolutismus – domněnka, že vše musí mít definitivní a jednoznačnou platnost.

Pro myšlení v tomto věku je charakteristická útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost. Myšlení je omezené a orientované pouze na jednu oblast. Děti v tomto věku se mohou například domnívat, že mohou za to, že maminka je dnes nemocná, neboť se na ni včera zlobily. To je dáno egocentrismem a magickým myšlením (Vágnerová, 2012).

2.2 Emoční a sociální vývoj

I v oblasti emočního vývoje dochází k určitým změnám oproti předchozímu batolecímu období. Emoční prožívání se postupně vyrovnává a stabilizuje díky ukončení procesu separace individuace, které je doprovázeno odezněním období prvního vzdoru. Přesto se emoce rychle střídají a lehce přecházejí v jiné. U dětí předškolního věku dochází k úbytku negativních emočních reakcí, děti jsou spíše pozitivně laděné (Vágnerová, 2012).

Vývojově podmíněné změny v emočním prožívání se projevují v těchto oblastech: vztek a zlost, strach, smysl pro humor a očekávání budoucnosti. Vztek a zlost jsou méně frekventované oproti batolecímu věku. V předškolním věku dochází k velkému rozvoji představivosti a fantazie, což může být jednou z příčin vzniku některých, především nereálných podob strachu. Smysl pro humor se odvíjí od jejich způsobu uvažování, který je odpovídající jejich vývojovému stupni a věku. Vtipy bývají velmi jednoduché. Dítě v předškolním věku chápe dimenzi nejbližší budoucnosti, dokáže si vytvářet očekávání a těšit se na ni. Naopak se může také začít toho, co přijde v budoucnu, bát (Vágnerová, 2012).

Dále je pro toto období typický nárůst emoční inteligence a s ní i empatie, která je její součástí. Dítě se dokáže lépe orientovat v pocitech svých i druhých lidí a je schopné zčásti ovládat své emoční projevy. Již chápou, že i když se jedná o stejnou situaci, nemusí ji každý člověk prožívat stejně. Kolem čtvrtého roku dítě dovede odhadnout, jakou emoční reakci lze v určité situaci od druhých očekávat. Přibližně v šesti letech si uvědomují, že výraz emocí, nemusí být vždy shodný s tím, co člověk opravdu prožívá. Až ve školním věku dítě přichází na to, že vlastní pocity je možné určitým způsobem maskovat (Langmeier, Krejčířová, 1998).

V tomto věku děti stále zatím nedokáží rozumět komplexnějším emocím. Ještě v pěti letech nedokáže dítě porozumět emoční ambivalenci. Nechápe, že se mohou hromadit i nekompatibilní emoce. Teprve na konci předškolního období dojde k pochopení, že se člověk může za jistých situací cítit dobře i špatně, a že lze současně projevovat odlišné pocity. K posuzování emocí děti toho věku často používají mechanismus projekce. Odvíjí se to především podle toho, jak by se v určité situaci cítili oni sami (Vágnerová, 2012).

Díky tomu, že děti se v tomto věku dokáží ve svých emočních prožitcích lépe vyznat, zvládnou je i snadněji kontrolovat. Dovedou k sobě být kritičtí a ví, jak by měly nebo neměly v dané chvíli reagovat. Vzhledem k tomu, že je v předškolním období emoční autoregulace teprve na počátku rozvoje, ne vždy se podaří, aby dítě dokázalo své city ovládnout. Schopnost řídit své emoce je podmíněna i typem temperamentu, jež zapříčiňuje, že pro některé děti je ovládnutí snadnější než pro ostatní. Stupeň emoční regulace přispívá k nabývání sociálních kompetencí (Vágnerová, 2012).

Dle Vágnerové (2012) se dítě v tomto období poprvé setkává s pocity viny, v důsledku akceptování obecných pravidel chování. *„Dítě cítí vinu, když si uvědomuje, že udělalo něco, co je hodné odsouzení, a je mu to nepříjemné. Pocity viny signalizují vznik vnitřního korektivního mechanismu, který reguluje dětské chování i tehdy, není-li přítomen nikdo, kdo by dítě pokáral.“* (Vágnerová, 2012, s. 223)

3 Úzkosti a strachy v předškolním věku

Tato kapitola se zabývá úzkostmi a strachy, které jsou typické pro období předškolního věku. V první podkapitole je zhodnocen vliv vývoje a výchovy na vznik těchto emocí. Další podkapitoly jsou věnovány jednotlivým podobám strachu a úzkostí, se kterými se děti v předškolním období nejčastěji setkávají. U každé z nich je také uvedeno, jak můžeme dětem pomoci tyto strachy překonat či zmírnit.

3.1 Vliv vývoje a výchovy

Pro každé vývojové období jsou typické určité podoby strachu a úzkosti. To, že se je jedinec snaží přemoci, hraje velmi podstatnou roli v jeho dalším vývoji (Riemann, 2013). Mluvíme tedy o takzvaně vývojově podmíněných straších a úzkostech, které v průběhu ontogeneze mají konkrétní podoby a obsahy, jež se objevují s vývojovými úkoly charakteristickými pro dané období (Vavřda, 2000 in Michalčáková).

Strachy a úzkosti v dětství jsou ovšem v lecčems specifické a je nutné k nim také tak přistupovat. Kupříkladu Bacus-Lindroth (2007) zmiňuje, že je enormně důležité dát dětem dostatek času, aby se nesnázím mohly přizpůsobit.

Rogge (1999) poukazuje na to, že není smyslem výchovy nevystavovat dítě strachu, nýbrž v něm pěstovat odvahu a schopnost strach překonávat. Tétož názoru je i Riemann (2013), který zmiňuje, že pokud strach překonáme, posuneme se ve vývoji o krok vpřed. Naopak neustálé vyhýbání se strachu bez snahy jej přemoci další vývoj jedince jen zbrzdí a ten tak zůstává na stejné vývojové úrovni.

Pokud rodiče záměrně ochraňují dítě před vývojově podmíněnými strachy, podněcují v něm strach před strachem. Děti se pak stávají bezbrannými vůči útokům strachu, a tak závislými na rodičích, výsledkem čehož se cítí bezmocně. Zpracování a překonání strachu je klíčové při formování osobnosti jedince a vlastní identity, zároveň napomáhá při tvorbě sebedůvěry. Nutná je také podpora ze strany rodiny, díky které dítě cítí jistotu a oporu (Rogge, 1999).

3.2 Strach ze strašidel

Kolem třetího roku se u dětí začínají objevovat strachy a úzkosti pramenící z jejich světa představ a fantazie, které jsou v tomto věku velmi pestré. U dětí se objevuje strach ze strašidel, nestvůr, duchů, pohrom a dalších (Vymětal, 2004). Zejména neskutečné

bytosti, fantastické postavy a přírodní živly vzbuzují v dětech strach ze záhuby. Na děti přitom působí rozličně. Na jednu stranu jim jejich síla imponuje a ve hře se je snaží napodobovat, na druhou stranu se jich děsí, přestože doufají, že pomocí síly vlastní magie a fantazie tyto bytosti zvládnou. Nicméně však zbývá kousek nejistoty, že děti nebudou dostatečně silné, aby se jim to povedlo (Rogge, 1999).

Uklidnit dítě bojící se představ lze například použitím „kouzel“, která ochrání dětský pokoj před bytostmi, kterých se bojí. *„Práh dveří můžeme posypat „kouzelným“ práškem proti strašidlům nebo pokoj vystříkat vůní, kterou vlci nesnášejí.“* (Bacus-Lindroth, 2007, s. 50) Dále mu můžeme opatřit baterku, aby si posvítilo a mohlo se ujistit, že se ve tmě nic nenachází. Vhodné je alespoň po určitý čas nevyprávět dítěti strašidelné příběhy a nenechat ho sledovat animované filmy. Místo toho by se měli číst pohádky s dobrým koncem, ve kterých se mohou identifikovat s hlavním hrdinou, který přemůže zloducha. Také je přínosné zařadit knížky nebo filmy o hodných strašidlech, která jsou osamocena ve světě lidí nebo se lidí bojí či se s nimi kamarádí. Důležité je strach nezlehčovat, ale ani ho s dítětem nesdílet, aby si uvědomilo, že strach časem vymizí, až vyroste (Bacus-Lindroth, 2007).

3.3 Strach ze tmy

Typický pro toto období je strach ze tmy, který se v průběhu dětství objeví většinou u všech dětí. Matějček (2007) vysvětluje strach ze tmy tak, že pokud je světlo, dítě vidí, co se okolo děje a může se utvrdit v tom, že nejde o nic nebezpečného. V případě, že nastane tma, dítě ztrácí přehled, co se okolo odehrává a dochází k úzkosti. To se vztahuje zejména ke spánku, protože pokud dítě zavře oči, nastává tma a nemůže se orientovat v okolním světě. Úzkost tedy zvítězí, dítě je vzrušené, pláče, křičí a nemůže spát.

Další příčinu tohoto strachu vidí Bacus-Lindroth (2007) v úzkosti z odloučení a opuštění: *„Večer je doba, kdy jsme najednou sami se sebou; temná a tichá noc, kdy všichni spí, je doba, kdy jsme nejvíc sami a zranitelní.“* (Bacus-Lindroth, 2007, s. 46)

Strach ze tmy může mít také souvislost s rozvojem fantazie, jelikož dítě má povědomí o tom, že různá strašidla, vlci a čarodějové se objevují v noci. Dítě má strach zůstat samo v místnosti kde je tma, protože by se tam něco strašidelného mohlo objevit (Bacus-Lindroth, 2007).

Existuje několik možností a způsobů, jak pomoci překonat strach ze tmy, který zapříčiňuje problémy se spánkem a usínáním. Vhodné je začít už u samotného odchodu do postele, který je dobré spojit s rituálem. Na tom, jak bude rituál probíhat a co všechno bude obsahovat, je příhodné domluvit se společně s dítětem. Zároveň by měl mít každý den stejný průběh, což vzbuzuje v dítěti pocit jistoty (Rogge, 1999). Jeden z možných večerních rituálů může být čtení nebo vyprávění příběhů. Pomocí nich má u dítěte dojít ke zklidnění a navození klidného spánku. Vhodně zvolené pohádky mohou dětem pomoci zdolat jejich nesnáze a strachy. Je dobré příběhy různě pozměňovat nebo upravovat tak, aby v nich dítě samo vystupovalo či se s hrdinou ztotožnilo (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009).

Matějček (2007) považuje za přínosné, nechat pootevřené dveře do dětského pokoje, aby dítě mohlo slyšet hlasy rodičů, také můžeme nechat potichu hrát rádio či svítit lampičku. Další klasickou možností je uspávat dítě za přítomnosti jednoho z rodičů. Stejného názoru je i Rogge (1999), který navíc doporučuje poskytnout dítěti jeho mazlíčka nebo oblíbenou hračku, jež se stane významným symbolem při usínání.

Pomoci také může si s dítětem po tmě povídat, abychom zjistili, čeho přesně se bojí. Můžeme společně s ním prozkoumat stíny a po rozsvícení zjistit jejich příčinu a vysvětlit ji dítěti. Jestliže se dítě v noci vzbudí a volá rodiče, nejdříve bychom měli rozsvítit tlumené světlo a pomoci mu zorientovat se v prostoru. Poté ho utiшит povzbuzujícími slovy, které mu dodají odvalu a uklidní ho. Stejně jako u překonávání strachu ze strašidel může i zde dítěti pomoci baterka, pomocí níž může prozkoumat všechny zákoutí svého pokoje. Na potlačení tohoto strachu lze pracovat i ve dne pomocí různých her, například postavením temného úkrytu, kde bude dítě vládnout (Bacus-Lindroth, 2007).

Strach může vyústit i v noční můry a zlé sny, které dítě děsí během spánku. Nejčastěji se objevují v období kolem pěti let. Při těchto obtížích je vhodné být trpělivý a dodat dítěti pocit jistoty a opory. Nedoporučuje se však dítě ze snu probouzet. Nejlepším způsobem, jak se vypořádat s touto situací, je s dítětem o jeho snech mluvit, pokud o to stojí a uklidňovat ho. Další možností je také nechat postavy objevující se v jeho snech nakreslit, jestli bude chtít (Rogge, 1999).

3.4 Strach ze zvířat

Dle Bacus-Lindroth (2007) se strach ze zvířat u dětí objevuje již mezi prvním a třetím rokem. Ke konci předškolního období dochází většinou k jeho zmírnění a postupnému vymizení.

S postupem času a přibývajícím věkem se strach ze zvířat proměňuje. Omezuje se jeho frekvence a zároveň slábne, přičemž dochází ke zkonkrétnění obsahu daného strachu (Michalčáková, 2007).

Dítě se většinou bojí zvířat, která jsou velká, hlučná, rychle se přibližující, či těch, co jsou neústupná. Vše vychází z toho, jaký vztah si dítě k danému zvířeti vybuduje. Jestliže má s nějakým zvířetem nemilý, bolestný či hrůzný zážitek, je možné, že to způsobí takový strach, který jen tak nezmizí (Bacus-Lindroth, 2007).

Dítě může při střetnutí se zvířetem, které mu nahání strach reagovat pláčem, křikem, či se dokonce třást. Bacus-Lindroth (2007) uvádí několik rad, které mohou dítěti pomoci tento strach překonat. Podstatné je zjistit, jestli se dítě bojí proto, že dané zvíře nezná nebo ho má spojené s nějakým negativním zážitkem či se u něj strach projevil spontánně. Také se můžeme snažit dopátrat, z čeho přesně má strach, jestli z toho, že ho zvíře pokouše, skočí na něj či z toho, že štěká.

Významnou roli hraje správný vzor, neboť dítě chování dospělých napodobuje. Proto je vhodné se ke zvířatům chovat vlídně. Pomoci mohou i dětské knihy a pořady o zvířatech nebo návštěva zvířecí farmy či zoologické zahrady. Neměli bychom na dítě naléhat, aby se se zvířetem více sblížovalo, ale pokud vidíme zájem, je vhodné dítě podpořit, aby došlo k překonání tohoto strachu (Bacus-Lindroth, 2007).

