

# Strach detí zo skúšok

Ako podporiť dieťa a prekonať strach zo skúšok

Situáciám kedy dieťa zažíva nadmerný strach a úzkosť je nutné sa zo strany rodiča zaoberať taktne a brať tieto obavy dieťaťa vážne.

Vhodné je rešpektovať pocity dieťaťa, nepopierať pocity detí a nezľahčovať ich a už vôbec nie je vhodné vysmievať sa dieťaťu, že sa niečoho bojí.

- ▶ Strach je prirodzená emócia. Má ochrannú funkciu a je nevyhnutný k prežitiu, nakoľko predstavuje nutnú fyziologickú a duševnú prípravu na nebezpečné a ohrozujúce situácie. Núti nás k opatrnosti, pomáha realisticky odhadnúť nebezpečie. Bez strachu a obáv by ľudstvo neprežilo. Zároveň strach vyzýva k tomu, aby bol prekonaný. Akonáhle sa nám podarí strach spracovať, posilňujeme svoje sebahodnotenie.
- ▶ So vznikom a vývojom dieťaťa si v priebehu života deti utvárajú stratégie k jeho prekonávaniu. Deti behom života prežívajú mnohé situácie, ktoré ich vystavujú tlaku. Pokiaľ strach dosiahne takých rozmerov, ktoré neumožňujú normálny život, neplní už svoju ochrannú funkciu, ale naopak bráni vo vývoji, stáva sa neurotickým, oslabuje dieťa, ktoré má pocit bezmocnosti.

- ▶ Školské skúšky často prinášajú deťom do života stres a strach z toho, ako skúšanie dopadne.
- ▶ Do určitej miery je istá miera napätia žiaduca, pretože vtedy je dieťa ale aj dospelý schopný podať čo najlepší výkon. Ak je ale toto napätie príliš veľké, môže brániť dieťaťu v tom, aby bolo úspešné.
- ▶ Ak nadmerný stres pretrváva príliš dlho, môže to mať významne negatívny vplyv na psychiku detí.

## Dlhodobé dôsledky stresu

- ▶ narušenie spánkového vzorca
- ▶ malátnosť
- ▶ plačlivosť
- ▶ nesústredenosť, problémy s učením, zhoršenie prospechu
- ▶ nechut' ísť do školy
- ▶ neprimeraná citová závislosť
- ▶ zlozvyky – odkašľávanie, okusovanie nechtov,
- ▶ regresné reakcie – cmúľanie prstov, pomočovanie
- ▶ zmeny v príjme potravy – zníženie alebo zvýšenie
- ▶ bolesť hlavy, svalov, typická bolesť bruška
- ▶ zmeny v správaní – uzavretosť, agresivita, nepredvídateľné reakcie, zvýšený sklon k úzkosti
- ▶ a iné možné individuálne dôsledky

- ▶ To ako dieťa zvláda záťažové situácie závisí od viacerých faktorov – dedičné faktory, vlohy, temperament, sociálne prostredie.
- ▶ Niektoré deti sa prejavujú úzkostnejšie, bojazlivejšie od narodenia, ale aj tie si dokážu s vhodným prístupom vybudovať zdravú sebadôveru a akceptovať samých seba (úzkostnosť – povahová črta, ktorá vzniká geneticky, je spojená s kvalitou nervového systému, predurčuje k častejším pocitom neistoty a pocitom ohrozenia, nadmerne časté úzkostné prežívanie)
- ▶ Dôležité je v deťoch vzbudiť odvahu strach prekonávať, poskytnúť oporu a istotu pre dieťa.

## Sebaúcta u detí

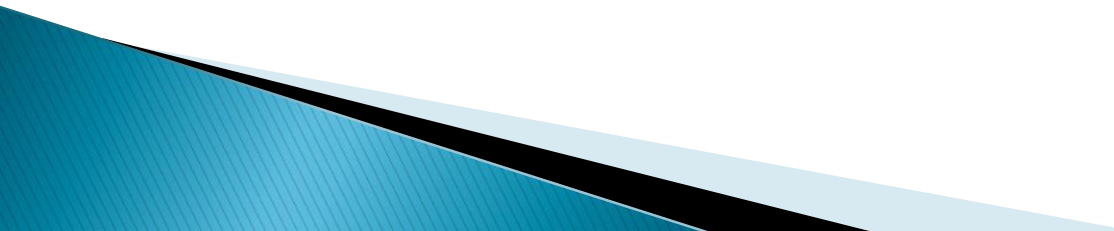
- ▶ S pocitom vlastnej hodnoty bezprostredne súvisí telesné a duševné zdravie. Rozhoduje o úspešnosti a neúspešnosti človeka, ovplyvňuje to, ako sa človek cíti vo svojej koži, ako sa prejavuje v spoločnosti, ako utvára svoj svet, či sa cíti v živote šťastný a spokojný alebo nie a tiež to, ako sa dokáže vyrovnávať s náročnými situáciami. To platí aj pre deti v školskom prostredí.
- ▶ Dieťa s primeranou sebaúctou dokáže lepšie a ľahšie spracovávať stres a úzkosť vyplývajúcu zo školského skúšania a celkovo si vie v živote ľahšie poradiť s problémami .

