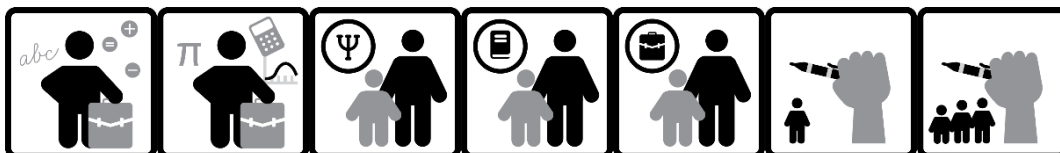


Odborné postupy

v pedagogickej a poradenskej praxi

Dieťa s úzkostnými poruchami v poradenskom a edukačnom procese



Kompetenčný rámec:

ZARIADENIA	ZŠ, SŠ
ODBORNÍ ZAMESTNANCI	školský psychológ, školský špeciálny pedagóg, liečebný pedagóg, pedagogický zamestnanec
VEKOVÁ KATEGÓRIA	prvý stupeň a druhý stupeň ZŠ, stredná škola
FORMA	individuálna, skupinová
VYPRACOVALI	Mgr. Jana Kožarová, PhD. – špeciálna pedagogička Mgr. et Mgr. Nina Slezáková – školská psychologička PhDr. Maroš Majko, PhD.
KONZULTÁCIE	Mgr. Soňa Pribusová
DÁTUM	október 2021

Dieťa s úzkostnými poruchami v edukačnom procese

Úvod do problematiky



Úzkosť v raných vývinových obdobiach prináša určitú ochrannú funkciu, ale v neskorších štádiách vývinu môže narúšať kvalitu života. Úzkosť vplyva na vzdelávanie, školský úspech a sociálne fungovanie. V školskom prostredí pociťujú deti v tejto skupine často strach a úzkosť pri hodnotení svojej výkonnosti a plnenia svojich školských povinností. Úzkostné deti sa v nových situáciách cítia nepríjemne, vyhýbajú sa skupinovým interakciám, lebo majú strach, že ich budú ostatní vnímať negatívne. Jednou z hlavných úloh učiteľa u žiakov s úzkostnými prejavmi, resp. poruchami je vedieť povzbudiť a vytvoriť dobré prostredie na učenie sa.

Úzkosť je považovaná za bežný stav organizmu, normálna reakcia na nebezpečenstvo alebo stres. Vážnejšie problémy spôsobuje potenciálne vtedy, keď je vzhľadom na vyvolávajúcu situáciu neprimerane silná alebo trvá príliš dlho. Úzkosť pripravuje organizmus na možnú nebezpečnú situáciu a vyvolaný strach vedie k okamžitej reakcii organizmu vo chvíli, keď sa nebezpečenstvo objaví. Aj napriek tomu, že tieto emócie môžu byť vnímané ako nepríjemné, pre človeka sú rozhodne užitočné. V štandardných podmienkach by úzkosť človeku nemala uškodiť ani mu spôsobiť telesné, resp. psychické poškodenie. Problémom sa stáva vtedy, keď ju dieťa nedokáže mať pod kontrolou, obzvlášť v edukačnom procese, resp. inom formálnom prostredí, keď je jeho výkon očakávaný aj vo vzťahu ku štandardnej populácii a nastavenej norme (Li, H. et Lopez, V., 2005).

Niektoré prejavy úzkosti sú vrodené, iné sú získané učením z najbližšieho rodinného prostredia. Bývajú tiež prenášané z matky na dieťa. Sociálne prostredie, v ktorom dieťa vyrastá, a výchovné pôsobenie, ktorému je vystavené, má na dieťa a vývin jeho osobnosti rozhodujúci vplyv. Vhodné výchovné vedenie má upokojujúci, posilňujúci a uzdravujúci vplyv. Nevhodné vedenie naopak vplyva na deti oslabujúco a priťažujúco. V literatúre sa tiež spomína ako potenciálny prediktor aj vplyv matky na dieťa, ktorý predurčuje jeho odolnosť voči stresovým situáciám. Uvádza, že ak dieťa vyrastá v bezpečnom prostredí a je primerane zaťažované stresom, otužuje sa a vytvára sa u neho pocit bezpečia. Naučí sa totiž odlišovať, čo v neznámom svete znamená skutočnú hrozbu a čo nie. Spolu so sociálnym učením teda klesá hladina všeobecnej úzkosti, s ktorou sa rodíme. Ich prekonávaním sa pripravujeme na zvládnutie náročných životných situácií (González, C. et al., 2020).

Strach a úzkosť patria k životu a každý ich prežíva a zvláda na základe svojej genetickej výbavy a determinujúceho vplyvu sociálneho prostredia. Istá miera úzkosti zlepšuje našu výkonnosť a ovplyvňuje aj našu úspešnosť.

Dieťa s úzkostnými poruchami zažíva školský neúspech a školu vníma inak ako jeho ostatní spolužiaci. Škola je miestom, kde je dieťa najviac konfrontované so svojimi možnosťami podávať požadovaný výkon a dosahovať očakávané výsledky. Avšak niektoré deti ich nie sú schopné dosiahnuť, pretože k tomu nemajú buď potenciál, alebo svoje schopnosti nedokážu efektívne využiť. Môže dôjsť k vytváraniu záporných postojov ku škole a k vzdelávaniu. Začínajú pociťovať strach z neúspechu a školského zlyhávania. Ich potreby istoty, uznania, priateľstva nie sú dostatočne saturované. Škola sa pre ne stáva miestom strachu, úzkosti, neistoty a napätia (González, C. et al., 2020). Dlhodobé vystavenie stresu, prežívaný neúspech a nedostatok pozitívneho hodnotenia môže potenciálne viesť k narušeniu ich osobnostného vývinu. Dlhodobé napätie spúšťa neurotické príznaky, akými sú bolesti hlavy, žalúdka, poruchy spánku, nechutenstvo a pod. Strach, ktorý tieto deti prežívajú, je výrazom ich pocitu bezmocnosti voči ťažkostiam, ktoré majú (Mohammadi, K. et Soleimani, S., 2018). Prežívaný strach zvyšuje krivku ich neistoty a neschopnosti sústrediť sa, často prepádajú panike, keď majú podať konkrétny školský výkon. Strach vyvoláva bariéry, tie prispievajú k prehĺbeniu



neúspechu, neúspech zvyšuje strach. Vytvára sa tak kruh, z ktorého dieťa bez pomoci z vonkajšieho prostredia zväčša nedokáže vystúpiť samo (ibidem).

Je nevyhnutné upriamiť pozornosť na príčiny vzniku ťažkostí. Mechanizmy, ktoré ťažkosti spustili, sú celkom mimo dosahu dieťaťa. Najčastejšie sú dané geneticky alebo nepriaznivými vplyvmi pred narodením, okolo narodenia a po ňom. Problém vzniká vtedy, keď dôležitým osobám z najbližšieho okolia dieťaťa tieto príčiny nie sú známe. Vtedy dochádza k nesprávnemu výkladu a nepochopeniu ich vonkajších prejavov (Finning, K. et al., 2019).

Odborní zamestnanci v systéme PaP (špeciálni a liečební pedagógovia, psychológovia a i.) majú dôležitú úlohu pri správnom pochopení výkladu symptómov a riešení problému (pozri prílohu 3 – Stručné prejavy úzkosti detí a žiakov pri niektorých úzkostných poruchách). Ich úlohou je viesť dieťa k tomu, aby našlo svoju vlastnú hodnotu, zamerať pozornosť dieťaťa na úspechy, ktoré dosiahlo. Táto zmena mnohokrát stačí na vyriešenie situácie a vedie k zlepšeniu – zvýšeniu sebavedomia. Poskytovanie emocionálnej podpory dieťaťu ovplyvňuje jeho sebavedomie, ktoré je prameňom úspechu (Saricam, H. et Ozbey, A., 2019).

Pri práci s dieťaťom s úzkostnými prejavmi je dôležité poskytnúť mu nielen emocionálnu podporu, ale snažiť sa dieťa poznávať a rozumieť mu.

Základné princípy



Úzkosť môže interferovať so schopnosťou dosahovať dobré výsledky v škole, vytvárať a udržiavať sociálne vzťahy. Úzkostné deti majú tendenciu sa cykliť v úzkostných myšlienkach. Úzkosť sa stáva problémom, keď im začne zasahovať do každodenného života a meniť jeho kvalitu.