V neposlední řadě je velmi důležité naučit dítě, jak se ke zvířatům chovat a jak s nimi zacházet. Dítě by mělo vědět, že se zvíře nemá při jídle rušit či hladit, stejně tak i to, že chování zvířete je nepředvídatelné a je nutné být opatrný (Bacus-Lindroth, 2007).

3.5 Narození sourozence

Dítě se v průběhu předškolního období také obvykle setkává s tím, že se mu narodí mladší sourozenec. Tato situace je pro dítě často zatěžující a v souvislosti s ní pociťuje jisté pochybnosti a starosti. Rozhodujícím faktorem je ovšem věk dítěte. Pocity úzkosti a strachu ve spojitosti s narozením sourozence se u dětí objevují kolem třetího a

čtvrtého roku života. S přibývajícím věkem se tyto emoce vytrácejí nebo mohou být naopak vystřídány touhou mít sourozence (Vymětal, 2000).

Dítě vnímá malého jedince jako někoho, kdo ho připravuje o matčinu péči a lásku, stává se tedy jakýmsi nežádoucím přirozeným soupeřem. Může docházet k fyzickým útokům ze strany staršího dítěte ale i k regresi. Dítě se může začít znovu pomočovat, cucat prst či opět vyžadovat mléko, čímž se znovu domáhá zvýšené péče matky, kterou již předtím nepotřebovalo. Tento návrat ve vývoji matku irituje, což se může podepsat na dítěti, jelikož je schopné to vycítit a tím pádem úzkost ještě vzroste (Vymětal, 2000).

Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová (2009) zmiňují, že tyto regresivní projevy nemusíme řešit, jestliže se objevují pouze po několik týdnů a pak samy vymizí. V případě, že neustoupí do tří měsíců, je vhodné s dítětem navštívit psychologa.

Při narození novorozence by rodiče měli průběžně vyhodnocovat změny vztahů v rodině a pocity ostatních dětí. Velmi důležité je dítě na příchod sourozence předem připravit a vysvětlit mu budoucí situaci přiměřeně jeho věku. K tomu lze použít nepřeberné množství knížek, jež jsou v dnešní době k mání a vysvětlují, jak dítě na svět přichází (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009).

Další možností je vzít dítě na návštěvu k přátelům, kteří malé miminko mají. Dítě si tak může prohlédnout, co ho čeká. Pomoci může také určitý talisman, ke kterému se dítě upne v době, kdy se pozornost rodičů rozdělí. Pro holčičky by takovým talismanem mohla být například panenka, o kterou se mohou starat v době, kdy se maminka stará o sourozence. V neposlední řadě bychom se měli snažit staršímu dítěti věnovat, i když to nemusí být vždy snadné. Toho můžeme docílit například zapojováním jej do péče o miminko, pokud o to jeví zájem. V žádném případě bychom mu neměli kontakt s miminkem zakazovat, naopak ho učit, jak s miminkem zacházet. Když miminko usne, pak je dobré zvýšenou pozornost věnovat právě druhému dítěti. Pomoci může i ukazování fotek a videí z období, kdy bylo také ještě miminkem (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009).

Klíčové je vyvarovat se negativním popisům. To znamená například neříkat dítěti, že na něj nebudeme mít po narození sourozence tolik času, či že ho nebudeme moci tolik rozmazlovat. Měli bychom ho uklidnit i v případě, že mu to poví někdo jiný. Důležité je

mu naopak dávat neustále najevo naši lásku. Neměli bychom si také kupovat jeho lásku k novorozenci slibováním odměn za pěkné chování k miminku a nutit ho potlačovat svoje pocity. Pokud se o miminku nevyjadřuje pěkně, dává najevo potřebu vzbudit pozornost. Zabraňujeme-li však projevování těchto pocitů, můžeme nevědomky zadělávat na ještě hlubší potíže (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009).

3.6 Strach z cizích lidí

Matějček (2007) ve své knize uvádí také strach z cizích dospělých lidí i z cizích dětí nebo velkého počtu lidí na jednom místě. Tato podoba strachu se objevuje u dětí již od útlého věku, kdy je však ještě akceptována, na rozdíl od věku předškolního, kdy je pro samotné dítě přítěží. Pokud vidí dítě osobu, jež nepatří mezi jeho známé, pociťuje úzkost a má tendenci schovat se za člověka známého (Bacus-Lindroth, 2007).

Dítě prožívá při setkání s cizími lidmi vnitřní konflikt mezi strachem a zvědavostí. Děti potřebují mít neustálý vizuální kontakt s neznámou osobou a rychlost přiblížení k neznámé osobě si určovat samy. Pokud si neznámá osoba zachovává dostatečný odstup, u dítěte často převládá zvědavost a iniciuje další přiblížení například úsměvem, hravými pokusy, plížením se blíže a pokud již dítě osobu důvěrněji zná, pokouší se také někdy o navázání fyzického kontaktu (Rogge, 1999).

Překonání strachu z cizích lidí, trvá různě dlouho, některé děti jej přemohou během krátkého období, jiné doprovází řadu let. Většinou však úzkostné děti v dospělosti navazují s ostatními převážně vztahy hlubší, oproti těm, kteří se sbližují s mnohými jedinci (Matějček, 2007).

Není vhodné děti vystavovat emociálnímu nátlaku, jejich chování by se mělo bezpodmínečně respektovat. Jedná se totiž o základní instinkt, který je chránit. Posilování tohoto jednání může být obzvlášť užitečné v případné nepřítomnosti rodičů (Rogge, 1999). Bacus-Lindroth (2007) také poukazuje na důležitost setkávání s širší rodinou, přáteli, stejně i různě starými dětmi. Přínos vidí také v ponechání dítěte na den či noc jiné osobě. V žádném případě by však nemělo být nuceno zůstat s někým, koho nestihlo dobře poznat a s tím koho se bojí. *„Pokud strach z cizích lidí a všeho nového nezmizí, když dítě vyrostе, je příčinou ostýchavosti. Nutit dítě, aby přijalo cizího člověka, nebo se jeho stydlivosti, či nedostatku odvahy vysmívat může problém jedině prohloubit.*

Citlivé podněcování a povzbuzování mu však pomůže problém překonat.“
(Bacus-Lindroth, 2007, s. 35)

Podle Matějčka (2007) lze ulehčit dítěti setkání s neznámými lidmi, například při nástupu do mateřské školy, tím, že zajistíme, aby absolvovalo takováto setkání společně se známými dětmi ze sousedství či od přátel.

3.7 Strach, že se ztratí

Bacus-Lindroth (2007) ve své knize přiřazuje k typickým strachům v předškolním období také strach dítěte z toho, že se ztratí. S tímto strachem se můžeme běžně setkat při různých situacích, kterými mohou být procházka lesem, výlet či nakupování ve velkých obchodních centrech. Tento strach velmi těsně souvisí se strachem z odloučení a strachem z prostoru a davu. Dítěti dochází, že je velmi zranitelné a není schopné se samo orientovat v takovéto situaci.

Pokud je to možné, je lepší se takovýmto situacím vyvarovat. Nelze jim však vždy zabránit, jelikož děti jsou přirozeně zvědavé a ženou se za předměty, které upoutají jejich pozornost. Je vhodné o takovýchto věcech s dětmi mluvit a připravit je na možnost, že se někde objeví samy bez nás. Měly by si tedy pamatovat svoje jméno, adresu a případně se umět obrátit o pomoc na pracovníky zařízení, ve kterém se ztratí. Prevencí během putování davem může být neustálé držení dítěte za ruku nebo barevné oblečení, díky němuž ho v davu dobře rozeznáme. Možné situace můžeme dopředu také nacvičovat hraním divadla či čtením příběhů z knížek (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009).

Podle Bacus-Lindroth (2007) by dítě mělo zůstat na místě posledního shledání a nemělo by se nás vydávat hledat. Je důležité, aby od nás bylo ujištěno, že nikdy neodejdeme bez něj. Všichni zde zmínění autoři se shodují, že když ho najdeme, měli bychom místo nadávání projevit úlevu a radost, aby dítě nemělo strach se příště vrátit, až nastane obdobná situace.

3.8 Strach ze smrti a nemoci

Dalším strachem, se kterým se dítě v tomto období setkává, je strach z nemoci a smrti. Strach ze zániku se objevuje již kolem třetího roku a během dalších dvou let se konkretizuje ve strach ze smrti (Rogge, 1999).

Tento druh strachu je spouštěn nejčastěji nějakou událostí, ovšem málokdy je příčina zřejmá, neboť doba mezi podnětem a reakcí může trvat několik týdnů. Dítě, u kterého se projevuje tato podoba strachu se s nemocí nebo smrtí setkalo. Nemuselo to však být pouze u nějakého blízkého člověka, mohlo se jednat i o smrt zvířete, či filmové postavy. Dítě si uvědomí nebezpečnost nemoci i to, že smrt může postihnout každého včetně něj i maminky. Teprve mezi pátým a šestým rokem přichází dítě na to, že smrt nelze zvrátit (Bacus-Lindroth, 2007).

I Rogge (1999) je toho názoru, že dítě si nevratnost smrti začíná uvědomovat kolem šestého roku života. Dětské představy o smrti se většinou pojí s některými specifickými symboly, situacemi a vlastními zážitky, jako jsou noc, nemoc, temnota, bolest, muž v černém atd. V tomto období se jedinec zajímá o otázky týkající se témat narození, smrti a života. Není přitom vyžadována perfektní odpověď, ale odpověď pravdivá odpovídající úrovni jejich vývoje.

Dospělí by téma smrti měli s dítětem začít řešit teprve tehdy, kdy se dítě samo zeptá. Pokud se dítě ptá, je důležité, aby rodiče pečlivě naslouchali tomu, co přesně se chce dozvědět. Jednoduchým způsobem, jak na otázky reagovat, je kladení zpětných otázek. Zajímá-li dítě například, jak to vypadá v nebi u babičky, může mu být zpětně položena otázka: „*Co si myslíš ty, jak to tam vypadá?*“ Díky těmto otázkám je dáván prostor dětské fantazii a představám, navíc se děti necítí příliš malí, ostrčení a bezmocní. Pokud na odpověď potřebujeme čas, jelikož se necítíme schopni odpovědět hned, ať už z důvodu zasažení smrtí druhého či proto, že nás otázka zaskočila, tak bychom měli dítěti slíbit, že si na něj později uděláme čas a odpovíme mu. Tento slib je pak nutné dodržet. Pokud o to dítě samo stojí, můžeme ho vzít na pohřeb, ale rozhodně ho nesmíme nutit. Během pohřbu by měl být rodič dítěti nablízku a být mu oporou, na kterou se může dítě spolehnout. Každé dítě se se smutkem vypořádává jinou dobu a je tedy vhodné mu dát dostatek času (Rogge, 1999).

Naopak křečovitě pokusy o okamžitou odpověď mohou nechtěně přenést naše napětí na dítě, aniž bychom si toho byli vědomi. Smrt bychom dítěti neměli vysvětlovat pomocí přirovnání ke spánku, jelikož tím může být v dítěti vyvolán pocit strachu z usínání nebo neklidný spánek. Dítě se pak bojí, zda jeho rodiče či sourozenci opravdu jenom spí a v noci je chodí kontrolovat (Rogge, 1999). Další nevhodnou odpovědí je spojování smrti

s dalekou cestou, jež může vést k tomu, že dítě očekává návrat zesnulého v budoucnu (Bacus-Lindroth, 2007).

3.9 Nástup do mateřské školy

Velký nápor na dětskou psychiku se objevuje v době nástupu dítěte do mateřské školy, která je první institucí, se kterou se dítě setkává. Dítě, které bylo doposud plně závislé na matce, musí přijmout matku náhradní v podobě učitelky. Aby toho bylo dítě schopné, musí být dostatečně zralé (Vymětal, 2000).

„Schopnost dítěte vyrovnat se se zcela novými okolnostmi je do značné míry ovlivněná kvalitou dosavadního vývoje rané citové vazby. Pokud jeho vývoj proběhl bez vážnějšího narušení, dosáhla autonomie dítěte kolem čtvrtého roku věku již takového stupně, že je dítě schopno odložit potřebu matčiny blízkosti a je zcela přirozeně orientováno na prozkoumání okolního světa.“ (Kulísek, 2000 in Michalčáková, s. 42)

Rogge (1999) uvádí, že děti se často na nástup do mateřské školy těší. Motivuje je především touha dokázat, že už jsou velké a samostatné. Poté ovšem zjistí, jak velkou změnu tento okamžik představuje – kupříkladu přestanou být středem pozornosti, přestanou trávit většinu času doma, musí navazovat vztahy s vrstevníky a začnou si dělat starosti, zda je rodiče vyzvednou v domluvený čas. Důsledkem je vznik strachu z odloučení, jenž ovšem nebývá pro dítě nebezpečný a zpravidla nezpůsobuje trvalé duševní poškození. Těmito obavami si totiž prochází každé dítě bez ohledu na kvalitu rodinného zázemí.

Důležitou roli v přípravě dítěte na nástup do mateřské školy hrají především rodiče. Je vhodné využít dne otevřených dveří, kdy se můžeme jít s dítětem do mateřské školy podívat a ukázat mu prostředí a místní personál. Podle autorek Hoskovcové a Suchochlebové Ryntové (2009) by se rodiče měli při nástupu dítěte do mateřské školy řídit následujícím desaterem:

- 1) mluvit s dítětem o tom, jaké to v mateřské škole je a jaké věci se tam dělají,
- 2) zvykat dítě na odloučení a ujišťovat ho o tom, že se k němu zase vrátíme,
- 3) vést dítě k samostatnosti zvláště v oblastech hygieny, oblékání a jídla,
- 4) dát dítěti najevo naše pochopení pro jeho obavy a zároveň ho ujistit o tom, že to zvládne,

- 5) neprotahovat rozloučení a být přívětiví, ale zároveň rozhodní, když dítě pláče,
- 6) dát dítěti něco, co je mu blízké – hračku, šátek, fotku apod.,
- 7) dodržovat své sliby tzn. přijít ve slíbenou dobu,
- 8) nedávat najevo své úzkostné stavy spojené s přenecháním dítěte v mateřské škole, které by se mohly negativně přenést na dítě,
- 9) neslibovat dítěti odměny za den zvládnutý v mateřské škole,
- 10) promluvit si s učitelkou o postupném začleňování dítěte do mateřské školy.