- ▶ Vedomie vlastnej hodnoty sa vyvíja dlhodobo.
- ▶ Zo strany rodičov je vhodné, aby sebaúctu detí stále posilňovali. Rodičia majú svojim deťom zdelovať:

**Viem, že nie si dokonalý a dokonalý ani nemusíš byť. Mám ťa rád, takého, aký si.**



## K rozvíjaniu sebaúcty detí nám pomáha aj

- chválenie
  - primeraná zodpovednosť a úlohy pre dieťa
  - podpora sebarealizácie detí v ich záujmoch
- 

## Ako chváliť?

- ▶ Najdôležitejšie je dávať dieťaťu najavo, že ho máme radi, vážime si ho a rešpektujeme ho takého aký je a nezávisí to od jeho schopností, známok.
- ▶ Najväčší efekt má úprimná a konkrétna pochvala, napr. „Veľmi sa mi páčilo, ako si pozorne počúval.“
- ▶ Pochvala musí byť opodstatnená.
- ▶ Nepridávať k pochvale ďalšiu výhradu – napr. „to je ale pekný obrázok, iba si tam zabudol namaľovať oči“, „No vidíš, ako sa vieš pekne naučiť, prečo to ale nejde bez rečí“?
- ▶ Chváľte často (nie však prehnane), deti majú v živote málo času sa radovať z toho, čo dosiahli, pretože sa musia hneď pustiť do ďalšej úlohy alebo sa vydat' k ďalšiemu vzdelávaciemu cieľu.
- ▶ Pozor však na kladné značkovanie dieťaťa typu – (napr. „ty si najrýchlejší, najkrajší, najmúdrejší“) nakoľko je možné, že dieťa sa následne nebude môcť vyrovnáť so skutočnosťou, ak zistí, že v reálnom živote nedokáže byť stále perfektné

## Nevhodné výchovné prístupy

- ▶ Keď rodičia vkladajú do svojich detí príliš veľké očakávania, pritom im však poskytujú len málo primeranú oporu.
- ▶ Trestanie, prísnosť, negatívne reakcie za zlé výkony.
- ▶ Nadmerná starostlivosť nerešpektujúca detskú samostatnosť, nedovoľuje deťom žiadnu zodpovednosť, obmedzuje zvedavosť.
- ▶ Snaha o perfekcionizmus vo výchove.
- ▶ Deti chcú podávať výkony, ale keď sa výkon stane povinnosťou a nenasleduje povzbudenie, keď je rodičovská náklonnosť spojená s výkonmi, v dieťati môže vzniknúť strach z trestu, odmietnutia rodičom, strach, že rodičom spôsobí bolesť.

## V období zvýšeného stresu je vhodné

- ▶ V prvom rade je nutné vytvoriť pre dieťa stabilné rodinné zázemie a nestavať jeho sebahodnotenie na dosahovaní výborných známok
- ▶ Relaxačné cvičenia, príbehy, rozprávky
- ▶ Umožniť dieťaťu sa hrať (pozor však na prehnané dlhé trávenie času pri počítačových hrách)
- ▶ Umožniť deťom pohyb, výlety
- ▶ Realizácia detí v záujmových krúžkoch
- ▶ Pozitívny dotyk – objatie
- ▶ Dychové cvičenia
- ▶ Umožniť deťom stretávanie sa s kamarátmi
- ▶ Pokračovať v zaužívaných rituáloch v domácom prostredí
- ▶ Dostatok spánku
- ▶ Vyvážená strava
- ▶ Vhodné je oceniť snahu dieťaťa (nie len výslednú známku)
- ▶ Vhodné rozloženie záťaže a odpočinku (aby dieťa svoje sily zbytočne nadmerne neprepínalo)

Ak strach a úzkosť sú veľmi intenzívne alebo pretrvávajú dlhšiu dobu je vhodné kontaktovať odborníka, ktorý dokáže pracovať aj s úzkostnými myšlienkami dieťaťa a na podpore dieťaťa a rodiny so zvládaním záťažových situácií (psychológ, terapeut, psychiater).

# Ďakujem za pozornosť!

Spracovala: Mgr. M. Vajsová CPPPaP Galanta

Využitá literatúra:

D.M.Plummer: Učíme deti zvládať úzkosť, obavy a stres

H.P. Röhr: Sebeúcta u detí Jak ji pěstovat a chránit

J.U.Rogge: Dětské strachy a úzkosti