

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**FOBIE DĚTÍ V MŠ**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Lucie Michalová**  
*Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

**Plzeň, 2023**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne .....

..... vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Ráda bych zde poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D., která mi vždy byla ochotna poradit při samotném vypracování a měla vůči mně vstřícný a milý přístup. Dále bych chtěla poděkovat učitelkám v mateřských školách, které mi umožnily realizovat výzkumy do této práce. V neposlední řadě bych ráda vyjádřila vděčnost své rodině a nejbližším, kteří mě po celou dobu podporovali.

# Obsah

ÚVOD.....	1
TEORETICKÁ ČÁST .....	3
1. EMOCE A JEJICH PORUCHY .....	3
1.1 VYMEZENÍ POJMU EMOCE .....	3
1.2 ZÁKLADNÍ EMOCE .....	4
1.3 PORUCHY EMOCÍ .....	5
2. EMOCE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	7
2.1 VYMEZENÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	7
2.2 CHARAKTERISTIKA EMOCÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	9
3. ÚZKOST A STRACH.....	10
4. FOBIE .....	14
4.1 DEFINICE FOBIE .....	14
4.2 PŘÍZNAKY FOBIE .....	14
4.3 PŘÍČINY FOBIE .....	15
4.4 NEJČASTĚJŠÍ DRUHY FOBÍÍ .....	15
4.5 MOŽNOSTI LÉČBY .....	17
5. SPRÁVNÉ A NESPRÁVNÉ PŘÍSTUPY K DĚTSKÝM STRACHŮM A ÚZKOSTNÝM STAVŮM ...	18
5.1 PREVENCE DĚTSKÉHO STRACHU A ÚZKOSTI.....	19
5.2 SOUČASNÉ VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA DĚTSKÉ STRACHY A FOBIE .....	21
CELKOVÉ SHRnutí.....	27
PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
6. VÝZKUMNÝ ZÁMĚR A METODOLOGIE .....	28
6.1 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	29
6.2 METODOLOGIE .....	29
6.3 ROZHOVORY .....	31
6.3.1 <i>Pavouk</i> .....	31
6.3.2 <i>Pes</i> .....	32
6.3.3 <i>Včela</i> .....	33
6.3.4 <i>Had (zmije)</i> .....	34
6.3.5 <i>Slímák</i> .....	35
6.3.6 <i>Duch</i> .....	36
6.3.7 <i>Klaun</i> .....	37
6.3.8 <i>Čert</i> .....	38
6.3.9 <i>Tma</i> .....	39
6.3.10 <i>Ohňostroj</i> .....	40
6.3.11 <i>Lékař</i> .....	41
6.4 STRUKTUROVANÉ VÝSLEDKY PODLE REAKCÍ DĚTÍ .....	42
6.5 KAZUISTIKA .....	43
7. ODBORNÁ POLEMKA.....	46
ZÁVĚR .....	48
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	50
RESUMÉ .....	53
PŘÍLOHY .....	54

## **Anotace**

Tato práce je rozdělena do dvou částí. Teoretické a praktické. První část, tedy teoretická obsahuje celkem pět kapitol. První kapitola vymezila emoce a jejich poruchy. Druhá kapitola se věnuje emocím v předškolním věku a samotným vymezením tohoto období. Následující kapitoly jsou věnovány úzkostem a strachům, fobiím a v neposlední řadě nesmí být opomenuty správné s nesprávné přístupy k dětským strachům a úzkostem. Praktická část obsahuje kvantitativní výzkum z praxí, které jsem realizovala jako závěrečné. Její první část zakončuji shrnující tabulkou, která obsahuje strukturované výsledky podle reakcí dětí na často podněcující fobické obrázky. Druhá část se věnuje kazuistice chlapce, který vykazuje fobické znaky a je doplněna o rozhovor s matkou pro lepší chápání této problematiky.

## **Anotation**

This work is divided into two parts. Theoretical and practical. The first part, i.e. the theoretical part, contains a total of five chapters. The first chapter defined emotions and their disorders. The second chapter deals with emotions in preschool age and the very definition of this period. The following chapters are devoted to anxieties and fears, phobias and, last but not least, correct and incorrect approaches to children's fears and anxieties must not be omitted. The practical part contains quantitative research from the internships, which I implemented as a final. I conclude its first part with a summary table that contains structured results according to children's reactions to often stimulating phobic images. The second part is devoted to the case study of a boy who shows phobic signs and is supplemented by an interview with his mother for a better understanding of this issue.

## **Klíčová slova**

Emoce, předškolní věk, úzkost, strach, fobie, správné a nesprávné přístupy

## **Key words**

Emotions, preschool age, anxiety, fear, phobias, right and wrong approaches

## **Seznam zkratek**

MŠ – mateřská škola

## Úvod

Tato bakalářská práce nese název „fobie dětí v MŠ“, která obsahuje několik hlavních kapitol, které jsou roztrženy do jednotlivých podkapitol.

Cílem této práce je zaměřit se na jednotlivá témata kapitol a najít především jejich význam, uvědomit si, jak je možné pomáhat dětem, trpícím nadměrným strachem a úzkostmi a najít možnosti jejich léčby, ale také přijít na chyby rodičů a umožnit jejich eliminaci. Ve výzkumné části je mým cílem zjistit, jak reagují jednotlivé děti na podnětné obrázky a proč? Ve druhé části výzkumu uvádím kazuistiku, díky které se zaměřuji na podrobnější popis fobie a kladu matce dítěte otázky, na které mi odpovídá a já si díky nim utvářím lepší obraz na tuto problematiku a získávám přínosné odpovědi.

V první kapitole se věnuji emocím a jejich poruchám. Počáteční podkapitolou je vymezení pojmu emoce, kde na ně nahlížím z evolučního hlediska a popisuji definici emocí jako takových. Charakterizuji emoce jako afektivní jevy a uvádím odlišnost afektu od emocí. Ve druhé podkapitole popisuji základní emoce a jejich přesný popis. Ve třetí podkapitole uvádím poruchy emocí, ve kterém věnuji prostor afektu, náladám a emotivitě, spolu s jejich poruchami.

Druhá kapitola je věnována emocím v předškolním věku. V první podkapitole vymezují předškolní věk, kde zmiňuji také významnou úlohu hry pro toto období. V další podkapitole charakterizuji emoce v předškolním věku. A to pomocí vývojových milníků.

Třetí kapitolou je úzkost a strach. Ve které popisuji odlišnost mezi těmito dvěma pojmy. Kapitola obsahuje informace o vzniku úzkosti a strachu, úzkostné poruchy v dětství, ale také pomoc dětem překonávat úzkostné stavy a nadměrný strach a v závěru kapitoly uvádím zásady.

Čtvrtou kapitolou je téma fobie. Na začátku definuji pojem fobie, uvádím její příznaky, příčiny a popisuji nejčastější druhy fobií, které jsou doplněny o typy specifických fobií. Veškeré cizí výrazy jsou též popsány v českém jazyce. Kapitulu zakončuji možnostmi léčby. Pátá kapitola nese název správné a nesprávné přístupy k dětským strachům a úzkostným stavům. V této kapitole se snažím popsat, jak správně zacházet s dětmi při překonávání jejich strachu. Jsou zde zmíněny i nesprávné postupy a chování rodičů vůči takovému dítěti. Následnou kapitolou je prevence dětského strachu a úzkosti, kde uvádím možnosti, jak předcházet takovým stavům u dětí. V další části se zabývám současnými výzkumy zaměřené

na dětské strachy a úzkosti. Vkládám kvalifikační práce, které jsem využila k vypracování své přehledové studie. Uvedené práce nesou stejnou tematiku s mojí bakalářskou prací.

Praktickou část začínám kapitolou, která nese název výzkumný záměr a metodologie. V první podkapitole uvádím cíle výzkumného šetření a mou motivaci. Pokračuji metodologií. Další podkapitolu věnuji rozhovorům s dětmi v mateřské škole, kde vždy uvedu název podnětu, jeho zdroj a mou otázku spolu s jednotlivými výpověďmi od dětí. Druhou částí mého výzkumu je kazuistika jednoho chlapce, který vykazuje známky fobie, kde jsem na základě mailu s jeho matkou měla možnost získat potřebné informace pro svou práci. Kazuistika je doplněna o několik otázek, které se týkají právě zmíněné fobie. Doplnuji tuto část o svou vlastní zkušenost s chlapcem, jelikož mé závěrečné praxe probíhaly právě ve třídě, kde chlapec byl.

V sedmé části uvádím odbornou polemiku. Využila jsem již zmíněných prací ze své přehledové studie a polemizovala jsem nad nimi.

Celá práce je zakončena závěrem, ve kterém shrnuji celou svou práci a popisuji dosažené výsledky, ale také odpovědi na otázky.



# TEORETICKÁ ČÁST

V následujících kapitolách se věnuji emocím a jejich poruchám, emocemi v předškolním věku, úzkostem a strachům, fobiím, správným a nesprávným přístupům k dětským strachům a úzkostným stavům.

## 1. Emoce a jejich poruchy

### 1.1 Vymezení pojmu emoce

Z evolučního hlediska emoce pravděpodobně vznikly díky tomu, že efektivně koordinují odlišné systémy reakcí jako jsou fyziologické, prožitkové nebo výrazové. Tak nám pomáhají reagovat na důležité okamžiky a výzvy (Stuchlíková, 2002, s.4).

Emoce se rozumí jako velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je právě jejich velká citlivost a proměnlivost. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce sama může proměňovat (na základě subjektivního hodnocení situace). V jedné situaci může být emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli. Například když na nás v oblíbené dětské hře dítě "vybafne", málokdy se lekneme (byť pro radost spoluhráče vystrašení předstíráme). Pokud se stejná situace odehraje bez "varování" (a přizpůsobení našich očekávání), můžeme se opravdu leknout a následně pocítit úlevu a radost nebo i rozzlobení (podle našeho aktuálního stavu).

Přestože i další duševní procesy (např. paměť nebo myšlení) jsou citlivé na osobní a situační souvislosti (tzv. procesy "shora dolů"), takovou míru citlivosti, jakou vykazují emoce, jiné mentální procesy nemají (Stuchlíková, 2002, s. 4).

Současné pokusy o definice emocí se snaží jejich složitost vyjádřit: hovoří o jednotlivých složkách emocí i o časových a příčinných charakteristikách nástupu emocí.

Při vymezování základních složek emoce se stalo klasickým Wundtovo vymezení tří charakteristik: libost-nelibost, úroveň vzrušení, zážitek napětí-uvolnění. Tyto tři dimenze se vztahovaly k tzv. prožitkovému aspektu emocí. Klasikem současnosti se stává C. E. Izard, který vedle prožitkového aspektu hovoří ještě o fyziologických procesech, které jsou nezbytnou součástí probíhající emoce, a o pozorovaném výrazu (případně širším behaviorálním projevu), který rovněž bezprostředně k emoci náleží (Stuchlíková, 2002, s. 4).

## **Emoce jako afektivní jevy (emoce, emoční epizody, nálady)**

Při vymezování emocí je důležité hovořit o celé říši afektivních jevů zahrnující vedle emocí i emocionální vztahy, nálady, afektivní rysy, emoční epizody, ale i související jevy, jako jsou afektivní poruchy apod.

V určitých souvislostech bývají pojmy afekt a emoce zaměňovány. V jiných je však afekt používán k označení pouze prožitkové nebo behaviorální stránky emoce. Podle Scherera (1984) je afekt chápán jako nadřazená kategorie pro všechny valenční stavy (stavy určitého hodnotícího vztahu k objektu charakterizované příjemností nebo nepříjemností) (Stuchlíková, 2002, s. 5).

### **1.2 Základní emoce**

Šest základních emocí (Six Basic Emotions) je pojem označující teorii amerických psychologů Paula Ekmana a Wallace V. Friesena.

Ekman s Friesenem v roce 1972 identifikovali na základě studia izolované kultury lidí kmene Fori v Papui Nové Guineji šest základních emocí, které byli její příslušníci schopni identifikovat na fotografiích.

Následně vyfotografovali výrazy tváře lidí kmene Fori při týchž emocích a fotografie předkládali lidem jiných ras a kultur po celém světě. Také ti správně interpretovali emoce.

- Hněv
- Strach
- Znechucení
- Radost (štěstí)
- Smutek
- Překvapení

**HNĚV** – Vyjadřují pevně sevřené rty i zuby, ruce jsou sevřené v pěst, člověk je napnutý a připravený kdykoliv zaútočit. Rozšířené nozdry a přivřené oči.

**STRACH** – Pevně sevřené rty, zúžené zorničky, máme vyschlo v ústech. U malých dětí je reakcí na strach schování se. V dospělosti toto přetrvává ve formě ochranné bariéry.

ZNECHUCENÍ – Zkřížené paže, ohrnutí nosu, odvrácený pohled

RADOST – Nejčastěji jsou rozšířené zorničky, koutky úst směřující nahoru, vlídný a otevřený postoj, radostná mimika doprovázena i zvukovým projevem – smíchem.

SMUTEK – Koutky úst směřují dolů, stejně jako hlava a pohled. Postoj je uzavřený, třes končetin a rtů a před plácem často stažené svaly mezi nosem a obočím

PŘEKVAPENÍ – Otevření úst a svěšení spodní čelisti, vykulené oči, ramena nahoru.