II. Praktická část

4 Cíl práce a výzkumné otázky

Protože jsem v průběhu výzkumu zjistila, že pro děti je pojem úzkost těžko uchopitelný, zúžila jsem téma praktické části pouze na strach.

Cílem výzkumu je zjistit, kdy děti strach prožívají, jak vnímají jeho projevy, jak na něj reagují a co jim pomáhá jej překonat.

Pro svoji práci jsem si zvolila tyto výzkumné otázky:

- 1) Jaké podoby strachu se u dětí předškolního věku vyskytují?
- 2) Jaké jsou projevy strachu u dětí předškolního věku?
- 3) Jakým způsobem děti překonávají strach a co jim pomáhá?

5 Uvedení do metodologie výzkumu

5.1 Zvolený přístup a metoda

Pro sběr dat k bakalářské práci byl použit kvalitativní výzkum. Skutil (2011) ho vysvětluje jako přístup, jehož výstupem je na rozdíl od kvantitativního výzkumu podrobná analýza dat, nikoliv jejich kvantifikace.

Metoda, kterou jsem si zvolila, je rozhovor neboli interview. V rámci výzkumu se jedná o vůbec nejvyužívanější techniku sběru dat, která se dělí na několik různých typů podle struktury a obsahu.

V této práci využívám takzvané polostrukturované interview, které v sobě skrývá prvky strukturovaného i nestrukturovaného rozhovoru, díky čemuž je mezi tazateli nejoblíbenější. Jeho hlavní výhodou je flexibilita. Výzkumník si stanoví okruhy otázek, jež jsou minimem, které je nutné se subjektem prodiskutovat (tzv. jádro rozhovoru). Pořadí těchto okruhů však není závazné a může být upraveno podle průběhu daného rozhovoru. Důležité je ptát se tak, aby výtěžnost rozhovoru byla co největší. Tomu musíme přizpůsobit i strategii, která se může lišit mezi jednotlivými okruhy. Měli bychom také po respondentovi žádat dodatečné vysvětlení a upřesnění, přičemž si upřesníme, zdali jsme dané odpovědi správně pochopili (Miovský, 2006).

5.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumným souborem pro moji bakalářskou práci byly děti předškolního věku, tedy ty, kterým je 3-6 let. Pro lepší výsledky a ulehčení výzkumu jsem si záměrně vybrala děti z okolí mého bydliště, především bydlící ve stejné vsi. S dětmi se dobře znám a mám tedy s nimi vytvořený určitý vztah, jenž pomáhá překonat prvotní dětskou ostýchavost a stud. Děti pak mohou být otevřenější a odpovědi tak kvalitnější.

Výzkumu se zúčastnilo původně jedenáct dětí, ovšem s jedním dítětem se mi rozhovor nepodařilo uskutečnit, jelikož o svém strachu nechtělo mluvit, takže nakonec jsem získala rozhovory s celkem deseti dětmi – třemi chlapci a sedmi děvčaty. Třem dětem byly v době výzkumu tři roky, dvěma dalším čtyři roky a pěti dětem pět let. Ve vzorku byly zastoupeny také dva páry sourozenců. Všechny děti navštěvují vesnickou mateřskou školu.

5.3 Postupy získávání dat

Rozhovory byly předem domluvené s rodiči dětí, které jsem informovala o tématu. Také jsem jim sdělila, že rozhovor bude nahráván, ale bude anonymní a v celé práci nebudou jména dětí zmíněna. Rodiče poté podepsali informovaný souhlas.

Samotné rozhovory probíhaly většinou v domácím prostředí, mimo jednoho, který se uskutečnil na rodinné oslavě, kde jsem si dítě vzala stranou do klidné místnosti. Rozhovory byly vedeny ve většině případů o samotě s dítětem, až na dvě výjimky. U jednoho byla přítomna matka a druhý byl veden starší sestrou jednoho z dětí. Časově se poměrně lišily, pohybovaly se v rozmezí od sedmi do dvaceti pěti minut.

Jelikož jsem se již se všemi dětmi dobře znala, vyhnuly jsme se počáteční nesmělosti. Přesto jsem si s nimi před zahájením rozhovoru nejprve určitý čas hrála. Poté jsem je požádala o pomoc a začaly jsme si povídat o strachu nejprve obecně a pak jsem přešla k předem připraveným otázkám.

6 Medailonky zkoumaných dětí

V těchto medailoncích krátce představím jednotlivé děti a také to, kde a jak rozhovory probíhaly. Z důvodu udržení anonymity jsou děti označeny zkratkami D1-D10.

D1

Dítětem č. 1 je čtyřletá dívka, která pochází z úplné rodiny a má mladšího sourozence. Dívka navštěvuje vesnickou mateřskou školu. Má velmi ráda princezny a téměř vždy a všude je oblečena v princeznovských šatech. V poslední době má velký zájem i o dinosaury.

Rozhovor probíhal s dívkou o samotě v jejím pokoji, který má sama pro sebe, a trval přibližně dvacet minut. Dívka byla sdílná, mluvila srozumitelně a rozhovor se mi tudíž vedl velmi dobře. Z tématu rozhovoru byla nejprve trochu zaskočená, jelikož jí matka údajně řekla, že si budeme povídat o něčem jiném, ale nakonec rozhovor proběhl bez větších problémů.

Dívka se nejvíce rozmluvila o strachu z čertů a dinosaurů. Také zmínila, že si o svém strachu povídá jak s kamarády, sourozencem, tak i s rodiči. Ovšem pokud se jedná o strašidelné sny, neříká o nich nikomu, jelikož se obává, že by se naslouchající vyděsili tak, že by utekli.

D2

Dítětem č. 2 je tříletý chlapec z úplné rodiny. Má staršího sourozence, se kterým byl také dělán rozhovor (D3). Chodí do vesnické mateřské školy. Rád si hraje s různými auty.

Rozhovor se uskutečnil o samotě v pokoji, který sdílí se svým sourozencem. Během rozhovoru bylo těžké udržet jeho pozornost, neboť chlapec se nevydržel dlouho soustředit a chtěl si jít po několika minutách raději hrát, což vzhledem k jeho věku považuji za normální. V průběhu rozhovoru si na chvíli odběhl za matkou, aby jí sdělil, čeho se bojí, jelikož mu byla položena otázka, zda řekl někomu o svém strachu. Tento rozhovor byl nejkratší ze všech, trval přibližně sedm minut. Také srozumitelnost nebyla úplně nejlepší, jelikož neumí ještě spoustu hlásek vyslovovat. Odpovědi byly poměrně stručné.

Strachy tohoto dítěte vyplývají hodně z jeho fantazie, kdy se nejvíce bojí strašidelného auta a to především, když je tma.

D3

Dítě č. 3 je pětiletá dívka, jenž je sestrou D2. Pochází tedy také z úplné rodiny a navštěvuje vesnickou mateřskou školu. Ráda si hraje na princezny a maluje.

Rozhovor probíhal o samotě v pokoji sdíleném se sourozencem a trval přibližně osmnáct minut. Dívka byla sdílná, ovšem chvílemi mluvila poměrně rychle, což činilo mé porozumění obtížným. Občas měla problém držet se dané otázky a odbíhala od tématu, což je u dětí v tomto věku pochopitelné. Jinak byl tento rozhovor velmi kvalitní a získala jsem mnoho poznatků.

Často v rozhovoru zazníval strach ze tmy a s ním spojený strach z různých strašidel. Dívka má také strach z různých zvířat, které by ji mohli nějakým způsobem ublížit. Se svým strachem se svěřuje rodičům.

D4

Dítětem č. 4 je pětiletá dívka z úplné rodiny, která bydlí v rodinném domě společně s babičkou. Má dva nevlastní sourozence, kteří jsou znatelně starší. Chodí do vesnické mateřské školy a ráda si hraje se svou starší sestrou, která pro ni připravuje různé úkoly.

Místem rozhovoru byl obývací pokoj a uskutečnil se za přítomnosti starší sestry, která rozhovor vedla. Dívka mluvila srozumitelně, odpovědi byly poměrně rozvinuté a rozhovor trval necelých patnáct minut.

Dívka má velký strach z čertů a také ze zloděje, kterého se bojí na základě vyprávění jiné osoby. O svém strachu mluví s rodiči a s babičkou.

D5

Dítě č. 5 je pětiletý chlapec z úplné rodiny, který má dva mladší sourozence. Jeden ze sourozenců je dítě D9. Chodí do vesnické mateřské školy. Zajímá se o dinosaury a zvířata, o kterých má hodně knih a encyklopedií. Dále také o roboty a zombie.

Rozhovor byl uskutečněn o samotě v pokoji dítěte, který sdílí se svým mladším sourozencem a probíhal přibližně dvacet minut. Chlapec byl sdílný a jeho odpovědi byly rozvinuté. Bylo mu také velmi dobře rozumět. Často při rozhovoru v pokoji přebíhal, přičemž názorně předváděl nebo ukazoval, o čem mluvil. Na jednu stranu mi to rozhovor

trochu ztěžovalo kvůli nahrávání, na druhou stranu jsem uvítala, že jsem mohla přímo vidět, co dělá v situacích, kdy se bojí.

Chlapec se nejvíce rozpovídal o strachu ze tmy, ve které se bojí duchů a zombie. V noci se mu často zdají ošklivé sny a to hlavně pokud se večer dívá s otcem na zprávy. O svých strašidelných snech si povídá s kamarády v mateřské škole, kteří s ním sedí u stejného stolu. Doma se se svými strachy dle výpovědi svěří otci.

D6

Dítě č. 6 je čtyřletá dívka žijící v úplné rodině. Dívka má mladšího sourozence a navštěvuje vesnickou mateřskou školu. Ráda si hraje na různé profese (doktorka, prodavačka, kadeřnice a další).

Rozhovor se konal o samotě v pokoji dítěte, který sdílí se sourozencem. Trval asi patnáct minut a probíhal poměrně obtížně, protože dívka měla neustále tendenci odbíhat z místnosti a něco mi ukazovat. Jinak byla sdílná a její mluva spisovná, což je u dítěte poměrně neobvyklé.

Největší strach má dívka z bouřky, jelikož je příliš hlučná a strašidelná. Se svými strachy se svěří rodičům, kamarádům a také sourozenci, když ho chce postrašit.

D7

Dítě č. 7 je tříletá dívka, která pochází z úplné rodiny. Dívka bydlí v rodinném domě s rodiči, prarodiči a praprarodiči. Má mladšího sourozence a chodí do vesnické mateřské školy. Dívka má ráda zvířátka, pohádky a skládání puzzle.

Rozhovor probíhal v obývacím pokoji za přítomnosti matky a mladšího sourozence, neboť matka chtěla mít přehled o tom, čeho se dcera bojí. Blízkost matky byla přínosná, jelikož když dívka vyprávěla o svém strachu ze tmy, šla se k ní přitulit. Mluvílo se jí pak o strachu lépe. Rozhovor trval přibližně dvanáct minut a byl poměrně náročný, neboť se jednalo o můj první rozhovor a nevěděla jsem přesně, co od něj očekávat a jak ho vést, tak abych z dětí dostala co nejvíce informací. Odpovědi byly poměrně krátké a stručné, což je pochopitelné vzhledem k věku dívky.

Nejvíce se rozpovídala o strachu ze tmy, což bylo dle výpovědi jediné, čeho se bojí. Dívka také uvedla, že o svém strachu doposud nikomu neřekla.

D8

Dítě č. 8 je pětiletá dívka žijící v úplné rodině, která má dva sourozence a navštěvuje vesnickou mateřskou školu. Ráda si hraje v dětské kuchyňce a tvoří z plastelíny.

Rozhovor s dívkou neprobíhal v domácím prostředí, ale na rodinné oslavě, kde jsem si dívku vzala stranou, abychom na rozhovor měly klid. Dívka je velmi komunikativní, a tak se jednalo o nejdelší rozhovor, který trval dvacet pět minut. Používala rozvinuté věty a snažila se hodně vysvětlovat souvislosti. Rozhovor si užívala a byla šťastná, že si se mnou může povídat a pomoci mi.

Dívka v rozhovoru často zmiňovala strach z čertů, různých strašidel a nestvůr. O svém strachu a to především o strašidelných snech, které se jí zdají, vypráví kamarádům v mateřské škole, protože je chce postrašit. Další, kdo ví o jejím strachu, jsou dle odpovědi také sourozenci a rodiče.

D9

Dítě č. 9 je tříletý chlapec, který žije v úplné rodině. Chlapec má dva sourozence, jeden z nich je D5. Chodí do vesnické mateřské školy. Spolu se starším bratrem si rád prohlíží knihy o zvířatech.

Rozhovor probíhal v dětském pokoji, který sdílí se svým sourozencem a trval přibližně čtrnáct minut. Rozhovor patřil mezi náročnější, a to z důvodu špatné srozumitelnosti. Odpovědi byly poměrně krátké a často jsem měla problém s pochopením daných souvislostí. Během rozhovoru navíc často přecházel po pokoji z jednoho místa na druhé. Jeho strachy hodně souvisely s fantazií, přičemž nejvíce se rozpovídal o duchovi a strachu ze tmy. Chlapec zmínil, že o svém strachu řekl jednomu ze sourozenců a rodičům.

D10

Dítětem č. 10 je pětiletá dívka, která je z úplné rodiny. Bydlí v rodinném domě společně s prababičkou. Dívka nemá žádné sourozence. Navštěvuje vesnickou mateřskou školu. Zajímá se o auta a modely letadel.

