

## Separáčna úzkosť u dieťaťa v ranom veku a využitie Terapie hrou

---

---

SKÚSENOSŤ MULTIDISCIPLINÁRNEHO PRÍSTUPU  
V RÁMCI PEDAGOGICKEJ A PORADENSKEJ PRAXE

### Zarámcovanie

---

Veková kategória:	Predškolský vek (0 – 3 rokov)
Typ zariadenia/inštitúcie	SCŠPP
Multidisciplinárna spolupráca:	psychológ, špeciálny pedagóg, logopéd, supervízor
Téma:	Separáčna úzkosť, adaptácia, emočná instabilita, Terapia hrou

## Anotácia

---

Štvorročné dieťa prichádza do poradenského zariadenia na žiadosť zákonného zástupcu približne v polovici decembra. Dieťa po prijatí do materskej školy (ďalej MŠ) zvládalo adaptáciu v norme, koncom októbra však začalo MŠ odmietať a prejavovať výraznú separáčnu úzkosť z odlúčenia od matky. Separáčna úzkosť nadobudla významné rozmery, ktorých prejavmi sa stal aj nadmerný plač, apatia, triaška až zvracanie. U dieťaťa sa začala prejavovať nespavosť, malo nočné mory. V poradenskom centre bola po zvážení situácie navrhnutá intervencia Terapie hrou, ktorá bola zo strany zákonného zástupcu prijatá pozitívne a výrazne pomohla zlepšiť psychický stav dieťaťa.

## Zadefinovanie ťažkosti klienta

---

Anička začala od septembra navštevovať súkromnú cirkevnú MŠ. Pred nástupom dieťaťa do predškolského zariadenia sa rodičia obávali miernych ťažkostí s adaptáciou, keďže mali skúsenosť s náročnejšou adaptáciou v MŠ u jej brata. Aničkina adaptácia však spočiatku prebiehala bez problémov, ťažkosti sa začali prejavovať až koncom októbra. Pri komunikácii s matkou psychologička identifikovala problém, ktorý mal spočívať v Aničkinom odmietaní celodenného pobytu v MŠ. Nepáčilo sa jej, že jej kamarátky chodia na obed domov a ona tam musí ostať spať. Aj keď sa s ňou rodičia hneď dohodli, že do MŠ pôjde na celodenný pobyt iba štyri dni v týždni a jeden deň pôjde domov na obed, takáto situácia dlho nevydržala. Anička začala prejavovať ešte väčšiu nespokojnosť už asi po dvoch týždňoch takéhoto režimu, až kým cca v polovici decembra neprišiel veľký zlom. Anička plakala každý deň pred odchodom do MŠ (plač trval aj dve hodiny). Nastal u nej veľký regres v správaní, odmietala sa obliekať a obúvať, nechala sa obsluhovať rodičmi. Zatvárala sa v izbe a začala sa pomočovať aj zadržiavať stolicu. V MŠ nešla na toaletu celý deň. Aktivity, ktoré predtým vykonávala, prestala robiť, prípadne pri nich neprejavovala žiadne emócie. Keďže sama Anička toto všetko vysvetľovala tým, že nechce v škôlke spať, psychologička spočiatku odporučila rodičom, aby ju nenechávali v MŠ prespávať. Toto odporúčanie však vôbec nefungovalo. Anička už totiž v tom čase pobyt v MŠ nevládala vôbec. Rodičia tvrdili, že sa psychicky úplne zrútila. Odmietala jedlo, nechcela sa hrať, často sa budila s plačom a mala nočné mory, ráno bola unavená a odmietala vstať z postele. Prestala sa radovať, smiať, ostala smutná, uplakaná, nešťastná a veľmi unavená.

Počas diagnostiky vyšli na povrch informácie o negatívnom zážitku Aničky pri stretnutí s pani riaditeľkou, ktorý mohol slúžiť ako spúšťač Aničkiných problémov. Identifikácia samotného problému trvala cca tri mesiace a ako najvhodnejší nástroj pomoci Aničke a jej rodičom bola nakoniec indikovaná psychologická intervencia prostredníctvom Terapie hrou. Jednotlivé intervencie realizovala psychologička v poradenskom zariadení.