Za úzkosťou detí v škole môžu byť skryté aj iné poruchy, ako napr. ADHD, špecifické vývinové poruchy učenia, separačná úzkosť, selektívny mutizmus, Aspergerov syndróm, OCD, anticipačná úzkosť, sociálna úzkosť, fóbie, generalizovaná úzkosť atď., ktorých detailnejší popis uvádzame v prílohe 3.

Dieťa, ktoré opakovane kladie rovnaké otázky o triede, učiteľovi, rozvrhu hodín a ostatných deťoch v triede, je dieťa, ktoré sa snaží o upokojenie (napr. typický prejav u detí s OCD a Aspergerovým syndrómom). Je dôležité, aby pedagogickí a odborní zamestnanci v škole boli vnímaví a reflektovali emócie, ktoré žiak verbalizuje cez úzkostné myšlienky.

Neodovzdanie domácej úlohy, prípadne nesplnenie iného školského zadania môže byť spôsobené perfekcionizmom. Obdobie pred diagnostikovaním inej poruchy, ktorá rezultuje aj úzkostné prejavy, môže byť pre deti obzvlášť stresujúce.

Základné princípy práce so žiakmi v školskom prostredí sú:

1. Zamerať sa primárne na individuálnu pomoc dieťaťu než na rýchle dosiahnutie samostatnosti.
2. Rozložiť záťaž a odpočinok adekvátne. Nezabúdať na to, že zvládanie školských povinností vyžaduje nadmerné úsilie, a preto je vhodné naučiť ich dobrým návykom a vhodným pracovným postupom.
3. Zamerať sa na predvídanie situácií pri domácej príprave na školu, v ktorých by deti mohli zlyhať. Podstatné je reagovať na vznikajúcu úzkosť, spoločne hľadať vhodné stratégie riešenia zadanej úlohy a oceniť snahu dieťaťa (pochvala a ocenenie zvyšujú jeho sebavedomie).
4. Upramovať pozornosť dieťaťa na to, čo dokázalo, čo sa mu podarilo, na jeho silné stránky.
5. Klásť dôraz na motiváciu. Pri práci s dieťaťom sa držať pravidiel, že záujem vedie pozornosť. Znamená to robiť učenie pre dieťa príťažlivým a pokiaľ je to možné, tak aj zábavným.
6. Pri práci s dieťaťom s úzkostnými prejavmi/poruchami je potrebné myslieť na jeho odvahu. Statočnosťou totiž nie je len niečo mimoriadne urobiť, ale aj niečo mimoriadne vydržať a pozitívne spracovať.

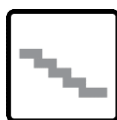


Ciele



Cieľom práce školských odborných zamestnancov s dieťaťom s úzkostnými prejavmi/s úzkostnou poruchou v školskom prostredí je edukácia pedagógov, individuálna a skupinová práca so žiakmi, spolupráca s ostatnými členmi školského podporného tímu (ďalej ŠPT), inými odborníkmi, ako sú psychológovia, lekári, a v neposlednom rade aj s rodičmi. Prostredníctvom vhodne zvolených metód smeruje k identifikácii symptómu, za ktorým môže byť skrytá úzkosť. Pomocou diferenciálnej diagnostiky, anamnestického rozhovoru spoznáva pozadie vzniku symptómu. Rozpoznanie situácie, pozadia, ktoré sú spúšťačom úzkosti, vedie k procesu lepšieho zvládania negatívneho prežívania a emócií. Pri podpore potrieb detí s úzkostnými poruchami je potrebné identifikovať a minimalizovať rizikové faktory a zároveň maximalizovať ochranné a podporné faktory, poskytnúť podporu dieťaťu a učiteľovi, ale aj v rámci prevencie vzťahu rodič – dieťa. Zlepšenie rodičovského vzťahu s dieťaťom prostredníctvom podpory a porozumenia môže pomôcť posilniť adaptívnejšie interakcie dieťaťa s rodičom a okolím. Deti sa stávajú menej závislými od vyhýbania sa a hľadania uistenia.

Postup riešenia



Na začiatku školského roka je dôležité edukovať triednych učiteľov, pedagógov jednotlivých predmetov, ale aj ďalších odborných zamestnancov o problematike úzkosti u žiakov (pozri prílohu 4 – Odporúčania pre pedagógov pri práci s deťmi s úzkostnými prejavmi). ŠPT v tomto plní kľúčovú úlohu.

1. Odporúčania k práci triednych učiteľov a pedagógov

Individuálna práca so žiakom je v prostredí triedy náročná. Je dôležité vytvoriť vhodné podmienky na prevenciu a znižovanie prežívania úzkosti žiakov.

Vhodné nástroje na jej zvládanie sú:

- dodržiavanie pitného režimu u žiakov – dehydratácia spúšťa vyčerpanie aj úzkostné pocity,
- spoznanie priestorov – so žiakmi, ktorí sú prvýkrát v škole, si prejsť priestory (toalety, jazykové učebne, jedáleň, telocvičňa),
- informovanie žiakov o náhlej zmene učiteľa, pretože rutina je pre dieťa miestom bezpečia s upokojujúcim účinkom,
- obohatenie výchovno-vzdelávacieho procesu o zábavné spôsoby aktivít s cieľom rozhybať žiakov pred vyučovaním,
- tvorba plánu (stratégie), tzv. „stratégie na zníženie úzkosti v triednom kolektíve“,
- nácvik relaxácie a riadenej imaginácie (napr. bezpečné miesto) v skupine na základe inštrukcií pedagóga/školského psychológa,
- používanie relaxačných pomôcok na vyučovaní ako prostriedku na upokojenie.

2. Organizácia vyučovacieho procesu a úprava prostredia

Vzhľadom na širokú heterogénnu škálu symptómov, ktoré majú deti a dospelávajúci s úzkostnými prejavmi/poruchami, je potrebné dbať na úpravu prostredia na zabezpečenie špecifických potrieb žiakov na elimináciu úzkosti. Menej štruktúrované situácie ako presuny na obed alebo do učební môžu vyvolať úzkostné pocity.

Je vhodné zabezpečiť, resp. vytvoriť žiakom tieto podmienky:

- sedenie v blízkosti dverí alebo katedry (najpríjemnejšie miesto pre žiaka),
- pri zadávaní testových úloh časté kontrolovanie, či žiak dostatočne porozumel úlohe,
- nevyžadovanie čítania nahlas alebo práce na tabuli pred triedou,
- predĺžený čas na test, testy môže vykonávať samostatne v tichom prostredí (znižovanie výkonnostného tlaku a rozptyľovanie, diskrepancia pozornosti a jej fluktuácia),
- využitie jednej „poznámkovej karty – dôležité fakty“, pri teste majú tendenciu dostať tzv. „okno“,



- rovesnícka podpora zo strany spolužiakov v zmysle sprevádzania je veľmi dôležitá a ponúka pocit bezpečia pre úzkostného žiaka,
- vytvorenie plánu „pomoc pri chorobe, po chorobe“ a stratégie pri získavaní úloh – zmeškaná práca môže vyvolať úzkostné pocity, úzkostný žiak môže mať limitujúce schopnosti o úlohy požiadať.

3. Empatické porozumenie v triede

Reakcia na problémové správanie žiaka ma smerovať k reflektovaniu jeho nenaplnených potrieb, napr. žiak kričí, reflektujeme jeho emócie: „Vidím, že sa hneváš, môžem ti pomôcť?“

Ospravedlnenie – slovo „prepáč“ od dospelaj autority má výrazne povzbudivý charakter.

Upozornenie ostatných učiteľov – keď má žiak zlý deň, aby boli vnímavejší a pripravený na reakcie.

Kladenie otvorených otázok – umožňuje podeliť sa o naše prežívanie.

Potvrdenie pocitov – žiaci sa majú právo cítiť tak, ako sa cítia, aj keď s tým nesúhlasíte. Je to spôsob, akým prejavujeme úctu k pocitom druhých.

Pri diskusiách v triede (pri ranných, resp. piatkových komunitách a i.) je možné využiť techniku „Teplomer“, ktorá slúži na posilnenie kongruentného zvládania, nácvik konštruktívnej kritiky (Teplomer – komunikačný model podľa Virginie Satirovej – pozri prílohu 2).

