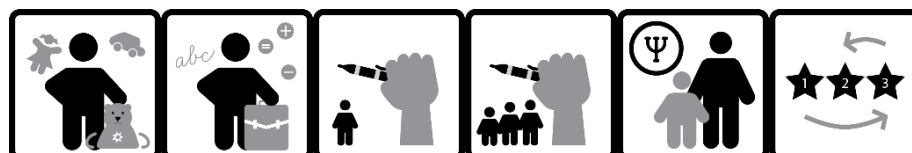


Odborné postupy

v pedagogickej a poradenskej praxi

Zvládanie úzkosti dieťaťa spojenej s výraznými životnými zmenami – Zvládanie a predchádzanie úzkosti dieťaťa spojenej s prechodom z materskej školy a adaptáciou na základnú školu



Kompetenčný rámec:

ZARIADENIA	MŠ, ZŠ
ODBORNÝ ZAMESTNANEC	školský psychológ
VEKOVÁ KATEGÓRIA	5 – 7 rokov
FORMA	skupinová, individuálna
VYPRACOVALA	Mgr. Jana Kožárová, PhD. Mgr. Miroslava Rýdza
KONZULTANTKA	Mgr. Mária Sabanošová
DÁTUM	marec 2022

Zvládanie úzkosti dieťaťa spojenej s výraznými životnými zmenami – Zvládanie a predchádzanie úzkosti dieťaťa spojenej s prechodom z materskej školy a adaptáciou na základnú školu

Úvod do problematiky



Úzkosť v raných vývinových obdobiach dieťaťa prináša určitú ochrannú funkciu, avšak v neskorších štádiách vývinu môže narúšať kvalitu života. Úzkosť má vplyv na sociálne fungovanie, školský úspech a vzdelávanie. V edukačnom prostredí deti pociťujú často strach a úzkosť nielen v procese adaptácie, ale aj z nárokov vyplývajúcich z výchovno-vzdelávacieho procesu. Deti s úzkostnou symptomatikou sa v nových situáciách cítia neprijemne, vyhýbajú sa skupinovým interakciám, lebo majú strach, že ich budú ostatní vnímať negatívne. Jednou z hlavných úloh učiteľov pri práci s deťmi v riziku úzkostných porúch/s úzkostnou symptomatikou v edukačnom prostredí je vytvorenie bezpečného prostredia (tak fyzického, ako aj psychického), ale aj povzbudenie a vytvorenie priaznivého prostredia na učenie sa.

Sociálne prostredie, v ktorom dieťa vyrastá, a výchovné pôsobenie, ktorému je vystavené, má naňho a na vývin jeho osobnosti rozhodujúci vplyv. Vhodné výchovné vedenie má upokojujúci, posilňujúci a uzdravujúci vplyv. Naopak, nevhodné vedenie vplýva na deti oslabujúco a priťažujúco. Ak dieťa vyrastá v bezpečnom prostredí a je primerane zaťažované, posilňuje 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 sa znižuje miera všeobecnej úzkosti, s ktorou sa rodíme. Jej prekonávaním sa pripravujeme na zvládnutie náročných životných situácií (González, C. et al., 2020).

Nevyhnutné je upriamiť pozornosť na možné príčiny vzniku ťažkostí. Mechanizmy, ktoré ťažkosti vyvolávajú, sú úplne mimo dosahu dieťaťa. Najčastejšie bývajú dané geneticky alebo nepriaznivými vplyvmi v pre-/peri-/postnatálnom období.

K nesprávnemu výkladu a nepochopeniu vonkajších prejavov ťažkostí dieťaťa dochádza, ak dôležitým osobám z najbližšieho okolia nie sú známe príčiny ich vzniku (Finning, K. et al., 2019). Niektoré prejavy úzkosti sú vrodené, iné sú získané učením sa zo svojho najbližšieho rodinného prostredia. Bývajú tiež prenášané z matky na dieťa. V literatúre sa tiež spomína ako potenciálny prediktor aj vplyv matky na dieťa, ktorý predurčuje jeho odolnosť voči stresovým situáciám (González, C. et al., 2020).

S prechodom dieťaťa na vyšší stupeň vzdelávania okruh záťažových situácií narastá a pribúdajú ich možné spúšťače: učitelia, spolužiaci, rodičia, požiadavky na výkon dieťaťa, požadované tempo a kvalita činností atď. Dieťa nie je vždy schopné vyhovieť týmto požiadavkám. Ak navyše pochádza zo sociálne znevýhodneného prostredia, prípadne má zdravotné znevýhodnenie, môže to viesť k tomu, že bude mať v škole oveľa viac



ťažkostí ako dieťa bez znevýhodnenia. Prvotným zdrojom záťaže je nové prostredie a utváranie vzťahov (sociabilita – čo znamená, ako zapadnúť medzi spolužiakov, ako vychádzať s učiteľmi a splniť ich požiadavky a pod.). Ďalším zdrojom záťaže sú nároky vyplývajúce aj z predpísaného, oficiálneho kurikula, napríklad dieťa nemusí rozumieť preberanému učivu, nevie pracovať pod tlakom. Všetky tieto faktory môžu mať za následok, že škola bude dieťaťom vnímaná ako niečo negatívne, čo môže u neho vyvolávať strach a úzkosť (Čáp, Mareš, 2007).