### 1.3 Poruchy emocí

AFEKT představuje náhle vzniklou prudkou, bouřlivou a rychlou emoci, která má konkrétní zaměření a vzniká po „provokaci“ určitým podnětem. Afekty jsou sice krátkodobé, ale dosahují vyšších intenzit a doprovázejí je zřetelné fyziologické změny (zčervenání, zblednutí), mimické projevy a zpravidla výrazná tělesná aktivita. Afekty mají tendenci k okamžitému vybití, přičemž se mohou uvolnit náhradním způsobem (hovoříme o odreagování afektu).

#### PORUCHY AFEKTU

**Nezvládnutý afekt** je mimořádně silný afekt, který není možno dostatečně ovládat. Hrozí nepromyšlené, násilné a agresivní činy, ale dotyčný je při vědomí a uvědomuje si, co dělá.

**Patický afekt** je rovněž silný svou intenzitou, na jeho vrcholu se však objevuje krátkodobá porucha vědomí, na kterou pak navazuje úplná nebo ostrůvkovitá ztráta paměti. Chování se vymyká běžné reaktivitě daného jedince a dotyčný své jednání není vůbec schopen ovládat a posléze ani objasnit. Jako silná emoční reakce končí patický afekt vyčerpáním, spánkem nebo silnou únavou.

**Afektivní stupor** se může vyskytnout jako afektivní reakce v extrémně závažné situaci spojené s hrůzou (tragické úmrtí). Projevuje se totálním ustrnutím s neschopností pohybu, mimiky, řeči.

**Afektivní raptus** je označení pro mimořádně silný a intenzivní afekt, který přetrvává delší dobu. Probíhá se značnou energií a silou. Je zpravidla spojen se značnými materiálními škodami, může však ohrozit i zdraví/životy.

NÁLADA je oproti afektu déletrvající emoční nastavení. Má určitý směr, ale může být proměnlivá ve své kvantitě. Nálady bývají méně intenzivní a nejsou striktně svázané s konkrétním obsahem vědomí. Ovlivňují všechny psychické funkce a také tělesné projevy (i když většinou méně výrazně, než jak to umějí afekty).

#### PORUCHY NÁLADY:

- **Expanzivní nálada** zahrnuje patologické „zvýšení“ nálady:
  - Euforie – spojeno s extrémní spokojeností
  - Manická nálada – většinou nadměrně veselá, bez zábran, zrychlené myšlení
  - Moria – nadměrně veselá nálada, která je často spojena s velmi hrubě vulgárním, sexuálně zabarveným vtipkováním, které ubližuje okolí
  - Extatická nálada – pocity extrémního štěstí, které jsou spojeny s náboženskými nebo sexuálními obsahy
  - Explozivní nálada – vznětlivá, výbušná
  - Rezonantní nálada – výrazně zlobně podrážděná a nevlídná
  
- **Depresivní nálada** je spojena se smutkem, pesimismem, zpomalení psychomotorického tempa.
  
- **Úzkostné nálady** jsou spojeny s chorobnou úzkostí nebo patologickým strachem. Tělesný doprovod je vesměs výraznější než v případě manické nebo depresivní nálady.
  - Úzkost (anxieta) – nepříjemný pocit, který nemá konkrétní obsah, ale je plný neurčitých a nejasných obav, napětí a strachu (často zrychlení dechové a tepové frekvence)
  - Patologický strach (fobie) – na rozdíl od neurčité úzkostné obavy má konkrétní obsah – může jim být objekt nebo činnost. Fobie jsou nezvládnutelné vlastní vůlí (Orel, 2020, s. 139-142).

EMOTIVITA – emoce jsou odrazem vztahu člověka k předmětům a jevům vnějšího světa a vlastní činnosti vyjadřují subjektivní prožívání tohoto vztahu.

PORUCHY EMOTIVITY:

**Globální poruchy emotivity:**

**Citová labilita** – je charakterizována zvýšenou pohotovostí reagovat na stále nové dojmy a neschopností udržet určitý citový vztah. Jedinec rychle citově vzplane, ale i rychle ochabne.

**Citová apatie** – je dlouhotrvající snížení citové dráždivosti. Vnější podněty nevyvolávají u jedince žádné vzrušení.

**Citová ambivalence** – je protichůdný emoční vztah. vyskytuje se často u dětí, které prožily rozvodovou situaci svých rodičů. Dítě cítí k jednomu nebo oběma rodičům oddanost a současně nenávisť.

**Hyperemocionalita** (přecitlivělost) – je zvýšená tendence k emočnímu prožívání. například, člověk žije ve stálém strachu a úzkosti, které ho trvale brzdí v každé činnosti.

**Účelové emoční reakce** – se projevují tím, že se člověk naučí využívat některých nepříjemných tělesných pocitů a vegetativních projevů ve svůj prospěch. Například pro bolest hlavy je dítě zproštěno povinnosti jít do školy, opakuje-li se to, naučí se dítě předstírat tyto potíže (Miňhová, 2006, s. 40-41).

## **2. Emoce v předškolním věku**

### **2.1 Vymezení předškolního věku**

Předškolní věk bývá většinou chápán jako období od tří do šesti let. Na tomto vymezení se jistě podílí hojně využívaná možnost rozšířit rodinnou výchovu o mateřskou školu. Jejím přičiněním se zřejmě o rozvoji dítěte více veřejně a na odborné úrovni mluví a píše. Dítě je v tuto dobu již obecněji chápáno jako utvářející se osobnost a je objektem zájmu specializovaných disciplín z oblasti pedagogiky, psychologie, speciální pedagogiky nebo pediatrie, či disciplín sportovních nebo uměleckých. Všechny jejich poznatky propojuje hledání vhodných metod postupů, jak o dítě pečovat, rozvíjet ho a položit základy pro jeho další vzdělávání. Avšak komplexněji vymezené předškolní období v sobě zahrnuje celý věkový rozsah od narození dítěte do jeho šesti let, kdy by měl v našich podmínkách následovat vstup do věku školního. V raném předškolním věku, tj. do tří let dítěte, máme legislativně zakotvenou možnost rodičovské dovolené, která umožňuje soustředěnou péči rodiny, a to především jednoho rodiče – stále je to nejčastěji matka – která se o dítě do tří let

stará s finanční podporou státu. Je to kvalitativně vysoko uzákoněná výhoda, o které se ani nezdá rodinám v převážné většině evropských i amerických států. Vychází z poznatků vývojové psychologie i z dlouhodobých zkušeností pramenících z jeselské praxe. Oba tyto zdroje načerpaly poznatky, které odrážejí potřebu naplnění základní jistoty dítěte tohoto věku ve vztazích se svými nejbližšími lidmi. V prostředí rodiny může dítě přirozeně vyprávět a v lidské společnosti se orientovat relativně bez spěchu, nervozity a tlaku, které by běžné pracovní povinnosti pečujícího rodiče provázely. Není pochyb, že dítě po celé období předškolního věku je s rodinným prostředím úzce spjato a silně tuto zakotvenost prožívá. Dítě nepřijaté ve svých potřebách se musí komplikovaně vypořádat se světem, který se před ním otevírá (Koťátková, 2014, s. 13-14).

Šestileté děti, které již chodí do školy, nejsou zahrnuty mezi předškolní. Předškolní období dítěte znamená neobyčejně významnou dobu sociálního vývoje dítěte, neboť se zdaleka nejedná jen o dobu přípravy na školu, ale o dobu přípravy na pozdější dospělý život. V předškolním období zůstává nejvýznamnějším prostředím, které zajišťuje primární socializaci dítěte, stále rodina. Dítě ovšem v tomto věku projevuje výrazný zájem o společnost druhých dětí a je schopné s nimi spolupracovat. Vrstevnická skupina je pro socializaci dítěte mimořádně důležitá. Do života dítěte vstupuje také instituce školky, která v naší kultuře zprostředkovává z velké části kontakt s vrstevníky, ale působí na dítě i specificky výchovně. Vyvíjí se sociální reaktivita, sociální kontrola, hodnotová orientace dítěte a dítě si osvojuje sociální role (zvláště mužskou či ženskou roli). Předškolní období může být do jisté míry chápáno po této stránce jako kritické, zejména pokud jde o osvojování sociálních kontrol a sociálních rolí. Socializace není jen socializací vnějších projevů chování, ale především socializací vnitřního prožívání dítěte – tedy základem pro jeho celý emoční vývoj a úzce souvisí s rozvojem jeho vlastního sebepojetí.

Významnou úlohou, která je v předškolním období hlavní činností dítěte je hra. Jedná se o bohatě rozrůzněnou a intenzivní hru, která je odlišena od hry či experimentace v předškolním období a odlišná od hry v dospělosti. Dítě při hře procvičuje tělesné funkce, zaměřuje se na konstrukci nových věcí (stavebnice, figurky, vláčky), používá předmětů v přeneseném významu a přeměňuje svět podle své představy. Zkušenosti se sociálními rolami získává zvláště prostřednictvím tzv. rolových her, kdy si hraje na prodavače, listonoše, na maminku. Zkouší si v nich způsoby chování, které pozoruje ve svém prostředí.

Ve hře, a zvláště v rolových hrách se u předškolních dětí projevuje vysoce vyvinutá schopnost symbolizace. Hra je radostná aktivita s mnoha stupni volnosti. Děti jsou poměrně záhy schopné přebírat různé role, ale jejich schopnost pohlédnout na věc z perspektivy druhé osoby se vyvíjí později. Z tohoto důvodu mluvíme o egocentrismu dítěte (Horáčková Kostkovicová, 2006, s. 31–41).

## **2.2 Charakteristika emocí v předškolním věku**

Mezi druhým a pátým rokem děti zaznamenají pokrok v rozvoji motorických, poznávacích a řečových schopností. V průběhu tohoto období děti aktivně prozkoumávají limity svých fyzických a sociálních kapacit a provádějí celou řadu činností, při nichž pozorují, jak na ně lidé budou reagovat. V tomto období také děti velmi rychle získávají autonomii a pečující osoby stanovují jasnější limity pro dětské chování (Stuchlíková, 2002, s. 50).

Vývojová psychologové uvádějí dramatický nárůst hněvu, opozice a odchylného chování v průběhu druhého roku života – dětský negativismus. Důležitou funkcí hněvu v tomto vývojovém období je posílit první kroky směrem k autonomii a k vymezení sebe sama. V průběhu tohoto období se postupně zvyšuje kapacita pro soucit, zahanbení a vinu. Podle teorie DET je dosažení a udržování optimální rovnováhy hněvu, zahanbení, viny a soucitu důležitým vývojovým krokem. Představuje první kroky ve vývoji sebereflexe a autonomního „já“. V průběhu předškolního věku se také objevuje tzv. prosociální chování, které napomáhá chápání druhých lidí a vede k pocitům uspokojení z přátelských interakcí (Stuchlíková, 2002, s. 50).

Prvním vývojovým milníkem tohoto období je zvýšený pocit sebeuvědomění. Zvýšený pocit sebeuvědomění se projevuje dramatickým nárůstem hněvu, opozice a protichůdného chování v průběhu druhého roku. Afektivní zkušenost spojená s hněvem může přispívat sociálně kognitivnímu vývoji ze dvou důvodů. Za prvé tím, že emočně aktivující konflikty přispívají dětskému chápání sebe sama, druhých lidí a sociálního světa. Za emočně výrazných situací je pravděpodobnější, že děti nebudou dávat pozor jenom na svoje vlastní emoční zkušenosti a reakce druhých lidí, ale také na diskuse o morálních hodnotách a sociálních pravidlech ("co je dobré a co zlé, co se, jak správně dělá a co se nedělá").

Druhým důvodem je podle Mascola a Griffina (1998) to, že interpersonální konflikty vzbuzují – zatím v zárodečné podobě – otázky o "průniku morality a identity". Otázky typu:

Co je oprávněně moje a co tvoje? Kde začíná a končí "moje" a "tvoje" nebo "naše"? Pravděpodobně dále zvyšují pocit sebeuvědomění u dítěte a schopnost odlišovat sebe sama od druhých lidí a chápat sociální pravidla (Stuchlíková, 2002, s. 50).

Druhým vývojovým milníkem v tomto věku je rostoucí schopnost chápat druhé. Podle teorie DET emoční zkušenost ze sociálních interakcí hraje důležitou roli při vývoji emocionálních a poznávacích procesů odlišování sebe od druhých (Stuchlíková, 2002, s. 51).

Třetím vývojovým mezníkem je nárůst citlivosti vůči morálním normám a sociálním pravidlům. Ve vývoji uvědomování pozice sebe sama a druhých lidí hraje podle Kochanské (např. 1997) roli jak temperament dítěte, tak výchovné praktiky pečujících osob. Například se v období tohoto věku projevují rozdíly mezi dětmi s temperamentem vyznačujícím se sklonem k obavám (u nichž je větší citlivost na morální normy a pravidla) a mezi dětmi méně náchylnými k obavám. Tato raná dětská emocionalita je ovšem vzájemně propojena s výchovným stylem v tom smyslu, že děti náchylné ke strachu získávají více z pevné disciplíny, zatímco děti méně náchylné ke strachu získávají více ze vzájemně zodpovědných vztahů s pečujícími osobami (Stuchlíková, 2002, s. 51).

Čtvrtým vývojovým mezníkem tohoto věku je nástup sebehodnotících emocí (zahanbení, hrdost, pýcha), byť zatím ve velmi elementární podobě (Stuchlíková, 2002, s. 51).