### Rodinná anamnéza:

Dieťa pochádza z úplnej rodiny. Má staršieho brata, ktorý navštevuje ZŠ.

## Koordinácia klienta – vstup do multidisciplinárnej spolupráce

---

Poradenské zariadenie oslovila matka z dôvodu problémov jej dcéry Aničky pri adaptácii na pobyt v MŠ. Na prvé stretnutie prišla sama. Koordinátorkou klientky bola psychologička z poradenského zariadenia. Po úvodných administratívnych úkonoch (vypísanie základných dokumentov – informovaný súhlas tzv. GDPR, čestné vyhlásenie, rozhodnutie o prijatí klienta do odbornej starostlivosti a zistení anamnestických údajov) nasledovalo nastavenie ďalšej spolupráce v zmysle zadefinovania základných problémov, určenie presných krokov spolupráce a stanovenie predbežných hypotéz.



Iné lekárske správy neboli k dispozícii. Klientka absolvovala v poradenskom zariadení 12 psychologických intervenčných stretnutí – Terapia hrou.

Terapia hrou pomáha deťom s rôznymi poruchami (napr. separáčna úzkosť, poruchy správania, psychosomatické problémy a i.). Podporuje samostatnosť dieťaťa na základe reflektujúcich reakcií na strane terapeuta, napr. „zvládneš to; vidím na Tebe, že máš strach, potrebuješ mať mamu teraz pri sebe a je to úplne v poriadku,“ a i. Ide o reflektujúce odpovede zo strany terapeuta. Čím menšie je dieťa, tým má viac emócií, ktoré nevie pomenovať a prostredníctvom tejto terapie sa učí spoznávať svoje emócie a spracovať ich. Terapeut vedie a edukuje rodičov v tom zmysle, že sa nemusia báť pomenovať svoje emócie pred dieťaťom. Takéto správanie rodičov má viesť k tomu, aby aj dieťa pochopilo ich emócie.

Matka dieťaťa sa pravidelne zúčastňovala poradenských a konzultačných stretnutí so psychologičkou, kde sa preberali vhodné kroky pri práci s Aničkou – napr. nastavenie presných hraníc v domácom prostredí, vytvorenie si s pravidelného celodenného režimu a programu činností dieťaťa.

Otec ani širšia rodina sa stretnutí so psychologičkou nezúčastňovali. Matka však informácie, ktoré jej boli poskytnuté, komunikovala ďalej v domácnosti.

## Diagnostická fáza

---

Počas diagnostického rozhovoru matka uviedla, že Anička mala negatívnu skúsenosť s pani riaditeľkou, pretože táto ju nevhodne napomenula, keď plakala (že je zlé dievča, že ju mamina nemá rada, že je už veľké dievča atď...). Deti v MŠ túto skúsenosť na základe informácií od matky potvrdili. Z rozhovoru ďalej vyplynulo, že Anička odmieta navštevovať miesta, kde by mohla pani riaditeľku (rehoľná sestra) stretnúť (detské ihrisko, kostol, miestne potraviny, MŠ...). Avšak nastali situácie, kedy sa pani riaditeľke nedalo vyhnúť, a vtedy sa Anička celá roztriasla, nebola schopná sa pohnúť z miesta, mala nepričetný pohľad a schovávala sa matke za nohu. Nie je však možné určiť, či príčinou úzkostných stavov Aničky bola skutočne pani riaditeľka, alebo nejaká iná traumatická udalosť, ktorá sa stala v prostredí MŠ.

## Poradenská fáza

---

S matkou dieťaťa boli v začiatkoch riešenia problému realizované individuálne konzultácie na týždennej báze. Rodičom bolo odporúčané, aby požiadali o presun Aničky do inej triedy v rámci kmeňovej MŠ, v ktorej neučila pani riaditeľka, resp. zvažili preloženie do inej MŠ.

