

Proč se děti bojí



Strach je téma, kterému se dospělí při hovoru s dětmi často vyhýbají. Někteří nevědí, jak s ním pracovat, někteří se paradoxně sami bojí, aby mluvením o bubákově, smrti nebo pavoucích dětský strach ještě nezvětšili. A přitom způsobů, jak pomoci dítěti v boji se strachem, je mnoho, stačí se toho NEBÁT!

Jaký strach je ještě normální? Strach je ve své podstatě velmi užitečná věc. Příroda nás tak připravuje na nebezpečí, varuje nás před jedovatými živočichy nebo příliš vysokými skálami. Do určité míry je tedy normální se bát, a někdo se dokonce bojí rád. Občas ale obavy přerostou určitou mez a začnou narušovat běžný život. Jak takový stav u dětí poznat? Co je ta mez?

Důležité je pozorovat chování dítěte a změny, které se dějí. Dobře viditelným signálem je například regresivní chování, kdy se dítě vrátí ve vývoji zpět. Je to vlastně volání o pomoc, kdy chce, aby ho někdo ochraňoval. Může se také objevit problém s pomočováním (enuréza), dítě začne být samotářské, pasivní, přestane se zajímat o své okolí, anebo u něj naopak naroste agrese a netrpělivost.

Nepodceňme dětské obavy

Pokud si takového chování všimneme, je dobré situaci nepodceňovat. Možná si myslíme, že dokážeme odhadnout, čeho se dítě bojí a jak velký má strach. Z několika výzkumů však vyšlo najevo, že dospělí většinou správně odhalí přičinu strachu, ale už nedokážou odhadnout intenzitu prožitku. U neobvyklých strachů, jako je třeba strach z výšky, ze smrti rodičů nebo pádu z výšky, dospělí strach spíše bagatelizují – kdo by také očekával, že v dítěti může dřímat taková obava? Naopak se

občas přeceňují typické strachy z pavouků, hadů atd. Celkově ale mají rodiče tendenci vnímat své dítě pozitivněji, než se hodnotí samy děti. Což je v některých situacích dobré, ale když se s dětmi bavíme o strachu, může bagatelizace obav zbytečně zraňovat jejich sebevědomí.

Čeho se děti bojí a proč?

Některé teorie tvrdí, že strach dítěte odpovídá tomu, čeho se bála jeho matka – hovoří se o tzv. fixační fobii. Matka, která nepřekonala strach z dětství, ho přenáší dále na své děti (tímto zdravím svoji maminku a „děkuji“ za strach z pavouků). Obecněji vztato můžeme říct, že strach lze

získat výchovou a individuální zkušeností. Pokud dítě zažije v dětství nepříjemný zážitek s vodou / psem / hadem, pravděpodobně mu strach z dané situace vydrží velmi dlouho, možná i celý život (v tom případě mluvíme o tzv. traumatických fobiích). Také záleží na genetických dispozicích dítěte. Některé děti jsou od narození bojácnější a raději se vyhýbají jakýmkoli novým a neznámým objektům. Jiné děti ani po špatných zkušenostech neztrácejí odvahu. Výchova tedy neovlivní vše, geny hrají také svou roli.

Co se skrývá ve tmě?

Strach ze tmě je dalším častým strachem a může mít původ v představivosti dětí. Tma se svými stíní a temnými obrysů vyvolává v dětské fantazii děsivé obrazy. Zhmotňují se v ní dětské obavy, které jsou ve dne a za světla tlumeny jinými výemy. Podle toho, jak staré dítě je, spatřuje ve tmě to, co je pro něj aktuální hrozba. Pro předškolní děti jsou to většinou bubáci, strašidla a jiné příšery, které podle některých teorií symbolizují dětský strach ze smrti. Ve školním věku přechází obavy z fantazie do reality, takže se v temných zákoutích schovávají spíše lupiči. Dalším častým objektem strachu jsou zvířata, jako jsou pavouci, hadi apod. Ten je částečně přirozený, ale opět samozřejmě jen do určité míry.

**Děti mají velmi bujnou fantazii, s jejíž pomocí se snaží vyplnit mezery ve vědění o světě.
Představivost lze využít i při překonávání strachu. V myšlenkách může dítě cokoliv, takže můžeme s dítětem trénovat situace, kdy překoná svůj strach.**

Čerti se blíží

Jak moc strašit děti čerty? Je návštěva Mikuláše a čerta zázátek, který si budou s radostí pamatovat, nebo je to zbytečné trauma, které není zapotřebí? Každé dítě je jiné a rodič nebo dospělý, který dítě zná, by měl vědět, jak velkou míru strachu dítě dopřát, aby to pro něj nebylo stresující. V mateřské škole je při návštěvě čerta dobré vyhlédnout si bojácnější typy dětí, být jim nabízku a dát pozor na to, aby návštěvu zvládly a odnesly si hezký zázátek. V případě potřeby jim poskytnout fyzický kontakt, který působí jako univerzální uklidňující prostředek. Citlivějším dětem je potřeba důkladně předem vysvětlit, co se bude dít, kdo přijde a jak bude návštěva probíhat. Strach z neznámého je kolikrát větší než strach z konkrétního strašidla. Na druhou stranu může být setkání s „opravdovým čertem“ pro děti skvělým zázátkem a podporou představivosti na dlouhou dobu.

Jak se strachem bojovat

A konečně se dostáváme ke kruciální otázce – jak tedy zacházet se strachem? Co dělat, abychom dítěti pomohli, ale neučinili ho neschopným? Pokud totiž přebereme kompetence a vyřešíme strach za něj, činíme ho tím víc závislým na nás. Dítě by si samo mělo určovat tempo překonávání strachu. Ideální je, když dospělý funguje jako průvodce, který pomáhá dítěti v jeho boji se strachem. Překonat strach je důležitou součástí vývoje, ať už jde o strach ze samoty, nebo z bubáků. Rodič nebo pedagog podporuje dítě a dodává mu sebedůvěru. Dává najevo pochopení a věnuje pozornost tomu, jak dítě popisuje své obavy. Věří v to, že dítě zvládne svůj strach samo, a tím zvýší jeho kompetence i pro další situace. Když dítě překoná strach jednou, napodruhé už to přece jen půjde snáz.

Poznání a konání

Psycholog Jan Vymětal popisuje dva principy překonání strachu u dětí. Princip poznání a princip konání. K překonání strachu je potřeba dítěti umožnit poznání děsivého objektu. Pokud se bojí hadů, může si hada namalovat, prohlédnout si ho v knize, popovídат si o tom, kde hasa potkat a co nám může udělat. Tím zmenšíme úzkost z neznámého a třeba dítě nakonec zjistí, že se není čeho bát. Princip konání znamená, že dítě se aktivně zapojí do překonání strachu, nikoliv však útěkem a vyhýbáním se objektu, ale například tím, že se postupně začne vystavovat tomu, čeho se bojí. Zároveň ale přitom stojíme při něm, dodáváme mu jistotu a popřípadě poskytneme i fyzický kontakt. Podívá se tedy na hada v knize, půjde do zoo, pak si třeba na něj může i sáhnout. Získá tak sebejistotu, že situace zvládne, a strach postupně slabne.



Obrázek z MŠ U Bobříka, Praha 5

Mocná fantazie

V předškolním období je pro děti typické tzv. magické myšlení. Děti mají velmi bujnou fantazii, s jejíž pomocí se snaží vyplnit mezery ve vědění o světě. Představivost lze využít i při překonávání strachu. V myšlenkách může dítě cokoliv, takže můžeme s dítětem trénovat situace, kdy překoná svůj strach. Vyprávíme si příběhy, pohádky, kdy člověk zvítězil nad svým strachem. Pokud se dítě boji tmy, lze společně vymyslet například speciální ochrannou vůni nebo ští, který je neviditelný, ale ochrání ho ve tmě před všemi bubáky. Nebo můžeme ve fantazii přeměnit plyšového medvěda v opravdového grizzlyho, který dítě bude chránit, zatím co bude spát.

Padesátkrát a stále dokola

Zábavnou formou může být také hraní scének, kdy dítě je režisér a rozhoduje o situaci. Získává nad ní kontrolu a může si tak natrénovat případné setkání s vlastním strachem. Hra a opakování dodávají dítěti sebejistotu. Tahle forma je ideální k nacvičení třeba návštěvy u doktora. Hravým způsobem tak dítě můžeme ukázat, jak bude návštěva vypadat a co bude paní doktorka dělat. Dítě tak připravíme na neznámou situaci a samo si může vyzkoušet roli doktora. Při opakovém přehrávání pak nabývá sebevědomí a ve skutečnosti se pak zmírní úzkost z neznámé situace. Nechme tedy dítě, ať si scénku přehrál tak dlouho, dokud uzná za vhodné. I kdyby to mělo být třeba padesátkrát.

Odfouknutí

U starších dětí, které jsou schopné vnímat své tělo a ovládat svůj dech, je možné vyzkoušet

techniku dýchání, která uvolňuje a zároveň pomocí imaginace pomáhá zmírňovat obavy. Sedneme si s dítětem a pohovoříme o strachu, který cítí. Zeptáme se ho, kde v jeho těle strach dřímá. V hlavě, v bříšku...? A pak se soustředíme na to místo, vyzveme dítě, aby se nadechovalo a pak strach z toho místa odfouklo pryč. Cvičení opakujeme pouze 3–5krát, jinak by mohlo dojít k překysličení a dětem by se mohla zamotat hlava.

Prevence před strachem

Malé děti ještě neznají tak dobře své emoce a reakce. Strach je může překvapit, ale pokud je hravou formou seznámíme s různými pocity, je pak snazší je „ukočírovat“. Existuje několik programů na seznámení s emocemi, které jsou určeny pro děti v mateřských školách. Většinou mají společný úvodní příběh, který seznámí děti s emocemi, kterou prožívá hlavní hrdina. Děti se do něho mohou včítit a uvědomit si, jaké pocity v takových situacích zažívají. Jde o to, prožít si emoci nanečisto. Pak se daný cit mohou společně pokusit výtvarně ztvárnit, zahrát divadelko, překonat pomocí hry. Uplatní se zde Vymětalův princip konání, kdy dítě samo může být aktivní v překonávání strachu. Následuje uklidnění, závěrečné popovídání o emoci a třeba nabídka pomoci od dospělého v případě, že dítě bude trápit nějaký silný cit (ať už je to strach, nebo třeba vztek).

Důležité je, aby dítě vědělo, že na své problémě není samo a že se může na dospělé kdykoliv obrátit. To dodá dětem sebedůvěru a nákonc své strachy třeba překonají i samy, když budou vědět, že za nimi vždy někdo stojí. ■

PhDr. Lucie Kvásničková