Odborní zamestnanci v systéme PaP a učители majú rozhodujúcu úlohu v správnom pochopení výkladu symptómov a riešení problému (pozri prílohu A – Stručné prejavy úzkosti detí a žiakov pri niektorých úzkostných poruchách). Ich úlohou je viesť dieťa k tomu, aby našlo svoju vlastnú hodnotu a zameralo svoju pozornosť na úspechy, ktoré dosiahol. Zmena ako táto 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).

Aktívna interakcia vychádzajúca zo spolupráce rodičov a učiteľov má vplyv na učenie, edukačný proces a celkové začlenenie detí do školského prostredia. Podľa Hendersona a Berlu (2004) má zapojenie rodičov do vzdelávania detí potenciál výrazne prispieť k dosiahnutým výsledkom žiakov s absolvovaním väčšieho počtu školských projektov, budovaním pozitívneho myslenia a postojov, zlepšením kvality života a stanovením väčších očakávaní, ale aj zabezpečením ich úspešného prechodu na rôzne stupne vzdelávania, a to od najútlejšieho detstva až po terciárne vzdelávanie.

Materská škola (ďalej MŠ) má pre dieťa socializačný význam a pomáha pri lepšej adaptácii na školské prostredie. V zmysle zákona 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov podľa § 28 podporuje osobnostný rozvoj detí v oblasti sociálno-emocionálnej, intelektuálnej, telesnej, morálnej, estetickej, rozvíja schopnosti a zručnosti, vytvára predpoklady pre ďalšie vzdelávanie. Pripravuje na život v spoločnosti v súlade s individuálnymi a vekovými osobitosťami detí. Pre dieťa, ktoré dosiahol päť rokov veku do 31. augusta, ktorý predchádza začiatku školského roka, od ktorého bude dieťa plniť povinnú školskú dochádzku v základnej škole (ďalej ZŠ), je predprimárne vzdelávanie povinné a trvá jeden školský rok. Podľa tohto školského zákona, § 28 ods. 14, v MŠ môže pôsobiť aj pedagogický asistent, školský digitálny koordinátor, odborní zamestnanci, školský podporný tím a zdravotnícky pracovník podľa § 152a.

V zmysle zákona č. 138/2019 Z. z., § 20 ods. 1 písm. a), b), do interakcie s dieťaťom vstupujú pedagogickí zamestnanci (učiteľ materskej školy a učiteľ prvého stupňa základnej školy) a podľa § 23 odborní zamestnanci (psychológ a školský psychológ, špeciálny pedagóg a terénny špeciálny pedagóg, kariérový poradca, logopéd a školský logopéd, liečebný a sociálny pedagóg).

Neskoré a nedostatočné zmierňovanie prejavov úzkosti dieťaťa môže potenciálne viesť k jej prehĺbeniu s dosahom na vznik separačnej úzkostnej poruchy, prípadne iných úzkostných porúch, resp. adaptačných porúch, ako ich vymedzuje Medzinárodná klasifikácia chorôb (MKCH-10-SK). Preto v celom texte budeme pracovať s termínom „dieťa v riziku úzkostných porúch“.

Základné princípy



Základné princípy práce s deťmi v riziku úzkostných porúch v edukačnom prostredí uprednostňujú zameranie na individuálnu pomoc dieťaťu a jeho podporu.

Uvádzame niektoré zásady, ktorých osvojenie a aplikácia pomáhajú predísť mnohým ťažkostiam u detí v riziku úzkostných porúch (Matějček, 1997):



1. Zamerať sa na podporu a sprevádzanie dieťaťa, nesnažiť sa o rýchle dosiahnutie samostatnosti.
2. Zvládanie školských povinností vyžaduje od detí nadmerné úsilie. Je vhodné adekvátne rozložiť záťaž a odpočinok a viesť deti k správnym návykom a vhodným pracovným postupom. Pri domácej príprave na vyučovanie sa zamerať na predvídanie situácií, v ktorých by deti mohli zlyhať.
3. Podstatné je deti povzbudiť, oceniť aj snahu a nielen výsledok. Nezameriavať sa na to, čo nevedia. Pomáhať im budovať zdravé sebedomie.
4. Záujem detí o príťažlivý obsah vyučovania zvyšuje ich pozornosť, čo vedie k efektívnejším výsledkom vzdelávania.
5. Ďalším princípom práce s deťmi v riziku úzkostných porúch a ich rodičmi je priviesť ich k poznaniu, že nie je prvoradé mať dobré známky, ale zvládať školské povinnosti bez stresu, úzkosti a bez straty vlastnej hodnoty. Podporovať v deťoch statočnosť v zmysle nielen niečo výnimočné urobiť, ale aj niečo náročnejšie vydržať a pozitívne spracovať.

Ak učitelia nemajú dostatok informácií o prejavoch správania detí s emočnými ťažkosťami, príp. nevedia posúdiť, kedy je vhodné požiadať o pomoc niektorého z členov školského podporného tímu (ďalej ŠPT) alebo aj OZ z poradenského zariadenia je učiteľom odporúčané:

- edukovať sa v oblasti emočných ťažkostí detí, najmä úzkosti a strachu, ako aj ich prejavmi;
- zoznámiť sa so spôsobmi a metódami účinnými pri znižovaní nežiaducich prejavov (**kognitívne prerámcovanie a i.**);
- trénovať konkrétne spôsoby komunikácie s deťmi na zlepšenie emočnej pohody;
- získať psychosociálnu podporu spoločným bezpečným priestorom v skupine učiteľov.