Odporúčania smerovali aj k návrhu zaradiť Aničku do intervenčného programu Terapie hrou realizovaného v poradenskom zariadení (12 stretnutí - 1 cyklus).

Zadefinovanie presných poradenských krokov spočívalo v edukácii rodiča a v základných odporúčaníach.

Edukácia rodiča prebiehala podľa presne stanovených hypotéz na začiatku poradenských stretnutí. Základné hypotézy boli, že Anička prežíva ťažšie obdobie z odlúčenia od matky – separáčnu úzkosť a neskôr bola stanovená hypotéza i o prežívaní traumatickej udalosti z prostredia materskej školy. Edukácia rodiča bola zameraná aj na zadefinovanie základných pojmov - *úzkosť*, *separačná úzkosť*, *strach* a na objasnenie príčin vzniku tejto úzkosti (ako môže u dieťaťa vzniknúť strach z MŠ a z odlúčenia od matky).



Matke bolo odporúčané, aby si vytvorila určité rituály, napr. aby si každé ráno nakreslili s dcérou na ruku rovnaký znak a vždy, keď im bude smutno sa na znak pozreli. Ďalej bolo odporúčané vyskúšať dať si na ruku rovnaké náramky, alebo dovoliť dieťaťu vziať si do MŠ svoju obľúbenú hračku. Postup s kreslením rovnakých znakov na ruku mal pre dieťa aj matku veľmi pozitívny vplyv a pomohol dieťaťu zvládať separáciu od rodiča. Podľa dostupných informácií tento systém využívali aj určitú dobu už po ukončení intervencie.

Po ukončení intervenčného programu Terapie hrou sa realizovalo s matkou sumarizujúce poradenské sedenie. Jeho cieľom bolo zistiť aktuálny psychický stav dieťaťa.

## Terapeutická fáza - rehabilitačná fáza

---

Dieťa malo zabezpečenú psychologickú intervenciu prostredníctvom Terapie hrou. Počas intervencie prebiehali pravidelné poradenské stretnutia s matkou (5 sedení). Prvé stretnutie bolo po troch sedeniach s dieťaťom a jeho cieľom bolo zadefinovanie základných problémov pri práci s dieťaťom.

Anička odmietala vstúpiť do miestnosti bez prítomnosti matky, preto boli určené presné kroky práce ďalšieho stretnutia. Matka dostala za úlohu si na intervenciu priniesť knihu, ktorú potrebuje „súrne“ prečítať. Ak bude nutné opäť vstúpiť s dieťaťom do miestnosti, tak pôjde, ale bude sedieť len pri dverách, s tým, že by nemala vôbec zasahovať do práce odborníka.

Na ďalšom stretnutí dieťa opäť odmietlo vstúpiť do miestnosti bez matky. Matka vošla spolu s dcérou, vytiahla si knihu a tvárila sa, že ju číta. Dieťa bolo schopné zotrvať v miestnosti bez toho, aby vyhľadávalo fyzicky kontakt s matkou.

Nasledujúce poradenské stretnutie smerovalo k dohode, že sa intervencia bude postupne odohrávať pri otvorených dverách s presne stanovenými krokmi.

Ďalšie stretnutia sa odohrávali tak, že matka sedela medzi otvorenými dverami. Postupne stolička, na ktorej sedela, bola presunutá von z miestnosti.

S ďalším odborným zamestnancom poradenského zariadenia bolo dohodnuté, aby išiel nenápadne po chodbe a dvere privrel. Dieťa si takýto krok počas intervencie ani neuvedomilo. Posledné dve intervenčné stretnutia sa odohrávali za zatvorenými dverami bez prítomnosti matky. Cieľom týchto krokov bolo eliminovať pocity úzkosti zo separácie od matky a zároveň vybudovať u dieťaťa pocit samostatnosti.