### **3. Úzkost a strach**

Mezi pojmy úzkost a strach není přesná hranice a jejich používání je věcí konvence, zvyku, popř. jazykového citu. Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci. Prožitkově zahrnuje pocit napětí, neklidu, sevřenosti až ochromení. Pokud jde o fyziologické změny, strach se projevuje spíše nespecificky a zasahuje prakticky všechny orgány a funkční systémy. Bývá zrychlená činnost srdce (vyšší krevní tlak), dýchání shledáváme rychlejší či zpomalené (zatajování dechu), v ústech pocítujeme sucho, vyděšenému člověku naskakuje husí kůže, zvyšuje se svalové napětí apod. Fyziologicky (přesněji psychofyziologicky) se strach a úzkost projevují shodně, neboť jejich zdroj a účel jsou shodné – reakce na nebezpečí. Stejně tak mimika ustrašeného i silně úzkostného člověka se neliší a bývá popisována jako vyděšený výraz, pootvřená ústa, mimika je strnulá, obličej bledý, pohyby hůře koordinované, nepřesné.



Reálný strach má dítě z diktátu, pokud příslušnou látku nezvládlo a na školu se nepřipravilo, reálné obavy může mít z následné reakce rodičů na špatnou známku. Nereálný (iracionální) bývá tréma, kdy se do školy dokonale připraví, ale přesto se obává selhání a obavy jsou natolik silné, že jeho výkon výrazně sníží, či dokonce že dítě zcela selže. Výraz úzkost vyjadřuje hlavní pocit, který tento stav doprovází. Na rozdíl od strachu je pro úzkost typické, že si blíže neuvědomujeme konkrétní objekt nebo situaci, které ji vyvolávají, a proto bývá vedle napětí doprovázena bezradností, popř. panikou. Je tedy reakcí na tušené a neznámé nebezpečí a bývá zpravidla nepříjemnější než strach, neboť očekávání nemilé události je obvykle horší než událost sama. Úzkost snášíme hůře než strach (pomineme-li extrémní situace nebo projevy duševního onemocnění či poruchy), neboť člověk se cítí lépe, může-li se orientovat a má-li přehled – a strach je vlastně vždy obava před něčím konkrétním, více méně známým. Úzkost mnohdy přechází ve strach, a naopak. I sedmileté dítě, které jde večer spát, může po zhasnutí světla prožívat neurčitý pocit napětí a sevřenosti, charakteristický pro úzkost, a neví, čeho se vlastně bojí. Tma sama o sobě vede omezením zrakových podnětů ke zjitření fantazie a k narůstání úzkosti. Jestliže si dítě v této situaci vzpomene třeba na otcovo varování před zlými lidmi, přerůstá jeho úzkost ve strach, protože se začne bát, že do ložnice může někdo vniknout a ublížit mu. Stačí pak zavržení nábytku a dítě už má téměř jistotu, že někdo v místnosti je. Strach se vystupňuje v hrůzu. Dítě volá rodiče o pomoc. Matka přijde, rozsvítí a její přítomnost, vlídné slovo a světlo způsobí, že se děcko uklidní. Strach před usnutím a ze tmy mívají často děti ve věku čtyř až pěti let, protože toto věkové období se vyznačuje velkou sugestibilitou a mohutným rozvojem fantazie. Rodiče tak mohou dětem připravit mnoho nepěkných chvil tím, že je třeba v žertu straší. Je zřejmé, že úzkost a strach opravdu od sebe nelze přesně oddělit, protože se vzájemně podmiňují a spolu splývají. Každé vývojové stadium člověka. od narození až do smrti – zná své specifické náročné situace, obavy a strach (Vymětal, 2004, s. 11-15).

### **Vznik úzkosti a strachu**

O úzkosti a strachu víme, že jsou biologicky prastaré a podílejí se na přežití jedince a tím i lidského druhu. Umožňují naši adaptaci na podmínky života, stejně jako přispívají k formování osobnosti člověka. Jejich konkrétní projev v psychice, mimice, chování, ale i tělesné oblasti je tedy dán biologickými dispozicemi, zkušenostmi získanými během života čili i vlivem prostředí a učení. Nejnovější teorie vycházejí většinou z neurofyziologických laboratoří. Upozorňujeme zejména na zobrazovací vyšetřovací metody – např. magnetickou

rezonanci. Tématem úzkosti a strachu se podrobně zabývá hlubinná psychologie. Její zastánci zdůrazňují, že lidské pohnutky jednání nejsou zřejmé a přímo poznatelné. Jsme určováni silami pudového charakteru působícími mimo naše vědomí a úzkost s nimi těsně souvisí. Zakladatelem hlubinné psychologie byl S. Freud (1856-1939), rodák z Příbora na Moravě. Většinu života prožil ve Vídni, kde pracoval zprvu jako neuropsychiatr, později jako psychoanalytik. Jeho přínos k pokroku v léčbě některých duševních onemocnění, zvláště neuróz, lze přirovnat k přínosu jakým bylo například objevení antibiotik. Úzkost považují zastánci hlubinné psychologie za jeden z hlavních faktorů určujících utváření osobnosti. Domnívají se, že je odpovědí organismu na nebezpečí a vzniká jako následek oddělení – separace od těla matky při porodu. Důležitým mechanismem pro hromadění úzkosti v pozdějším věku je vytěšňování vnitřních pudových impulzů člověka (zvláště agresivity a sexuality), které je nezbytné v zájmu zachování společenského života. Například člověk, který má od mládí výraznější sklon chovat se k druhým agresivně, se může stát dobrým hráčem rugby a může si zvolit povolání, kde svůj sklon společensky přijatelnou formou uplatní.

### **Jak tedy úzkost a strach vznikají:**

Vznikají převážně na základě naší individuální zkušenosti se světem. Tuto zkušenost získáváme učením, zvláště nápodobou, a přijímáním od druhých prostřednictvím myšlení a řeči. O strachu a úzkosti v pravém slova smyslu lze mluvit až zhruba od poloviny prvního roku života dítěte, neboť do té doby reaguje na nelibé podněty pouze odtažením, vyhýbáním se a křikem. Strach prožíváme obvykle při setkání se silnými, neznámými, neobvyklými podněty, které nás, ať už zdánlivě, nebo skutečně ohrožují a signalizuje tedy nebezpečí. Lidský jedinec má pak tendenci reagovat strachem i na jiné podobné objekty a situace – dochází ke generalizaci strachu. Malé dítě, které například štípne husa, se potom bojí všech větších bílých opeřenců. Úzkost a strach se dostávají také tehdy, když jsme omezováni ve svých přirozených potřebách, které u člověka nejsou pouze biologické (potrava, teplo), ale psychosociální (mít někoho rád a vědět, že někdo má rád nás). a duchovní (vztah k vyšším hodnotám) (Vymětal, 2004, s. 17-22).

### **Úzkostné poruchy v dětství**

Období mladšího školního věku, zejména mezi osmým a dvanáctým rokem věku dítěte, přináší obavy v oblasti vlastního školního výkonu, především ve smyslu možného selhání.

Nadměrná úzkost se u mladších dětí projevuje inhibicí jejich spontánních projevů, děti se stahují, uzavírají více do sebe, snaživě plní očekávání dospělých ve svém okolí. V dětském věku se patologická úzkost také často manifestuje poruchami jídla – děti jsou vybíravé, konzumují málo či nadměrně, poruchami spánku – špatně a dlouze usínají, mají neklidný spánek, trpí nočními děsy či můrami. Objevují se různé nevhodné návyky, které zklidňují, uvolňují jeho nadměrné napětí – cucání palce, okusování nehtů, vytrhávání vlasů. Tyto nevhodné návyky nejsou okolím dítěte schvalovány, dítě je za tyto projevy káráno, trestáno, čímž se pocity úzkosti více prohlubují a zintenzivňují (Pilařová, Pöthe, 2003, s. 19-20 – Iva Macková).

### **Pomoc dětem překonávat úzkostné stavy a nadměrný strach**

U dětí jsme při hodnocení vlivu zúzkostňujících situací opatrnější, a pokud jsou pro děti problémem, je třeba jim pomoci se s nimi vyrovnat, protože jinak se snadno zafixují a generalizují čili rozšíří i na obdobné situace. A jak již víme, prožívá-li dítě tyto emoce častěji, stanou se součástí jeho osobnosti, zvyšují úzkostnost a tím i pohotovost reagovat snadno úzkostí a strachem i na relativně „nevinné podněty“. Dítě si přestává věřit a stává se bojácným. Při pomoci dětem překonávat úzkostné stavy a nadměrný strach musíme vždy vycházet z jeho vývojové úrovně, která zpravidla koresponduje s jeho kalendářním věkem. Při zvládání úzkosti a strachu se řídíme, jak doporučuje nestor české dětské psychologie Z. Matějček (nar. 1922), dvěma principy: poznáním a konáním.

**Princip poznání** znamená, že společně s dítětem zjistíme, co úzkost vyvolává a zvyšuje. Konkrétně to znamená, že dítě necháme jeho obavy popsat, pojmenovat, případně nakreslit. Již samotné jejich zachycení může emoce zeslabit, protože jejich pojmenováním je do určité míry dostáváme pod kontrolu. Identifikace strachů nebývá obtížná, neboť jsou konkrétní, na rozdíl od úzkosti, jež bývá neurčitá a má blízko k iracionalitě.

**Princip konání** je zde synonymem aktivity, a to aktivity především dítěte. S úzkostí a strachem se vyrovnáváme zejména úspěšným jednáním, nikoli vyhýbáním se situacím, jež nás znejišťují, a odkládáním řešení. Vyhýbání a odkládání naopak úzkost zvyšují a strach upevňují, přičemž dítě má přirozenou tendenci právě tímto způsobem jednat. Aktivní vyrovnávání s úzkostí a strachem znamená, že s pomocí dospělého se jim vystavuje ve

„snesitelných dávkách“, zahání je, případně zvyšuje vnitřní odolnost, ovšem vždy poté či současně musí následovat akce.

Dítě předškolního věku může kupříkladu namalovat strašidlo, jehož se bojí, obrázek pak uloží na vzdálené místo, a tak se strašidla zbaví, nebo obrázek rituálně zničí či odčaruje jinou namalovanou bytostí.

### **Zásady:**

1. Dítěti dodáme pocit jistoty a bezpečí
2. Zvýšíme sebevědomí a sebedůvěru dítěte
3. Přímé překonávání úzkosti a nadměrného strachu
4. Zhodnocení výsledků a snahy dítěte

(Vymětal, 2004, s. 148-161).

## **4. Fobie**

### **4.1 Definice fobie**

Fobie je úzkostí provázený chorobný strach z určitého jevu, osoby, zvířete nebo situace. Člověku, který jí trpí, velmi znepríjemňuje život, nutí jej vykonávat určité aktivity, které by jinak nedělal, nebo mu naopak některé běžné věci dělat nedovolí. Už řecký lékař Hippokrates se ve čtvrtém století před Kristem zmiňuje o chorobném strachu, ale klasický popis fobie v dnešním chápání učinil až na konci 19. století německý lékař Westphal.

Výraz fobie pochází z řeckého slova fobos, což se rovná hrůza, děs. Existuje řada věcí, ze kterých lidé trpí fobií, takže různé fobie mají v názvu před slovem fobie ještě jedno slovo pocházející z řečtiny a označující onen konkrétní předmět fobii vyvolávající.

Všechny fobie postiženého jedince oslabují a omezují, protože ho obtěžuje nejen strach samotný, ale i snaha vyhnout se situaci, která ho vyvolává. To ho někdy nutí i měnit životní styl. Postižený si svůj nesmyslný strach plně uvědomuje, ale není schopen ho vlastní vůlí potlačit.

### **4.2 Příznaky fobie**

Příznaky fobie jsou stejné jako příznaky absolutní paniky: tělo se dostane do stavu „bojuj nebo uteč“, při kterém se zrychlí oběh krve a stoupne hladina adrenalinu, protože tělo se připravuje na

boj s nepřítelem nebo na útěk. Tento proces se vyznačuje zrychleným tepem a bušením srdce, napětím svalů, pocením a pocitem nevolnosti, případně chvěním s po celém těle.

Fyzická reakce může být tak prudká, že postižený člověk může mít pocit, že omdlí, nebo dokonce zemře na infarkt nebo ho stihne mozková příhoda.

### **4.3 Příčiny fobie**

Existuje několik teorií, které vysvětlují vznik fobií. Podle některých fobie mohou vzniknout jako následek nepříjemného zážitku z dřívějšího s předmětem, kterého se teď nemocný bojí.

Někteří odborníci jsou přesvědčeni, že fobie mohou být i dědičné, protože jsou důkazy, že člověk daleko pravděpodobněji trpí fobií, jestliže se tato porucha vyskytuje i v rodině. Jenže v takovém případě může jít i o naučené chování – tj. strach odpozorovaný od někoho, kdo je nám blízký.

Školní fobie se projevuje odmítáním učení a školy vůbec. Objevuje se u dětí se sociálně úzkostnou poruchou (iracionální strach z určitých konkrétních předmětů a situací). Někdy souvisí s již zmíněnou separační úzkostí, k níž obvykle dochází po nějaké traumatizující události v životě dítěte (stěhování, rozvod rodičů, úmrtí v rodině atd.) Často se školní fobie může vyvinout u dětí, na které jsou kladeny příliš vysoké nároky.

### **4.4 Nejčastější druhy fobií**

Fobie trápí až 10 % populace, patří tedy mezi poměrně časté problémy. Podle mezinárodně uznávané klasifikace mentálních poruch rozlišujeme tyto druhy:

- **Agorafobie**
- **Sociální fobie**
- **Specifické fobie**

AGORAFOBIE patří mezi úzkostné poruchy. Lidé ji často chybně považují za strach z otevřených prostranství, ve skutečnosti se však jedná spíše o strach z veřejných míst, kam by se rychle nedostala přivolaná pomoc. Některé osoby trpící agorafobií se proto bojí opustit domov či jiný prostor, kde se cítí bezpečně.

SOCIÁLNÍ FOBIE působí postiženým lidem fyzické i emocionální problémy v různých situacích, jako je například kontakt s lidmi, telefonování nebo třeba výstupy na veřejnosti. Člověk má často

pocit, že ho druzí pozorují, hodnotí a kritizují. Má strach, že se nějak ztrapní nebo zesměšní, což u něj vyvolává silnou úzkost a ztrátu sebedůvěry. Tento problém často vyústí také ve společenskou izolaci.

**SPECIFICKÉ FOBIE** (izolované fobie) představují skupinu úzkostných poruch, které jsou vyvolané ohraničenými a dobře definovatelnými objekty, lidmi nebo situacemi. Postižený člověk obvykle nepocítuje žádné příznaky, pokud se přímo nesetká ani se neobává setkání s fobickým podnětem.

Typy specifických fobií:

- **Fobie ze zvířat** (strach z pavouků, strach z hadů)
- **Fobie situační** (strach z uzavřeného prostoru)
- **Fobie ze zranění, z krve nebo z injekcí**
- **Fobie spojené se životním prostředím** (strach z výšek, strach z bouřek)
- **Ostatní fobie**

Nejčastější fobie:

- **Aerofobie** – strach z létání
- **Aichmofobie** – strach z ostrých předmětů
- **Akrofobie** – strach z výšek
- **Arachnofobie** – strach z pavouků
- **Heliofobie** – strach ze slunečního světla
- **Klaustrofobie** – strach z uzavřených prostorů
- **Mysofobie** – strach ze špíny
- **Tanatofobie** – strach ze smrti
- **Xenofobie** – strach z cizinců

Jednoduché fobie jsou vyvolávány specifickými předměty nebo situacemi, což může být třeba strach z ptáků (ornitofobie), nebo strach z výšek (akrofobie). Tyto specifické (izolované) fobie patří mezi nejčastější duševní poruchy (10 až 20 %), přičemž jsou jimi dvakrát častěji postiženy ženy, než muži. Některé začínají často v raném dětství (např. fobie ze zvířat kolem 4 let), naopak situační fobie teprve okolo třicítky.

Složité či společenské fobie se vyskytují vzácněji, ale jsou mnohem vážnější a mohou výrazně ovlivnit a omezit život postiženého. Například agorafobie (strach z otevřeného prostoru) se projevuje tak, že se dotyčný bojí vyjít z domu. Výtahy, tunely, restaurace a přeplněné dopravní prostředky jsou pro lidi trpící klaustrofobií (strach z uzavřeného prostoru) noční můrou.

Sociálními fobiemi trpí lidé, kteří mají strach z kontaktu s jinými lidmi. Může jít o izolovanou fobii (např. strach z veřejného vystoupení) nebo o složitou fobii, kdy se obavy týkají většiny sociálních kontaktů.

Sociální fobie se rozvíjejí u téměř poloviny pacientů již před započatím desátého roku věku, u zbytku pacientů před 20. rokem. Muži a ženy jsou postiženi stejně. Časný rozvoj obtíží způsobuje závažné vývojové problémy: schopnost vzdělávat se, navazovat partnerské vztahy.

#### **4.5 Možnosti léčby**

Při léčbě fobií se uplatňují takové postupy, které mohou postiženému pomoci, aby získal nad nepříjemnou situací kontrolu a dokázal zklidnit své emoce. K tomu se využívá především psychoterapie, ale také vhodná farmakologická léčba. Záleží ovšem na konkrétním druhu fobie, některé metody totiž mohou občas spíše uškodit než pomoci.

#### **Léky**

U některých druhů fobií lékaři předepisují pacientům antidepresiva či anxiolytika, která jim pomáhají vyrovnat se s nepříjemnou úzkostí.

#### **Psychoterapie**

Jednou z nejrozšířenějších metod léčby fobií je kognitivně-behaviorální terapie (KBT), při které terapeut zpočátku zaujímá roli experta, postupně však přenáší odpovědnost na pacienta. Tato terapie pracuje s představou vyvolávající v člověku úzkost, cíleně přetváří jeho postoj k okolnostem, které fobii vyvolávají, a učí ho zvládat úzkostné stavy. Součástí léčby jsou také relaxační techniky.

Kromě toho v některých případech pomáhá také expoziční terapie, kdy je pacient postupně vystavován obávaným situacím či objektům. Člověk se tak postupně může zbavit nepříjemných pocitů, úzkost totiž nemůže růst do nekonečna a v určitém bodě musí začít

postupně klesat. Tato terapie by se ovšem vždy měla provádět pod dohledem zkušeného terapeuta.

Jestliže pacient v minulosti prodělal nějakou traumatickou situaci, nebo jsou ostatní metody neúčinné, využívá se také dlouhodobá psychodynamická léčba. Ta vychází z psychoanalýzy, soustředí se na důležitost současných problémů ve vztazích a pomáhá pacientům pochopit, jak je ovlivnily předchozí negativní zážitky.

## **5. Správné a nesprávné přístupy k dětským strachům a úzkostným stavům**

Při překonávání strachu je základní jedno pravidlo: Aby dítě konstruktivně zpracovalo strach, jsou tvořivé a úspěšné vlastní výkony nepostradatelné. Rodiče mohou svými reakcemi blokovat konstruktivní zacházení dítěte se svým strachem. Věty jako „Nemusíš mít strach!“ pohrdají dětským strachem. Ani formulace typu „Vždyť to všechno není tak zlé!“ děti nepřijímají. Takové zlehčování zanechává v dětech pocit bezmocnosti. Chceme-li brát dětský strach přiměřeně vážně, nesmíme nad něj být povzneseni a zesměšňovat jej. Formulace jako „Strašidla nejsou!“ „Z něčeho takového už tak velký kluk jako ty přece nebude mít strach!“ nepomohou dětem ani postavit se strachu, ani zvládnout vlastní nejistotu. Děti se necítí být přijímány a získávají dojem, že jsou samy. Pocity selhání a sklíčenosti se dostaví velmi rychle. Kdo dětem hrozí strachem, tak je udržuje „malé“, činí je nesamostatnými, vychovává je k závislosti. Děti se uzavírají do sebe, jsou tiché a přizpůsobivé, zdají se nervózní.

### **Rodiče často reagují nejistě a bezmocně, když děti začnou mít strach a chtějí se s ním vypořádat s vlastními prostředky:**

- Rodiče projevují soucit („Ubohé dítě! Je mi to tak líto!“) a chtějí dítě před jeho strachem ochránit.
- Rodiče jednají s bázlivým a nejistým dítětem jako s nesamostatným stvořením a dělají ho bezmocnějším.
- Mnoho rodičů chce děti při zpracovávání strachu zastoupit. V čem je problém? Přistupují ke strachu se svými vlastními možnostmi, přeceňují úlohu rozhovoru a rozumu dítěte a zcela přehlížejí možnosti, jimiž disponují děti: hru, magii. Dítě potřebuje pocit, že je zcela vážně přijímáno jako tvůrce svého vlastního světa.



Snaží-li se rodiče zastoupit, vyřešit a zpracovat za ně jeho strach, pěstují v něm nesamostatnost a závislost na sobě samých. Dítě předává rodičům zodpovědnost za sebe i za svůj strach – s velmi problematickými důsledky.

Jestliže dítě získá dojem, že rodiče mají kvůli jeho strachu špatné svědomí, dokonce pocit viny, začne svůj strach zneužívat jako donucovací prostředek. Strach je funkcionalizován, aby přitahoval rodiče k dítěti. Rodiče mohou přicházet s nejméně vážnými nápady, mohou sebevíc apelovat na rozum, dítě se proti poručnickování brání. Odpor a nečinnost často nepřímou naznačují potřebu větší spoluzodpovědnosti a samostatnosti ze strany dítěte. Děti nechtějí být chápány jako politováníhodná stvoření, nýbrž chtějí spolu se svými rodiči hledat cestu, jak se strachem tvořivě zacházet.

Zpracování strachu se daří jen tehdy, jestliže se na něm dítě konstruktivně podílí, jestliže žádáme na dítěti, aby bylo schopné řešit problémy, podporujeme ho v tom a posilujeme, dodáváme mu odvalu (Rogge, 1999, s. 106-110).

### **5.1 Prevence dětského strachu a úzkosti**

Projevy dětské úzkosti a strachu se rodí z dětské úzkostnosti a z nároků světa, na něž dítě nestačí. Nezbyvá než opakovat, že nejčastější zátěží dítěte ve škole bývají na ně kladené nároky a požadavky jdoucí nad jeho zpravidla intelektové možnosti. Dalším relativně častým trápením je změna postavení mezi vrstevníky, zvláště tehdy, dostane-li se do izolace a je vysmíván či přehlížen. Třetím a relativně častým zdrojem až zhoubné zátěže je rozvodová a porozvodová situace, pokud rodiče dítě používají jako nástroj vzájemného ohrožování, emočního vydírání a pomsty.

### **Bezpečnost prostředí a jistota vztahu**

Z potřeb dítěte nás zajímají potřeby psychosociální (harmonie rodiny), které jsou vázané na bezpečné zázemí a jistotu vztahu s rodiči či osobami rodiče zastupující. Základní a univerzální psychosociální potřebou je potřeba bezpodmínečné akceptace ze strany nejbližších lidí, tedy naprosté přijetí dítěte a pozitivní vztah těchto osob k dítěti, které tyto kvality musí projevovat tak, aby je dítě skutečně zřetelně vnímalo. U nejmenších dětí vnitřní stabilita závisí zejména na vztahu matky a otce k dítěti, z něhož si dítě vytváří základní postoj k druhým lidem i k sobě samému. Žádoucí je chování rodičů, kteří jsou empatictí a touto empatií se ve vztahu k potomkům také řídí. Pokud jde o vznik nadměrné úzkosti a

bojácnosti u dětí, tak k nim mohou přispívat zvláště rodiče s ambivalentními postoji k dítěti (zároveň je mají i nemají rádi), jejichž projev je pro dítě obtížně srozumitelný, protikladný, nevypočitatelný a znejišťující (o jednání a požadavcích nepřiměřeně náročných, o tvrdém až hrubém zacházení ani nemluvě). Zúzkostňuje i výrazně kontrastní výchovné působení, nikoli tedy vhodné komplementární doplňování. Uspokojování psychosociálních potřeb, zejména diskutované potřeby bezpodmínečné akceptace, dává nejmenším i starším dětem pocit jistoty, jenž se zvnitřňuje a posléze se stává postojem k sobě i ke světu. Dítě a později dospělý pak důvěřuje sobě, druhým lidem i okolnímu světu. V opačném případě pevná důvěra nevzniká či se vytrácí, a to bývá zdrojem nepřiměřených obav, strachu a nízkého sebehodnocení. Prevencí vzniku nadměrné úzkosti a strachových reakcí je na prvním místě bezpečný domov čili místo jisté a dítě přijímající.

### **Vnitřní a emoční stabilita**

Osoby vnitřně stabilní si věří, jsou přiměřeně sebevědomé a odvážné. Naopak lidé vnitřně nestabilní bývají emočně labilnější a úzkostní. Vnitřní stabilita je především emoční stabilitou a je určována vrozeným temperamentem (tedy i dědičně), který se spolupodílí na průběhu a síle psychických dějů, včetně osobní vitality. Vedle temperamentu, jenž je psychologickou cestou a prostředím přímo obtížněji ovlivnitelný, ovšem je modifikovatelný jeho projev (např. v chování), se na psychické stabilitě podílí sebepojetí a vlivy okolí. Sebepojetí, tedy to, jak sebe vnímáme, prožíváme, myslíme a nakonec hodnotíme, se vyvíjí a do určité míry mění po celý život člověka. V souvislosti k náchylností k úzkostnému a bojácnému jednání lze konstatovat, že souvisí s tím, zda je dítě schopno se vyrovnat s podněty, které k němu přicházejí čili dokáže-li je přijmout tak, aby v něm nevyvolávaly úzkostnou tenzi, pocity viny apod. Prevence vzniku nadměrné úzkosti a strachu z pohledu vnitřní, tedy především emoční stability znamená vytvoření takového sebepojetí, které obsahuje vědomí vlastní hodnoty a zdravé sebevědomí. Dále dobré manželství je podmínkou dobrého rodičovství. Velkou bolestí se v současné době stává nedostatek času na rodinný citový život, projevující se někdy až nutkavou snahou „vydělat“. Nezapomeňme, že čím je dítě menší, tím je na nás bytostně závislejší a vlastní sebepojetí, postoj k druhým lidem a ostatnímu světu si vytváří na základě zkušeností a zážitků z rodiny. Znovu připomínáme, že člověk si své dětství nese s sebou po celý život. V mnoha našich rodinách převládají autoritativní vztahy, a to jak mezi rodiči, tak v jejich postoji k dětem. Značně autoritativní komunikace druhého přehlíží, ignoruje a vlastně znehodnocuje. Přímé příkazy a nařízení je

vhodné přenášet formou, při níž spíše doporučujeme, nabízíme, prosíme. Nyní uvedu ukázkou způsobu řešení výchovných situací, jednak autoritativním způsobem, jednak žádoucí neautoritativní formou.

Příklad autoritativního řešení: „*Dej to stranou, osle. Nevidíš, že to spadne?!*“

Příklad neautoritativního řešení: „*Bylo by lepší dát to nádobi trochu stranou, jinak by mohlo spadnout.*“

## **5.2 Současné výzkumy zaměřené na dětské strachy a fobie**

**První studie**, která nese název „Strach u dětí předškolního věku“ se vztahuje k mé bakalářské práci tím, že se věnuje strachu, ovšem ne obecnému, ale u dětí předškolního věku, a právě proto jsem si vybrala právě tuto studii. Má práce se zaměřuje též na předškolní děti. Tuto práci bych ráda brala jako inspiraci, jelikož se autorka práce zaměřuje na nejčastější objekty strachu, jejich projevy, zvládání a překonávání u těchto dětí. Autorka dále nabízí pohled nejen z pohledu dětí, ale i rodičů a učitelek mateřských škol. Co se týká teoretického zakotvení, hrají v této oblasti velkou roli emoce, které se klasifikují dle Plhákové (2003) podle jejich prožívání, kterými jsou trvání a intenzita. emoční prožitky trvají od několika vteřin, příkladem může být leknutí, až celý život, což může být láska nebo přátelství. Dalším pojmem je strach, který spadá do základních lidských emocí, Hoskovcová (2006). Úzkost dle Matějčka (2011) znamená nepříjemný pocit tísně či napětí bez konkrétního obsahu. Člověk může mít pocit ohrožení, nejistoty, nebezpečí, ale nemusí vědět proč. Cílem výzkumu bylo zjistit názory rodičů a učitelů/učitelek v MŠ na objekty strachu u předškolních dětí, projevy tohoto strachu a na způsoby vyrovnání se s ním a dále nejčastější objekty strachu z pohledu samotných předškolních dětí. V empirické části jsou názorně zpracovány výsledky výzkumu, který byl proveden u rodičů předškolních dětí a učitelů a učitelek mateřských škol pomocí metody dotazníku a u dětí předškolního věku pomocí metody vlastní konstrukce. Výsledky obsahují informace o nejčastějších objektech strachu u dětí předškolního věku, o projevech tohoto strachu a o možnostech jeho zvládání. Výzkumný soubor tvořilo 71 dětí ve věku od 3 do 7 let v 5 mateřských školách ve Dvoře Králové nad Labem a okolí. Z tohoto počtu byly vyřazeny 3 respondenti – jedno dítě pravděpodobně kvůli nízkému věku žízalu pouze vybarvilo, druhé pouze obkreslilo spolužákův obrázek a

třetí dítě – cizinec – neporozumělo činnosti. Ze zbylých respondentů (68) mi každý nakreslil min. jeden objekt svého strachu. Nebyl zaznamenán věk ani pohlaví jednotlivých dětí, proto jsou výsledky této části výzkumu zpracovány pouze v obecné rovině (bez porovnání pohlaví a uvedení průměrného věku). Druhá část výzkumu se soustředila na rodiče a učitele/učitelky mateřských škol. Dotazníky pro rodiče byly v papírové podobě rozneseny do 8 mateřských škol ve Dvoře Králové nad Labem a okolí a následně šířeny i elektronickou cestou (z portálu [www.survio.cz](http://www.survio.cz)) skrze několik internetových skupin, které se věnují mateřským školám a činnostem pro předškolní děti. Dotazníky pro učitele a učitelky mateřských škol byly 33 šířeny pouze elektronickou cestou – emailem do 44 mateřských škol v Královéhradeckém kraji (Hradec Králové, Trutnov, okolí Dvora Králové nad Labem apod.) a skrze internetové skupiny jako u rodičů.

**Druhá studie**, která nese název „Strach u předškolních dětí očima učitelek mateřské školy“ se vztahuje k mé bakalářské práci tím, že se věnuje vnímání a pozorování strachů u předškolních dětí očima učitelek mateřských škol. Je zde uveden emoční i kognitivní vývoj dítěte předškolního věku, kterým se ve své práci také zabývám. Dalším společným prvkem je dále předcházení a zvládání strachu, které je dle mého názoru velmi podstatné, jelikož můžeme eliminovat nebo předejít úplně samotným fobiím a strachům. Hlavním prvkem je zde kromě strachu také vymezení a zaobírání se rozdílností mezi strachem a úzkostí. S. Freud tvrdil, že není nutné tyto dva pojmy od sebe oddělovat. Úzkost považoval jen za určitou formu strachu, dělenou na normální a neurotickou. Cílem práce je představit typy strachu, které pozorují učitelky u předškolních dětí, dále popsat, jak strach jako emoci vnímají a jak s ním pracují. V práci je vybrána metoda interview, tedy hloubkový rozhovor, který je nejčastěji používanou metodou v kvalitativním výzkumu. Mezi limity daného výzkumu byla řazena různá míra zapálení a zájmu pro zvolené téma práce u oslovených respondentů. Jednodušší byla práce s respondenty, kteří se zajímají o toto téma a považují ho za důležité, kdy téma sami rozvíjeli. V opačném případě se respondentům nejevilo téma jako zajímavé nebo přínosné a zde bylo nutné častěji pokládat doplňující dotazy. S respondenty, které zná se jí pracovalo přirozeně lépe a uvolněněji.

**Třetí studie**, která nese název „Prevence školních fobií u dětí předškolního věku“ se vztahuje k mé bakalářské práci tím, že pozornost je v této práci věnována problematice úzkosti, strachu, trémy a školní fobii v kontextu přechodu na ZŠ, o což se ve své práci také opírám a snažím se zjišťovat problematiku v těchto oblastech, stejně jako autor. Práce

obsahuje kapitoly, které se věnují předškolnímu a mladšímu školnímu věku. Je zde zmíněna problematika úzkosti, fobií a trémy. Jsou zde uvedeny konkrétní metody a psychická odolnost. Cílem je zpracování, realizace a dílčí zhodnocení skupinového intervenčního programu, zaměřeného na prevenci strachů a školní fobie. V práci je zvoleno kvalitativní šetření, tedy konkrétně interview. Všechny respondentky nezávisle na sobě uvedly strach ze tmy, zvířat, lékaře a věci spojených s lékařem (např. injekce). Jedna z respondentek uvedla, že se dítě bálo koronaviru. Dalšími, velmi opakovanými strachy, jsou dle mnou oslovených respondentek strach z čertů, nadpřirozených bytostí a různých masek.

**Čtvrtá studie**, která nese název „Dětské strachy a úzkosti mladšího školního věku“ se vztahuje k mé bakalářské práci tím, že stejně tak jako v předchozích studiích je práce věnována strachům a úzkostem. Práce se dále zabývá různými analýzami dětských strachů a je rozšířena o terapie dětí. Jedno z velkých témat, je pojem „strach“ a charakteristika strachu a úzkosti, které jsou v práci detailně popsány. Zabývá se jejich příznaky a popisuje ontogenezi strachů a úzkostí. Dále je práce rozšířena o terapie úzkostných dětí a obsahuje rady rodičům, což si myslím, že je dost nápomocné a klíčové. Hlavním cílem je vyhodnotit míru úzkostnosti mladšího školního věku. V této práci je zvolena kvantitativní metodologie, která využívá sběr dat prostřednictvím dotazníků.

⇒ Výsledky hypotézy H1:

H1: Mezi pohlavími neexistují rozdíly v míře úzkosti. (V psychologických hypotézách se dá říct, že je to hypotéza H0, není rozdíl.)

Závěr: Jelikož vypočítaná p-hodnota je v porovnání s běžně užívanou hladinou významnosti 0,05 větší, nezamítáme hypotézu o tom, že mezi pohlavími neexistují rozdíly v míře úzkosti. Hypotézu H1 tak můžeme potvrdit.

⇒ Výsledky hypotézy H2:

H2: Míra úzkostnosti ve sledovaném vzorku bude odpovídat normám v tom smyslu, že zastoupení jedinců s podprůměrnou, resp. nadprůměrnou mírou úzkosti bude srovnatelné. Pro zjištění výsledku hypotézy H2 jsou důležité hodnoty respondentů s podprůměrnou a nadprůměrnou úzkostí. Respondenty v pásmu průměrné úzkostnosti pomíjíme.

Závěr: Na základě porovnání p-hodnoty s běžně používanou hladinou významnosti můžeme jednoznačně zamítnout hypotézu H2, že podíl jedinců s nadprůměrnou a podprůměrnou úzkostí

**Pátá studie**, která nese název „Strach v průběhu předškolního období“ se vztahuje k mé bakalářské práci tím, že oproti ostatním studiím obsahuje tato práce také kresbu, kterou mám ve své práci též obsaženou. Jsou zde opět vymezeny a rozděleny emoce a pojem strach a faktory ovlivňující ho. Práce se z velké části věnuje tělesnému a pohybovému vývoji a dalšími vývoji spolu souvisejícími. Zaměřuje se na již zmíněnou kresbu, ale také hru. I v této práci jsou velmi podrobně rozebrány emoce a jejich dělení nebo například vznik, a to samé i u strachu. Hlavním cílem, na který se tato bakalářská práce zaměřuje, je: Analýza spouštěčů a verbálních projevů strachu u dětí v průběhu předškolního období. Hlavní metodou sloužící ke sběru dat je semistrukturovaný rozhovor, výzkumné subtesty a anamnéza.

⇒ Z hlediska zvuků byly nejčastějšími strachovými podněty zvuky bouřky a štěkajícího psa, u obou jmenovaných uvedly tři děti, že by se bály. Zvuky křik a střelba by emoci strachu nevyvolaly u žádného z dotazovaných. Z hlediska vlivu jednotlivých proměnných na prožívání emoce strachu vyvolané auditivním podnětem je zřetelné, že u většího počtu dětí z města by pocit strachu vyvolal zvuk. Děti z města se více bojí zvuku psa, bouřky a hada. Naopak u jednoho dítěte z vesnice by strach vyvolal zvuk dveří, ale u dětí z města tento zvuk jako strachový podnět nebyl uveden. Při porovnání výsledků z pohledu odlišnosti u dívek a chlapců je patrné, že zvuk vyvolá emoci strachu častěji u dívek než u chlapců. Zejména pak u zvuku vrčení, hada a vrzajících dveří. Naopak více se chlapci obávají zvuku bouřky a štěkajícího psa. Z pohledu úplnosti a neúplnosti rodiny je u dětí z úplné rodiny nejsilnějším strachovým spouštěčem v této oblasti zvuk bouřky a u dětí z neúplné rodiny zvuk štěkajícího psa.

⇒ V rámci toho subtestu, byly zmíněny všechny tři příběhy jako spouštěče strachu. Nejčastěji vzbuzoval strach poslední příběh, tedy příběh Ztracený/á v lese. U tohoto příběhu emoci strachu uvedlo šest dětí. Při porovnání výsledků četnosti reakce strachu v rámci nezávisle proměnné určené místem bydliště, je výrazněji vzbuzován strach u dětí z města, a to u všech příběhů. Z hlediska nezávisle proměnné dané pohlavím se odlišnosti výrazněji neprojevují. Dívky se pouze více obávaly při příběhu Rozzlobený pes, a to o jednu

respondentku. U poslední nezávisle proměnné, tedy úplnosti či neúplnosti rodiny je opět patrné zastoupení všech tří příběhů a nejsou patrné výrazné odchylky.

⇒ Z hlediska četnosti byla tato část z pohledu vzbuzování emoce strachu „nejúspěšnější“. Nejčastěji by strach vyvolal obraz pavouka (třináct dětí), výšky (osm dětí) a bouřky (sedm dětí). Emoci strachu neuvvedlo žádné z dětí v souvislosti s fotografií ženy, muže a povodně. Z hlediska proměnných, v rámci místa bydliště, je patrnější nepoměr ve prospěch častěji uváděného strachu z obrazových podnětů ze strany dětí z vesnického prostředí. Tyto děti častěji uváděly emoci strach v souvislosti s fotografií hada a výšky. Naproti tomu děti z městského prostředí se více obávaly obrázku psa. Četnost uvádění emoce strachu ve vztahu k pohlaví dětí ukazuje, že obrazových podnětů se častěji obávají dívky. Ty uváděly výrazně více než chlapci strach z obrazové prezentace pavouka a výšky. Oproti dívkám u chlapců převládal strach z obrazového podnětu bouřky. U dětí pocházejících z úplné i neúplné rodiny je relativní četnost strachových podnětů nejvyšší u pavouka, druhá nejzastoupenější je u dětí z úplné rodiny výška a u dětí z neúplné rodiny bouřka. Další významnou odlišností je nulové uvedení fotografie hada jako strachového podnětu u dětí z neúplné rodiny, zatímco u dětí z rodiny úplně obsadil třetí místo z hlediska četnosti vzbuzení emoce strachu.

**Šestá studie**, která nese název „Příčiny poruch chování u dětí předškolního věku“ se vztahuje k mé bakalářské práci tím, že se věnuje stejně jako ta má psychologickému vývoji dítěte. A zabývá se nejčastějšími poruchami emocí. V této práci se najde nejspíše nejvíce odlišností ve spojitosti s mou bakalářskou prací. Zabývá se vývojem dítěte předškolního věku a jeho potřebami, dítětem v riziku a dotýká se i rodinné výchovy a mimo jiné patologickými jevy v rodinném prostředí. Cílem je analýza podmínek pro efektivní komunikaci a vzájemnou spolupráci rodičů dětí a pedagogů vybrané mateřské školy. Je zde vybrána kvalitativní analýza a metoda interview. Pedagog č. 2 se v předškolním vzdělávání pohybuje třetí dekádu a v mateřské škole působí čtrnáctým rokem. Paní učitelka je velmi pozitivní osobnost s otevřenou myslí a se smyslem pro humor. S velkou ochotou a vstřícností se podělila o své názory, postoje a postřehy. Téma komunikace a spolupráce mezi rodiči a MŠ ji velice zaujalo.