Získanie dôvery u žiakov je dôležitým aspektom na úprimnú komunikáciu. Je dôležité, aby psychológ bol vnímaný ako člen ich komunity, ktorý poskytuje podporu, porozumenie bez súdov.

Aktívne počúvanie pomáha budovať u žiakov dôveru, dáva priestor podeliť sa o myšlienky a pocity bez toho, aby si robili starosti s tým, ako bude „autorita“ reagovať a aký obraz si o nich urobí.

Porozumenie hodnotám a motívom žiaka/žiacov k správaniu má predchádzať poradenským krokom.

Odporúčania k práci s deťmi 1. stupňa na ZŠ

Prechod z materskej do základnej školy môže byť pre niektoré deti vzrušujúci nový zážitok a pre iné je plný obáv. Zmena rutiny môže byť pre niektoré deti obzvlášť náročná. Deti s úzkostnou symptomatikou môžu mať problémy s nadväzovaním vzťahov a adaptáciou na nové prostredie i na proces učenia. Vyžadujú si sprevádzanie v neznámom prostredí, aby sa neznáme stalo známym, pretože si nachádzajú pohodlie v známosti a rutine.

Vhodné je:

- vytvorenie dvojíc detí, namiesto toho, aby si mohli vyberať dvojice sami – tým je eliminované riziko osamelého úzkostného dieťaťa (prvý ročník), resp. nechajte dieťa sedieť so spolužiakom, s ktorými sa pozná (deti, s ktorými sa poznalo možno v materskej škole, z voľnočasových krúžkov a pod., avšak je to vhodné skôr pre vyššie ročníky),
- zapájanie rodičov do spoločnej aktivity, napr. prvý deň v škole priniesť rodinnú fotografiu a spomienku z letných prázdnin a spraviť si spoločne nástenku,
- vytvorenie bezpečného prostredia v triede, keď sú emócie dieťaťa uznané, lepšie zvláda situáciu,
- používanie podporných slov, napr. „všimla som si, že ti je veľmi smutno, a zaujímalo by ma, čo by sme mohli urobiť, aby si sa v triede cítil dobre...“,
- odvádzanie pozornosti dieťaťa z úzkostnej situácie, napr. pútavou hračkou, špecifickou aktivitou, identifikovaním a naplnením potreby,
- oboznámenie všetkých žiakov s harmonogramom dňa grafickým zobrazením (prváci nedokážu určiť čas), prípadne týždňa (rozvrh dňa, niektoré povinnosti).

Na zamyslenie: Niekedy sa žiaci obávajú „čo keby“ sa stalo... Dieťaťu pomáha rozprávanie, čo by sa stalo, keby sa obava dieťaťa naplnila (napríklad často riešia, že v škole niečo nenájdu, prípadne sa „stratia“). Napr.: Ako zvládnuť situáciu, keď rodič mešká a ono zostane posledné v školskom klube. Čo by urobila pani vychovávateľka, keby sa to stalo?



Odporúčania k práci s deťmi na 2. stupni ZŠ

Prioritou každého pedagóga by malo byť vytvorenie prostredia v triede, ktoré pomáha učeniu. Dôležité je vytvoriť postupy v triede, ktoré sú podporné a účinné. Situácia skúšania je pre niektorých žiakov náročnou súčasťou školského života a v mnohých prípadoch prehĺbuje úzkosť. Učiteľ môže žiaka podporiť, aby vyhľadal školského psychológa, alebo mu v spolupráci so špeciálnym pedagógom môže pomôcť pri identifikovaní podporných a účinných postupov v situáciách v triede, ktoré vyvolávajú úzkosť.

Vhodné je:

- predĺženie času počas testov – pomôže to žiakovi zostať v pokoji,
- upozorniť, že žiaci majú viac možností na opravu – t. j. napr. v prípade pokazenej písomnej práce či testu
- si ju môžu „opraviť“, zlepšiť známku napr. iným testom, ústnym skúšaním či inak,
- ponúkajú možnosť, aby žiak mohol v prípade potreby ísť von z triedy,
- edukácia žiaka o problematike úzkosti a úzkostnosti – uistiť ho, že je v poriadku v prípade zaplavenia úzkosťou upokojiť sa mimo triedy a hluku, žiaci by sa nemali trápiť alebo sa hanbiť za prežívanie úzkosti,
- vyhýbanie sa kritike,
- vytvorenie priestoru na individuálne rozhovory so žiakmi o ich starostiach a pomoc s hľadáním riešení
- napr. cez spoločný čas, napr. „obedový čaj“, ktorý je zameraný na počúvanie a poskytnutie emočnej podpory a ubezpečenie, že môžete spolu spolupracovať na zlepšení vecí,
- podporovať žiaka v tom, že je v poriadku cítiť obavy zo skúšky, nervozita je prirodzenou reakciou zo skúšania,
- povzbudzovanie dieťaťa, aby venovalo čas na prípravu na skúšanie,
- po testovaní zamerať pozornosť na diskusiu so žiakmi na otázky, ktoré vedeli,
- správanie žiaka vopred nesúdiť ako „hlúpe“, ale prejaviť porozumenie jeho prejavom, je viac pravdepodobné, že sa otvorí a vysvetlí, prečo tak konal,
- diskutovať so žiakmi o tom, v čom sú dobrí a čo sa vám na nich páči – pomôže im napájať sa na ich silné stránky a hľadať zdroje,
- porozumenie, že výbuchy zlosti, napr. výrokom „nenávidím vás“, nemajú na mysli to, čo hovoria, len sa cítia zmätene, nahnevane a nevedia, ako svoj hnev vhodným spôsobom prejaviť,
- so staršími deťmi je možné používať tzv. „krabičku pokoja“ – obsahuje veci, ktoré ich kotvia v rovine pokoja, cítia sa uvoľnenejšie a znižujú príznaky paniky, úzkosti,
- úzkosť môže zmierniť aj to, že sa žiaka opýtame, čo by mu mohlo „tu a teraz“ v danej situácii pomôcť,
- dávame mu najavo, že je tu niekto, komu na ňom v danom okamihu záleží, a zároveň ho učíme, ako sa v
- prípadnej kríze o seba postarať,
- vytváranie podmienok na rast a nie strach zo zlyhania, preformulovanie vnímania zo zlyhania ako príležitosti na rast, podelenie sa so žiakmi o svoje chyby, omyly a slabosti (žiaci sa začnú cítiť bezpečnejšie
- a budú mať pocit, že trávajú dni v prostredí, v ktorom je v poriadku robiť chyby, lebo strach z neúspechu môže
- byť paralyzujúci),
- zapájanie rodičov do spoločného hľadania riešenia problémov – zdôraznite, že vám záleží na ich dieťati a
- poskytnite rodičom dostatok informácií, ktoré pomôžu porozumieť prežívaniu dieťaťa.

4. Spolupráca so školským podporným tímom (ŠPT)

Žiaci môžu čeliť problémom súvisiacimi s učením, správaním alebo s pocitmi depresie, úzkosti či izolovanosti. Cieľom kooperácie medzi učiteľom, školským psychológom a špeciálnym pedagógom je včasná identifikácia



úzkostných žiakov ich podpora a intervencie. Úzkosť má vplyv na výkon v škole, angažovanosť žiakov, na vzťahy v triede a pamäť, čo spôsobuje oslabenie ukladania nových informácií a vybavovanie si starých.

Maslowova pyramída potrieb naznačuje, že emocionálna podpora dieťaťa prispieva k dlhodobej spokojnosti a rozvíja náš osobnostný potenciál. Emocionálna podpora dieťaťa zo strany pedagogického alebo odborného zamestnanca počas školského roka môže viesť k zlepšeniu kvality výučby a podpory duševného zdravia s cieľom poskytnúť žiakom príležitosť dosiahnuť lepšie akademické výsledky.

Vzájomnou spoluprácou pedagogických a odborných zamestnancov v škole môžeme podporovať rozvoj kvalitných kognitívnych a sociálnoemocionálnych zručností žiakov. Na dosiahnutie týchto cieľov je nevyhnutné, aby proces vyučovania prebiehal v pozitívnej atmosfére vytváranej vzájomnou podporou, toleranciou, rešpektom, dôverou a empatiou.

5. Spolupráca s rodičmi

Rozhovory školského psychológa s rodičmi smerujú k identifikácii spúšťačov úzkosti u dieťaťa a k hľadaniu možností jej zvládania v domácom prostredí, ktoré má vplyv prežívanie úzkosti v edukačnom procese.