## Prevenčia

---

Vhodnou prevenciou v prípade separačnej úzkosti a úzkosti všeobecne je nastavenie vhodnej komunikácie s rodičom. Rodičom bolo odporúčané pravidelné komunikovanie s dieťaťom o jeho pocitoch, prianiach, obavách.

Ďalej im bolo odporúčané informovať poradenské zariadenie, ak by sa stav dieťaťa opäť zhoršil, alebo by prišlo k prežívaniu nadmerného strachu, či úzkosti.

## Multidisciplinárna spolupráca

---

Multidisciplinárna spolupráca bola založená na nasledovnej spolupráci:  
Psychológ (terapeut) – koordinátor dieťaťa a realizácia intervencie Terapie hrou.



Logopedička – konzultácie z dôvodu ťažkosti dieťaťa v reči dieťaťa (rotacizmus). Rodičom bolo odporúčané tréningovanie artikulácie dieťaťa pomocou pracovného listu. Ďalej im bolo odporúčané zväziť logopedickú intervenciu na odstránenie dyslálie.

Špeciálna pedagogička – overenie správnosti postupov práce s dieťaťom zo strany psychológa.  
Supervízia v Terapii hrou – práca psychológa pod supervíziou.

## Odporúčania, návrhy na zlepšenie a inovácie

---

Rodičom boli odporúčané návrhy na prácu v domácom prostredí:

- vytvorenie denného a týždenného plánu dieťaťa;
- stanovenie presných hraníc v domácnosti (kto dieťa uspáva, kedy sa obeduje, ako dlho sa pozerajú rozprávky);
- odporúčané bolo, aby dieťa do materskej školy odprevádzal otec, z dôvodu menšieho prežívania separácie od dieťaťa aj na strane otca;
- nezaťažovať širšie okolie ťažkosťami dieťaťa (aby sa predišlo zbytočným otázkam od vzdialenejších ľudí, ako sa dieťaťu darí, či je to už lepšie);
- ťažkosti dieťaťa nekomentovať pre ním samým, ale vyčleniť si na to čas, kedy dieťa nie je prítomné v domácnosti;
- nebagatelizovať strachy dieťaťa, ale venovať im potrebnú pozornosť.

Podpora pedagógov a školských podporných tímov v MŠ v zmysle edukácie a individuálneho prístupu k dieťaťu.