Jedným z možných nástrojov je aj realizácia **Programu pre učiteľov – cyklus skupinových stretnutí (ďalej program)**. Program je možné realizovať v prostredí poradenských zariadení (učitelia z rôznych škôl), ako aj v jednotlivých MŠ a ZŠ. Realizátorom môže byť odborný zamestnanec poradenského zariadenia alebo člen ŠPT priamo v školskom zariadení (Rýdza, M., 2021).

Ciele

Cieľom práce školského psychológa v spolupráci so ŠPT je:



- nastavenie činnosti tak, aby bol proces adaptácie v škole zvládnutý s čo najnižšou mierou úzkostného prežívania detí,
- individuálny prístup a vytvorenie bezpečného prostredia dieťaťa v riziku úzkostných porúch,
- zrealizovanie skupinových aktivít v školskom prostredí a navrhovanie aktivít na realizáciu v domácom prostredí, ktoré uľahčujú proces adaptácie (napr. na zmenu školského prostredia),
- podporovanie otvorenej a kooperujúcej komunikácie pedagogických a odborných zamestnancov (ďalej PZ a OZ) s rodičmi, čo zlepšuje vzťahy a pozitívne vplýva i na deti,
- budovanie pozitívnej školskej klímy, ktorá vytvára lepšie predpoklady na zvládnutie adaptácie detí na školu a podporného a spolupracujúceho prostredia v zmysle celkového obrazu školy.

Postup riešenia

V poslednom roku predprimárneho vzdelávania sa realizujú nasledujúce aktivity:

1. Prednáška „Ako pripraviť dieťa na bezpečný nástup do základnej školy“ – OZ a PZ v MŠ, ZŠ, resp. prizvaný OZ z poradenského zariadenia organizuje na začiatku školského roka prednášku pre rodičov. Vhodné je, aby

sa na prednáške zúčastnil učiteľ budúcich prvákov, ktorý môže svojím vstupom priblížiť najmä prípravu po vedomostnej stránke. Obsah prednášky tvoria informácie:

- o vedomostnej pripravenosti,
- o sociálnej a pracovnej zrelosti,
- o rizikách pri deťoch s úzkostnou symptomatikou a ich príprave na zvládnutie nástupu do školy,
- tipy pre všetkých rodičov, ako pomôcť lepšej adaptácii, napríklad rozhovormi s deťmi o škole, čítaním rozprávok a príbehov zo školského prostredia, podnecovaním zvedavosti.

Všetky informácie sú spracované v písomnej podobe a sú poskytnuté rodičom. V prípade nepriaznivej situácie (napr. pandemickej) je možné stretnutie realizovať v on-line priestore. Už v MŠ môžu učitelia identifikovať deti v riziku úzkostných porúch a odporučiť rodičom spoluprácu (školský psychológ, resp. psychológ v poradenskom zariadení) pri príprave na vstup do ZŠ.

2. Zápis do 1. ročníka sa môže realizovať v spolupráci so ŠPT na škole, kde je možné včas zachytiť deti v riziku úzkostných porúch. Pokiaľ škola nemá ŠPT, môže prizvať na spoluprácu OZ z poradenského zariadenia.

- Okrem monitorovania pripravenosti dieťaťa na školu po vedomostnej stránke sa realizuje pozorovanie správania dieťaťa v krátkodobom odlúčení od rodiča. Dieťa pracuje pri stole s učiteľom. S rodičmi je vedený individuálny (štruktúrovaný) rozhovor zameraný na osobnostné charakteristiky, sociálnu a emocionálnu zrelosť dieťaťa. Na tieto účely je možné využiť neštandardizovaný dotazník pre rodičov zameraný na správanie dieťaťa (príloha B).
- Rozdelenie detí do tried s prihliadnutím na vzťahy medzi deťmi v predškolskom zariadení (rodič uvedie už pri zápise, s kým by dieťa chcelo byť v triede...). Vzniká tak možnosť pokračovať vo vytvorených vzťahoch z predškolského zariadenia aj v školskom prostredí. Dieťa, ktoré nastúpi do triedy s kamarátom, nie je také osamelé, cíti sa istejšie.

V prípade pandemickej situácie je možné stretnutie s rodičmi, ako aj s dieťaťom zrealizovať v on-line priestore. Nevýhodou je, že v správaní dieťaťa sa nemusia prejavovať riziká, keďže je v bezpečnom a prirodzenom prostredí. Je potrebné sa spoliehať na následný rozhovor s rodičmi, aby boli získané relevantné informácie.

3. Zoznamovací program pre budúcich prvákov – realizácia koncom letných prázdnin (ideálne posledný prázdninový týždeň), napr. s názvom „*Moja škola*“. Program je ponúknutý rodičom zapísaných detí bezplatne a trvá 1 – 5 dní, podľa záujmu. Účasť je dobrovoľná. Deti sú prítomné v škole len v doobedňajších hodinách. Tento program pomáha k ľahšej adaptácii v budúcom kolektíve, k nadobudnutiu vyššej istoty a získaniu pocitu známeho prostredia. Do náplne programu je vhodné zahrnúť okrem hier aj:

- zoznámenie s budúcimi spolužiakmi, s pani učiteľkou, pánom riaditeľom, pani psychologičkou...,
- poznávanie priestorov školy,
- orientáciu v škole, tu je možné využiť na spoluprácu budúcich druhákov.