Dívka se na začátku setkání velmi styděla a držela se matky. Původně jsem se obávala, že se mi rozhovor nepovede uskutečnit. Po chvíli však původní stydlivost opadla a dívka začala normálně komunikovat. Rozhovor probíhal s dívkou o samotě v jejím pokoji, kde

jsem nechala otevřené dveře, aby viděla na své rodiče a cítila se lépe. V průběhu rozhovoru sama dveře zavřela, aby se mohla na odpovědi lépe soustředit.

Dívka mluvila srozumitelně a odpovědi byly rozvinuté. I přes původní obavy byla dívka sdílná, takže se nakonec jednalo o poměrně nenáročný rozhovor, který trval necelých patnáct minut.

Nejvíce se rozmluvila o strachu ze tmy, ve které se bojí strašidla. V rozhovoru také uvedla, že se se svým strachem svěřuje rodičům.

7 Výsledky

Tato kapitola obsahuje shrnutí výsledků jednotlivých rozhovorů. Záznamy rozhovorů byly přepsány a data kódovány tak, aby byla umožněna snadnější a rychlejší práce s těmito částmi (Miovský, 2006). „Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem.“ (Švaříček, Šedřová, 2014, s. 211)

Následně byly odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky shrnuty do kategorií, které z kódování vyplynuly.

1) Jaké podoby strachu se u dětí předškolního věku vyskytují?

Děti v předškolním věku trpí různými strachy, které mohou být reálné či vyplývat z jejich představ a fantazie. Z výsledků rozhovorů je zřejmé, že dětské strachy se týkají například tmy, zvířat, nočních můr, čertů nebo pohádek.

Tma

Z jednotlivých rozhovorů vyplývá, že děti se bojí tmy, což se dalo očekávat, neboť to je jeden z vývojově podmíněných strachů, jímž v tomto věku trpí většina dětí. Strach ze tmy zmínilo všech deset dětí.

„Já se taky bojím v noci.“ (D3)

„Já se bojím třeba, já se bojím třeba, jak je v koupelně tma večer, tak se třeba bojím nebo tady v pokojičku.“ (D10)

Důvody strachu ze tmy však bývají různé. Děti mohou mít tmou spojenou se strachem ze strašidel, duchů, klekánic a dalších nadpřirozených nebo fiktivních bytostí. To je dáno zejména rozvojem fantazie v tomto věku.

„...toho strašidla se bojím.“ (D2)

„No třeba když po tmě někde doma si myslím, že, že mě bude honit nákej duch nebo zombík.“ (D5)

„Kdyby jsem tam něco bílýho viděla taky.“ (D7)

„Uhm, ve tmě se ducha bojím. Jo dyž přijde duch...aby sebral ty postele.“ (D9)

„Třeba, bojím se toho, bojím se hm nějakýho strašpytla, kdyby někdo přišel večer z okna, vylítnul by, nebo nějakých strašidel.“ (D8)

„Já se vždycky koukám na toho krtka¹ a myslím, že je to nějaké strašidlo...v noci.“ (D6)

„Venku se bojím třeba, když jdu sama a nějak lupič mě ukradne...když je tma.“ (D8)

Možná trochu překvapivé bylo, že dvě děti se shodly na strachu z klekánic, které nepovažují za „moderní“ strašidla. Z výpovědí se také ukázalo, že se o nich tyto děti dozvěděly zejména z vyprávění od starší generace, nebo z pohádky.

„...venku se bojím jenom klekánic...já už jsem to jednou četla v Rumcajsi.“ (D3)

„Třeba mě jednou babička vystrašila i klekánicí...prostě takovej duch, že když se děti toulají venku, že je vezme prostě do koše, někde je zamkne přes noc a pak je zase odemkne ráno.“ (D10)

I další děti se bály různých bytostí, které se objevují ve tmě, a jež znají na základě vyprávění od známých lidí.

„...víš proč, protože já se strašně bojím Bílý paní...to jsem slyšela od paní ředitelky...“ (D3)

„...ale Sárinka mi vyprávěla o zlodějovi a já už se taky bojím.“ (D4)

Některé další děti nedokázaly specifikovat, co přesně by se ve tmě mělo objevit, ale přesto se toho bály.

„Uhm, že za mnou něco přijde v té tmě.“ (D1)

„Já jsem se jednou bál v noci...protože tady se něco vysunovalo hnědýho špičatýho.“ (D5)

Čerti

Dalším velmi zastoupeným strachem je strach z čertů, který uvedlo šest dětí. Tento strach je odůvodnitelný tím, že děti mají s čerty zkušenosti z minulých let a tento strach má tedy reálný základ.

„No já se bojím těch čertů, těch čertů Krampusáků, když přišli k nám. No já se bojím i proto, že když k nám přišli čerti, tak já jsem se bála a plakala jsem a byli strašidelní a byly čtyři.“ (D4)

¹ Pozn. namalovaný na zdi v pokojíčku.

Někteří z dětí se čertů bojí, i přestože vědí, že jsou to pouze převlečení lidé.

„No třeba, že se mi zdá, že jdu po tmě venku a tam vidím chatrč a v tom bydlí devatenáct čertů...no u nás když byli, tak jsem viděl, že má tady lidskej krk, takže to byli jenom převlečený za čerty.“ (D5)

„No občas když přijdou hodně strašidelní čerti, tak tohle, tak se jich občas bojím, ale, ale naštěstí ten, ale naštěstí ten nejstrašidelnější je až poslední...a nevím, jestli to byl, nevím, jestli to byl lid, nebo doopravdickej čert, byl hodně hodnej, takže myslím, že, takže myslím, že to byl doop, takže myslím, že nebyl to doopravdickej, ale jenom hrací.“ (D8)

„Já se bojím buď čertů na počítači, anebo jak přijdou...a pak když ho babička pohladila, tak úplně maska jak.“ (D10)

Zvířata

Devět dětí se bojí nejrozličnějších zvířat žijících jak doma, tak v lese či zoologické zahradě. Tento strach je často spojený s tím, že by jim dané zvíře mohlo ublížit.

Tři děti uvedly, že se bojí psů a to nejen psů neznámých ale někdy i těch, které poměrně dobře znají a často se s nimi setkávají.

„Hm, tak někdyho velkého, kterej mě nezná a začne na mě štěkat a bude s vodítkem, tak pán řekne, nebo paní řekne, třeba nedráždí. A když bude bez vodítka tak se na mě asi rozběhne, ale pán řekne třeba nebo paní řekne stůj, aby ten pes stál.“ (D1)

„Nikinka pejsek u ba u mojí babičky.“ (D6)

Dalšími domácími zvířaty, kterých se dotazované děti bojí, jsou kočky, slepice, morče či králíci. Bojí se jich především z toho důvodu, že by je mohli škrábnout, kousnout nebo dokonce poranit tak, až by jim začala téct krev.

„Ne, jenom bála jsem se, že mě morče poškrábe.“ (D4)

„...ale myslím, že se bojím toho, že by mě králíci mohli ukousnout paleček. Třeba se bojím toho, že by, že se bojím toho, že by mě slepice mohly klobnout nebo mě takhle klobnout a škrábnout mě, aby tam tekla krev...ale bojím se ještě kdyby, že kočky, že ona by mě mohla škrábnout tak silně, že by asi tak tady měla tu celou okrvácenou.“ (D8)

Děti v rozhovoru také uvedly strach ze zvířat žijících v lese či jinde v přírodě, a to z lišky, divokého prasete, jelena nebo krtka. Shoda nastala u dvou dětí, které se bojí jelena

z důvodu velkých parohů, kterými by jim mohl ublížit. Obě tyto děti jelena už viděly, jelikož nedaleko jejich bydliště se nachází obora, kde žijí.

„Uhm, v lese tak třeba nám na mě třeba nákej vystaví jelen rohy a chtěl by mě napíchnout, tak takovýdle zvířátka se bojím.“ (D1)

„...jenom taky jelena se bojím...protože má parohy a třeba by mě mohl nabrat.“ (D3)

„Krtka se bojím, že mě kousne, protože mi to dneska říkal táta...a ale nevíš co, jaký má zuby krtka, má takový dva a kdyby sem si, kdy si, si ho chtěla pohladit, tak von by tě kousnul.“ (D3)

Další tři děti mají strach z tygra, protože se obávají, že by je mohl sežrat. V rozhovorech byla zmíněna také jiná exotická zvířata, jako je žralok, slon nebo krokodýl, anebo dokonce prehistorický dinosaurus.

„Třeba tygr a ostatní divoký kočky...protože by mě mohli sežrat...protože jsou masožravý, ne?“ (D5)

„Bojím se nebo tygra nebo slona.“ (D9)

„Třeba tygr...protože by mě mohl sníst.“ (D10)

„Mmm, jenom žraloka a toho krokodýla...protože mě kousnou.“ (D4)

„Mmm, kdybych žila v pravěku, kdybych žila ven, tak by sem se bála asi dinosaurů...že mě třeba kousnou nebo mě třeba seknou drápkem, tak proto.“ (D1)

Sny

V některých rozhovorech se probíralo i téma sny. Někdy se o snech děti rozmluvily samy v souvislosti se strachem ze tmy, jindy byla otázka na sny položena přímo. Osmi dětem se zdají strašidelné sny, které se však střídají s hezkými. Dětem se ve strašidelných snech zjevují jak konkrétní zvířata, tak strašidla.

Sedm dětí zažívá ošklivé sny, ve kterých dominují nejrůznější zvířata. Pro děti jsou tyto sny strašidelné, protože jim v nich zvířata chtějí nějakým způsobem ublížit.

Shoda nastala pouze u dvou dětí, které se ve snu bály vlka.

„Tak když půjdu třeba v no, tak když budu třeba v lese v noci a vzbudí se třeba a vzbudím třeba vlka a rozběhne se na mě, tak, tak mu utíkám a zaklepu, až vyběhnu z lesa, tak hned, tak zaklepám na dveře, aby mě pustili dovnitř.“ (D1)

„Mě se zdál strašidelný sen...o, o vlkovi, že mě chtěl sežrat...no, že ten vlk nás chce sněst a my utíkáme a já jsem se musela vzbudit a přeběhnout s mamkou, za mamkou do postele.“ (D4)

Ostatní děti měly noční můry o jiných zvířatech, ale důvod zůstává stejný, a to strach z ublížení. Zvířata objevující se ve snech jsou had, plejtvák obrovský, pes a sova.

„No, třeba, že mě sežere nějaký had nebo vy nebo na mě někdo vypustí plejtváka obrovského.“ (D5)

„No, třeba se mi jednou zdálo, že já vidím velkou sovu a že na ní štěknu a že ona mě klobne.“ (D10)

Někdy je zvířata ve snech straší i jiným způsobem, než jen ohrožením jejich života, a to například vzhledem, zuby, či prostou přítomností.

„Mmm, mě se zdá, že sem v zoo a ty dinosauři na mě vycení zuby nebo něco takového strašidelného.“ (D1)

„Že třeba tady, že spí pavouk.“ (D6)

„Anebo, anebo na mě vybafne hrozná ještěrka, baf...je obrovská, má na sobě hrozný puntíky a něco a třeba má na sobě zip, kterej si může rozepnout a může být třeba krvavá.“ (D8)

Tři z dětí se ve snech děsí i postav z pohádek a filmů a jiných nadpřirozených bytostí, jako jsou duch, strašidlo, čert a zombie.

„A někdy se mi zdálo, když jsem takovádle, tak se mi zdálo takový duch. Že byl takovejle velikánskej a a zlobil se na mě a já.“ (D3)

„No třeba se mi zdá, že třeba no na mě vybafne strašidlo, anebo na mě vybafne čert.“ (D8)

„Mmm, jednou se mi třeba zdálo, že jdu po tmě někde a jdu zachránit někoho a oni mě vodklíčí nějaký zombíkový strážce.“ (D5)

Pohádky

Všechny děti zmínily, že už se někdy bály něčeho v pohádkách. Jelikož existuje velké množství pohádek, tak i postavy, kterých se děti bojí, se značně odlišují.

Šest dětí se v pohádce bojí zvířat. Hned dva z nich šavlozubého tygra z Doby ledové.

„Tygr...protože on chtěl ukradnout mimiko ztracené, když ho hlídal mamut, víš?“ (D6)

„Mmm, co třeba tygr...šablozubej.“ (D9)

Dvě děti se v pohádkách bojí dinosaurů.

„Třeba, když se koukám na dinosaury a přepnu si to na nějaký strašidelný, tak toho se taky bojím.“ (D10)

Mezi další zvířata, která jsou pro děti v pohádkách strašidelná, patří kočka a noční kobylka.

„Tady tohoble se bojím²...protože tam je tydle o o oči.“ (D2)

„Noční kobylka...je černá, má kolem všude samý hvězdy a černý a má roh, kterým, s kterým jí jdou blesky, když začaruje to všechno, když chce být, aby byla navždycky noc.“ (D5)

Jedno z dětí má v pohádkách strach především ze záporných postav.

„No, takovej ten zloděj číslic...protože je úplně zlej a vypadá škaredě...no, on lapí číslička do bublin.“ (D4)

„Jo, tam, tam toho myslivce víle Amálce...protože je taky zlej.“ (D4)

Někteří se také bojí o kladnou pohádkovou či filmovou postavu, že by jim mohla záporná postava nějakým způsobem ublížit.

„No, hm, bojím se třeba toho, že by třeba vesmírní psi jo...v těch psech se bojím toho, že by se někdo zmenšil a někdo zaseknul...že by ho někdo zaseknul sekerou.“ (D8)

„Pytlík a brouka...no, tam ve byli tam pavouci...jo, to mám na tabletu a toho se strašně bojím, že ho fakt sní nebo.“ (D7)

² Pozn. ukazoval na obrázek černé kočky v knize.

„...jednou jsem v televizi viděla, že, že, že tam byli takle indiáni a toho pána střelili šíp, ale ta holka ho zachránila.“ (D3)

Ostatní

Jedno z dětí vyjádřilo svůj strach z Romů, který, jak se ukázalo, vychází z vyprávění od jiných lidí, kteří s nimi měli špatné zkušenosti. Tento strach se mu pak promítá i do snů

„Ale ještě se bojím víc, když třeba tady někde se mi zdá, že ze skříně vyskočí parta Cikánů...no třeba, že paní učitelce zmlátili bratra...uhm, bojím se třeba jako, že mi řeknou ve snu, že mám dát cigarety, ale já je nemám v posteli.“ (D5)

Další dítě má obrovský strach z bouřky, neboť nemá rádo hlasité hromy.

„Ze bouřky...protože ta bouřka byla hodně hlučná a strašidelná...a já se jí strašně moc bojím...“ (D6)

Jiné dítě se bojí na základě minulých zkušeností výtahu, neboť v něm již jednou uvízlo.

„Eště, že se rozbije výtah...jo a byly jsme tam s mamkou, my jsme jely výtahem a on se rozbil. Tak ho mamka zazvonil a už šel.“ (D4)

Jeden dotázaný také pociťuje strach o své blízké, co se týče nemoci a případné smrti. Bojí se také, že by se někam mohli ztratit nebo by je někdo mohl unést.

„No, ráno se bojím toho třeba, že by ráno někdo dostal infarkt...no nestalo, ale našemu dědečkovi možná že jo...ale máme, měli jsme dva dědy...jeden nám umřel, ten měl infarkt. Ted' nám zůstal jeden, ale ten ještě neumřel.“ (D8)

„Ještě toho, když třeba, že by hm čert, že by něký strašidlo neviditelný vyletělo z okna a já spala a odneslo třeba Jůlču, mamku nebo někoho.“ (D8)

2) Jaké jsou projevy strachu u dětí předškolního věku?

Během rozhovorů se dotaz na projevy často ukázal pro děti jako poměrně těžká otázka. Nejprve si většinou nedokázaly vůbec vzpomenout, jak se v situacích, kdy jsou vystaveny strachu, chovají, reagují a co se s nimi děje. Musely být naváděny pomocí otázek, či dokonce jim bylo nabídnuto několik příkladů. Z kódování jednotlivých rozhovorů vyplynuly následující kategorie projevů – pláč, útěk, schování se a fyziologické změny.

Projevy strachu se u jednotlivých dětí obvykle lišily v závislosti na příčině strachu. Jinak děti reagují například na tmu a jinak na zvíře, kterého se bojí.

Pláč

Vzhledem k věku zkoumaných dětí nepřekvapí, že jednou ze základních reakcí na strach je pláč, který uvedlo hned šest dětí.

„Když, když je, když to zkusím vydržet, tak strašně plakám a mamka přijde nebo tatka.“
(D3)

„Nó, tak, že jsem už plakal.“ (D5)

„No, to sem, to sem plakala, ale zazpívala jsem dvě písničky za Jůlču a za sebe.“ (D8)

Útěk

Děti také v některých situacích reagují útekem. Utíkat mohou před něčím (zvíře) nebo za někým (rodiče). Celkově útek jako projev strachu uvedlo pět dětí.

Dvě z dětí vypověděly, že pokud se ocitnou v situaci, ve které se bojí, utíkají za rodiči, kde hledají oporu a útěchu.

„Utekla jsem za mamkou a tatka místo mě si vzal ten dáreček.“ (D1)

„Ale když na mě čert takhle udělal blblbl, tak to jsem úplně utekla...k mamce a k tatkoví, protože oni stáli na schodech a čerti jak.“ (D10)

Další z dotazovaných před strachem utečou „dolů“, přičemž mají na mysli do přízemí za rodiči, aby nebyli v situaci, která jim nahání strach sami.

„To nevím, tak jsem se strašně bála a šla sem dolů.“ (D3)

„Když je tma, vodejdu dolů.“ (D9)

Jiní zmínili, že zejména pokud se jedná o strach vyvolaný zvířetem, pokouší se mu utéct.

„Hm, začnu běhat, aby mě nechytil.“ (D1)

„Dycky, že utíkám ke dveřím a ťukám na babičku...aby sem se toho pejška tak nebála.“
(D6)

Schování se

Další možnou reakcí na strach je schování se, které bylo uvedeno sedmkrát. Děti se schovávají pod nějakou věc, do určité místnosti nebo za nějakou osobu.

Jedno z dětí vypovědělo, že když se bálo čertů, schovalo se ve svém pokoji a vylezlo až po jejich odchodu.

„Mmm, schovala jsem se sem do po do pokojíčku...já jsem se pořád koukala ze dveří je jen dokud nepůjdou, tak jsem tam byla schovaná a do dokud doby než šli pryč, tak jsem tam byla tak a až vdešli, tak jsem já se, já se, tak já sem vylezla.“ (D1)

Jiné děti se shodly, že v situacích, kdy pociťují strach, utečou a schovají se pod nábytek, jenž je poblíž.

„Dycky se bojím, já se schovám pod postel, aby mě neviděl.“ (D9)

„...když se něčeho leknu, tak se vždycky vyděsím, až zalezu pod postel tady v pokoji.“ (D6)

Další tři děti ke schování před strachem použijí peřinu. Většinou se pod ní schovají, jedno dítě však zmínilo, že se pouze více přikryje, ale hlava zůstane odkrytá.

„To jsem se takhle schovala pod tu peřinu.“ (D3)

„To sem ležel v posteli, támhle sem to potom viděl, schoval jsem se³ a potom jsem křičel na tatku.“ (D5)

„...jsem zavrtaná ještě víc, až pod nos.“ (D7)

Dvě dívky zmínily, že si zakrývají část obličeje, případně jen oči, při sledování televize, pokud v ní vidí něco, co jim nahání strach.

„Mmm, tak, vezmu deku, protože tu máme takle na sobě a zatáhnu si ji třeba na obličej nebo si zakreju voči a a a pořád třeba votkrývám voči, aby sem věděla, kdy to tam nebude.“ (D1)

„Že sem, když mám šaty, tak vždycky si tímhle takle přikryju obličej, když se dívám na Elsu a na Annu.“ (D6)

Jedno z dětí mi povědělo o výletě do zoologické zahrady, kde se bálo tygra, a tak se schovalo za blízkou osobu.

„Že sem se schovala za babičku.“ (D10)

³ Pozn. předváděl, jak se schoval pod peřinu.

Fyziologické změny

Některé děti si jako následek strachu vybavily i fyziologické změny. Takovéto odpovědi ovšem nebyly až tak časté, neboť děti si tyto projevy příliš neuvědomují nebo si na ně nejsou schopny vzpomenout, či si je bezprostředně spojit se strachem.

Dvě děti se při strachu třesou, někdy dokonce tak moc, až jim drkotají zuby.

„Asi se třepu, anebo, anebo...” (D1)

„Tak se mi drkotají zuby a a třesu se.” (D4)

Pouze jedno z dětí při prožívání strachu zaznamenalo zvýšenou frekvenci tlukotu srdce.

„Mmm, že si šáhnu třeba jednou na srdíčko a aby mi ťukalo...když se bojím, tak mi ťuká hodně a když se nebojím, tak mi ťuká málo.” (D1)

3) Jakým způsobem děti překonávají strach a co jim pomáhá?

Dětem pomáhají v různých situacích různé věci, v jejichž blízkosti se jejich strach zmenšuje, neboť se cítí bezpečněji a chráněny. Není překvapením, že pomoc často hledají především u svých rodičů. Mimo rodičů a ostatních blízkých osob jim může pomoci například nějaký druh vlastního talismanu, světlo nebo vypnutí televizoru, pokud jim nahání strach něco, co v něm vidí. Některé děti se dokonce se strachem snaží vypořádat samy pomocí hezkých vzpomínek, vlastních sil či odvedením myšlenek a pozornosti.

Přítomnost druhé osoby

Když se dotazované děti něčeho bojí, pomáhá jim pro překonání či zmírnění strachu přítomnost druhé osoby. Je většinou jedno, jestli se jedná o rodiče, prarodiče, kamarády či sourozence. Stačí, že danou osobu znají.

Pomoc matky, otce, či obou rodičů zmínilo devět dětí. Pomáhají jim různým způsobem, ať už jde o společné spaní, tulení se, chování v náruči atd.

„Mmm, když ho vidím venku, tak, tak se ho bojím a přitulím se k mamce.” (D3)

„Tak se schovám k mamce do náručí.” (D4)

„A někdy furt spím u mamky a u tatky.” (D7)

„Třeba mi pomůže to, mamka, že by ji zahnila nebo tatka, ten je hodně odvážnej.” (D8)

„Za mamkou jsem šel ale.“ (D9)

„Že tam jde mamka se mnou nebo tatka.“ (D10)

Kromě rodičů uváděli někteří i prarodiče, především babičku.

„No, akorát jsem se držel babičky urbanovský.“ (D5)

„Že sem se schovala za babičku.“ (D10)

Dalším dětem zase pomáhají kamarádi.

„...když se bojím, tak se stulím se ke Báje...k mojí největší kamarádce.“ (D6)

Světýlko

Pro zmírnění strachu ze tmy dotazovaným dětem obvykle pomáhá nějaké světýlko v podobě lampičky na nočním stolku či jiných přítomných svítících předmětů, které mohou v situaci, kdy se bojí kdykoliv rozsvítit, či u něho usínat. Takto se vyjádřilo šest dětí.

„Tmy, ale já nemám zatáhlý rolety, takže se moc nebojím a mám ještě světýlko támhle na nočním stolečku...“ (D1)

„Jo, ale vždycky máme tady, takhle máme světýlko a a a když byly Vánoce, tak tady jsme měli pověšenou hvězdičku na noc, pak jsme vždycky rozsvítili obě dvě.“ (D3)

„...ale svítí mi támhle lampička.“ (D5)

„Jo, my svítíme tady to světlo, takhle a tole zasneme, tak je tma.“ (D9)

„Jo, mám tam lampičku a a když usnu, tak mi mamka zhasne a už teda usínám, tak jako mamka mi přečte pohádku, zhasne a už spím.“ (D10)

Talisman

Každé dítě si může také opatřit nějaký předmět, ke kterému se upne, a to mu tak pomůže ve slabých chvílích. Celkem tři děti uvedly talismany, které jim pomáhají bojovat se strachem ze tmy či špatnými sny. Jako své talismany uvedly klavír, plyšovou hračku nebo skleněného andílka.

„Jo a ještě ten andělíček...ten pod tím pod, pod polštářkem.“ (D1)

„Protože mě hlídá ten klavír, pořád.“ (D2)

„Když, když já usnu a zdá se mi strašidelný sen, tak vždycky si přitulím ještě víc ke sebe plyšáka a potom se mi budou zdát hezký.“ (D6)

Vypnutí zdroje strachu

Ve spojitosti se strachem z pohádek mi čtyři děti sdělily, že jim pomůže vypnutí zdroje strachu, tedy televizoru či monitoru od počítače, případně přepnutí na jiný program.

„No, že to radši vypnem.“ (D4)

„Tak třeba poprosím mamku nebo tatku, aby třeba, aby mi to vypli a já se šla chvilku prospat, anebo něco.“ (D8)

„Tak, tak vždycky se tam hledám vždycky něco lepšího...a já třeba, když už se nechci koukat, tak si, tak si kliknu na křížek a už se mi to vypne.“ (D10)

Odvedení pozornosti a hezké vzpomínky

Dvě děti se snaží myslet na něco jiného nebo se něčím zabavit, aby se tolik nebály. Jiné dítě zase vzpomíná na hezké zážitky se svými kamarády.

„Tak já třeba sem se zabavím něčím, třeba se zabavím bárbínkami a už na to nevzpomenu.“ (D4)

„Prostě tam povídám.“ (D7)

„Pomůže mi to, že třeba si vzpomenu na svoje kamarády nebo, nebo si vzpomenu, jak jsme byli spolu na výletě.“ (D8)

Vlastní a vyšší síly

Jedné dívce pomáhají při pocitu strachu vlastní, anebo také vyšší síly, podle specifik dané situace.

„No, no, to mi pomoh můj andělíček strážníček...pomoh mi proto, pomoh mi na to, abych se nebála těch čertů celej rok.“ (D8)

„Ještě mi pomůže to, že bych třeba ho mohla, mo, mohla se s ním poprat...s tím duchem...začala bych se s ním boxerovat.“ (D8)

8 Diskuze

Pokud bych měla shrnout průběh výzkumu, tak jsem byla příjemně překvapena, že děti byly vzhledem k jejich věku poměrně sdílné a získala jsem spoustu cenných podkladů pro vypracování práce. Zpočátku jsem se obávala, že vzhledem k citlivosti daného tématu bude pro děti obtížné o takových věcech mluvit, obzvláště když jeden z prvních rozhovorů dopadl tak, že dítě mi neřeklo o svém strachu vůbec nic. Naštěstí to byla pouze jedna výjimka a zbylých deset dětí si se mnou povídalo bez větších problémů.

Z výsledků rozhovorů jasně vyplývá, že děti se bojí nejen reálných ohrožení, ale často i postav a jevů pocházejících z příběhů a jejich fantazie.

Děti často pociťují strach zejména v noci, když je tma. Ta v nich totiž vzbuzuje nepříjemný pocit, že se ze tmy někdo nebo něco vynoří. To se promítá také do jejich snů, kdy někteří trpí nočními můrami. Kromě tmy se mohou bát také dalších přírodních jevů, jako je bouřka, při které se většinou setmí a je navíc doprovázena nepříjemnými hlasitými zvuky.

Mnoho dětí se bojí také určitých zvířat. Konkrétní zvířata se velmi liší, stejně tak to, jestli je strach zapříčiněn zkušeností z minulosti a týká se známého zvířete či se děti bojí zvířete, o kterém jenom slyšely nebo ho viděly v televizi a s velkou pravděpodobností ho naživo nikdy ani neuvidí, popřípadě maximálně v zoologické zahradě. Takovým příkladem může být žralok. Mimo reálných zvířat se děti bojí také kreslených zvířat z pohádek a příběhů, pokud v nich vystupují záporně a ohrožují hlavního hrdinu. V tomto případě se dvě děti shodly na šavlozubém tygrovci z Doby ledové.

Z pohádek a příběhů mají děti strach také ze záporných bytostí. Ty se značně liší, protože existuje velká spousta nejrůznějších pohádek a je tudíž obtížné najít mezi nimi nějakou větší spojitost. Pojtkem je znovu pouze to, že nějakým způsobem mohou ublížit kladné pohádkové postavě.

Klasickým dětským strachem je strach z čertů, jelikož se s nimi děti setkávají každý rok a v tomto věku už s nimi mají již nějaké zkušenosti. Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal počátkem roku, měly děti, které byly předmětem výzkumu, relativně čerstvě v paměti i poslední příchod čertů, a tak se o nich rozpovídalo mnoho z nich.

Další dětmi zmíněné strachy již byly velmi těžko přiřaditelné ke specifické kategorii, neboť byly více individuální a pocházely z vlastní nebo převyprávěné zkušenosti. Jedno z nich tak zmínilo strach z uvíznutí ve výtahu, jiné zase strach z Romů.

Dětské strachy zjištěné výzkumem v praktické části jsou tak z velké části v souladu s teoretickou částí, ve které byly definovány strachy typické pro předškolní období. Shoda nastala ve strachu ze tmy, ze strašidel, ze zvířat, z nemoci či smrti blízké osoby a částečně i z cizích lidí, když některé děti uváděly, že se v noci bojí lupičů a zlodějů. Oproti teoretické části se navíc objevily například strachy z uvíznutí ve výtahu, bouřky nebo Romů. Ve výsledcích výzkumu naopak chybí strachy z nástupu do mateřské školy, což je podle mě dáno tím, že děti účastníci se výzkumu mají tuto životní změnu již určitou dobu za sebou a tento strach již pro ně není aktuální. Dále děti neuvedly ani obavu z narození sourozence, nebo že se ztratí.

U druhé výzkumné otázky týkající se projevů strachu u dětí, se objevil mírný problém, neboť děti nejsou příliš schopné popsat, jak to vypadá a co se s nimi děje, když se bojí. Rozpovídaly se většinou, až po uvedení několika příkladů, jak se strach může projevovat. Podle očekávání však uváděly pláč, někteří pak útěk či únik před strachem, kdy se mohou někde schovat nebo ukrýt. Dvě dotázané děti také zmínily fyziologické změny, kterými jsou zejména třesot a zvýšená činnost srdce.

Jak bylo uvedeno v teoretické části, tak strach se projevuje ve dvou rovinách – psychické a fyziologické. Fyziologické změny zmínily ve výzkumu pouze dvě děti, zatímco ostatní zmiňovaly především pláč. Jelikož teoretická část týkající se projevů nebyla zaměřena na tento věk, ale spíše obecně, tento projev v ní specificky jmenován nebyl. Jedná se však o psychický projev strachu. Útěk a skrytí jsou spíše reakce dětí na strach a pokus o to, se mu určitým způsobem vyhnout.

Předmětem výzkumu bylo také přijít na to, co dětem v situacích, kdy se cítí ohroženi, pomáhá. Nikoho asi nepřekvapí, že děti nejčastěji hledají pomoc u svých rodičů či dalších blízkých osob. Obvykle jim pomůže už jen pouhá přítomnost takovéto osoby. Jiní mají nějaký svůj talisman, kterému přisuzují ochrannou moc. V případě strachu ze tmy dětem pomáhá, pokud mají po ruce nějaké světýlko, které mohou kdykoliv rozsvítit. Někteří také uvedli, že je jim lépe, když v těžkých chvílích myslí na pěkné vzpomínky či svoje kamarády, popřípadě věří ve vyšší moc či vlastní sílu, která je ochrání. Při sledování

televize uvítají, když je možné televizi kdykoliv vypnout, pokud jim nažene strach něco, co se v ní objeví.

V teoretické části bylo u každého strachu, který se typicky objevuje ve zkoumaném věku, uvedeno, jak je možné dětem v takových situacích pomoci. Jednalo se zde zejména o pomoc rodičů, kteří hrají mnohdy rozhodující roli ve zmírnění dětského strachu. To se ukázalo i z výpovědí dětí, které jsou v těchto situacích vděční za pouhou přítomnost rodičů. Rozdílem oproti teoretické části však byly odpovědi, že jim mohou pomoci i vlastní hezké vzpomínky, vlastní síly, samostatně iniciované odvedení pozornosti či víra v nějakou vyšší moc například v podobě „andělíčka strážníčka.“ Ukázalo se tedy, že děti nejsou vždy bezbranné a nehledají pouze oporu v rodičích, ale v určitých situacích jsou si do jisté míry schopny pomoci i samy.

Nemohu říci, že bych byla výsledky výzkumu nějak více překvapená. Každé z dětí je jedinečné, a tak i jednotlivé rozhovory se v některých případech poměrně lišily. Kdybych měla vybrat jeden ze strachů, který mě zaujal, byl by to pravděpodobně strach z klekání, který jsem považovala za zastaralý, týkající se spíše minulých generací. Dále mě několikrát udivilo, jak je dětská fantazie rozvinutá a co všechno si v ní děti dokáží vytvořit. Také mě překvapilo, že děti se bojí i toho, s čím se samy nesetkaly a znají danou věc pouze z vyprávění druhých osob, což se objevilo hned v několika případech.

Ke zkreslení výsledků mohlo dojít hned z několika důvodů. Jedním z nich je nezkušenost s vedením rozhovoru, jelikož se jednalo o můj první výzkum. Dalším důvodem může být dětská fantazie. Jak jsem zjistila i z povídání s jejich rodiči, nedá se jim vše vždy věřit a některé odpovědi se musí brát s nadhledem. V neposlední řadě bych chtěla zmínit dětskou mluvu, které nebylo vždy dobře rozumět, a některé odpovědi nešly na místě zcela pochopit. Tím pádem pak byly ovlivněny následné otázky, na které bych se s odstupem času zeptala trochu jinak.

Otázkou zůstává, zda by byly rozhovory stejně obsáhlé a vůbec realizovatelné, pokud bych je provedla s dětmi, pro které bych byla neznámou osobou. Zajímavé by také bylo sledovat, jak se dětské strachy v průběhu let proměňují a postupně se vytrácejí strachy založené na jejich fantazii. K obohacení výsledků výzkumu by mohly zajisté přispět i rozhovory s rodiči daných dětí na toto téma. Tím by se daly dětské výpovědi doplnit a také zmapovat, zda mají rodiče tušení, čeho se jejich děti bojí.

Závěr

Bakalářská práce se zabývá strachem a úzkostí u dětí předškolního věku. Cílem výzkumu bylo zjistit, kdy děti strach prožívají, jak vnímají jeho projevy, jak na něj reagují a co jim pomáhá jej překonat. K naplnění cíle byly použity tři výzkumné otázky, které jsem zodpověděla, a to pomocí kvalitativní formy výzkumu, přesněji řečeno polostrukturovaného rozhovoru, se vzorkem deseti dětí předškolního věku, které bydlí v okolí mého bydliště.

Samotná práce je rozdělena do dvou částí. V první části, zabývající se teorií, jsem uvedla základní rozlišení mezi strachem a úzkostí a jejich definice, a to jak v obecné rovině, tak i se zaměřením na předškolní věk. V první kapitole jsou vysvětleny rozdíly mezi strachem a úzkostí, dále pak vyjmenovány jejich projevy a příčiny. Druhá kapitola se věnuje kognitivnímu, emočnímu a sociálnímu vývoji v předškolním věku. Teoretická část je zakončena kapitolou zaměřenou na jednotlivé strachy a úzkosti, které jsou typické pro předškolní věk, stejně tak jako na některé rady a způsoby, jak se dá dětem v situacích, kdy pociťují dané strachy pomoci.

Praktická část je tvořena výzkumem, za použití polostrukturovaného rozhovoru se vzorkem deseti dětí předškolního věku. Je důležité zdůraznit, že výsledky výzkumu z velké části odpovídaly teoretické části. Našly se však i některé odlišnosti – některé typické strachy zmíněné v teoretické části děti nezmínily vůbec, naopak jiné zmínily, přestože je odborná literatura jako typické strachy neuvádí.

Z provedeného výzkumu vyplývá, že dotazované děti předškolního věku mají strach ze tmy, zvířat, bouřky, cizích lidí, jako jsou zloději, lupiči a Romové. Dále také z čertů, strašidel a záporných pohádkových postav. Mimo to je také trápí noční můry, kde se většinou promítá jeden z těchto strachů. Strach se u nich dle jejich výpovědí projevuje především pláčem, ale i třesem či zvýšeným tlukotem srdce. Snaží se ho přitom vyřešit útekem, skrytím pod peřinou či někde v místnosti, popřípadě zakrytím očí, pokud je příčina strachu pouze vizuální. Pomoc hledají především u rodičů, anebo si pomáhají vlastními talismany. Na druhou stranu jsou schopné si v některých situacích pomoci samy díky vlastním hezkým vzpomínkám, vlastní síle, samostatně iniciovanému odvedení pozornosti či víře v nějakou vyšší moc.

Seznam použitých zdrojů

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

DRVOTA, Stanislav. *Úzkost a strach*. Praha: Avicenum, 1971. Život a zdraví (Avicenum).

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

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

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-X.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-325-3.

MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Děti, rodina a stres: vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí*. Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

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

RIEMANN, Fritz. *Základní formy strachu: typy lidské osobnosti, jejich vznik, charakteristiky a formy vztahů*. Praha: Portál, 2013. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0400-8.

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

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

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

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

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

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

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

Seznam příloh

Příloha č. 1: Body rozhovoru s dětmi

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Ukázky realizovaných rozhovorů

Příloha č. 1: Body rozhovoru s dětmi

NAVÁZÁNÍ KONVERZACE

- Víš, co je to úzkost a strach? Víš, kdy mají lidé/děti strach?

ČEHO SE KONKRÉTNÍ DÍTĚ BOJÍ, KDY, JAK?

- Máš i ty z něčeho strach? Už jsi se někdy něčeho bál/a? Kdy? Čeho?
- Bojíš se „toho“ pořád nebo jenom někdy?
- Vzpomeneš si, kdy ses bál/a úplně nejvíc?
- Bojíš se ještě něčeho?

PROJEVY STRACHU – V CHOVÁNÍ, V PROŽÍVÁNÍ

- Jak to vypadá, když se bojíš? Co s tebou dělá ten strach?

POMOC VE STRACHU, OPORA

- Co ti pomáhá, aby ses tolik nebál/a?

STRACH A POHÁDKY

- Díváš se na pohádky nebo dětské filmy?
- Je v těch pohádkách někdo nebo něco, čeho se bojíš?
- Proč z „toho“ máš strach?

SDÍLENÍ POCITŮ STRACHU

- Povídáš si s někým o tom, čeho se bojíš? S kým?

SITUACE, V KTERÝCH A KDY SE DÍTĚ BOJÍ

- Bojíš se něčeho doma?
- Bojíš se něčeho venku?
- Bojíš se něčeho večer?

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

INFORMOVANÝ SOUHLAS

pro výzkumný projekt: *Strach a úzkost u dětí předškolního věku*

řešitel projektu: Barbora Neradová

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás s prosbou o spolupráci Vašeho dítěte na výzkumném projektu. Jmenuji se Barbora Neradová a studuji na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích obor Učitelství pro mateřské školy. Bakalářská práce má za cíl analyzovat strach a úzkost u dětí předškolního věku. Výzkum bude proveden formou anonymních rozhovorů, které budou nahrávány. Pokud s účastí Vašeho dítěte na výzkumu souhlasíte, připojte prosím podpis, kterým potvrzujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí mého dítěte na výše uvedeném výzkumném projektu. Souhlasím s tím, že všechny získané informace budou využity pouze pro účely výzkumu a mohou v něm být anonymně publikovány. Dále potvrzuji, že autorka výzkumu mě dostatečně informovala o jeho podstatě a seznámila mě s jeho cílem a metodou. Měl/a jsem dostatek času řádně zvážit svou účast ve výzkumu, měl/a jsem možnost se na cokoli týkající se výzkumu řešitelky zeptat. Na všechny otázky jsem dostal/a odpověď a dále jsem byl/a informován/a, že mohu kdykoliv od spolupráce na výzkumném projektu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

V _____ dne _____

Podpis zákonného zástupce: _____

Příloha č. 3: Ukázky realizovaných rozhovorů

Rozhovor s dítětem D1 (dětský pokoj, 20 minut)

Věděla bys B., co je to úzkost a strach? Co? Že se něčeho bojíš. **Týjo, no hezký. Takže a víš, kdy se třeba lidé nebo děti mohou bát?** U dinosaurech třeba. **Kdyže?** Že u dinosaurech.

Dinosaurů aha. A B., ty už ses někdy něčeho bála? Bojíš se něčeho? Mmm...čertů.

Čertů ses bála, aha. A jak vypadali ty čerti? Mmm, vošklivě. **Ošklivě, vid'.** Uhm. **Aha a kolik jich bylo?** Já už nevím. **Už nevíš? A kdo přišel ještě s těma čertama?** Mmm, andělíček a Mikuláš. **Andělíček a Mikuláš, aha. A B., těch čertů se bojíš pořád nebo jenom někdy?** Mmm, pořád.

Pořád, aha. Aha. A B. a co ti pomůže, aby ses těch čertíků nebála? To já nevím, to ještě nevím. **Nevíš?**

Co si udělala, když přišli ti čertíci? Mmm...Stála si nebo si třeba někam utekla za někým? Utekla jsem za mamkou a tatka místo mě si vzal ten dáreček. **Tatka si vzal dáreček?** Místo mě, protože...on vyděsl, on jednoho čerta do stodoly. **Milďa dostal dáreček?** Od čerta. **Uhm, tak to jste byli asi hodní, vid', když jste dostali dáreček.** Ale trochu jsme zlobili. **Trošku hm, každý někdy trošku zlobí, vid'?**

B. a jak to vypadalo, že ses bála? Jak to vypadá, když se bojíš? Co s tebou udělal ten strach? Mmm...Třeba ses klepala nebo plakala nebo si utekla nebo ses schovala? **Mmm, schovala jsem se sem do po do pokojíčku. Do pokojíčku ses schovala?** Protože oni šli k nám sem domů.

Aha a ty jsi je nechtěla vidět, tak ses schovala? Uhm. **A vylezla si pak nebo si tady byla celou dobu schovaná?** Mmm, já jsem se pořád koukala ze dveří je jen dokud nepůjdou, tak jsem tam byla schovaná a do dokud doby než šli pryč, tak jsem tam byla tak a až vdešli, tak jsem já se já se, tak já sem vylezla.

Aha, tak to jo. B. a bojíš se ještě něčeho? Mmm, kdybych žila v pravěku, kdybych žila ven tak by sem se bála asi dinosaurů. **Dinosaurů aha. A teď se jich nebojíš? A proč?** Protože už nežijou.

Protože už nežijí. A tam by ses jich bála proč B.? Kdyby žili? Protože oni mají vostrý zuby.
Aha a ty bys měla strach, že ti můžou něco udělat? Uhm. **A co?** Že mě třeba kousnou nebo mě třeba seknou drápkem, tak proto.

Aha, tak to jo. B. a bojíš se třeba něčeho doma? Mmm, doma se bojím se jenom čertů.
Doma jenom čertů aha.

A co třeba večer, bojíš se něčeho večer? Tmy, ale já nemám zatáhlý rolety, takže se moc nebojím a mám ještě světýlko támhle na nočním stolečku a pak tady mám šuplátka a na nich kytičku a dinosauří medaili.

Aha, jéé. Takže ty si necháš rozsvícené světýlko, roztažené...A já ti ještě něco ukážu.
Ukaž. Co tam ještě mám (sáhá do taštičky, kterou vyndala z nočního stolečku).

Nic. **To nevadí.** Prázdný pytlíček a je tam ukázaný hrníček.

Takže B. ty si necháš svítit světýlko, roztažené rolety a ještě ta kytička ti pomůže, aby ses tolik nebála? Takže, když ti svítí světýlko, tak se tolik nebojíš v té tmě? **A ještě něco ti pomůže?** Uhm.. A tohle je malý dinosaurus, tenhle malý pračlověk ho kousne a on takhle vy udělal zuby a udělal si z něho most a nebo, že ty zuby vteřeny, protože klapnul ten kámen. **Aha.**

A co ti ještě pomůže teda B.? Světýlko, ty rolety roztažené a ještě něco, aby ses té tmy nebála? Mmm...ještě mě, tak ještě těch třpytek co má Locika na sobě (ukazuje na panenku a nočním stolečku). **Ty tě taky ochraňují, aby ses nebála?** Jo a ještě ten andělíček. **Jaký andělíček?** Ten pod tím pod, pod polštářkem (zvedá polštář a ukazuje mi andílka). **Aha, toho tam máš vždycky pod tím polštářkem, každý den, když jdeš spinkat?** Jo. **Aha.** A já si ho nikdy nemůžu vyndat.

B. a čeho se bojíš v té tmě? Mmm...tý tmy jenom. **A proč té tmy?** Ty máš strach z něčeho v té tmě? Uhm, že za mnou něco přijde v té tmě. **Aha a co něco?** To nevím. **Nevíš? Nevíš, jak to vypadá třeba?** Protože já ne nedívám se z okna.

Nedíváš se z okna a proč? Já to tam, protože já to mám zakázaný. **A kdo ti to zakázal?** Mamka. **Mamka a proč?** A dívej, tohle mě taky může ochránit. **Aha, co to je?** To má krásnou muziku, musíme hlavně zhasnout. Né (drží v ruce hračku a mačká na vypínač, ale venku je světlo, tak nejde udělat tmu v pokoji). **To ti nepůjde. Aha a co to je B.?**

Medvídek Pú a jsou tam i jeho kamarádi. **To ti taky pomáhá, aby ses nebála? To si pouštíš večer na zed' takhle?** Uhm. **Aha, to je hezký.**

Tak to jo a..A tady tady takhle zapne ale už tady se to zapne a tahle se tady i vypne. **Uhm.** Já nevím na co je tenhle. **To pak na to přijdeme jo.**

B. a jak to vypadá, když se bojíš v té tmě? Mmm. **To děláš co, když se bojíš v té tmě?** Asi se třepu a nebo a nebo se nebo nebo jednou mmm...já každý den v noci vstanu, vezmu si to svítící světýlko a jdu do ložnice. **Jdeš do ložnice? Každý den, každou noc? A co tam děláš v ložnici B.?** Spinkám s mamkou. **Spinkáš s mamkou, aby ses tu nebála?** Jo.

Aha B., takže ti pomůže, když jdeš za maminkou. A tobě se zdají v noci třeba nějaké sny B.? Vošklivý, jo protože Káje se předtím zdály vošklivý a mě hezký. **Káje, vaší?** Jo a jeden den zase se Káje zdály naší hezký sny a mě vošklivý.

Aha a co je v těch ošklivých snech B.? Mmm, mě se zdá, že sem v zoo a ty dinosauři na mě vycení zuby nebo něco takovýho strašidelnýho.

Aha a říkáš o těch snech někomu, vyprávíš to někomu? Nee...protože oni by se lekly a utekli by mě. **Oni by ti utekli, kdyby si to někomu řekla?** Uhm. **O těch snech? Kdo by utekl?** Třeba všichni, který budou u mě nebo jenom jeden. **Třeba jako ti kamarádi?** Uhm.

Aha, tak to jo. A to byla čokoládová medaile ale akorát že byla prvně nalepená tahle ji tahle jinde a já jsem si to sloupila, až jsem si to snědla.

Aha a B. ještě se tě zeptám, díváš se na pohádky? Jo Jo? **A jakou pohádku máš ráda?** O Locice.

O Locice? Aha. A je třeba B. nějaká pohádka, které se bojíš? Mmm. **Nebo v té pohádce třeba někdo? V nějaké, jakýkoliv pohádce, z čeho máš strach?** Je tam zlá čarodějnice, ale ta by ta jí ukradla, když byla malá na lodi a byla v kolébce a spinkala, ale v noci. Ustříhla jí vlasy a ony jí i svítí. **Takže té čarodějnice v Locice ses bála?** Ne. **Ne, tak v nějaké...**Protože, protože na konci Pascal zatáhl za ty ustříhlý vlasy, který jí ustříhl ten Flynn, kdy takhle zatáhl těma, tou pusou a ona vo ty vlasy zakopla z tý věže a spala z toho okna. **Aha.** A jak spadla, tak tam viděla jenom plášť. **Uhm.** Protože ona měla takovej kabát a. **A toho ses bála?** Ne.

A v nějaké jiné pohádce třeba B.? Viděla jsi třeba někdy nějakou strašidelnou pohádku, které by ses bála? Tak máme tam vo Době ledový a jedna tam má v sobě i dinosauři, ale...já jsem ta jedna máma která má čip, čip, malý dinosauřátka, ale v žádný tý vejce našel ten Sid zelenej a.. **Ten lenochod?** A nakreslil jim obličej ale, to byly jejich děti. Ale bl vyrostlý dinosauři smazal.

Takže dinosaurů v Době ledové ses trochu bála? Mmm, trochu. **Dobře.** A já jsem byla ta velká dinosauři máma.

Aha a v nějaké třeba ještě jiné pohádce, cos viděla někdy třeba v televizce? Mmm. **Nebo v knížce nějaké třeba, je nějaká postavička, které se bojíš? Nebo něco?** V televizi se už žádný pohádky nebála a pře mi tam máme jenom tu z Doby ledové. **Uhm.** Tak tóó.. prostě tak.

Takže v pohádkách se ničeho nebojíš...dobře. Hm, tak trochu. **Trochu, trochu toho dinosaura nebo ještě něčeho?** Mmm. Tam jsou hodně dinosauři, protože oni žijí i ve zoo oni si toho Sida ka všechny ty, který je hledali, který je...i Sida odnesl a takle a všechny ten dinosaur sklapl za ten ocas. **Aha.** A šel s nima do tý zoo. **Takže to bylo strašidelné vid'?** Jo. **Aha.** Ale oni mu zbyly ty sopek v takový jámě a v takovým slunci jak se objeví tak z tý jeskyně pak vyjdeš do toho zoo. **Aha, tak to jo.**

B. a, když se díváš na tu pohádku, kde jsou ty dinosauři tak děláš co, když je tam zrovna to, co se ti nelíbí, toho čeho se bojíš? Mmm.

Díváš se na to? Mmm, tak, vezmu deku, protože tu máme takle na sobě a zatáhnu si ji třeba na obličej nebo si zakreju voči a a a pořád třeba votkrývám voči, aby sem věděla, kdy to tam nebude. **Aha, kdy už se můžeš dívat vid'?** Uhm. **Tak to jo.**

A když je tam ten dinosaur, tak se zase děje co s tvým tělíčkem? Jak poznáme, že se bojíš? Poznáme to nějak? Mmm, že si šáhnou třeba jednou na srdíčko a aby mi ťukalo.

Sáhneš si na srdíčko, aby ti ťukalo, jestli ti, ono ti ťuká hodně nebo málo, když se bojíš? Když se bojím, tak mi ťuká hodně a když se nebojím tak mi ťuká málo.

Tak to jo uhm. Supr B. A ještě mi řekni B., bojíš se třeba něčeho venku? Tak to jáá...zatím ještě nevím.

Nevíš? Co třeba nějaké zvířátko, když je venku? Třeba ji, tak když jsem v lese. **V lese?** Uhm, v lese tak třeba nám na mě třeba nějaký vystaví jelen rohy a chtěl by mě napíchnout, tak takovýdle zvířátka se bojím. **Toho se bojíš, aha. A ještě nějakého?** Hmm...tak to zatím musím přemýšlet. **Tak přemýšlej, třeba tě něco za chvilku napadne.** Uhm.

Máte třeba doma nějaké zvířátko B.? Nemáte? Ne. **Uhm.** Ale Áňa má zvířátko, ale má ho dolní babička, jmenuje se to, je to zvířátko pes. **Pes to je, aha.** A jmenuje se to Nelinka, ale ta mi nic neudělá. **Takže té se nebojíš?** Uhm.

Ani žádného jiného pejska třeba? Hm, tak nějakýho velkýho, kterej mě nezná a začne na mě štekat a bude s vodítkem, tak pán řekne nebo paní řekne třeba nedráždí. A když bude bez vodítka tak se na mě asi rozběhne, ale pán řekne třeba nebo paní řekne stůj, aby ten pes stál. **Aha, takže toho se taky trochu bojíš? Když na tebe utíká ten pejsek?** Jo.

Aha a co děláš, když se na tebe rozběhne ten pejsek B.? Hm, začnu běhat, aby mě nechytil. **Ty mu začneš utíkat?** Jo aby mě nechytil. **A pomáhá to?** Hm, tak trochu. **Trochu, tak to jo.**

Tak a ještě něčeho třeba venku tě napadá B., čeho by ses mohla bát? Tak když půjdu třeba v no, tak když budu třeba v lese v noci a vzbudí se če a zbudím třeba vlka a rozběhne se na mě, tak, tak mu utíkám a zaklepu, až vyběhnu z lesa, tak hned tak zaklepám na dveře, aby mě pustili dovnitř. **A to už se ti stalo B.? To se ti zdálo? To byl sen?** Jo. **Aha.**

A kde si klepala? Mmm, na našich dveřích, ale to bylo takhle. **Od domečku? Aha a pustili tě dovnitř?** Jo. **Tak to, takže tě vlk nechytil, vid'?** Tak to jo.

B. a, takže venku už tě nic nenapadá? Je to všechno? (kýve hlavou) Tak jo.

Ještě mi zkus říct, jestli si vzpomeneš, kdy ses bála úplně nejvíc. Napadá tě něco B.? Tak...asi, asi ne asi těch čertíků. **Asi těch čertíků, dobře.**

B. a povídáš si s někým o tom, čeho se bojíš? Mmm, tak třeba jednou s Péťou, jednou s Áňou, a jednou s Kájou, ale Kája se trochu klepe tím strachem, protože se trochu bojí. **Ona se klepe, když jí to vyprávíš?** Jo ale Péťa jenom cupitá. **Cupitá?** Jo. **Aha.**

A ještě někomu to říkáš? Třeba doma někomu? Hm, Mild'ovi, ale ten se hned vyplaší a spadne do pytle skákacího. **Do skákacího pytle, aha. A ještě někomu, ještě někdo to ví, že se bojíš třeba té tmy nebo těch čertíků?** Už asi nikdo.

Co třeba mamka s tatškou, ty to ví? Jo? Ty to ví.

Aha, tak ještě někomu to říkáš nebo ještě někomu si o tom vyprávěla třeba? Mmm, už asi nikomu.

Tak to je všechno B., tak ti moc děkuju.

Rozhovor s dítětem D5 (dětský pokoj, 20 minut)

Budeme si povídat o strachu. Věděl bys, co je to úzkost a strach K.? Jo. Co je to strach?

To je jak, to je to, že se někdo bojí.

Jo, aha, že se někdo bojí. A věděl bys třeba, kdy se lidé nebo děti můžou bát? Já sem se jednou bál v noci. V noci? Protože tady se něco vysunovalo hnědýho špičatýho (ukazuje na skříň). Ze skříně se něco vysunovalo? Jo, a když jsem tohleto otevřel, tak a díval se se tam, bylo tam jedno modrý triko a potom bylo další tady. Aha a co to teda bylo to hnědý? To nevím. Nevíš? Nepřišel jsi na to? Ne to sem potom musel mít pořád skříň takle, abych se nebál. Skříň otevřenou, aby ses nebál? Jo to se nebojím, když je něco tady. Takže, když je otevřená tak ti to pomáhá, aby ses nebál? Uhm. Tak to je hezký.

K. a jak to vypadalo, když ses bál toho? Poznalo se to nějak, že se bojíš? To sem ležel v posteli, támhle sem to potom viděl, schoval jsem se a potom jsem křičel na tatku. Choval ses pod peřinu a křičel si na tatku? A tatka přišel za tebou? Takže už ses pak tolik nebál. Tak to je fajn.

K. a bojíš se ještě něčeho? Třeba doma ještě něčeho? No, třeba když po tmě někde doma si myslím, že, že mě bude honit nákej duch nebo zombík. Nebo zombík?

Takže v té tmě se K. bojíš? A té tmy se bojíš pořád nebo jenom někdy, třeba? Někdy. Jenom někdy a kdy? No, třeba když jdu po tmě za tatkou. A kam jdeš za tatkou? No dolu, že mám hnusný sny.

Aha, tobě se zdají škaredé sny? Jo, protože nás tatka nenechá dívat ani na jednu pohádku, tak se dívám na zprávy a potom a potom zase mám ty hnusný sny. Kvůli těm zprávám? Jo.

A co se ti zdá v těch škaredých snech? No třeba, že mě sežere nějaký had nebo vy nebo na mě někdo vypustí plejtváka obrovskýho. Aha, to jsou teda ošklivé sny, vid'. Tak to jo.

K. a co děláš, když se ti zdají ty ošklivé sny? Probudím se, jdu po tmě za tatkou dolu. Za tatkou aha.

A říkáš o těch snech K. někomu? Ví to někdo, že se ti zdají ty ošklivé sny? Všichni u našeho stolu ve školce. Ve školce to vyprávíš dětem? Jo jenom u našeho stolu. A někdo

doma to ví? No ale, když se dívám jenom na pohádky tak mám hezký sny. Třeba jako, že za mnou přijde jenom víla. **Víla, tak to je hezký sen, vid'?** Jo.

K. a v té tmě ještě teda, bojíš se ještě něčeho v té tmě? Hm... **Těch zombíků si říkal vid'?** Že mě třeba vodklíčí. **Vodklíčí...obklíčí?** Jo zombíci. **Aha.**

A toho se bojíš ve tmě, že přijdou anebo se ti o nich zdá? Někdy se toho bojím a někdy se mi to zdá, ale někdy se mi zdálo, že vypustí na mě někdo, že vypustí normálně velrybu a celej svět se potopí. **To se ti zdálo ve snu?** **Aha.**

K. a vzpomněl by sis, kdy ses bál třeba úplně nejvíc? Mmm, jednou se mi třeba zdálo, že jdu po tmě někde a jdu zachránit někoho a oni mě vodklíčí nějaký zombíkový strážce. **Aha.**

K. a ty si ty zombíky už někdy viděl? Ne, jenom když si to pustím někde támhle na počítači, ale teď už je rozbitej. **Rozbitý počítač, tak to jo.**

Takže ses bál úplně nejvíc v té tmě, se bojíš úplně nejvíc? Jo. **Aha.** Ale ještě se bojím víc, když třeba někde tady se mi zdá, že ze skříně vyskočí parta Cikánů. **Cikánů? Kdo to je Cikán K.? To si někde slyšel?** To je člověk, kterej má tmavší kůži. **Aha a to si někde slyšel nebo proč se jich bojíš?** No, protože třeba nám vo nich paní ředitelka vyprávěla ve školce. **A co vám o nich vyprávěla?** No třeba, že paní učitelce zmlátili bratra. **Zmlátili ho?** Na náměstí třeba, že on si šel koupit tyčinku, najednou se tma žene parta cigánů a řeknou mu: „Naval cigarety.“ „Ale já nekouřím.“ Tak ho tam nějak zmlátili. **Aha. Takže těch se taky bojíš.** Uhm. Třeba, že by vyskočili a vodklíčili postel. **Takže máš strach, že by ti mohli něco udělat.** Uhm. Bojím se třeba jako, že mi řeknou ve snu, že mám dát cigarety, ale já je nemám v posteli. To bych si jí musel naplnit, bych si tam musel dát děla s cigaretama a dal bych jim je. **Aha.**

K. a bojíš se třeba něčeho venku? No třeba, že se mi zdá, že jdu po tmě venku a tam vidím chatrč a v tom bydlí devatenáct čertů. **Devatenáct čertů?** Jo. **Toho se bojíš venku?** **Aha. V té chatrči bydlí?** Uhm. **A co tam dělají?** Ta chatrč je pod zemí. **Pod zemí?** No čerti. **Jako v pekle?** Jo. **Aha a ty máš strach, že by si je mohl třeba venku potkat?** Jo. **Aha. A ty už si nějaký čerty viděl K.?** No u nás, když byli, tak jsem viděl, že má tady lidskej krk, takže to byli jenom převlečený za čerty. **Převlečený?** A chtěli nám sníst večeři, šli ke sporáku a chtěli nám sníst večeři. **Aha, chtěli vám sníst večeři.**

K. a bál ses těch čertů? Nó, tak, že jsem už plakal. **Plakal si?** No, akorát jsem se držel babičky urbanovský. **Držel ses babičky a to ti pomohlo, aby ses nebál?** Jo. **Aha, tak to jo.** Ale potom jsem ještě slyšel, že za oknem cinkají. **Zvonečkem nějakým asi, vid' nebo řetězem vlastně.**

K. a co třeba nějaké zvířátko, máte doma nějaké zvířátko? Pejska, ale to je vlčák. **Vlčák?** **A jak se jmenuje?** Riko. **Jéé.**

A je třeba nějaké zvířátko, kterého se bojíš? Třeba tygr a ostatní divoký kočky. **A proč?** Protože by mě mohli sežrat. **Protože by tě mohli sežrat?** Protože jsou masožravý ne? **Aha.** **K. a to vidíš asi jenom někde na obrázku nebo v televizi ty zvířátka, vid'?** Jo. **Nebo viděl si ho už někdy, někde?** Jo, když jsme byli na prázdninách u babičky telečský, tak jsem viděl, tak jsem se díval s dědou na divoký zvířata a tam byli tygři, lvi, gepardi, jaguár. **V televizi jste se na to dívali?** Jo a jaguár dokonce nám ukázali, že chytí i antilopu. **Aha a to ses jich bál, i když byli v té televizi, K.?** Ne. **Ne? Jenom kdybys je potkal třeba, tak by ses bál?** Jo. **Aha.** Jenom kdyby, ale v televizi se jich nebojím, spíš se směju, že antilopa tam není. Já zavřu oči, otevřu a antilopa tam a antilopa zmizí.

A proč zavíráš ty očička, K.? No, protože si přeju, aby ta antilopa zmizela. **Aha, dobře.** A tygr mi to splní, teda jaguár mi to splní, protože jí sežere. **Uhm.**

K. a ještě nějakého jiného zvířátka se bojíš? Mmm, třeba vesmírnýho vlka. **Vesmírného vlka?** Jo. **Co to je?** To je vlk, kterej žije ve vesmíru a je robotickéj. **To bylo v nějaké pohádce?** Néé, to se mi jednou zdálo, když jsem byl ještě malej a byli mi dva roky. **Aha, to si pamatuješ?** Jo. **Uhm.**

Takže už žádného jiného zvířátka nebo ještě nějaké tě napadá zvířátko? Mmm, nenapadá, ale další úkol bych ještě svedl. **Ještě se tě můžu zeptat na něco?** Jo. **Tak jo.**

K., tak mi řekni, díváš se na nějaké pohádky nebo dětské filmy? Jo na JimJam. **Aha a jakou pohádku máš třeba rád?** Ty záchraný roboty a pípka Pipi a Čímaru. Dvě pohádky. **Uhm.**

K. a je třeba nějaká pohádka, ve které se něčeho bojíš? V jakýkoliv pohádce? My Little Pony. **A čeho se tam bojíš?** Noční kobylka. Noční kobylky? **A jak vypadá ta kobylka?** Je černá, má kolem všude samý hvězdy a černý a má roh, kterým, s kterým jí dou blesky,

když začaruje to všechno, když chce být, aby byla navždycky noc. **Takže to je strašidelné, vid'?** Jo, ale jenom trochu se bojím.

K., a když to tam je, tak díváš se na to? Jo, akorát to tam nebývá dost často. **Takže ti to nevádí se na to dívat?** Ne, ale dneska tam bylo, že závodili zvířata s létajícím poníkem.

Uhm. Ale ono se mu zaseklo křídlo mezi kameny a Žerbák mu pomoh. **Aha, takže to dobře dopadlo?** Jo.

A ještě v nějaké, nějaké jiné pohádce K., třeba něco strašidelného, kdy ses bál?

Mmmm, třeba jako když třeba se dívám na tabletu na strašidelný věci, když jsem byl v nemocnici, kde mi trhali zuby sedm. Takže sem se nemohl dívat na televizi, tam byly jenom zprávy, tak jsem se díval na tablet a tam jsem si mohl pustit i Standu. **Kdo je Standa?** Standa je červenej traktůrek. **A tam ses něčeho bál?** Ne. **Né? Jenom v té nemocnici ses bál?** Ne, když sem se na to díval, tak jsem večer spal, a zdál se mi hezkej ne strašidelný. **Takže ses nebál?** Ne, protože, já to nechápu. Dívám se na strašidelný, hezký z toho vynikne. **Takže, když se díváš na strašidelné, tak se ti pak zdají hezké sny?** No, akorát ne na zprávy. Zprávy, po tom už mám hnusný sny. **Aha.** Ale můžu si to pustit i na počítači, ale v tom je elektrika a v tabletu jsem se nebál. Ale na počítači, když si to pustím, tak tam je auto zombík. **A toho se bojíš?** Né, ale v nemocnici jsem se vůbec nebál, spíš jsem se tomu smál. **Komu si se smál?** Protože tam se bylo i kostrivec, kterej neměl ani ruce, byla jenom hlava a motorka jela sama. **A toho ses nebál?** Ne.

A nějaká jiná pohádka ještě K., třeba strašidelná, kdy ses bál? Nebo nějaká postavička třeba v nějaký pohádce nebo něco?

Hm, kočka s velkýma drápama jako má dinosaurus. **To bylo v pohádce?** Ne, to se mi jednou zdálo a kočka má krátký ruce jako kočka, ale je to dinosaurus. **Aha, to se ti zdálo?** Jo. **Aha a bál ses?** Ne, spíš jsem se smál, protože dinosaurus přece nemůže mít takhle krátký ruce. **To bylo srandovní asi, vid'?** Jo, kočka má takhle krátký přední drápky a ten dinosaurus je měl taky. **Aha.**

K. a ještě něčeho se bojíš? Napadá tě ještě něco? Kdy ses třeba bál nebo si měl velký strach? Nebo když jsem spal v noci a támhle jsem viděl toho mimozemšťana a to auto, tak sem myslel, že to auto je živý a ten mimozemšťan taky. **Aha on tady byl s vámi v pokojíčku?** Jo, tam, akorát že jenom na obrazu, protože jsem neviděl tyhle čísla, protože je tam ten magnet a tohle. **A co tady dělali K.?** Protože nám to sem mamka dala.

Aha. Tak si to dám pryč. **Takže ty si viděl, že jsou živý a toho ses bál?** Ne, to sem jenom si myslel. **Takže ses ale trochu bál?** Jo.

Tak jo, takže už se ničeho nebojíš nebo ještě něco tě napadne? Třeba venku ještě něco? Třeba když jdu za tatškou, tak, že vystupuju tady, takže se dívám z okna, najednou mrknu očima a myslím a když nevidím na silnici, tak si myslím, že tam běží čerti a tady nám zničí klouzačku. **A to je kdy, když nevidíš na silnici, K.? To je v noci. Když je tam tma?** Jo. **Aha.** A už bude, protože je západ. **Už se stmívá, vid'.**

K. a ještě mi řekni, když se bojíš té tmy, tak co ti třeba pomůže, aby ses tolik nebál? Třeba, když, třeba mám dole baterku, ale je plná vody, takže nemůžu, ale svítí mi támhle lampička. **Lampičku si necháš rozsvícenou?** Jo, akorát mi to pořád dává pořád takle mamka a já si to pořád musím točit takle, abych viděl támhle do skříně. **Jo, abys viděl, že tam nic není, vid'. Na to čeho se bojíš. Aha.**

K. a ještě poslední otázka. Ještě mi řekni, jestli si povídáš s někým o tom, čeho se bojíš? Ví to někdo? Říkáš to někomu? Jo akorát, když někdy třeba za Davidkem. **Kdo je Davídek?** Davídek je můj bratranec a další jsou bratránci jsou Tonda, Áďa a potom Vojta je můj kámoš, ten chodí taky k nám do školky a ještě můj kámoš Vojta. Ten pořád si hraje, hraje jenom na nás, že je z plechu. **Na co? Že je z plechu?** Jo ale lidi nejsou z plechu. **To ne.** A jenom nám kecá, že má vevnitř plech. **Aha, to si hraje asi na nějakého robota, vid'?** Jo. **Tak a těm to říkáš, K.?** Nikomu to neříkám, protože Vojta jenom nám kecá, že je z plechu.

Takže nikomu neříkáš, čeho se bojíš? Nikdo to neví? No, akorát celej náš stůl. **Celý váš stůl ve školce? A doma třeba někdo?** To ví jenom tatka, ale když já se otočím a dívám se na Mikeše. Ale když byl Mikeš nemocnej a já jsem si to nepamatoval a on ležel dole na gauči, votočil jsem se, myslel jsem, že tam Mikeš už leží, že ho tam už tatka přenes a von tam není. Takže spal až, no ráno jsem přišel dolů a on tam sedí na gauči Mikeš a jí tam. Nevím, proč jsem ho neviděl? On je neviditelnej? **Asi spinkal dole, nespinkal dole?** No, možná. **Aha. Takže tatškovi to říkáš doma.** Jsem si to myslel, ale ptal jsem se tatky, proč je dole, když ho měl přenést dolů.

Aha, tak jo K., tak ti děkuju.