⇒ Pedagog č. 3 je zástupkyní mladé nastupující generace ve školství. V předškolním vzdělávání působí dva roky a v mateřské škole pracuje jeden rok. Pedagožka přistupovala k interview velmi zodpovědně a své odpovědi pečlivě formulovala.

⇒ Rodič č. 1 je žena mladšího středního věku s vyšším odborným vzděláním, matka tří dětí ve školním a předškolním věku. Rodina je kompletní, rodiče dětí jsou sezdání. Jedná se o ženu s bohatými zkušenostmi s předškolním vzděláváním. Její odpovědi byly vždy podloženy mnoha argumenty a příklady z předškolní docházky dětí.

⇒ Rodič č. 2 je žena středního věku s vysokoškolským vzděláním, která strávila své dětství a dospívání v zahraničí. S partnerem jsou nesezdání a vychovávají jedno dítě. V rodině se hovoří cizím jazykem, matka ovšem češtinu poměrně dobře ovládá. Její postřehy a názory byly ovlivněny zkušenostmi ze zahraničí a nabízely tak srovnání se západním vzdělávacím a výchovným systémem.

⇒ Rodič č. 3 je žena středního věku se středoškolským vzděláním, matka dvou dětí školního a předškolního věku. Rodina je kompletní, rodiče dětí jsou sezdání. Žena je původním povoláním učitelka, její odpovědi byly z tohoto důvodu obohaceny o zkušenosti z výkonu povolání. Výpovědi byly vyvážené, objektivní, nezatížené pouze subjektivním pocitem rodiče.



## **Celkové shrnutí**

Teoretická část se zaměřovala na emoce a jejich poruchy, jejím cílem bylo vymezit tento pojem a uvést základní emoce, které jsou klíčové pro jejich rozlišení. Následně jsem se zabývala emocemi v předškolním věku, kde jsem samotné období vymezila pro lepší chápání celé práce. Dalším velkým tématem byla úzkost a strach. Pojmy byly opět vymezeny a byl také rozlišen jejich význam, který je často zaměňován. Vymezila jsem jejich vznik a popsala úzkostné poruchy v dětství. Dále jsem věnovala pozornost pomoci a překonávání úzkostných stavů a nadměrným strachům u dětí, kde jsem popsala dva principy. Kapitola je obohacena o zásady, které mohou být ztěžujícími při překonávání těchto stavů. Dále definuji pojem fobie, uvádím její příznaky a příčiny. Tato kapitola obsahuje definice nejčastějších druhů fobií, spolu s možnostmi jejich léčby. Práce se zaměřovala také na správné a nesprávné přístupy k dětským strachům a úzkostným stavům, kde uvádím nesprávné příklady bezmocných reakcí od rodičů a popisuji možnou prevenci této problematiky.

## PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se zabývám kvantitativním šetřením, které souvisí s fobiemi v předškolním věku a je realizována v 7. mateřské škole v Plzni. První část je věnována obrázkům, které podněcují fobie. Děti spontánně reagují na otázky k obrázkům a jejich reakce a výpovědi si zaznamenávám. Na závěr první části tvořím tabulku, která slouží k lepší orientaci při získávání výsledků. Druhá část obsahuje kazuistiku chlapce, který vykazuje známky fobie. Pomocí mailu jsem kontaktovala jeho matku, která mi ochotně zodpověděla několik otázek, týkající se chlapce a podala mi osobní informace pro účely této práce.

### 6. Výzkumný záměr a metodologie

Záměrem je zmapovat výskyt fobií u dětí předškolního věku v jedné třídě mateřské školy, konkrétně v 7. MŠ v Plzni. Dalším cílem je popsat reakce dětí při kontaktu s předškolní fobií. Výzkumné šetření bude spočívat v tom, že děti budou exponovány obrázky s motivy s tradičními předměty fobií. Šetření bude rozděleno na několik částí. V první části povedu rozhovor mezi jednotlivými respondenty, kterým budu postupně odkrývat, již zmíněné obrázky. Po odkrytí jednotlivých obrázků vždy pološím otázku, která se ho týká a děti mi ji zodpoví, případně přidají nějakou informaci navíc. V některých případech byl rozhovor doprovázen například ztuhnutím nebo oklepáním se. V závěru první části vkládám tabulku se strukturovanými výsledky dle reakcí dětí. Ve druhé části budu zpracovávat kazuistiku jednoho chlapce, kterého jsem si vybrala na základě vykazování znaků fobie. Jeho matka mi poskytla skrze mailovou adresu bližší informace o jeho fobii, která je konkrétně zaměřena na nadměrný strach z pavouků. V kazuistice se budu věnovat chlapcovo reakcím a chováním za přítomnosti rodiny, jak tedy reaguje na pavouka a jiný hmyz, pokud se objeví v jeho blízkosti. Budou zde uvedeny pocity, které u chlapce rodina zaznamenala v těchto případech. Matka nám poskytne také stručné srovnání jejích dvou dětí v souvislosti se strachem. Požádala jsem matku, zdali by mi nezodpověděla několik dotazů, které se týkají chlapce a jeho nadměrného strachu. Otázky budou zodpovězeny v rámci kazuistiky. V jejím samotném závěru si dovoluji též uvést vlastní pohled v závislosti na situaci, která nastala během praxích v této mateřské škole, kdy jsem měla úplnou náhodou možnost vidět chlapcovo reakci na pavouka, která byla naprosto spontánní. V neposlední řadě děkuji jeho matce za poskytnutí osobních informací, které mi byly schváleny pro účely bakalářské práce.

## **6.1 Cíle výzkumného šetření**

Záměrem mé bakalářské práce je, abych rozšířila povědomí o fobiích, jelikož se o nich málo mluví, ale to neznamená, že se mezi námi nevyskytují jedinci, kteří s nimi bojují a přináší jim psychické a fyzické potíže. Ve své práci se budu soustředit převážně na fobie, které se vyskytují u dětí v mateřských školách. Vymeším definici fobie a seznámím ostatní s vnímáním předškoláka, jelikož je svým způsobem specifické. Zaměřím se v rámci rozšíření povědomí o fobiích také na předcházení a redukce nadměrné úzkosti. V praktické části budu zkoumat jednak, jak děti jednotlivě reagují na časté obrázky, ze kterých mají děti strach, úzkost, tak bude obsahem i samotná kazuistika již zmíněného chlapce, který mírnou formou fobie trpí.

## **Motivace**

Toto téma jsem si vybrala na základě toho, že jsem se chtěla lépe seznámit s problematikou strachu, úzkostí a převážně fobiemi u dětí v mateřské škole. Myslím si, že pokud se fobie ve školách objevují, měly by učitelky mít alespoň minimální přehled o tom, jak s takovými dětmi pracovat a předcházet takovým situacím, které by je mohly znepokojit. Zjistila jsem, že moc dětí fobiemi netrpí, za což jsem velmi ráda, ovšem setkala jsem se v rámci praxí s chlapcem, který měl fobii z pavouků, a pokud nějakého viděl, stáhl se do sebe a byl v křeči.

## **6.2 Metodologie**

Na úvod této podkapitoly bych ráda uvedla, že všechna jména dětí, která jsou v rámci této práce uvedena jsou kvůli zachování jejich anonymity zcela pozměněna. Celý výzkum probíhal na jedné mateřské škole v jedné třídě, ve které jsem působila během svých souvislých praxí. Respondentů bylo celkem 8 (4 dívky a 4 chlapci).

V rámci rozhovoru byly děti vystaveny obrázkům, které mají za úkol podněcovat jejich pocity a následné reakce spolu s výpověďmi. U každého obrázku jsem zvolila takový způsob otázky, který by měl dětem ulehčit jejich odpověď. Pokud možno, aby si děti mohly spojit co nejlépe dotazovanou větu s daným obrázkem a tím si tak lépe situaci představit. U některých obrázků pokládám dotazy dva z toho důvodu, že například je první část dotazu příliš rychlá a může být zodpovězena u některých dětí stroze, zároveň může být nápomocnou při formulování odpovědi. Jako příklad mohu uvést otázku, která je položena u obrázku

s duchem: Já: „Bál/a by ses takového ducha? Co bys dělal/a, kdybys ho spatřil/a?“ Otázky jsou pokládány podobným způsobem, avšak s obměnami v závislosti na odlišnostech podnětů. Důležité pro mě je, aby děti reagovaly na mé dotazy. Čím obsáhlejší odpověď od nich získám, tím je snadnější, vytvořit si obraz o jednotlivých dětech, jelikož mi poskytnou zpětnou vazbu na více podnětů. V některých případech získám nejen verbální odpověď, ale také neverbální, která je v této situaci naprosto spontánní. Všechny výsledky jsou následně strukturovány dle předmětů fobie. Otázky v rámci kazuistiky byly formulovány též tak, aby byly co nejsrozumitelnější a já pomocí nic mohla získat co nejpřesnější informace.

## 6.3 Rozhovory

### 6.3.1 Pavouk



Obrázek č. 1: Pavouk

**Já:** „Kdybys před sebou uviděl/a takového pavouka, jak by ses zachoval/a, bál/a by ses?“

**Tereza:** „Shodila bych ho ze stolu. Nelíbí se mi.“

**Karel:** „Bál bych se, že by mi zamotal do pavučiny a zabil bych ho.“

**Sára:** „Mám doma sklípkany, nebojím se.“

**Kamil:** „Utekl bych, mám z nich strach, protože jsou odporní.“

**Lenka:** „Bojím se ho, ale nakonec jsem si jednoho vzala na lopatku, naživo bych se bála, na obrázku ne, křížáků se bojím kvůli kříži.“

**Dominik:** „Zašlápl bych ho, je odpornej.“

**Sabina:** „Bojím se ho, ale mám ho doma.“

**Petr:** „Schoval bych ho pod skleničku, aby neutekl a koukal na něj.“

### 6.3.2 Pes



Obrázek č. 2- pes

**Já:** „Jak by ses cítil/a, kdybys venku najednou zahlédl/a takto našťvaného psa. Co bys udělal/a?“

**Tereza:** „Utíkala bych před ním, protože bych se bála, že mi něco udělá.“

**Karel:** „Pejsků se vůbec nebojím.“

**Sára:** „Bála bych se, že mi kousne a utíkala.“

**Kamil:** „Bál bych se, že mi pokouše, utíkal bych.“

**Lenka:** „Nebojím se ho, ani když cení zuby, mám ráda psy.“

**Dominik:** „Dal bych tátovi ruku.“

**Sabina:** „Bojím se ho, někdy mi kousnul.“

**Petr:** Dal bych mu náhubek a přivázal bych ho, aby nikoho nekousnul.“

### 6.3.3 Včela



Obrázek č. 3: Včela

**Já:** „Jak by ses zachoval/a, kdyby kolem tebe proletěla včela? Bál/a by ses jí?“

**Tereza:** „Schovala bych se před ní.“

**Karel:** „Hrozně se jí bojím, nebodla mě, ale zabívám je.“

**Sára:** „Utíkala bych, protože by mi bodla.“

**Kamil:** „Schoval bych se před ní, nikdy mě ale nebodla.“

**Lenka:** „Nebojím se jí, protože mě nikdy nebodla.“

**Dominik:** „Brečel bych a utíkal“

**Sabina:** „Utíkala bych, aby mi nebodla.“

**Petr:** „Utrhnul bych barevnou kytku, aby si na ní sedla a pozoroval bych jí. A kytku bych měl venku na stole ve váze.“

### 6.3.4 Had (zmije)



Obrázek č. 4: Had (zmije)

**Já:** „Kdybys byl/a na procházce a zahlédl/a před svýma nohama zmiji, jak by ses zachoval/a, bál/a by ses jí?“

**Tereza:** „Utíkala bych.“ (Oklepala se při tom)

**Karel:** „Bál bych se, že mi uštkne a udělal před sebou stěnu a dal ho do klece.“

**Sára:** „Schovala bych se pod stůl.“

**Kamil:** „Bál bych se jí.“

**Lenka:** „Nebojím se akorát slepýše, protože je to ještěrka.“

**Dominik:** „Schoval bych se a pozoroval ho v bezpečí.“

**Sabina:** „Bojím se ho, viděla jsem ho v lese.“

**Petr:** „Bojím se hadů, ale hadi se nás taky bojí.“



### 6.3.5 Slimák



Obrázek č. 5: Slimák

**Já:** „Jak se zachováš, pokud uvidíš před sebou slimáka, líbil by se ti?“

**Tereza:** „Napíchl bych ho na vidli a dala do kýble.“

**Karel:** „Nelíbí se mi, šel bych dál.“

**Sára:** „Dala bych ho na list, aby ho nikdo nepřejel, protože je maličký a roztomilý.“

**Kamil:** „Jen bych u něj stál, nevím, jestli se mi líbí, asi nelíbí.“

**Lenka:** „Přijde mi slizký, nechtěla bych se na něj dívat.“

**Dominik:** „Nelíbí se mi, jak je slizký, řekl bych rodičům, ať jdeme pryč.“

**Sabina:** „Zašlápnu ho, protože se ho bojím.“ (Ruka na puse)

**Petr:** „Slimák nic nedělá, on je i hodně pomalý.“

### 6.3.6 Duch



Obrázek č. 6: Duch

**Já:** „Bál/a by ses takového ducha? Co bys dělal/a, kdybys ho spatřil/a?“

**Tereza:** „Schovala bych se pod postel.“

**Karel:** „Bojím a utekl bych.“

**Sára:** „Utíkala bych po celé školce, protože se jich bojím.“

**Kamil:** „Utíkal bych před ním, protože se ho bojím.“

**Lenka:** „Připomíná mi moskomora, nebojím se jich.“

**Dominik:** „Když je tma, bojím se, že mi bude strašit.“

**Sabina:** „Bojím se ho, viděla jsem ho ve filmu.“

**Petr:** „Jednou jsem měl kostým ducha a nebojím se jich.“

### 6.3.7 Klaun



Obrázek č. 7: Klaun

**Já:** „Jak na tebe působí tento klaun?“

**Tereza:** „Je legrační.“

**Karel:** „Vypadá vtipně.“

**Sára:** „Bojím se jeho očí, utekla bych.“

**Kamil:** „Mám z něj strach, nevypadá legračně.“

**Lenka:** „Je legrační.“

**Dominik:** „Hodných klaunů se nebojím.“

**Sabina:** „Je srandovní.“

**Petr:** Mám strach, jak je hodně namalovaný.“

### 6.3.8 Čert



Obrázek č. 8: Čert

**Já:** „Jak by ses zachoval/a, kdyby k vám přišel čert? Bál/a by ses ho?“

**Tereza:** „Toho se bojím, nevím proč, schovala bych se pod deku.“

**Karel:** „Bojím se jich, protože zlobím. Šel bych se schovat pod stůl.“

**Sára:** „Utíkala bych domů, aby mě neviděl.“

**Kamil:** „Bojím se ho, chytnul bych se táty.“

**Lenka:** „Bojím se, že mi odnese do pekla, protože občas zlobím. Zavřela bych se v pokojíčku.“

**Dominik:** „Jednou mi chtěl čert dát do pytle a odnést mě do pytle, tak jsem se bál.“

**Sabina:** „Hodně se ho bojím, nemají hezký masky.“ (Strnula)

**Petr:** „Těch v Česku se moc nebojím, ale v Rakousku jsem viděl zlý.“

### 6.3.9 Tma



Obrázek č. 9: Tma

**Já:** „Jak by ses cítil/a, pokud bys šel/šla po tmě?“

**Tereza:** „Vzala bych si baterku, kdybych byla starší, telefon.“

**Karel:** „Nebojím se tmy, když jdu s rodiči.“

**Sára:** „Už se tmy nebojím, tma se bojí světla.“

**Kamil:** „Bojím se tmy, je to strašidelný, doma bych si rozsvítil.“

**Lenka:** „Trošku se jí bojím, protože jí mají rádi čerti.“

**Dominik:** „Kdybych viděl ve tmě, nebudu se bát.“

**Sabina:** „Nebojím se tmy, když zhasnou světla.“

**Petr:** „Když jsem doma, nebojím se, venku se bojím.“

### 6.3.10 Ohňostroj



Obrázek č. 10: Ohňostroj

**Já:** „Jak reaguješ, když vidíš ohňostroj? Bojíš se ho?“

**Tereza:** „Nebojím se ho.“

**Karel:** „Ohňostroj se mi líbí.“

**Sára:** „Nebojím se.“

**Kamil:** „Bojím se těch ran.“

**Lenka:** „Nebojím se ho, ale zvířátka ano.“

**Dominik:** „Ohňostroj se mi líbí, ale vadí mi ty zvuky.“

**Sabina:** „Bojím se ohňostroje, je strašidelný.“

**Petr:** „Líbí se mi, když je velký, ale bolí mi uši z něj.“

### 6.3.11 Lékař



Obrázek č. 11: Lékař

**Já:** „Jaké máš pocity, když jdeš k lékaři? Obáváš se?“

**Tereza:** „Nikdy se ho nebojím.“

**Karel:** „Nebojím se doktorů, jen že mě bude operovat, ale nikdy jsem na operaci nebyl.“

**Sára:** „Cítím se špatně, ale když jsem u něj, cítím se líp.“

**Kamil:** „Cítím se špatně, když mi něco bolí a mám k němu jít.“

**Lenka:** „Nebojím, protože nás léčí a doporučí nám léky.“

**Dominik:** „K lékaři chodím nerad, bojím se injekce. Byl jsem na očkování a bolelo to.“

**Sabina:** „Nebojím, dal mi očkování, abych byla zdravá.“

**Petr:** „Když nedělá nic, co mi bolí, tak ho mám rád.“

## 6.4 Strukturované výsledky podle reakcí dětí

	Podněty:											Fobie
	Pavouk	Pes	Včela	Had	Slimák	Duch	Klaun	Čert	Tma	Ohňostroj	Lékař	
Tereza	O	O	O	O	Ú	O	S	O	O	S	S	Částečně
Karel	Ú	S	Ú	O	O	O	S	O	S	S	S	Ne
Sára	S	O	O	O	S	O	O	O	S	S	S	Částečně
Kamil	O	O	O	O	S	O	O	O	O	O	O	Ano
Lenka	O	S	S	S	O	S	S	O	O	S	S	Ne
Dominik	Ú	O	O	O	O	O	S	O	S	S/O	O	Ano
Sabina	O	O	O	O	Ú	O	S	O	S	O	S	Ano
Petr	S	O	S	O	S	S	O	S	S	S/O	S	Ne

### Vysvětlivka:

„Ú“ = útočná reakce (zlost, hněv, agrese)

„O“ = obranná reakce (strach, neklid, pláč, fobie)

„S“ = sociální reakce (obdiv, respekt, pokora)

Dovolila jsem si vytvořit tabulku pro lepší přehled výsledků z první části šetření. Tabulka obsahuje jména dětí, která jsem použila pro svůj výzkum. Jména jsou kvůli zachování anonymity pozměněna. Dále obsahuje podněty, které jsou v tabulce vypsány a fobie, kde zapisuji stručně jednoslovně můj laický pohled na výskyt fobie v rámci tohoto výzkumu. Pokud jsem zvolila právě variantu „ano“, neznamená to, že dítě trpí fobií, jen jsem u něj zaznamenala větší množství výpovědí, ve kterých se fobicky projevuje. Pro lepší orientaci jsem pod tabulku přiložila vysvětlivky k písmenům, která jsou zapsána v tabulce. Pokud reakce byla takzvaně „mezi“, uvedla jsem obě možné reakce, které jsem oddělila „lomítkem“. Vycházela jsem z hlavních reakcí, a těmi je útočná reakce, obranná reakce a sociální reakce. Za nimi jsem ještě do závorky doplnila možné projevy. V tomto případě jsem zjistila, že reakce dětí jsou ve většině případech přiměřené, občas se zde najdou útočné reakce, ale také sociální, kdy děti daný podnět obdivují. Nemyslím si, že by v tomto případě šlo o výskyt fobií, které by se měly odborně řešit. Ale primárně o nadměrně citlivé děti.



## 6.5 Kazuistika

Úvodní větou bych chtěla zmínit, že jméno chlapce je kvůli zachování anonymity zcela změněné. Chlapce jsem si zvolila z toho důvodu, že vykazoval známky fobie a měla jsem možnost být svědkem v situaci, kdy dostal panický strach, tudíž mi bylo potvrzeno to, co mi učitelky sdělovaly a to, že chlapec skutečně vykazuje velké známky projevů fobie.

Roman nemá diagnostikovanou fobii jako takovou, ale také se nejedná pouze o běžnou formu strachu z pavouků. Jeho reakce se projevují nadměrným strachem, který není běžný.

Romanovi je 6 let. Jeho matka tvrdí, že nemá žádné fyzické ani příliš psychické příznaky. Doma, když chytne pavouka do sklenice a hned poté ho umístí ven do přírody, klidně se na něj přijde podívat. Chlapec vyrostl v přírodním prostředí a často se pohybuje na zahradě, kde rád leze po stromech nebo například po garážích či sklepech. Z pavouků má velký strach, na druhou stranu kolem něj klidně projde.

Když se zaměříme na pocity, tak má Roman dle matky v sobě svíravý pocit. Nevyhledává kromě pavouků také včely, těch se také hodně bojí. Matka si myslí, že je to hlavně díky tomu, že na ně již nespočetněkrát šlápl, a to kvůli tomu, že odmítá nosit na zahradě boty a nedává pozor, kam šlape. A občas i dětskou zvědavostí dostal žihadlo do ruky.

Pokud by matka měla srovnat své dvě děti, Roman jasně řekne, že se něčeho bojí, ale její druhý syn neřekne nic. Matka to na něm pouze cítí. Učí své děti o všem mluvit, tudíž řekne Roman vše na plnou pusu.

Dovolila jsem si položit Romanovo matce pomocí emailu 8 otázek, které jsou cíleně mířeny na fobii a umožní lepší a výstižnější pohled.

**1) „Jaký je věk dítěte?“**

– „6 let.“

**2) „O jakou fobii se jedná?“**

– „Bojí se pavouků (arachnofobie), včel a celkově nemá rád hmyz.“

**3) „Jak a v kolika letech dítěte jste poprvé zjistila, že se jedná přímo o fobii?“**

– „Strach jsem u něj zpozorovala asi od tří let.“

**4) „Jak se fobie projevuje?“**

– „Řekne, že se bojí a většinou se ke mně přitulí.“

**5) „Jak s fobií pracujete?“**

– „Povíme si o strachu, četli a čteme knížky dětské o strachu, když na nějakou narazím v knihovně.“

**6) „Navštěvujete nějakého odborníka?“**

– „Ne.“

**7) „Trpí někdo z Vaší rodiny fobií? Popřípadě jakou?“**

– „Já měla panické ataky párkrát v životě bez zjevné příčiny a následně jsem pracovala na svém velkém strachu (rodinné konstelace, regrese).“

**8) „Jaké byly/jsou příznaky při fobii?“**

– „U Romana si myslím, že je to nepříjemný svíravý pocit v těle.“

Z vlastní zkušenosti, když jsem byla na měsíční praxi na třídě, kde byl Roman, musím zmínit jednu situaci, která nastala a byla jsem u ní přítomna a na základě které si také dovoluji uvést svůj názor, že z mého pohledu se o fobii může skutečně jednat, pokud by navštívili odborníka. Dle mého názoru matka lehce přehlíží to, jakým způsobem se jeho nadměrný strach projevuje a nechce to nějak zvlášť řešit. Jedna z učitelek mi také sdělila, že měl jít s matkou již několikrát k odborníkovi, ale pokaždé to přesunula.

Děti čekaly, než paní kuchařka přinese oběd a jelikož to trvalo trochu déle, děti již byly nevrlé a dělaly rozruch. Už přesně nevím, jak to celé vzniklo, ale pamatuji si, že jedna z učitelek vytáhla z kumbálu velkého umělého pavouka, kterého měly jako rekvizitu v rámci Halloweenu, co si pamatuji. Učitelce nedošlo, že tam máme i Romana, který se jich bojí. Všimla jsem si, že se začal celý klepat a měl vyděšený výraz v obličeji, úplně ztuhl. Druhá učitelka to ihned zpozorovala a vzala si ho k sobě, kde ho chvíli měla, aby ho uklidnila. Učitelka, která pavouka přinesla si to během pár vteřin uvědomila a pavouka uklidila zpět do kumbálu. Ale popravdě se Romanovi nedivím, jelikož s pavoukem přiběhla a lehce nevidomky děti „postrašila.“

Závěrem kazuistiky bych chtěla poděkovat Romanovo matce, která byla tak laskavá, že mi poskytla osobní informace k mé bakalářské práci, ale také učitelkám, které mi pomohly s kontaktováním jeho matky a s celkovým zapojením do situace.

## **7. Odborná polemika**

### **Studie č. 1 – Strach u dětí předškolního věku**

Autorka uvádí, že si téma zvolila z důvodu jeho tabuizování. A dle jejích slov se o něm nemluví (Gottwaldová, 2017). Z mého pohledu jde pouze o úhel, kterým se na tuto problematiku díváme. Existují lidé, kteří se o tomto tématu bojí mluvit, ale jsou zde jedinci, kteří sice nedávají najevo svůj názor na věc, ale například jen z toho důvodu, že nemají zapotřebí řešit takto osobní záležitosti, a to i s blízkými osobami. Sama mám v okolí plno lidí, kteří to mají takto nastavené, a to děti i dospělé.

### **Studie č. 2 – Strach u předškolních dětí očima učitelek mateřské školy**

Autorka uvádí, že strach, který byl u dětí vyzorován učitelkami byl u všech potvrzen (Pazderová, 2020). Myslím si, že je samozřejmé, že děti mají strach. Dovoluji si říct, že strachem trpí opravdu každé dítě, když se zaměřím pouze na strach jako takový, který máme i my dospělí. Též je zřejmé, že každé dítě se v takové situaci chová jinak. Tato tvrzení sděluji, aniž bych takový výzkum prováděla. Avšak vidím, jaká je situace kolem mě, ať u dětí nebo dospělých.

### **Studie č. 3 – Prevence školních fobií u dětí předškolního věku**

Autor uvádí, že se objevují shody v názorech odborníků, že pokud dítě do školy nemusí, projevy strachu se minimalizují (Seidel, DiS.). S touto větou souhlasím, avšak si dovoluji říct, že podle mě není správné, pokud rodiče dítě do školy nedávají vůbec. Dítě si tak nebude moci pořádně zvyknout na školní prostředí a bude mít v pozdějším věku problémy s adaptací. Tudiž se strach pouze oddaluje, ale nemá moc velký prostor pro jeho úplnou eliminaci. Mohla jsem být již několikrát svědkem takové situace, kdy dítě kvůli obavám nechtělo navštěvovat mateřskou školu, bylo mu to akceptováno a při nástupu do školy se to bohužel dané osobě zúčtovalo. Strachu se nevyhnula, a naopak se podpořil, jelikož na základní škole je jiný systém než ten, na které jsou děti zvyklé v mateřské škole.

### **Studie č. 4 – Dětské strachy a úzkosti mladšího školního věku**

Autorka uvádí, že v každém vývojovém stadiu dítě prožívá jiné strachy (Rollingerová, 2016). S čímž souhlasím. Podle mě, když se zaměříme na tento fakt podrobněji, tak zjistíme, že ve své podstatě dítě skutečně zažívá odlišné strachy, ale jedno je zde společné, a to, že jsou zde obavy z dosud neobjevených, či nevyzkoušených věcí.

Je náročné, udělat první krok do neznáma, a to má dle mého laického názoru strach v každé vývojové fázi úplně stejné. Já sama jsem si prošla mnoha vývojovými fázemi, a proto bych sdělila, že strachy vychází i přes jejich odlišnost ze stejné podstaty.

### **Studie č. 5 – Strach v průběhu předškolního období**

Autorka uvádí, že je obtížnější zjistit prožívání strachu u dětí oproti dospělým, a to díky tomu, že děti nedokážou dostatečně popsat své pocity kvůli jejich postupně se rozvíjející slovní zásobě (Svatoňová, 2017). Z mého pohledu na tom je velké množství pravdy, ovšem si dovolím říct, že často nejde o to, zdali je ten dotyčný dospělý nebo dítě, ale o to, jakou má povahu. Někteří dospělí nechtějí nebo nedokážou sdělit svůj strach a oproti dětem mohou různé informace lépe potlačovat a skrývat, tudíž nelze hned říct, zda z něčeho strach mají nebo ne, ale děti lze z mého laického pohledu lépe přimět k tomu, aby nám o strachu řekly své a různými metodami ho přimět ke spolupráci. Jelikož jsem komunikativní a citlivá osoba, již několikrát se mi toto potvrdilo během komunikace s dětmi nebo dospělými.

### **Studie č. 6 – Příčiny poruch chování u dětí předškolního věku**

Autorka uvádí, že pro odhalení poruch a úspěšného zamezení, je nezbytná komunikace mezi rodiči a pedagogy mateřské školy, která spočívá ve vzájemné komunikaci a spolupráci (Zoss, 2019). Podle mě je potřeba říct, že v mnoha případech se setkáváme s tím, že rodiče nejsou nakloněni k tomuto řešení, a tím pádem není tato cesta vždy tím správným řešením a je zapotřebí odborníků. Na posledních praxích v mateřské škole mi bylo sděleno u jednoho dítěte, že matka, i přes to, že dítě vykazuje určité známky poruch chování stále nenavštívila odborníka. Dítě je nevladatelné a vyrušuje a přes jakékoliv argumenty se tato záležitost stále neřeší. Podobná situace nastala též v jiné mateřské škole, kde, pokud vím, situace se také dosud nezměnila.

## Závěr

V úvodu jsem si položila otázku v rámci teoretické části, a to: „Jak pomoci dětem překonávat úzkostné stavy a nadměrný strach?“ Zjistila jsem, že pokud chceme dětem pomoci tyto úzkostné stavy překonávat je ztížením, vycházet z jejich vývojové úrovně, která koresponduje s kalendářním věkem dítěte. Dle Z. Matějčka bychom se měli řídit dvěma principy. Poznáním a konáním. Princip poznání slouží ke společnému zjištění spolu s dítětem, co úzkost vyvolává tím, že dítě jeho obavy například nakreslí, což má částečně přivést úzkost pod kontrolu. Princip konání znamená, že se úzkosti nevyhýbáme, abychom ji neupevňovali, ale za přítomnosti dospělého se dítě vystavuje strachu, ovšem ve „snesitelných dávkách.“ Je také důležité dodržovat určité zásady, jako například dodání jistoty a bezpečí dítěti a přímé překonávání úzkosti a nadměrného strachu. Další položenou otázkou byla možnosti léčby. Pro zklidnění svých emocí se využívá psychoterapie nebo farmakologická léčba. Na některé druhy fobií se aplikují léky jako antidepresiva pro vyrovnání se s úzkostí. Nejčastěji se využívá psychoterapie, jejíž součástí jsou také relaxační techniky. Závěrečnou otázkou, kterou jsem si položila, jsou chyby rodičů. Základním pravidlem je, aby rodiče neříkali věty, jako například: „Nemusíš mít strach!“ Zlehčování situace v dětech zanechává pocit bezmocnosti. Pokud chceme brát strach přiměřeně vážně, nesmíme ho zesměšňovat. Zpracování strachu se daří jen tehdy, jestliže se na něm dítě podílí konstruktivně a rodič ho podporuje.

V první části výzkumu jsem se zaměřovala na odpovědi jednotlivých dětí v závislosti na strachu podnětných obrázcích a zjišťovala jsem, které děti reagují, na jaké obrázky, a proč? Zjistila jsem, že některé děti reagují citlivěji na obrázek kvůli tomu, že mají špatnou zkušenost. Jiné odrazuje pouhý pohled na podnět, kdy jim přišel nechutný, strašidelný nebo dokonce odporný. U jedné dívky jsem vyzozorovala, že při pohledu na určitý obrázek strnula nebo se oklepala. Jako jediná takto několikrát zareagovala. U jiných dětí jsem si nevšimla, že by reagovaly na podněty fyzicky. U jiné dívky jsem byla překvapena relativně vyspělými názory, například na lékaře, kdy vypověděla: „Nebojím, protože nás léčí a doporučí nám léky.“ U žádného jiného dítěte kromě Romana, o kterém mám napsanou kazuistiku jsem nevpozorovala žádné neobvyklé chování, které by mohlo nasvědčovat případné fobii. To je ovšem můj neodborný pohled na tuto problematiku.

Ve druhé části jsem uvedla kazuistiku chlapce, na základě, níž jsem byla schopna lépe porozumět problematice fobie. Dle matky výpovědi se Roman pavouků bojí, ale klidně kolem nich projde. Já jsem ovšem byla svědkem úplně opačného případu, kdy Roman reagoval fyzicky i psychicky velmi intenzivně na pavouka, který nebyl živý, ale umělý, byl od něj vzdálený přibližně 2 metry a choval se obzvláště vyděšeně jako jediný ze třídy. Což v souladu z matky výpovědí je alespoň trochu sporný. Přímo u matky se navíc několikrát v životě objevily panické ataky, které údajně neměly mít zjevnou příčinu. Několikrát byli s Romanem objednáni na vyšetření k odborníkovi, které dle výpovědi Romanovo učitelky neustále odkládají a přesouvají, což mi zavádí lehce k tomu, že mohou být rodiče vůči chlapecovo případné fobii přehlíživí až lhostejní. Z mého pohledu by si neradi chtěli připustit, že chlapec má diagnostikovanou nějakou poruchu. Nerada však dělám ukvapené závěry a nebudu rodinu soudit, jelikož podrobněji do této problematiky nevidím.

## Seznam použitých zdrojů

### Publikace:

HONZÁK, Radkin. *Emoce ad A do P*. Galén, 2020. ISBN 978-80-7492-492-7.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: Co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4435-3.

MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. 3. Plzeň: Aleš Čeněk, 2006. ISBN 80-86898-70-9.

OREL, Miroslav a Kolektiv. *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše*. 3. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2529-6.

PILAŘOVÁ, Martina a Peter PÖTHE. *Kdo se bojí strašidel: o úzkosti dětí, jejich rodičů a učitelů: sborník 2003*. Praha: Futurum, 2003.

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

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

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

### Internetové zdroje:

ČESKOVÁ, E. *Základní psychické funkce a jejich poruchy: vnímání, emotivita* [online]. Brno [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/med/podzim2005/BDPY071b/vyuka\\_bak\\_a\\_mag-vnimani\\_emotivita.pdf](https://is.muni.cz/el/med/podzim2005/BDPY071b/vyuka_bak_a_mag-vnimani_emotivita.pdf). Prezentace. Psychiatrická klinika LF MU a FN Brno.



ČPZP – Česká průmyslová zdravotní pojišťovna | Strach, úzkost nebo fobie | ČPZP – Česká průmyslová zdravotní pojišťovna [online]. Copyright © Česká průmyslová zdravotní pojišťovna [cit.28.02.2023]. Dostupné z:

<https://www.cpzp.cz/clanek/1408-0-Strach-uzkost-nebo-fobie.html>

Informační systém [online]. Copyright ©KXia [cit. 28.02.2023]. Dostupné z:

[https://is.jabok.cz/el/JA10/zima2014/V201/um/6\\_Poruchy\\_vule\\_emoci\\_a\\_jednani.pdf](https://is.jabok.cz/el/JA10/zima2014/V201/um/6_Poruchy_vule_emoci_a_jednani.pdf)

Jak se pozná fobie a jak se tohoto strachu zbavit? Zdraví. euro.cz Zdravotnictví a medicína Zdraví.euro.cz [online]. Copyright © 1997 [cit. 28.02.2023]. Dostupné z:

<https://zdravi.euro.cz/clanky/fobie-druhy-priznaky-lecba/>

O nás – Speciální základní škola a Speciální mateřská škola Teplice [online]. Copyright © [cit. 28.02.2023]. Dostupné z:

[https://www.spcteplice.cz/evt\\_file.php?file=2629](https://www.spcteplice.cz/evt_file.php?file=2629)

### **Studie, polemika:**

První studie:

GOTTWALDOVÁ, 2017, <https://theses.cz/id/ntornj/22066841>online

Druhá studie:

PAZDEROVÁ,2020,

[https://is.muni.cz/th/aexgd/Strach\\_u\\_predskolnich\\_deti\\_ocima\\_ucitelek\\_materske\\_skolky.pdf](https://is.muni.cz/th/aexgd/Strach_u_predskolnich_deti_ocima_ucitelek_materske_skolky.pdf) online

Třetí studie:

Dis., SEIDEL, 2021, <https://theses.cz/id/4qgh3r/45298343> online

Čtvrtá studie:

ROLLINGEROVÁ,2016,

<https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/24461/1/Bakalarska%20prace.pdf> online

Pátá studie:

SVATOŇOVÁ,2017,

<https://theses.cz/id/7k8if2/Bakalarska.prace.Strach.v.prubehu.predskolniho.obdobi.pdf>

online

Šestá studie:

ZOSS,2019,

[https://is.muni.cz/th/pf47o/BP\\_Priciny\\_poruch\\_chovani\\_u\\_deti\\_predskolniho\\_veku.pdf](https://is.muni.cz/th/pf47o/BP_Priciny_poruch_chovani_u_deti_predskolniho_veku.pdf)

online

## **Resumé**

Záměrem bylo zmapovat výskyt fobií u dětí předškolního věku v jedné třídě mateřské školy, konkrétně v 7. MŠ v Plzni. Dalším cílem bylo popsat reakce dětí při kontaktu s předškolní fobií. V první části jsem vystavovala děti obrázkům podněcujícím fobie a zapisovala si jejich reakce a výpovědi na základě rozhovoru, abych zjistila, zda děti reagují přiměřeně, či nepřiměřeně na vybrané podněty. Pro lepší orientaci jsem vytvořila strukturovanou tabulku, kam jsem zaznamenala reakce dětí. Ve druhé části jsem vypracovala kazuistiku o chlapci, který vykazoval známky fobie a vedla prostřednictvím mailu rozhovor s jeho matkou, která mi poskytla mimo jiné i osobní informace o chlapcovo problematice.

## **SUMMARY**

The intention was to map the occurrence of phobias among children of preschool age in one kindergarten class, specifically in the 7th Kindergarten in Pilsen. Another goal was to describe children's reactions to preschool phobia. In the first part, I exposed the children to images inciting phobias and wrote down their reactions and statements based on an interview, in order to find out whether the children react appropriately or inappropriately to the selected stimuli. For better orientation, I created a structured table where I recorded the children's reactions. In the second part, I developed a case report about a boy who showed signs of a phobia and conducted an email interview with his mother, who provided me with personal information about the boy's problem, among other things.

## Přílohy

Pavouk, <https://pixabay.com/cs/photos/tarantule-pavouk-zv%C3%ADře-chlupatý-1416354/> online, 2016

Pes, <https://www.ochranazvirat.cz/akce/prednaska-napada-vas-pes-je-agresivni-vuci-cizim-psum-nebo-naopak-se-velmi-boji/> online, 2020

Včela, <http://www.vcela.wbs.cz> online

Had, <https://mojeterarko.cz/zmije-obecna/> online, 2022

Slimák, <https://www.ceskazahradka.cz/hubeni-slimaku-v-zahrade/> online, 2017

Duch, <https://www.shutterstock.com/pl/image-illustration/floating-ghost-evil-spirit-looking-over-1937137006> online, 2023

Klaun, <https://www.srovnanicen.cz/paruka-klaun+d320496573/> online

Čert, <https://www.partyzon.cz/kostym-cesky-cert-kozich/> online

Tma, <https://www.i60.cz/clanek/detail/20570/tma> online, 2018

Ohňostroj, <https://zoom.iprima.cz/vite-proc/proc-je-ohnostroj-barevny-prinasime-prehled-barev-a-co-je-zpusobuje> online, 2019

Lékař, <https://www.poliklinikaliberec.cz/ordinace-mudr-sandra-blahova-d-11.html> online, 2023