Odporúčania k práci s dieťaťom v domácom prostredí:

- Pri vhodnom správaní nepokojné dieťa oceňovať, venovať mu pozornosť a ignorovať nežiaduce správanie. Pozornosť zameraná na úzkostné správanie dieťa vedie k jeho utvrdzovaniu.
- Uspokojovanie základných psychosociálnych potrieb (prijatie dieťaťa zo strany rodičov, pocit istoty a bezpečia), posilňuje sa sebadôvera dieťaťa. Podobne tiež rozprávanie s dieťaťom o jeho zážitkoch, ale aj úzkostiach, ktoré by mali byť brané vážne.
- Dodržiavanie spoločných domácich rituálov (spoločné raňajky, oslavy, trávenie voľného času). Metóda odvedenia pozornosti je účinná v tejto skupine detí len vtedy, ak strach nie je veľký a nie je požadovaná nadmerná koncentrácia na úlohu, napr. počítať od 50 po 1, predstaviť si, čo bude dieťa robiť cez prázdniny, vymyslieť rozprávkové zvierá atď.
- Zo strany rodiča je tiež veľmi dôležité, aby sa vyrovnal on sám so svojou vlastnou úzkosťou (konal pokojne, neprenášal svoje úzkosti na dieťa).
- Zavedenie a dodržiavanie časových harmonogramov, pestovanie zdravého životného štýlu, šport, zdravá strava, psychohygiena), ako aj telesné uvoľnenie a relaxácia (jogové cvičenia, dychové cvičenia) a upokojujúce predstavy majú pozitívny vplyv na zmierňovanie prejavov úzkosti dieťaťa.
- Nenásilné umožňovanie stretávania dieťaťa s kamarátmi (nie „tlačenie“ do sociálnych interakcií) pomáha prekonať niektoré z prejavov úzkosti u dieťaťa a potenciálne rozvíja sociálne zručnosti.
- Nepříjemné situácie nadfahčiť humorom a pri stave úzkosti použiť stop techniku (nedať zúzkostňujúcej myšlienke šancu), paradoxnú techniku (spolu s dieťaťom sa vysmiať úzkosti, pozor, nikdy sa nevysmievať dieťaťu), zmena iracionálnych myšlienok na pozitívne a pod.
- Dať dieťaťu možnosť sebarealizácie (koníčky, záujmy, ktoré nie sú zamerané na výkon a sú vhodné pre úzkostné deti).
- Oceňovať a povzbudzovať dieťa vždy, keď je na to dôvod. Dôvody sa snažiť nachádzať tak často, ako sa len dá.

Praktické cvičenia:

- a) Zhodnotenie dňa pred spaním – rozprávajte sa o tom, aký ste mali deň, a zakončíte rozprávanie v pozitívnom zmysle.
- b) Kartičky s pocitmi – na kartičkách sú napísané rôzne pocity, striedavo ich spolu s dieťaťom vyťahujte a znázorňujte alebo komentujte, kedy uvedené pocity prežívame.
- c) Krabička obáv – dieťa napíše/nakreslí obavu na papierik, vloží do skrinky, zavrie alebo zamkne.
- d) Rozprávanie tematickej rozprávky – dieťaťu povieť pred spaním rozprávku, v ktorej hlavní hrdinovia prežívajú podobné pocity a situácie ako ono, zdôraznite to, ako sa s danými situáciami vyrovnali.
- e) Dychové cviky: keď sa bojíme, zrýchľuje sa nám pulz a skrakuje dych, hlboké a pravidelné dýchanie upokojuje a odháňa strach, ak sa dieťa bojí pred skúšaním alebo písomkou, môžete skúsiť zopár cvikov v ľahu i v sede, napr. s predstavou šumenia mora.



Výstup činnosti:

- záznamové hárky,
- návrhy opatrení,
- záznamy z jednotlivých stretnutí,
- správy z diagnostiky určené pre pedagógov/iných odborníkov – v prípade, ak ich napr. robí psychológ
- z poradenského zariadenia.

Úskalia postupu



Neskoré a nedostatočné zmierňovanie prejavov úzkosti dieťaťa môže potenciálne viesť k jej prehĺbeniu s dosahom na vznik separačnej úzkostnej poruchy (Shamir-Essakow, G. – Ungerer, J. – Rapee, R., 2005).

Úzkosť u žiakov často zostáva nepovšimnutá pre ich heterogénnu symptomatiku v rôznom veku.

Porozumenie symptomatike úzkosti v školskom prostredí umožňuje vytvoriť pre žiaka bezpečné prostredie, kde môže hľadať pomoc a potrebné zdroje. Pozitívna kooperácia medzi pedagógom a odborným zamestnancom je najúčinnější podporný systém.

Úskalia na strane pedagógov:

- Nedostatok informácií o problematike úzkosti u detí a žiakov a o ich heterogénnej symptomatike. Mnoho úzkostných detí je pasívnych zo strachu a pedagógovia si túto pasivitu zamieňajú s lenivosťou a nechotou pracovať na hodine.
- Vysoký počet žiakov v triede zabraňuje skorej identifikácii žiaka s úzkostnými prejavmi.
- Neochota pedagógov z rôznych dôvodov (vyhovuje im, že žiak je napr. ticho, nevedia, ako to riešiť, majú veľa práce, vnútorné nastavenie, napr. rodinné problémy) riešiť problémy týchto žiakov.
- Nedostatočná pregraduálna edukácia budúcich pedagógov v danej problematike.
- Absencia ŠPT v prostredí škôl – minimálne pokrytie odbornými zamestnancami.
- Nedostatočné metodické vedenie zo strany poradenských zariadení a metodických centier.
- Úroveň verbálnej komunikácie a schopnosť sebareflexie je vekovo viazaná, preto deti mladšieho veku nedokážu plne zachytiť a pomenovať svoje emócie či popísať svoje ťažkosti. Je preto potrebné využívať projektívne techniky (napr. More emócií – pozri zoznam použitých metód).

Komunikačné a podporné stratégie vhodné pri práci s dieťaťom:

- Nevravieť „neboj sa“, tým sa úzkosť dieťa nezníži. Lepšie je sa opýtať, či by dieťa vedelo povedať viac o svojich obavách.
- Klišé „bude to v poriadku“. Dieťa, ktoré prežíva úzkosť, pojem „v poriadku“ vôbec nevníma. Uistenie „som tu pre teba“ podporí dieťa v danom okamihu.
- „Nemáš sa čoho báť“ – touto frázou sa úzkosť nepotlačí. Dieťa vníma daný okamih ako ohrozujúci, ktorého sa bojí. Veta „Chceš sa o tom porozprávať?“ dáva priestor na uvoľnenie.

Úskalia na strane rodičov/zákonných zástupcov:

- V procese pomoci dieťaťu je možné naraziť na nechotu rodičov spolupracovať.
- Niektorí rodičia nepovažujú problémy dieťaťa za významné a úzkostnú symptomatiku popierajú. Z tohto dôvodu nie sú schopní akceptovať odporúčania zo strany odborníkov (poradenské zariadenie, pedagogickí a odborní zamestnanci v škole), čo má za následok prehľbovanie úzkosti u žiaka.
- Problematická spolupráca rodičov s lekármi pri liečbe ťažkostí (v prípade, ak je liečba odporúčaná), napr. s detským psychiatrom, detským neurológom.
- Nedostatočná spolupráca pri psychoterapii – vynechávanie stretnutí a pod.
- Neriešená rodičovská úzkosť je vážnou bariérou pri práci s dieťaťom.



- Zamlčovanie závažných skutočností o zdravotnom stave dieťaťa zo strany rodičov môže potenciálne viesť k nesprávnej formulácii diagnostických záverov a odporúčaní.
- Nedostatočná kognitívna a emocionálna zrelosť rodiča.
- Rodičia sa nachádzajú v náročnej/krízovej životnej situácii (rozvod, strata zamestnania, smrť v rodine a iné...).

Doplňujúce informácie

Kvalifikačné predpoklady:

- II. stupeň v študijnom odbore psychológia a ďalšie vzdelávania zamerané na problematiku úzkosti, úzkostnosti, strachu, stresu a i.,
- psychoterapeutický výcvik,
- kurzy zamerané na používanie relaxačných techník, na používanie terapeutických kariet a iné.