## Doplňujúce informácie

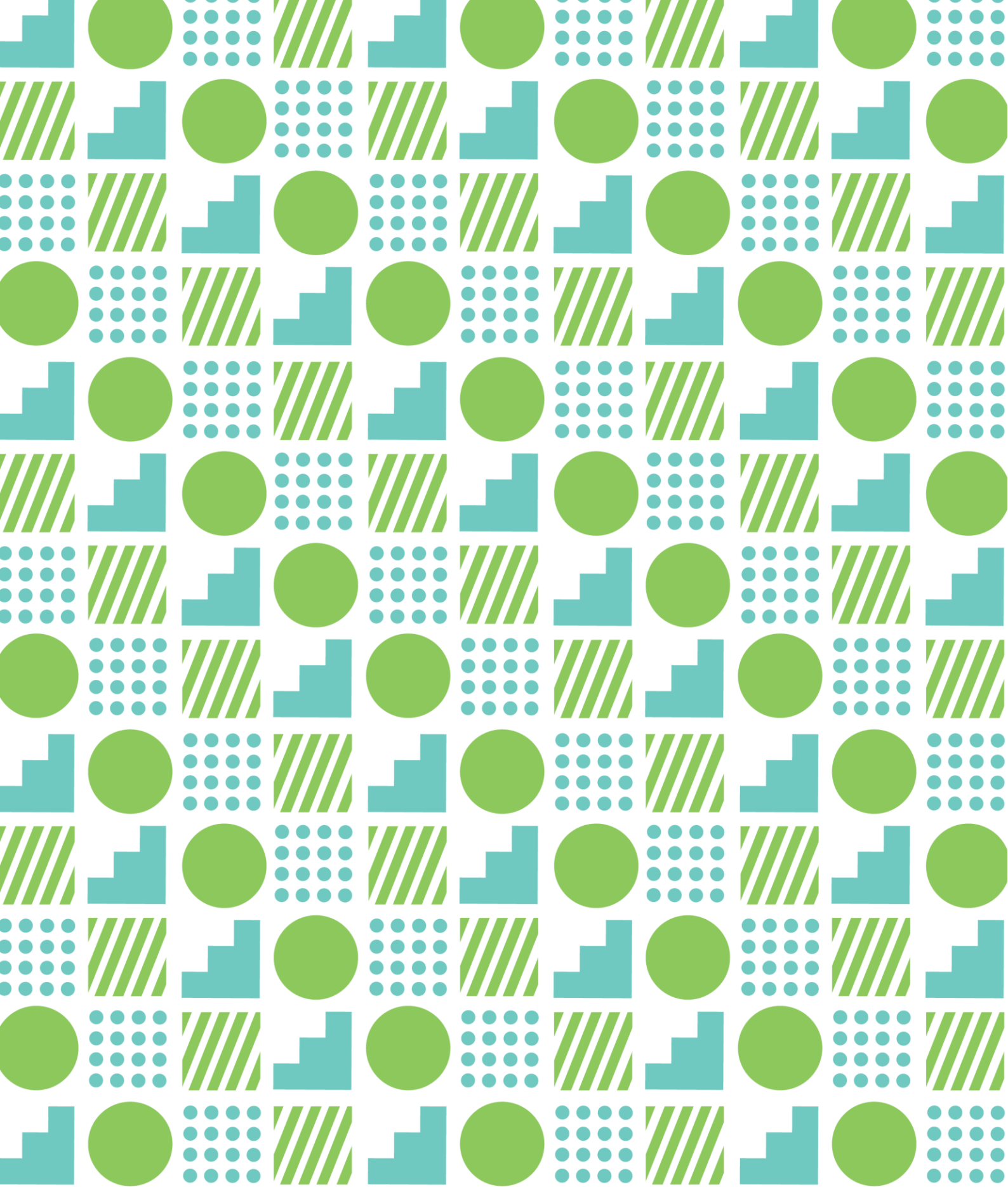
---

Na odporúčanie odborníkov z poradenského zariadenia bol povolený presun dieťaťa do inej triedy. Tento krok bol pre dieťa veľmi pozitívnym, dokázalo takto fungovať cca jeden mesiac. Potom sa stav opäť zhoršil a matka sa rozhodla pre intenzívnu prácu s dieťaťom prostredníctvom Terapie hrou.

Intervenčné stretnutia s dieťaťom trvali štyri mesiace. Dva týždne po ukončení intervenčných stretnutí prostredníctvom Terapie hrou sa realizovalo stretnutie s matkou. Matka opisovala stav dieťaťa ako zlepšený. Podľa jej slov sa Anička opäť do MŠ tešila, činnosti vykonávala s radosťou, no s miernou opatrnosťou. Ťažkosti s pani riaditeľkou v MŠ sa upokojili a dieťa bolo schopné zotrvať v jej prítomnosti bez prejavov panického strachu. V tom čase MŠ navštevovala na poldenný pobyt. Po odbornej konzultácii bolo odporúčané, aby od nasledujúceho školského roka pokračovali v celodennom pobyte podľa dohody rodič - dieťa a rodič - MŠ.

Na základe telefonickkej konzultácie s matkou dieťaťa a poradenským zariadením Anička toho času napreduje v MŠ bez závažných emočných ťažkostí. Rodičom bolo odporúčané v prípade zmeny aktuálneho (emočného, sociálneho) stavu, alebo pri zmene kognitívnych funkcií dieťaťa, kontaktovanie poradenského zariadenia.





VÝSKUMNÝ ÚSTAV  
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE  
A PATOPSYCHOLÓGIE



**ŠTANDARDY**  
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie  
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce