

PREJAVY ÚZKOSTI U DETÍ



- zrýchlené dýchanie, ťažkosti s dýchaním
- búšenie srdca
- potenie

- vyhľadávanie prítomnosti dospelého, lepenie sa na dospelých

- zneisťujúce myšlienky („Určite to nezvládnem.“ „Zakoktám sa.“ „Všetci sa mi budú smiať.“)
- bolesť hlavy
- odmietanie jedla, jedenia v prítomnosti iných
- trasľavý hlas, stiahnuté hrdlo, mutizmus (neschopnosť rozprávať)
- plačlivosť, žmurkanie štikútanie
- problémy s pozornosťou, tiky
- poruchy spánku (nočné mory, problémy pri zaspávaní, plytký spánok)

- bolesti brucha

- zdrevenené nohy, podlamujúce sa kolená, závrate
- nutkanie ísť na toaletu, pomočovanie (nočné i denné)

- Agresia dovnútra: drsné zaobchádzanie so svojim telom, prejedanie sa, obhrýzanie nechtov

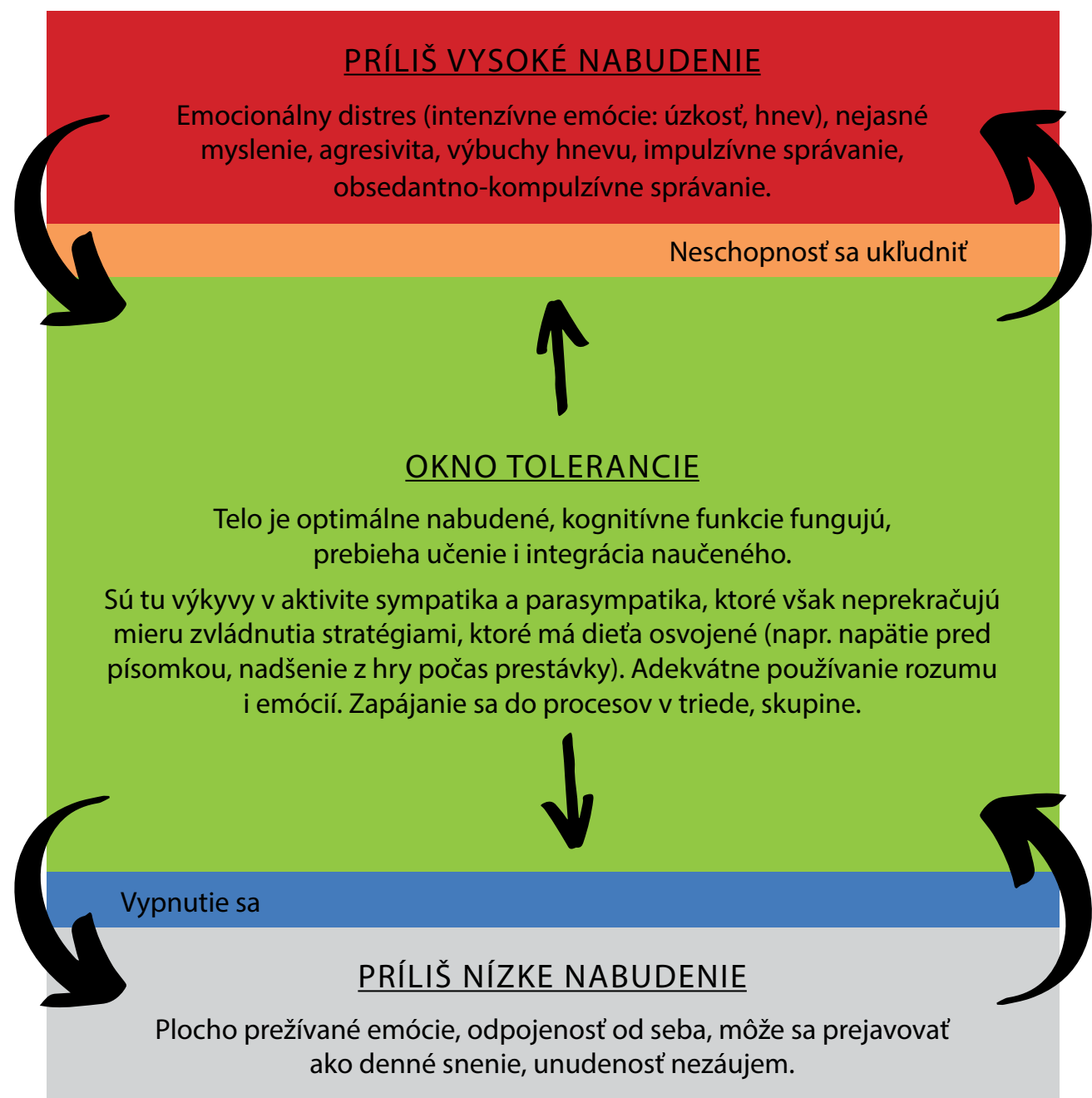
- Agresia navonok: ničenie vecí, ubližovanie druhým, urážanie iných, nadávanie, výbuchy zlosti

- Vyhýbanie sa bežným situáciám: odmietanie ísť do školy/škôlky, vystúpiť z auta, strach cestovať MHD, vyhýbanie sa stretávaniu sa s rovesníkmi, blicovanie



Bezpečie ako predpoklad učenia

Psychologické bezpečie je nevyhnutným predpokladom pre efektívne učenie a rozvoj sociálnych vzťahov. Prepojenie kognitívnych schopností, schopnosti učiť sa a pocitu bezpečia vysvetľuje koncept okna tolerancie (Dan Siegel). Pre niektoré deti je zložitejšie psychologické bezpečie zabezpečiť a udržiavať v dôsledku ich minulých skúseností či aktuálnych životných podmienok.



Obr. - Adaptované od Dr. Dan Siegel

- Nervový systém detí sa môže nachádzať na rôznej úrovni nabudenia na kontinuu: príliš nízke nabudenie - normálne nabudenie - veľmi vysoké nabudenie (viď obrázok).
- Príliš nízke či príliš vysoké nabudenie nervového systému sa nachádza mimo okna tolerancie a sprevádzajú ho emócie a správanie, ktoré bránia efektívnemu zapojeniu sa do vyučovacieho procesu či diania v triede.
- Dieťa zdravé a bez zatažujúcich okolností a traumatizujúcich zážitkov má okno tolerancie relatívne široké. Toto dieťa ovláda stratégie udržiavania sa v jeho rozsahu v prípade intenzívnych aktuálnych zážitkov (rozhovor s blízkym kamarátom, presmerovanie pozornosti, a pod.). Ak tieto stratégie nie sú dostačujúce, obvykle je vysoká náročnosť na zvládanie zrozumiteľná aj pre ich okolie, vďaka čomu dostanú nevyhnutnú podporu.
- Deťom, ktoré majú za sebou históriu traumy (úmrtie v rodine, strach o život rodinného príslušníka, verbálne, fyzické, či sexuálne násilie, emocionálne zanedbávanie, a pod.) či aktuálne prežívajú náročné životné okolnosti (rozchod rodičov, zmena bydliska, ale napr. i súčasná pandemická situácia), sa okno tolerancie zužuje a ostať v optimálnom nervovom nabudení je pre ne náročnejšie aj pri podnetoch, ktoré ostatné deti zvládajú bez väčších ťažkostí (napr. strach zo skúšania pred triedou, zvýšený hlas učiteľa, verbálny konflikt medzi spolužiakmi, a pod.).
- **Mimo okna tolerancie neprebieha učenie a integrácia naučeného,** zhoršuje sa spracovávanie informácií, nasledovanie inštrukcií, pamäť, pozornosť a schopnosť spolupracovať.
- Reakcie detí mimo okna tolerancie sa môžu zdať situácii neprimerané, príliš intenzívne alebo naopak príliš slabé, čo môže u ostatných detí i dospelých vzbudzovať nepochopenie a reakcie, ktoré neoptimálne nabudenie nervového systému ďalej podporujú.
- Ak sa dieťa dostane mimo okna tolerancie, jeho návrat do optimálneho nabudenia nervového systému nie je jednoduchý - vyžaduje si to energiu a čas (minimálne 20 min.).
- Z domácich i medzinárodných výskumov vieme, že výskyt nepriaznivých skúseností v detstve (ACE - adverse childhood experience) nie je zriedkavý a rôzne formy fyzického a emočného týrania, zanedbávania, sexuálneho zneužívania, domáceho násillia na rodičovi, a ďalších nepriaznivých skúseností sa týka až 25% detí. V každej triede teda môžeme predpokladať, že jedna štvrtina žiakov zažila alebo zažíva v živote také náročné skúsenosti, ktoré môžu nepriaznivo ovplyvňovať ich kognitívne schopnosti, sociálne vzťahy, reguláciu emócií a s ňou spojené správanie.

KEĎ JE MOZOG DIEŤAŤA V STRESE, NIE JE SCHOPNÝ UČENIA SA.

**ZISKY ZO ZMENY POSTOJOV A KOMUNIKÁCIE SA UKÁŽU ČASOM -
AJ KEĎ ZMENA NÁVYKU/STEREOTYPU VYŽADUJE ÚSILIE.**

2. Odporúčania pre pedagógov v základnej škole pri žiakoch s úzkostnými prejavmi

(pre potreby dokumentu používame pojmy rodič/zákonný zástupca a žiak/dieťa ako synonymá)

Zásady komunikácie so žiakom:

- oceňujeme, povzbudzujeme - vyzdvihujeme pozitívne vlastnosti a prednosti dieťaťa,
- reflektujeme emóciu strachu pokojne (pozeráme dieťaťu do očí, hovoríme láskavým hlasom), dávame jej vážnosť,
- v prípade rôznych obáv dieťaťa vysvetľujeme, aká je pravdepodobnosť, že sa obava naplní napr. "vidím, že sa bojíš, že mama bude meškať. Čo by ti teraz pomohlo, aby sa ti uľavilo?...","
- ak sa dieťaťu nedarí, vyjadrujeme nádej, že sa to v budúcnosti podarí.... "dnes sa Ti veľmi nedarilo, ale ja verím, že najbližšie sa Ti bude dariť. Ja Ti verím...","
- porovnávame dieťa samého so sebou napr. "dnes si sa zapojil do skupinovej práce",
- problém vo vzťahu k žiakovi komunikujeme individuálne a nie pred celou skupinou,
- ukazujeme pozitívne, avšak stále realistické očakávanie - citlivo volíme slová, v komunikácii s dieťaťom hľadáme také, ktoré mu pomôžu eliminovať úzkosť napr. dieťa povie: "ja som taký blbec", učiteľ to môže prerámčovať spôsobom: "vidím, že si nahnevaný, že sa ti nedarilo...","
- učíme žiaka pomenovať a prijať úzkosť, keď ju pomenujeme začína proces jej zmierňovania, žiak vie, že ju cíti a môže niečo robiť (napr. dýchacie cvičenie, ak sa bojí chodiť do jedálne, ísť tam vtedy keď je menej žiakov....),
- hľadáme príčiny správania - prečo sa to deje, napr. ak dieťa odmieta odpovedať pred triedou, bojí sa zlyhania (je perfekcionista). V tomto prípade je potrebné naučiť dieťa pracovať s chybou, uvedomiť si, že chyba môže byť príležitosť k učeniu sa nových vecí a že všetci robíme chyby,
- dohodneme sa s úzkostným žiakom na alternatívnej forme komunikácie s učiteľom (napr. žiak naznačí, že teraz potrebuje byť chvíľu sám, môže poslúžiť napr. **SOS kartička**, ktorej cieľom je vyjadrenie pocitu, potreby a následné riešenie zo strany dospelého,

- ak dieťa nechce vojsť do školy môžeme sa s ním skúsiť vopred dohodnúť (telefonicky, resp. cez rodiča), že ho počkáme pri dverách s kamarátom, dovolíme mu zobrať do školy malú hračku, amulet, symbol, povolíme používanie antistresových hračiek a snažíme sa skrátiť čas prechodu do triedy.

Zásady komunikácie s rodičom:

- uvedomujeme si prežívanie a prejavujeme porozumenie rodičom úzkostného žiaka, takýto rodič je v strese, je pod tlakom,
- v procese adaptácie ponúkame zákonnému zástupcovi možnosť byť v triede, prostredníctvom jasne stanovených hraníc,
- je vhodné rodičom v individuálnom rozhovore vysvetliť zásady rozlúčky s dieťaťom (zostať v pokoji, nepredlžovať rozlúčku, dovoliť dieťaťu zástupný predmet, symbol prepojenia a iné.),
- rodič môže dieťaťu nakresliť na ruku symbol vzájomného prepojenia, prípadne dať fotku/talizman, dieťa sa pozrie na symbol, ak mu príde smutno počas dňa,
- ak je lúčenie s jedným z rodičov náročnejšie, môže ho privádzať druhý rodič,
- informujeme rodiča o správaní dieťaťa počas dňa a odporúčania adresujeme citlivo, nie priamo pred ním,
- ak sú prejavy úzkosti u žiaka výrazné a opakovane pretrvávajú počas dňa, pedagóg môže zavolať rodičom a požiadať ich, aby si prišli po dieťa,
- v prípade dlhodobého pretrvávania úzkostí navrhujeme rodičom spoluprácu so školským psychológom, prípadne psychológom v zariadení poradenstva a prevencie.

Organizácia výchovno - vzdelávacieho procesu

- vytvoríme priestor napr. na chodbe, kde si žiaci nájdu pokojné miesto (napr. gauč, tulivak) a v triede podľa možností napr. jemné závesy. príjemné farby na stenách, stoloch atď.,
- podporujeme žiaka počas adaptačného procesu (napr. školský psychológ je prítomný pri rannom odlúčení, pri úzkostných stavoch, pri hrách a podľa potreby),
- organizujeme pravidelné Ranné kruhy/Ranné komunity - spoločné ranné stretnutia, kde sa môže precvičovať dýchanie, zameriame sa na pociťovanie, reflektujeme udalosti z predošlých dní, spoločne tvoríme pravidlá s cieľom vytvárania pozitívnej atmosféry,
- spoločne vytvárame triedne pravidlá - pravidlá formulujeme pozitívne napr. "po triede chodíme len počas prestávok, chceme sa tu cítiť všetci bezpečne, hľadáme riešenia konfliktov...","

- nastavíme pravidelnost, informujeme ich o zmenách, v prípade návratu po chorobe dieťaťa zabezpečíme jeho postupnú adaptáciu v triede (napr. môžeme zabezpečiť rovesnícke doučovanie),
- vnímame povinnosti žiakov komplexne, rešpektujeme individuálne tempo žiakov (preťažovanie zvyšuje úzkosť),
- plánujeme, vytvárame štruktúru a vizualizujeme program (denný/týždenný) - žiaci potrebujú poznať štruktúru, ktorá im môže pomôcť zvládať úzkosť, ak nastane zmena treba o tom diskutovať, dať im vedieť zmenu načas - napr. tranzitné chvíle - suplovanie (ako bude vyzeráť hodina), prechody (presun z triedy do jedálne, zo šatne von, každý čas nech je podľa možnosti štruktúrovaný),
- pomáhame žiakovi určovať si priority vo vzdelávaní a vytvorenie systému postupných krokov,
- dáme možnosť úzkostnému žiakovi odpovedať inak ako ústne (napr. umožníme mu písať písomku, vytvoriť projekt, nájsť iný spôsob ako môže splniť úlohu, bez toho, aby mal narušenú sebaúctu), nemusí odpovedať pred tabuľou, ale z miesta.
- oznamujeme každé preverovanie vedomostí včas (nerobíme tzv. prepadové ani malé písomky),
- pomáhame žiakovi so začatím úloh,
- postupne zapájame žiaka do aktivít s cieľom budovania jeho dôvery v sociálne vzťahy,
- dodržiavame individuálny výchovno - vzdelávací plán (IVVP) u žiaka u ktorého úzkosť vyplýva z primárneho zdravotného znevýhodnenia.

Aktivity - skupinové, individuálne

Edukácia žiakov o duševnom zdraví/o sebapoznání - individuálne aj skupinovo, citlivo a otvorene hovoríme o tom, že každý sme v niečom špecifický a v niečom rovnaký - pracovať s tým napr. skupinovo - hrou napr. (niekto sa bojí hadov, tmy a niekto sa bojí hovoriť v škole pred ostatnými, ale keď ich podporíme, tak sa strach dá prekonať).

Imaginácia - žiak si môže v mysli predstaviť chránené miesto, kde sa cíti dobre.

Fyzický priestor na relax - možnosť pohybovať sa voľne počas prestávok a nájsť si pokojnejšie miesto.

Rovesnícka podpora medzi deťmi na dobrovoľnej báze (ak aktívnejšie deti majú záujem pomôcť žiakovi s úzkosťou poskytneme im priestor a mentoring).

SOS kartička - v prípade, že sa dieťa cíti zle, položí na kraj stola túto kartičku - mali by byť s pani učiteľkou/rodičom vopred dohodnutí - napr. ak dieťa nechce hovoriť, že mu treba ísť na toaletu, alebo niečo potrebuje - cieľ aktivity vyjadrenie pocitu, potreby a následné riešenie zo strany dospelého.

Staré noviny/papier na trhanie - žiak vie, že si trhaním môže vybiť zlosť, frustráciu.

“Čarovná tuba” - pre potreby komunikácie s dieťaťom v skupine máme pripravenú tzv. čarovnú tubu - dieťa, ktoré má tubu v ruke, môže komunikovať svoje potreby/pocity/nápady... a zvyšok skupiny ho pri tom počúva.

Mapa týždňa/Kartičkový systém - cez vizualizáciu žiaci vedia, čo sa bude diať.

Dýchacie cvičenia - naučiť sa ako pracovať s dychom napr. chodenie/dýchanie do štvorca - rátať do štyroch nádych - po jednej strane - 1 - 4 - výdych po ďalšej strane. Využívať aj ako krátku relaxáciu pri striedaní činností.

Modelovanie/kreslenie - veci, ktoré u žiaka vyvolávajú nepríjemné pocity môže nakresliť/vymodelovať z plastelíny.

Zippyho kamaráti/Jabíčkoví kamaráti/Kozmo - preventívne programy sú určené pre posilnenie sociálnych a emocionálnych zručností u detí.

Spolupráca pedagógov - z rôznych ZŠ s cieľom inšpirovať sa dobrými nápismi, naučiť sa ako ich realizovať v praxi.

Spolupráca s odbornými zamestnancami - pozývame do spolupráce ďalších odborných zamestnancov či už z interného, alebo z externého prostredia (školský psychológ, psychológ z poradenského zariadenia, klinický psychológ, psychiatr, školský špeciálny pedagóg, špeciálny pedagóg, liečebný pedagóg, sociálny pedagóg, resp. sociálny pracovník - so súhlasom zákonného zástupcu).

Čo zhoršuje situáciu/čo nerobiť

- vysmievanie sa a bagatelizovanie,
- zaplavenie slovami,
- ostrý/zvýšený tón hlasu a krik, vyhrážanie sa (z dlhodobého hľadiska výrazne zhoršujú situáciu),
- posudzovanie a hodnotenie bez poznania príčin správania,
- ignorovanie úzkostných prejavov správania (plač, krik, strach, utiahnutosť, strach z komunikácie, záchvaty hnevu...),
- porovnávanie s inými deťmi,
- vytváranie tlaku a ohrozenia dieťaťa napr. “musíš sa zapojiť do čítania, musíš písať, musíš odpovedať len pred tabuľou... atď.”, čím vzbudzujeme v dieťati pocit ohrozenia,
- vystavovanie dieťaťa nadmernému stresu napr. postoj: “hodíme ho do vody a nech pláva, čo ťa nezabije, to ťa posilní”,
- podozrievanie zo simulovania a klamania.

Vzdelávania, linky, zdroje

ŠIMANOVSKÝ, Z. 2002. Hry pro zvládání agresivity a neklidu. 3. vyd. Praha: Portál, 2015. 176 s. ISBN 9788026208877.

PLUMMER, D. M.. 2013. Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: Cvičení pro mladší školní věk. 1. vyd. Praha : Portál, 2013. 136 s. ISBN 9788026203773.

Inštitút Virginie Satirovej - STAR basic „Intenzívny výcvik podľa modelu Virginie Satirovej pre pomáhajúce profesie“

<https://www.satir-institute.sk/p/program.html>

DRUHÝ KROK - preventívny program zameraný na sociálno-emocionálny rozvoj detí

<https://druhykrok.sk/o-programe/>

Inštitút rodinnej terapie a terapie vzťahovej väzby o.z. <https://www.rodinnaterapia.sk/seminare/dieta-s-problemovym-spravanim-v-skolskom-prostredi/>

Program Zippyho kamaráti/Jablčkoví kamaráti - podporuje emocionálne zdravie detí

<http://dusevnezdravie.sk/program-zippyho-kamarati/>

Program Kozmo a jeho dobrodružstvá

<https://kozmove-dobrodruzstva.sk/>