Účasť na programe je vhodná pre všetky deti. Výhodou je, že pomáha deťom v riziku úzkostných porúch zbavovať sa strachu z neznámeho. Alternatívou k programu je deň otvorených dverí pre rodičov s deťmi, kde je síce program podobný, ale deti sú stále s rodičmi a netrénujú „odlúčenie“.

4. Vzdelávanie pre učiteľov – možnosť vzdelávania organizovaného poradenským zariadením (alebo OZ školy, alebo v ich spolupráci) pre učiteľov priamo na škole (ZŠ s MŠ), napríklad program „*Raná starostlivosť – úzkosť a strach u detí v predškolskom a školskom veku – edukácia učiteľov skupinovou formou*“ (M. Rýdza, 2021). Cieľom realizácie skupinového programu je zvýšenie kompetencií učiteľov pri práci s deťmi v riziku



úzkostných porúch s vplyvom na zmierňovanie možných prejavov úzkostí a strachu u detí v predškolskom a školskom prostredí.

V prvom roku primárneho vzdelávania odporúčame:

VŠEOBECNE:

Cielene budovať pozitívnu klímu na škole ako predpoklad lepšieho zvládnutia adaptácie detí na školu.

Fyzické bezpečie:

- úprava prostredia školy – vkusné zariadenie školy, príjemné farby na stenách, na chodbách veľa kvetov, miesta na posedenie, tzv. odpočinkové zóny, relaxačné miestnosti, ktoré využívajú odborní pracovníci pri práci s deťmi, ale aj samotné deti (môžu mať zodpovednosť za starostlivosť o tento priestor), preplnená a veľmi farebná škola nebude pôsobiť upokojujúco,
- úprava tried – príjemné farby na stenách, zladené farby, kútik na utíšenie, závesy z príjemného materiálu, na poduškách, v kresle a iné,
- jasná orientácia v škole a predvídateľné prostredie,
- vytvorenie procesov pre žiakov, rodiny a zamestnancov školy v zmysle postupnosti krokov pri riešení rôznych ťažkostí.

Psychické bezpečie:

- Udržiavanie pozitívnych pracovných vzťahov na škole prostredníctvom spoločných aktivít. Stmelovanie kolegov je dôležité, aby efektívne fungovala spolupráca medzi učiteľmi a odborným tímom. Vzťahy majú rozhodujúci vplyv na spôsob spolupráce a komunikácie v rámci multidisciplinárneho prístupu.
- Podporujúca komunikácia – vzájomný rešpekt a úcta medzi učiteľmi, odbornými zamestnancami a rodičmi sú veľmi dôležité. Pomáhajú udržiavať dobré vzťahy, čím nepriamo vplývajú aj na deti. Naopak, rodič, ktorý nerešpektuje a znevažuje učiteľa pred dieťaťom, môže spôsobiť, že dieťa nebude autoritu učiteľa rešpektovať. Je potrebné na to rodičov upozorniť.
- Posilňovanie sebaúcty dieťaťa – je jedným z najlepších spôsobov, ako pripraviť deti na zvládanie stresových situácií. Kreovanie bezpečnej klímy v škole a v triede stavia na záujme o zdravé a otvorené vzťahy v triede, ktoré sú základným predpokladom efektívnej výučby. Psychosociálne podmienky edukácie predstavujú vytváranie pohodového prostredia, v ktorom prevládajú otvorené vzťahy medzi učiteľom a deťmi i deťmi navzájom (Hanuliaková, J., 2016). Deti pociťujú pohodu, bezpečie, cítia podporu zo strany učiteľa a kolektívu, nehanbia sa za svoje emócie, sú prijímané bez podmienok, majú priestor prejavovať skutočné záujmy, doceňujú sa ich životné hodnoty, ich tvorivosť je vnímaná ako niečo jedinečné, neboja sa argumentovať, podporuje sa ich sebaopoznanie, hodnotenie a i.
- Rozvíjanie vnútornej motivácie, ktorá sa opiera o slobodnú voľbu postupu činnosti, zmysluplnosť, spoluprácu a o využívanie tvorivosti ako jedinečnej hodnoty.

INDIVIDUÁLNE:

V adaptačnom období (3 mesiace) je dôležité sledovať prejavy v správaní detí hneď prvé týždne po nástupe do školy. Na dieťa s úzkostnou symptomatikou prevažne upozorní učiteľ alebo samotný rodič. V prípade potreby je konkrétnemu dieťaťu v škole poskytnutý individuálny prístup. Na to, aby mohol byť individuálny prístup uplatnený, **školský psychológ** postupuje nasledovne:



- PEDAGOGICKÉ HODNOTENIE – vyžiada si od učiteľa pedagogické hodnotenie zamerané na správanie dieťaťa, na jeho silné a slabé stránky. Zaznamenať sa môžu aj postrehy z vyučovania, ak existuje niečo, čo dieťaťu pomáha prekonávať emočné ťažkosti.
- POZOROVANIE DIEŤAŤA NA VYUČOVANÍ – pozoruje dieťa na vyučovaní a realizuje záznam z pozorovania.
- KOMUNIKÁCIA S RODIČMI DIEŤAŤA – komunikuje s rodičmi zistené informácie a navrhuje postup pomoci dieťaťu. Odporúča úpravy prístupu v školskom i v domácom prostredí, odsúhlasenie komunikačného kanála medzi školou a rodičmi. Vede poradenský rozhovor zameraný na pochopenie dynamiky úzkosti, ako aj upriamenie pozornosti k aktuálnym potrebám dieťaťa. Rodičom je ponúknutá možnosť konzultácie. Sú upozornení, že v prípade pretrvávania ťažkostí (orientačne 3 mesiace, ako uvádza napr. Achenbach a kol., 2000) je potrebná návšteva poradenského zariadenia, či už na žiadosť školy, alebo rodičov.
- KOMUNIKÁCIA S UČITEĽOM – komunikuje odporúčania o prístupe k dieťaťu s úzkostnou symptomatikou vo výchovno-vzdelávacom procese. Dôležité je, aby si učiteľ vytváral s dieťaťom vzťah a pristupoval k nemu empaticky. Učiteľ aktívne a trpezlivo načúva, reaguje pokojným hlasom. Tempo reči, tón hlasu a spôsob komunikácie prispôsobuje úrovni a aktuálnemu psychosomatickému stavu dieťaťa. Učiteľ prijíma a reflektuje emócie dieťaťa slovne, ale aj neverbálne, či už úsmevom, pohladením a pod.

Pri zmierňovaní úzkostnej symptomatiky u detí sa osvedčilo:

 - aktívne povzbudzovanie a podpora,
 - aby dieťa cítilo istotu,
 - aby žiadna jeho emócia nebola podceňovaná,
 - aby jeho emocionálne rozpoloženie bolo stále a dostatočne monitorované.

V situácii, keď je úroveň úzkostných prejavov u dieťaťa vysoká, má mať možnosť upokojiť sa a zrelaxovať na bezpečnom mieste. V prípade prítomných prejavov školskej anxiety (úzkosti a strachu zo školských činností) učiteľ povzbudzuje a poskytuje dieťaťu rôzne úrovne zapojenia do aktivít („*ak chceš, môžeš sa najskôr pozerieť, potom začni pracovať*“ a pod.).
- INDIVIDUÁLNE SEDENIA S DIEŤAŤOM – školský psychológ sa primárne zameriava na vytvorenie bezpečného vzťahu s dieťaťom. Prostredníctvom rôznorodých poradenských metód pomáha dieťaťu uvoľňovať napätie, vytvárať pozitívny sebaobraz, podporuje vieru vo vlastné schopnosti, odvahu a spontánnosť. Môže použiť nácvik relaxácie, kontrolovaného dýchania, nácvik nových (zrelších) spôsobov, ako zvládnuť záťažové situácie, využíva prvky arteterapie, muzikoterapie, artefiletiky, hry a iné. Môže požiadať o konzultáciu pracovníkov poradenského zariadenia.

PREVENTÍVNE AKTIVITY:

PZ alebo OZ realizujú skupinové programy zamerané na prevenciu, napr. Zippyho kamaráti, Kamaráti Jabĺčka, Kozmo, Druhý krok. Ide o preventívne programy, ktoré sú určené na posilnenie sociálnych a emocionálnych zručností.

Zippyho kamaráti – Zippyho kamaráti je program sociálneho a emocionálneho učenia zameraný na rozvoj sociálnych zručností u detí vo veku 5 – 7 rokov. Program deti učí:

- ako vyjadriť to, čo chcú povedať,
- ako si uvedomiť svoje pocity a vedieť o nich hovoriť,
- ako pozorne načúvať,



- ako požiadať o pomoc,
- ako vytvárať a udržiavať priateľstvá,
- ako sa vyrovnávať s osamelosťou a odmietnutím,
- ako sa ospravedlniť,
- ako sa vyrovnávať so šikanovaním,
- ako riešiť konflikty bez psychickej ujmy na oboch stranách,
- ako sa vyrovnávať so zmenou a stratou vrátane úmrtia,
- ako zvládať nové situácie,
- ako pomáhať druhým.

Kamaráti Jablčka – voľné pokračovanie programu Zippyho kamaráti. Program je určený pre deti vo veku 8 – 10 rokov. U detí, ktoré sa na ňom zúčastnili, bolo pozorované výrazné zlepšenie sociálnych zručností, významný nárast pozitívnych zvládacích stratégií a pokles negatívnych stratégií. <https://www.zippy.sk/>

Kozmo a jeho dobrodružstvá – program zameraný na rozvoj emocionálnej inteligencie, prosociálneho správania, spolupráce a empatie detí. Základom je filozofia nenásilnej komunikácie, ktorá nikomu neublíži, neškatuľkuje, nestavia dieťa do roly obeť ani agresora. KOZMO je koncipovaný v súlade so Štátnym vzdelávacím programom pre predprimárne vzdelávanie v MŠ a Štátnym vzdelávacím programom pre primárne vzdelávanie. <https://kozmove-dobrodruzstva.sk>

Druhý krok – preventívny program zameraný na sociálno-emocionálny rozvoj detí na 1. stupni ZŠ a pre MŠ. 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. <https://druhykrok.sk/>

Výstup činnosti:



- pedagogické hodnotenie,
- záznamy z individuálnych činností s dieťaťom,
- záznamy odborného zamestnanca z pozorovania dieťaťa,
- záznamy zo skupinových aktivít,
- záznamy OZ z konzultácií s pedagógom,
- záznamy OZ z konzultácií so zákonným zástupcom.

Spolupráca



Školský psychológ spolupracuje s PZ a OZ v školskom prostredí a s ďalším zainteresovanými aktérmi z externého prostredia.

Interná spolupráca ŠPT – školský špeciálny pedagóg, školský psychológ realizujú prvotný skrining už v MŠ. Zachytávajú deti v riziku úzkostných porúch. Spolupracujú s učiteľmi a vedením školy. Vzájomne konzultujú postupy práce.

Externá spolupráca:

- prednášková činnosť pre učiteľov a rodičov v spolupráci s OZ z poradenských zariadení, s klinickým psychológom a i.,



- dlhodobá spolupráca s rodičmi (počas MŠ aj ZŠ),
- centrum voľného času – zapájanie detí do voľnočasových aktivít podporuje ich sociálnu zrelosť a samostatnosť.

Úskalia postupu

Školské a poradenské prostredie:

- Nedostatok informácií na strane PZ a OZ o problematike úzkosti u detí a žiakov a o ich heterogénnej symptomatike.
- Neskorá identifikácia žiaka s úzkostnými prejavmi, napr. aj z dôvodu vysokého počtu žiakov v triede. Učiteľom môže vyhovovať vzhľadom na ich vnútorné nastavenie, že žiak je napr. ticho. Môžu byť zaneprázdnení, bezradní, môžu mať rodinné problémy.
- Absencia ŠPT v prostredí škôl – minimálne pokrytie odbornými zamestnancami.
- Nedostatočné metodické vedenie zo strany poradenských zariadení a metodických centier.
- Nedostatočná spolupráca MŠ a ZŠ.
- Možná neskorá identifikácia úzkostných prejavov u detí z dôvodu, že ich nedokážu plne zachytiť a pomenovať svoje emócie, ťažkosti.
- Nedostatočná pregraduálna príprava budúcich PZ a OZ v danej problematike.

Rodičia:

- V procese pomoci dieťaťu je možné naraziť na neochotu rodičov k spolupráci, ktorí nepovažujú problémy dieťaťa za významné a úzkostnú symptomatiku popierajú. Z tohto dôvodu nie sú schopní akceptovať odporúčania zo strany odborníkov (poradenské zariadenie, PZ a OZ v škole), čo má za následok prehlbovanie úzkosti u žiaka.
- Neriešená rodičovská úzkosť je vážnou bariérou pri práci s dieťaťom.
- Zamlčanie 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...).

Čomu sa vyhnúť



Vo vzťahu k rodičom je potrebné vyhnúť sa direktívnemu či odsudzujúcemu prístupu. Rodičia môžu mať vnútorný pocit zlyhania vo výchove. Prvoradá je emocionálna podpora a povzbudenie, prioritne s rodičmi s úzkostnou symptomatikou. Sami tak úzkostnú symptomatiku u dieťaťa ešte viac posilňujú.

Vo vzťahu k dieťaťu sa vyhnúť podceňovaniu prežívania zo strany dospelých (rodičia, PZ a OZ). Je dôležité dieťaťu ukázať, že jeho emócie sú akceptované.

Vo vzťahu k učiteľom sa treba vyhnúť konfrontácii či poučovaniu. Je vhodné viesť komunikáciu v duchu spolupráce. Podpornou komunikáciou budú učitelia s väčšou ochotou prijímať a realizovať ďalšie činnosti vo vzťahu k dieťaťu.

Komunikačné a podporné stratégie smerujúce k dieťaťu:

- Nevravieť „neboj sa“, tým sa úzkosť dieťaťa neznižuje. Lepšie je sa opýtať, či by dieťa vedelo povedať viac o svojich obavách.
- Kliše „bude to v poriadku“. Dieťa, ktoré prežíva úzkosť, pojem „v poriadku“ vôbec nevníma. Uistenie „som tu pre teba“ podporí dieťa v danom okamihu.
- Frázou „nemáš sa čoho báť“ sa úzkosť nepotlačí. Dieťa vníma daný okamih ako ohrozujúci, ktorého sa bojí. „Chceš sa o tom porozprávať?“ dáva priestor na uvoľnenie.
- Úzkosť zhoršuje aj vyhýbanie sa úzkosti (Kožarová, J. – Slezáková, N., 2021).

Doplňujúce informácie

Kvalifikačné predpoklady

- Školský psychológ – vysokoškolské vzdelanie II. stupňa – študijný odbor psychológia (jednoodbor), učiteľstvo psychológie v kombinácii s iným študijným predmetom a so špecializačným vzdelávaním zo školskej psychológie.
- Možnosť absolvovania sociálnopsychologického výcviku na prácu so skupinou.

Odporúčané vzdelávania:

Vzdelávanie v terapii hrou, ktoré realizuje Inštitút terapie hrou – osvojenie zručností práce s deťmi predškolského a mladšieho školského veku využitím hier a hračiek v prostredí bezpečného, prijímajúceho a empatickeho vzťahu.

Inovačné vzdelávania, napr. „Rodinná terapia a individuálna terapia zameraná na vzťahovú väzbu,“ výcvikový program „Terapia hrou a Filiálna terapia“, jednoduché semináre – „Samoregulácia verzus sebakontrola“, „Školská fobia, úzkosť a strach u detí“, ktoré realizuje Inštitút rodinnej terapie a vzťahovej väzby a iné.

Zippyho kamaráti – vzdelávací program pre PZ a OZ pre deti vo veku 5 – 7 rokov.

Kamaráti Jabĺčka – voľné pokračovanie programu Zippyho kamaráti. Je určený pre deti vo veku 8 – 10 rokov.

Kozmo a jeho dobrodružstvá – vzdelávací program pre PZ a OZ určený pre predprimárne vzdelávania a 1. stupeň ZŠ.

Druhý krok – vzdelávací program určený pre PZ a OZ v predprimárnom vzdelávaní a na 1. stupni ZŠ.

Zoznam použitých metód:

- prednáška,
- dotazník,
- pozorovanie,
- poradenský rozhovor,
- rozhovor,
- relaxácia,
- artefietika,
- arteterapia,
- muzikoterapia,
- kognitívne prerámčovanie,
- riadené dýchanie,



- preventívne programy Druhý krok, Kozmo, Zippyho kamaráti, Kamaráti Jabĺčka.

Zoznam organizácií:

- centrá včasnej intervencie – podporné skupinky rodičov,
- Liga za duševné zdravie,
- Inštitút terapie hrou (www.terapiahrou.sk; so sídlom na Košickej 52 v Bratislave),
- poradenské zariadenia.

Pre úzkostného rodiča, resp. rodiča, ktorý sám žiada o pomoc:

- PsycheEduca
- Alma centrum
- Efektívne rodičovstvo (www.efektivnerodicovstvo.sk)
- Respektovať a byť rešpektovaný ([Respektovať a byť rešpektovaný \(respektovanie.sk\)](http://respektovanie.sk))

Skúsenosť MDP prístupu v rámci pedagogickej a poradenskej praxe odpovedajúca popísanej téme: Separačná úzkosť u dieťaťa nastupujúceho do prvého ročníka ZŠ

Použité zdroje

- ACHENBACH, T. et al. (2000). *Manual for the ASEBA preschool forms & profiles*. Burlington, VT: University of Vermont, Research Center for Children, Youth, & Families. 238 s. ISBN 978-0-17608-589-6.
- ČÁP, J. – MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 655 s. ISBN: 978-80-7367-273-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.
- HANULIAKOVÁ, J. 2016. Škola podporujúca osobnosť žiaka [online]. Bratislava: PROHUMAN, december 2016. Dostupné na: [Škola – prostredie podporujúce osobnosť žiaka | Prohuman](http://www.prohuman.sk)
- HENDERSON, A. and BERLA, N., Eds. (2004) *A New Generation of Evidence. The Family Is Critical to Student Achievement*. National Committee for Citizens in Education, Washington DC. 174 p. ISBN-0-934460-41-8.
- KOŽAROVÁ, J. – SLEZÁKOVÁ, N. (2021). Odborný postup 28.2E Dieťa s úzkostnými poruchami v edukačnom procese.
- MATĚJČEK, Z. (1997). *Pozdní následky psychické deprivace a subdeprivace*. Praha: Psychiatrické centrum. 69 s. ISBN 978-80-85121-89-1.
- Medzinárodná klasifikácia chorôb (10. revízia)*. 2022. [online]. Bratislava: Národné centrum zdravotníckych informácií. Dostupné na: <http://data.nczisk.sk/old/infozz/mkch/mkch-10/cast0500.pdf>
- RÝDZA, M. (2021). Odborný postup 1.1D Raná starostlivosť – úzkosť a strach u detí v predškolskom a školskom veku – edukácia učiteľov skupinovou formou.
- 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>
- Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov. [online]. Dostupné na: [245/2008 Z. z. Školský zákon | Aktuálne znenie \(zakonypreludi.sk\)](http://www.zakonypreludi.sk)
- Zákon č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov. [online]. Dostupné na: [138/2019 Z. z. Zákon o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch | Aktuálne znenie \(zakonypreludi.sk\)](http://www.zakonypreludi.sk)



Príloha A

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 ľuďmi, 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 neočakávané mení rutina. Otvárajú dvere, skrinky laktami 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 B

Dotazník pre rodičov

Meno dieťaťa:

Dátum narodenia: **Nástup do MŠ vo veku:**

Milí rodičia, predkladaný dotazník je zameraný na schopnosti vášho dieťaťa adaptovať sa na rôzne prostredia a situácie. Prosím, odpovede krúžkujte a v prípade voľby odpovede s čiarou rozpište.

1. Nástup do MŠ bol:

a) bezproblémový

b) s miernymi ťažkosťami –dopíšte

.....

c) s výraznými ťažkosťami – dopíšte

.....

2. Teraz chodí do MŠ:

a) bez ťažkostí

b) s miernymi ťažkosťami – dopíšte

.....

c) s výraznými ťažkosťami – dopíšte

.....

3. Môj syn/dcéra zvláda zmenu pedagóga v triede v materskej škole:

a) bez ťažkostí



b) s miernymi ťažkosťami – dopíšte

.....

c) s výraznými ťažkosťami – dopíšte

.....

4. Môj syn/dcéra pri stretnutí s novým človekom reaguje:

a) spontánne, komunikuje

b) chvíľu mu/jej to trvá, ale po nejakom čase sa osmelí

c) bojí sa, nekomunikuje ani po viacnásobnom stretnutí

5. Môj syn/dcéra v novom prostredí zostane bezo mňa:

a) bez ťažkostí a hrá sa s novými ľuďmi, lebo vie že prídem

b) s miernymi ťažkosťami – dopíšte

.....

c) nedokáže zostať v novom prostredí – dopíšte

.....

6. Podčiarknite viaceré slová, ktoré charakterizujú vaše dieťa v novom prostredí, napr. na návšteve kde ste prvýkrát:

odvážne, spontánne, sebavedomé, opatrné, nesmelé, úzkostlivé, plačlivé, tiché, komunikatívne, hanblivé, hyperaktívne, hlučné, niekedy prekračuje hranice, drží sa len pri mne

iné

7. Podčiarknite viaceré slová, ktoré charakterizujú vaše dieťa na novom ihrisku, kde nepozná deti:

odvážne, spontánne, sebavedomé, opatrné, nesmelé, úzkostlivé, plačlivé, tiché, komunikatívne, hanblivé, hyperaktívne, hlučné, niekedy prekračuje hranice, drží sa len pri mne

iné.....

8. Ako reaguje vaše dieťa, keď idete na vyšetrenie k pediatrovi a dopredu ho pripravíte rozhovorom o tom, čo sa bude diať?

a) zvládne vyšetrenie bez ťažkostí

b) zvládne s miernymi ťažkosťami – dopíšte



.....
c) zvládne s výraznými ťažkosťami – dopíšte

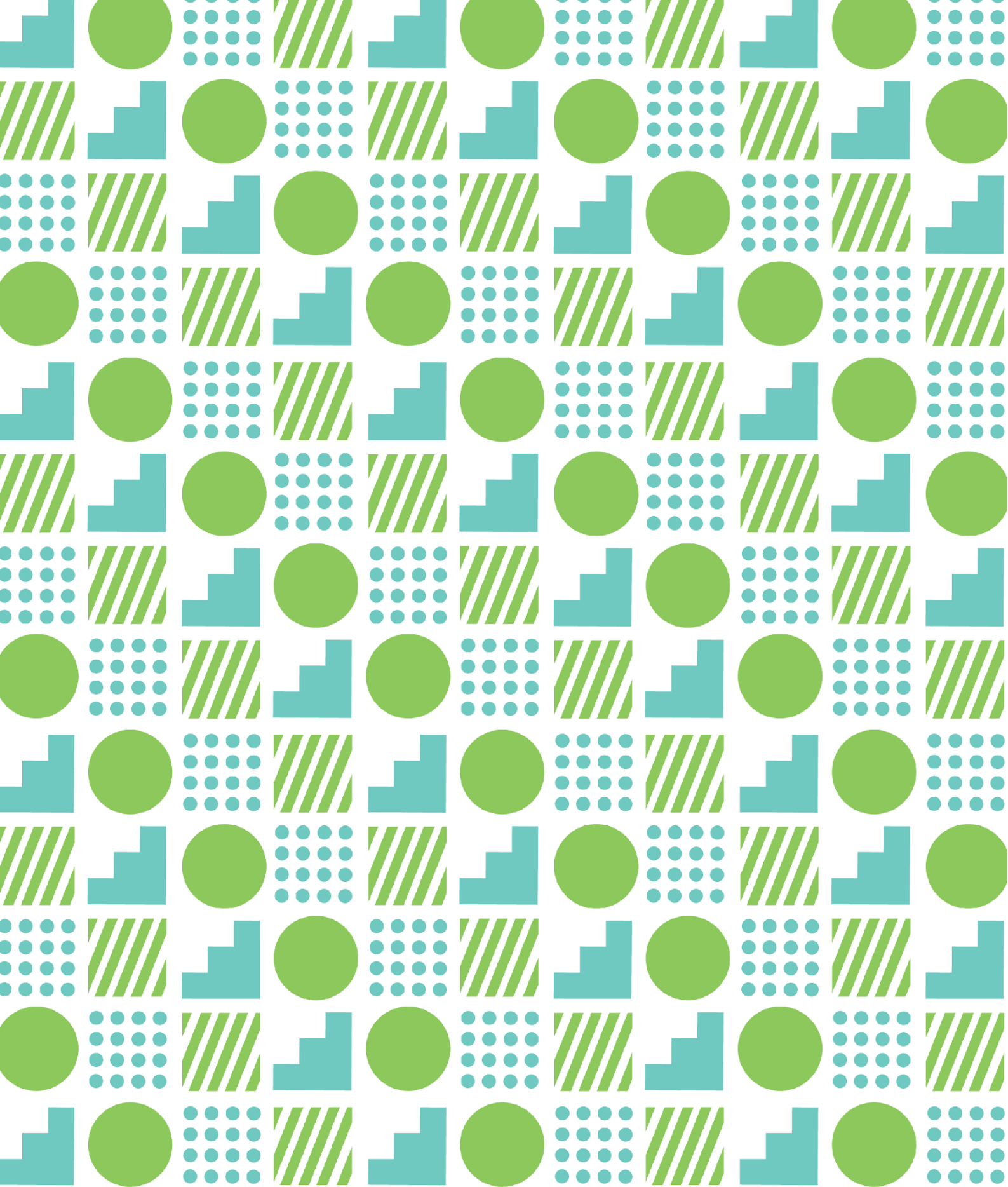
.....
9. Ako reaguje vaše dieťa, keď sa rozprávate o nástupe do 1. ročníka?

- a) rado sa o tom rozpráva, teší sa
- b) rozpráva sa o tom, nemení sa jeho emočné ladenie
- c) odmieta sa o škole rozprávať, mení sa jeho emočné ladenie

10. Aký je váš názor na sociálnu zrelosť vášho syna/vašej dcéry?

- a) je po sociálnej stránke zrelý/-á na nástup do školy a nemám obavy
- b) jednoznačne nie je po sociálnej stránke zrelý/-á na nástup do školy a mám obavy
- c) neviem posúdiť, či je sociálne zrelý/-á, potrebujem názor odborníka





VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

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