Zoznam metód na prácu s dieťaťom:

Rozhovor – rozhovor s detským klientom má svoje špecifiká. Hricová (2017) upozorňuje, že rozhovor sa ako hlavná metóda psychologickéj intervencie používa až u dospelých, teda vo veku 13 až 19 rokov. Napriek tomu u mladších detí sa rozhovor ako nástroj využíva tiež, avšak býva zakomponovaný do hry. Cieľom takéhoto rozhovoru (či už informačného alebo intervenčného) je odhalenie zdrojov úzkosti/stresorov a možné zmiernenie ich vplyvov na dieťa a edukačný proces.

Relaxácia – napr. Jacobsonova progresívna relaxácia (intenzívne pracuje s uvoľnením svalstva), Schultzov autogénny tréning – relaxačno-koncentračná metóda a i.

Artefiletika – je moderným skriningovým, preventívnym a intervenčným prístupom používaným v rôznych školských prostrediach najmä v zahraničí. Artefiletika je vo svojej podstate reflexívna, tvorivá a zážitková edukácia, ktorá vychádza z vizuálnej kultúry, najmä výtvarného umenia alebo iných expresívnych kultúrnych prejavov – dramatických, hudobných, tanečných. Artefiletika na rozdiel od arteterapie nie je zameraná na liečebné psychické procesy u žiakov, ale na výtvarné vzdelávanie, výrazovú kultiváciu a rozvoj umeleckých kvalít z poznatkov a skúseností. Artefiletické ponímanie je teda špecifická metóda, ktorá prijíma niektoré metódy, techniky i ciele z arteterapeutickej praxe. Staví na zážitkovom poznávaní človeka a umožňuje rozvoj emotívnej, sociálnej i tvorivej stránky žiakovej osobnosti (Homzová, 2015).

Muzikoterapia alebo hudobná terapia – je založená na liečení hudbou. Je to spôsob, ktorý podporuje navodenie zmien v správaní či konaní človeka. Využívajú sa pritom informácie, ktoré nám hudba sprostredkúva, ako aj samotná melódia, rytmus či tempo. Ponúka široké možnosti symbolického, neverbálneho vyjadrenia pocitov. Cieľom muzikoterapie je zlepšenie kvality života, kvality medziľudských vzťahov, podnecovanie osobnostného rozvoja, rozvoj sociálnych interakcií a komunikácie, sebarealizácia, sebavyjadrovanie, zvládanie stresu, motivácia. Situačné využívanie hudby vo výchovno-vzdelávacom procese (napr. obľúbená hudba z mobilného telefónu) môže byť prínosom pre znižovanie úzkostných prejavov žiaka.

Kognitívne prerámčovanie – rozhovor so žiakom o negatívnych myšlienkach je možné nahradiť pozitívnymi výrokmami, napr.: „Pani učiteľka z angličtiny si myslí, že som hlúpy, lebo píšem zle slovíčka.“ Kognitívne prerámčovanie: „Zle píšem slovíčka, ale pani učiteľka mi môže pomôcť zlepšiť sa.“

Druhý krok – preventívny program zameraný na sociálno-emocionálny rozvoj detí na 1. stupni základných škôl a pre materské školy. Zameriava sa na rozvoj sociálnych zručností cez hranie rolí, modelové situácie, spoločné koncoročné výlety aj s rodičmi a iné. Prostredníctvom programu sa deti učia byť empatickými, vcítiť sa do situácie iného, dobre komunikovať s inými, správne riešiť konflikty, neublížovať iným a zvládať agresiu a hnev.



Teplomer – komunikačný model podľa Virginie Satirovej (pozri prílohu 2).

Krabička pokoja – obsahuje zmyslové veci, na ktoré môže žiak zamerať svoju myseľ zaplavenú úzkosťou:

Dotyk – predmety, ktoré pomáhajú na rozptýlenie rúk (loptička, Rubikova kocka a i.).

Spomienka – fotografie ľudí alebo miest, ktoré sú spojené iba s pozitívnymi spomienkami. Slúžia ako kognitívna mapa, že život sa skladá z rôznych častí. Pripomína nám, že sú tu ľudia, na ktorých sa môžeme obrátiť. Ak nie sú obrázky, môžete použiť nostalgický predmet, ktorý podporuje podobný myšlienkový proces.

Katáymne imaginovanie – používanie príbehov vytváraných terapeutom, v ktorých je dieťa spájané dohromady so všemocným hrdinom, ktorý pomáha dieťaťu čeliť hierarchii strachových podnetov. Je obzvlášť vhodné pre vek 4 – 8 rokov.

Systematická desenzitizácia – môže byť používaná u detí analogicky ako u dospelých, keď sa opakovanou expozíciou pôvodná úzkostná reakcia dieťaťa na podnet/situáciu zmierňuje. Postupy sú prispôbené vývinovej úrovni dieťaťa. Desenzitizácia in vivo sa javí byť efektívnejšia ako imaginačné techniky, najmä u najmenších detí, ktoré majú ťažkosť s učením sa relaxačných techník a s predstavovaním si určitého podnetu.

Behaviorálne modelovanie/učenie sa pozorovaním – dieťa pozoruje model (najvhodnejšie dieťa podobného veku a rovnakého pohlavia), ktoré demonštruje primeranú reakciu na určitú strachovú situáciu, hoci s verbalizovaním úzkosti a vysvetľovaním stratégií vyrovnania sa s ňou. Po demonštrácii pomáha dieťaťu s úzkosťou, aby napodobnil model za použitia spätnej väzby a pozitívneho posilnenia pri správnom vykonaní, teda pripojením operačných techník a procedúry tvarovania (tzv. shaping procedure). Táto technika má výhodu v učení sa zvládacích zručností, pričom sa redukujú úzkosti.

Postavička obáv – komunikácia obáv cez vizualizovanú postavičku (pozri prílohu 1), resp. ušitá maňuška.

Vôňa – éterické oleje, sviečka.

Voda – zásadný spôsob, ako zmierniť príznaky úzkosti, napr. pohárik.

Citáty, ktoré majú povzbudzujúci charakter.

Farbičky, pero a papier – možno bude chcieť napísať o tom, ako sa cíti, alebo využiť možnosť tvorivého písania.

Riadené dýchanie – riadené dýchanie 3 na 6 – na 3 doby hlboký nádych a na 6 dôb výdych.

Stabilizačná technika – 5 vecí, čo dieťa vidí, 4 veci, ktorých sa môže dotknúť, 3 veci, ktoré počuje, 2 veci, ktoré práve cíti a nakoniec povie 1 chuť, ktorú práve cíti v ústach.

Kvíz o mne (o učiteľovi) – keď žiak vníma vašu osobu ako ľudskú bytosť a nie iba z miesta autoritatívnej figúry, môže vám lepšie dôverovať. Napr.: moje obľúbené jedlo, moje strachy, zvierka ktorú mám rád, predmet, ktorý som nemal v škole rád, učiteľka, ktorej som sa bál...

More emócií – spájanie detí s ich emóciami pomocou terapeutických kariet, vnímanie pocitov na telovej rovine (čo teraz cítiš v tejto situácii, kde v tele) nás učí byť vnímavými k sebe. Keď začína dieťa vnímať strach, hnev (spája sa so sebou), táto vnímavosť – všímavosť je rýchly spôsob, ako spomaliť dýchanie v strese, v úzkosti cez techniku napr. riadeného dýchania.

Odrátavanie dozadu – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.



Ranné písanie – písanie o starostiach pomáha deťom naučiť sa ventilovať svoje úzkostné pocity, texty môže hádzať do „krabice starostí“ alebo trhať.

Na zamyslenie: Niekedy sa žiaci obávajú „čo keby“ sa stalo... Deťom pomáha rozprávanie o tom, čo by sa stalo, keby sa obava dieťaťa naplnila, napr. ako zvládnuť situáciu, keď rodič mešká a ono zostane posledné v školskom klube. Čo by urobila pani vychovávateľka, keby sa to stalo?

Zoznam organizácií

IPčko – internetová poradňa pre mladých ľudí, Na vršku 338, 811 01 Bratislava – [IPčko.sk](http://ipcko.sk) – [internetová poradňa pre mladých ľudí. \(ipcko.sk\)](http://ipcko.sk)

Liga za duševné zdravie, Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava – [Liga za duševné zdravie \(dusevnezdravie.sk\)](http://dusevnezdravie.sk)

Skúsenosť MDP prístupu v rámci pedagogickej a poradenskej praxe zodpovedajúca popísanej téme

Separčná úzkosť u dieťaťa nastupujúceho do prvého ročníka základnej školy

Použité zdroje

DULCAN, M. et MARTINI, D. 2004. *Detská a dorastová psychiatria*. Trenčín: Vydavateľstvo F. 281 s. ISBN 80-88952-12-3.

FINNING, K. et al. 2019. Review: the association between anxiety and poor attendance at school-a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*. 24:205–16. doi: 10.1111/camh.12322.

GONZÁLVEZ, C. et al. 2020. Testing the Functional Profiles of School Refusal Behavior and Clarifying Their Relationship With School Anxiety. *Frontiers in Public Health* 8:598915. doi: 10.3389/fpubh.2020.598915.

HOMZOVÁ, J. 2015. *Artefletika v pedagogickej činnosti učiteľa výtvarných predmetov*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum. 50 s. ISBN 978-80-565-0955-5.

HRICOVÁ, M. 2017. *Psychologický rozhovor*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika. 79 s. ISBN 978-80-8152-547-6.

LI, H. C. W. et LOPEZ, V. 2005. Do trait anxiety and age predict state anxiety of school-age children? *Journal of Clinical Nursing*. 14(1), 1083 – 1089.

Medzinárodná klasifikácia chorôb (10. revízia). 2016. [online]. Bratislava: Národné centrum zdravotníckych informácií. [cit. 2021-04-19]. Dostupné na: <http://data.nczisk.sk/old/infozz/mkch/mkch-10/cast0500.pdf/>

MOHAMMADI, K. et SOLEIMANI, S. 2018. Identification and Anxiety among High School Students. *Academic Journal of Psychological Studies*. 7(2), 65 – 71. ISSN 2333-0821.

PRAŠKO, J. 2005. *Úzkostné poruchy*. Praha: Portál. 413 s. ISBN 80-7178-997-6.

SARICAM, H. et OZBEY, A. 2019. School anxiety and presenteeism in refugee children in Turkey. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 9(2), 067 – 079.

<https://doi.org/10.18844/gjgc.v9i2.4427/>

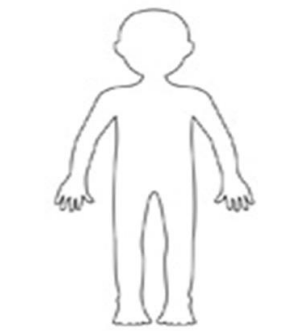
SHAMIR-ESSAKOW, G., UNGERER, J. A., RAPEE, R. M. 2005. Attachment, behavioral inhibition, and anxiety in preschool children. *J Abnorm Child Psychol*. 2005 Apr; 33(2): 131 – 43. doi: 10.1007/s10802-005-1822-2. PMID: 15839492.

SVOBODA et al. 2009. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál. 792 s. ISBN 978-80-7367-566-0.

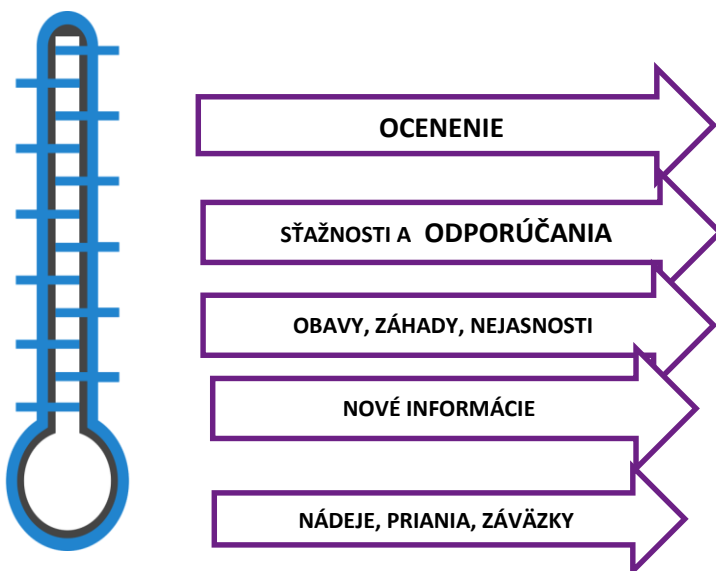


PRÍLOHY**Príloha 1**

Postavička obáv – reprezentuje úzkosť (môže byť vystrihnutá z papiera). Je ľahšie pre dieťa hovoriť s postavou, ktorú si môžu v danom okamihu predstaviť.

**Príloha 2**

Vizuálna pomôcka TEPLOMER (podľa V. Satirovej)



Úlohou učiteľa je pred začiatkom techniky zoznámiť žiakov s pravidlami Teplomera a dohliadať na dodržiavanie jeho pravidiel. Pravidlá v „JA forme“ môžu znieť napr.:

1. Pri komunikácii hovoríme v rámci Teplomera adresne, t. j. oslovujeme toho, komu chceme venovať ocenenie – „*Oceňujem ťa Katka, že si dnes pomohla spolužiačke.*“ „*Oceňujem ťa Danko, že si zvládol dnešnú náročnú situáciu.*“
2. Sťažnosti/odporúčania – „*Mám sťažnosť, že v triede bol hluk a nemohol som sa sústrediť na učenie.*“ „*Prialo by som si, aby sme prišli zajtra všetci včas do školy.*“
3. Záhady – „*Mám záhadu k dnešnému testu.*“
4. Nové informácie – čokoľvek nové, s čím sa chce niekto podeliť. Tu dávame odpovede aj na záhady, ktoré sa týkajú skupiny.
5. Nádeje, priania, záväzky – opäť cez JA výrok.

Nereagujeme na nikoho, kto hovorí, nevstupujeme do reči, aktívne počúvame druhých.

Príloha 3

Stručné prejavy úzkosti detí a žiakov pri niektorých úzkostných poruchách



Niektoré vybrané poruchy podľa Medzinárodnej klasifikácie chorôb (MKCH-10, V. kapitola: Duševné poruchy a poruchy správania F00 – F99).

Generalizovaná úzkosť a jej prejavy u detí v škole

Ako uvádza Praško (2005), typickým prejavom tejto poruchy je nadmerné zaoberanie sa starosťami a stresujúcimi myšlienkami. Hlavným obsahom automatických myšlienok sú obavy, že sa stane niečo nepríjemného osobe s úzkosťou alebo jej blízkym, niečo nezvládne, strápni sa pred ostatnými, ochorie, niekoho rozčúli a pod. To vedie k úzkostnosti, podráždenosti, horšiemu sústredeniu, únave a nepríjemným telesným pocitom. Úzkostné očakávania, obavy z budúceho nešťastia, pocity „na pokraji vlastných síl“ vedú k zhoršenému sústredeniu. Z telesných príznakov dominujú svalové napätie, roztrasenosť, závraty, nevoľnosť, bolesti hlavy, pocit zovretia na hrudníku a v krku, búšenie srdca, nadmerné potenie, tráviace problémy, hnačka a pod. Väčšinou je zhoršený spánok, obzvlášť večer osoby, ktoré majú generalizovanú úzkosť, mávajú problém uvoľniť sa, odpočívať, vypnúť. Tieto problémy sa často zhoršujú v dobe, keď má človek zdanlivo viac pokoja a voľnosti – osamote, počas víkendov a voľných dní – pretože jeho pozornosť nie je od úzkostných myšlienok odvádzaná vonkajšími podnetmi.

Separáčna úzkosť

Pri separačnej úzkostnej poruche sa javia kognitívne, afektívne, somatické a behaviorálne symptómy ako reakcia na pravé alebo fantazijné odlúčenie od osoby, na ktorú je dieťa najviac naviazané. Separáčna úzkosť má početné klinické prezentácie. Dvomi z najbežnejších sú poruchy spánku a vyhýbanie sa škole.

Symptómy separačnej úzkosti sa prvýkrát pozorujú, keď dieťa zažíva pocit odlúčenia od „dôležitej blízkej osoby“, zvyčajne rodiča alebo opatrovníka, ale niekedy aj od obľúbenej hračky alebo dôverne známeho miesta. Poväčšine aj malé dieťa so separačnou úzkosťou môže špecifikovať vzťahový objekt, ktorý poskytuje pocit ochrany a bezpečia. Úzkosť môže byť prežívaná a vyjadrovaná ako nerealistický strach z poranenia, únosu alebo zabitia dieťaťa, alebo rodiča. Výsledné symptómy môžu zahŕňať neschopnosť spať samostatne, chodiť do školy, navštevovať priateľov, chodiť na prechádzky alebo zostať v tábore. Na účely vyhýbania sa opúšťaniu domova sa deti so separačnou úzkosťou budú často sťažovať na bolesti zubov alebo hlavy (ktoré môžu skutočne cítiť), alebo tvrdia, že rovesníci alebo učitelia si ich doberajú.

Nie všetky deti s vyhýbaním sa škole majú separačnú úzkosť a nie všetky deti so separačnou úzkosťou chýbajú nadmerne v škole. Historickým termínom na odmietanie školy alebo vyhýbanie sa jej, odvodeným zo separačnej úzkosti, je *školská fóbia*. Vyhýbanie sa škole má rôznu etiológiu. V rozsiahlej klinickej vzorke detí a adolescentov s odmietaním školy 25 % malo diagnostikovanú aj úzkostnú, aj depresívnu poruchu. Polovica z celej skupiny mala symptómy, ktoré spĺňali kritériá buď pre úzkostnú, alebo depresívnu poruchu (Dulcan et Martini, 2004).

Sociálna úzkosť

Základným prejavom sociálnej fóbie je silný a trvalý strach z jednej alebo viacerých sociálnych situácií a navyše tiež výrazné systematické vyhýbanie sa týmto situáciám. To síce vedie k bezprostrednému zníženiu úzkosti, ale za cenu ochudobnenia života. Osoba so sociálnou úzkosťou obvykle vie, že jej strach je nadmerný, neodôvodnený a nedôstojný, to jej však nepomáha. Dostavuje sa strach z očakávania strachu, strach zo strachu. V menšej miere sa však podobné strachy objavujú aj u zdravých osôb. Sociálna fóbia je pomerne rozšírená a potenciálne individualizujúca psychická porucha. Pokiaľ nie je adekvátne riešená, často jednotlivca vyraduje z bežného života. Obmedzuje jeho schopnosť vzdelávať sa, byť úspešným vo svojej pracovnej kariére, postihuje tiež schopnosť nadviazať plnohodnotný partnerský vzťah.

Ide o neprimeraný strach zo situácií, keď je žiak stredobodom pozornosti a má obavy z negatívneho hodnotenia seba inými ľuďmi. Prejavujú sa silným strachom a vyhýbaním sa sociálnym situáciám, sú nadmerne „hanbliví“ pri vystupovaní pred triedou, v kontakte s jedincami opačného pohlavia a autoritami. V týchto situáciách dochádza k intenzívnym telesným prejavom (začervenanie tváre, potenie, zajakávanie sa, trasúci sa hlas). Negatívne presvedčenie o sebe a o druhých posilňuje ich úzkostné myšlienky.



Elektívny/selektívny mutizmus

Deti so selektívnym mutizmom nerozprávajú v jednom alebo vo viacerých dôležitých prostrediach, napriek tomu, že majú schopnosť chápať hovorenú reč a rozprávať v iných situáciách. Symptómy pretrvávajú najmenej 1 mesiac a sú dostatočne závažné na to, aby ovplyvnili študijné a interpersonálne fungovanie. Tieto deti poznajú jazyk primerane, ale môžu mať špecifické vývinové komunikačné poruchy. Táto porucha je zvyčajne odhalená, keď dieťa navštevuje materskú školu alebo prvý stupeň základnej školy, lebo sa zvyšujú požiadavky na reč. Zväčša je doma reč v norme, keď je dieťa samo, s rodičmi a súrodencami, ale čiastočné alebo úplné mlčanie sa prejavuje v prítomnosti učiteľov, rovesníkov alebo cudzích ľudí, alebo selektívne na miestach mimo rodiny, alebo v špecifických sociálnych situáciách. Keď sú tieto deti odlúčené z rodinného alebo príjemného prostredia, môžu používať gestá, prikývnutia hlavou, jednoslabičné odpovede, písomné poznámky alebo šepkanie, ale vyhýbajú sa úplnej vokalizácii. Sociálne správanie je zvyčajne narušené. Mnohé z týchto detí sú plaché, úzkostné, submisívne, nadmerne závislé. Lipnú na svojich rodičoch, mračia sa na cudzích ľuďoch, prekvapujú záchvatmi zlosti a majú sklon k nezrelému správaniu pod vplyvom stresu (Svoboda et al., 2009).

Obsedantno-kompulzívna porucha (OCD)

Kritériá pre OCD popisujú opakujúce sa a pretrvávajúce myšlienky a konanie, ktoré je považované za nezmyselné a je sprevádzané dysfóriou. Dieťa môže mať buď obsesie, alebo kompulzie, aj keď väčšina má oboje. OCD u detí sa javí ako chronická rekurentná porucha s narastajúcim a vyčerpávajúcim priebehom. Deti zvyčajne skrývajú spočiatku rituály pred dospelými, až kým to postupujúca závažnosť znemožní. Čiastočná kontrola symptómov je bežná, s potlačením rituálov mimo domu, ale s neschopnosťou robiť tak v rodine. Rituály sa môžu zvyšovať v počte a závažnosti, narastajúco interferujú s dennými aktivitami, stávajú sa chronickými a prechádzajú do dospelosti (Duclan et Martini, 2004).

Pre detskú OCD sú časté komorbidné psychiatrické diagnózy, najmä opozičná porucha vzdoru, sociálna fóbia, depresia, mentálna anorexia, trichotillomania. Deti z rodín, ktoré reagujú na túto poruchu pokojným a podporujúcim spôsobom, majú tendenciu dosahovať lepšie výsledky než tie, ktoré sú z nestálych a emocionálnych rodinných prostredí. Komplikácie OCD sa týkajú zasahovania do školského výkonu a do vzťahov s rovesníkmi a somatických následkov, ako napríklad sekundárna dermatitída v dôsledku rituálov umývania sa. Deti s OCD potrebujú dokončiť úlohy „dokonale“. Prežívajú intenzívnu frustráciu alebo hnev, keď sú veci neusporiadané a prerušené alebo sa neočakávane mení rutina. Otvárajú dvere, skrinky lakťami alebo s vreckovkami v ruke, aby zabránili fyzickému kontaktu. Odmietajú sa podeliť o ceruzky alebo iné pomôcky, ktoré sú im vlastné. Veci okolo seba potrebujú mať dokonale uložené alebo zorganizované.

Príloha 4**Odporúčania pre pedagógov v základnej škole pri žiakoch s úzkostnými prejavmi**

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

Zásady komunikácie so žiakom

- Oceňujeme, povzbudzujeme – vyzdvihujeme pozitívne vlastnosti a prednosti dieťaťa.
- Reflektujeme emóciu strachu pokojne (pozeráme dieťaťu do očí, hovoríme láskavým hlasom), dávame jej vážnosť.
- V prípade rôznych obáv dieťaťa vysvetľujeme, aká je pravdepodobnosť, že sa obava naplní, napr.: „Vidím, že sa bojíš, že mama bude meškať. Čo by ti teraz pomohlo, aby sa ti uľavilo?“
- Ak sa dieťaťu nedarí, vyjadrujeme nádej, že sa to v budúcnosti podarí: „Dnes sa ti veľmi nedarilo, ale ja verím, že najbližšie sa ti bude dariť. Ja ti verím...“
- Porovnávame dieťa samo so sebou, napr.: „Dnes si sa zapojil do skupinovej práce.“
- Problém vo vzťahu k žiakovi komunikujeme individuálne a nie pred celou skupinou.
- Ukazujeme pozitívne, avšak stále realistické očakávanie – citlivo volíme slová, v komunikácii s dieťaťom hľadáme také, ktoré mu pomôžu eliminovať úzkosť. Napríklad dieťa povie: „Ja som taký blbec.“ Učiteľ to môže prerámcovať spôsobom: „Vidím, že si nahnevaný, že sa ti nedarilo...“



- Učíme žiaka pomenovať a prijať úzkosť, keď ju pomenujeme, začína sa proces jej zmiernenia, žiak vie, že ju cíti a môže niečo robiť (napr. dýchacie cvičenie, ak sa bojí chodiť do jedálne, ísť tam vtedy, keď je menej žiakov...).
- Hľadáme príčiny správania – prečo sa to deje, napr. ak dieťa odmieta odpovedať pred triedou, bojí sa zlyhania (je perfekcionista). V tomto prípade je potrebné naučiť ho pracovať s chybou, uvedomiť si, že chyba môže byť príležitosť na učenie sa nových vecí a že všetci robíme chyby.
- Dohodneme sa s úzkostným žiakom na alternatívnej forme komunikácie s učiteľom (napr. žiak naznačí, že teraz potrebuje byť chvíľu sám, môže poslúžiť napr. SOS kartička, ktorej cieľom je vyjadrenie pocitu, potreby a následné riešenie zo strany dospelého).
- Ak dieťa nechce vojsť do školy môžeme sa s ním skúsiť vopred dohodnúť (telefonicky, resp. cez rodiča), že ho počkáme pri dverách s kamarátom, dovolíme mu zobrať do školy malú hračku, amulet, symbol, povolíme používanie antistresových hračiek a snažíme sa skrátiť čas prechodu do triedy.

Zásady komunikácie s rodičom

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

Organizácia výchovno-vzdelávacieho procesu

- Vytvoríme priestor, napr. na chodbe, kde si žiaci nájdu pokojné miesto (napr. gauč, tulivak), a v triede podľa možností, napr. jemné závesy, príjemné farby na stenách, stoloch atď.
- Podporujeme žiaka počas adaptačného procesu (napr. školský psychológ je prítomný pri rannom odlúčení, pri úzkostných stavoch, pri hrách a podľa potreby).
- Organizujeme pravidelné ranné kruhy/ranné komunity – spoločné ranné stretnutia, kde sa môže precvičovať dýchanie, zameriame sa na pociťovanie, reflektujeme udalosti z predošlých dní, spoločne tvoríme pravidlá s cieľom vytvárania pozitívnej atmosféry.
- Spoločne vytvárame triedne pravidlá – pravidlá formulujeme pozitívne, napr.: „Po triede chodíme len počas prestávok, chceme sa tu cítiť všetci bezpečne.“ „Hľadáme riešenia konfliktov...“
- Nastavíme pravidelnosť, informujeme o zmenách, v prípade návratu po chorobe dieťaťa zabezpečíme jeho postupnú adaptáciu v triede (napr. môžeme zabezpečiť rovesnícke doučovanie).
- Vnímame povinnosti žiakov komplexne, rešpektujeme ich individuálne tempo (preťažovanie zvyšuje úzkosť).
- Plánujeme, vytvárame štruktúru a vizualizujeme program (denný/týždenný) – žiaci potrebujú poznať štruktúru, ktorá im môže pomôcť zvládať úzkosť. Ak nastane zmena, treba o tom diskutovať, dať im vedieť zmenu načas, napr. tranzitné chvíle – suplovanie (ako bude vyzeráť hodina), prechody (prechody z triedy do jedálne, zo šatne von, každý čas nech je podľa možnosti štruktúrovaný).
- Pomáhame žiakovi určovať si priority vo vzdelávaní a vytvorenie systému postupných krokov.



- Dáme možnosť úzkostnému žiakovi odpovedať inak ako ústne (napr. mu umožníme písať písomku, vytvoriť projekt, nájsť iný spôsob, ako môže splniť úlohu, bez toho, aby mal narušenú sebaúctu), nemusí odpovedať pred tabuľou, ale z miesta.
- Oznamujeme každé preverovanie vedomostí včas (nerobíme tzv. prepadové ani malé písomky).
- Pomáhame žiakovi so začatím úloh.
- Postupne zapájame žiaka do aktivít s cieľom budovania jeho dôvery v sociálne vzťahy.
- Dodržiavame individuálny výchovno-vzdelávací plán (IVVP) u žiaka, u ktorého úzkosť vyplýva z primárneho zdravotného znevýhodnenia.

Aktivity – skupinové, individuálne

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

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

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

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

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

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

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

Mapa týždňa/kartičkový systém – cez vizualizáciu žiaci vedia, čo sa bude diať.

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

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

Zippyho kamaráti/Jablčkoví kamaráti/Kozmo – preventívne programy sú určené na posilnenie sociálnych a emocionálnych zručností u detí.

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

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

Čo zhoršuje situáciu/čo nerobiť:

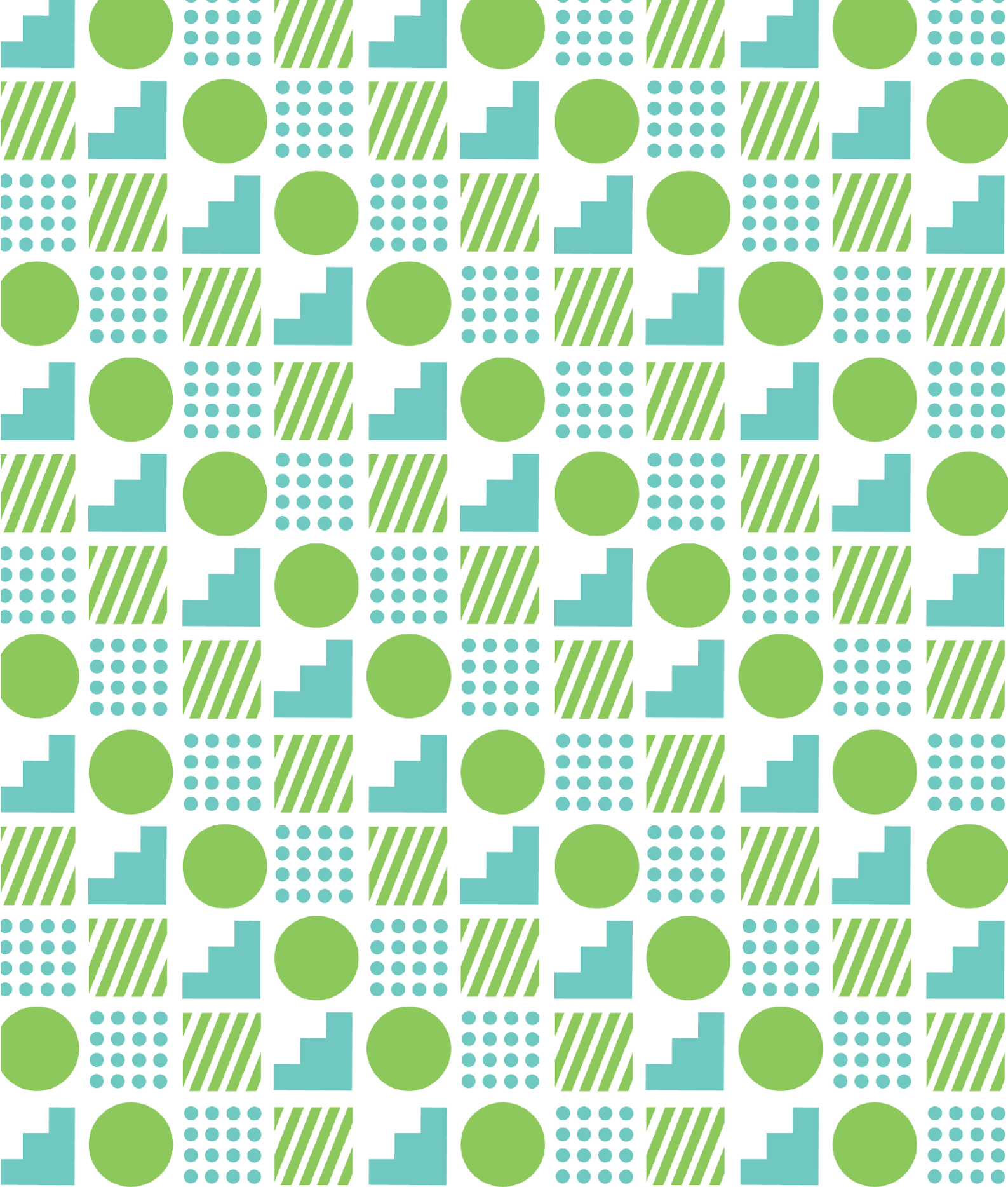
- vysmievanie sa a bagatelizovanie,



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

(Dokument „Odporúčania pre pedagógov v základnej škole pri žiakoch s úzkostnými prejavmi“ vznikol v spolupráci interných a externých expertov v NP Štandardy ako podporný dokument k rovnomennému webináru)





VÝKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

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