

# **Děti a stres**

Osnova

Mgr. Kristína Tóthová

# Psychosomatické poruchy u dětí

- větší propojenost tělesných a psychických funkcí (menší diferencovanost emocí)
- poruchy často přechodné, lepší prognóza
- neznamená nutně odchylku osobnostního vývoje, častá přítomnost úzkosti nebo deprese
- nejčastěji
  - bolesti hlavy (tenzní a migrenózní)
  - bolesti břicha (až ½ má psychosomatický charakter)
  - subfebrilie
  - u malých dětí neprospívání

# Vývoj emotivity

- postupná diferenciacie emocí
  - nepročleněné prožívání organismu – složitá struktura vyšších citů
  - v souvislosti s kognitivním a motorickým vývojem
- postupné narůstání druhů a odstínů
  - integrace a stabilizace v rámci vyvíjející se osobnosti
  - od autocentrického k allocentrickému
- podněty vyvolávající emoční reakci
  - proměna cílového podnětu v průběhu vývoje
  - selektivní odpověď
  - desenzibilizace

- **kojenecký věk**

- emoce signalizují biologické potřeby, od narození lze odlišit příčinu pláče (bolest, hlad) x klid
- 2/3m radost ze sociální interakce (schéma obličeje)
- 6m přesun k libým emocím (při sociálním kontaktu, nápodobě emocí, činnosti, změně podnětů...)
- 8m anticipační úzkost – strach, později očekávání/zklamání
- 9m nadšení, náklonnost k dospělým, posléze k dětem
- výraz emoce motorikou celého těla

- **batolecí věk**

- labilita emocí, afektivní výbuchy nepatrného trvání a hloubky
- rozšíření prožívání vztahu k druhým osobám (diferenciace, separační úzkost, procvičování až k individuaci)
- uvědomování sebe (projev i negativismus), odraz v řeči

- **předškolní věk**
  - sebevědomí na základě vlastnictví
  - žárlivost, škodolibost, počátek soucitu
  - magické myšlení, prožívání hry, živé zpracování pohádek
  - cit pro spravedlnost, povinnost (drobné úkoly)
- **školní věk**
  - převaha pozitivních nálad a stenických emocí
  - rozvoj mravních citů (smysl pro čest), soucit, vciťování
  - koncept smrti 8-10 let, univerzalita a nezvratnost
  - radost z poznávání, snaha o nejlepší výkon – hrdost, sebevědomí, výkonová úzkost (8-12 let)
  - obecně city malé hloubky (přechodná přátelství na základě blízkosti)

- **prepubeta a puberta**

- tendence k dysforickým náladám, zvýšená dráždivost
- labilita sebecitu, sebekritika – sebeláska – komplex méněcennosti (pozorování chování ostatních)
- nadšení pro ideály, boj za spravedlnost, svědomí
- intimní přátelství, občas samotářství
- diferenciaci vyšších citů v souvislosti se změnami v hierarchii hodnot

- **adolescence**

- bouřlivé období, střetávání protichůdných impulzů, na konci realistické ideály, autonomní morálka, stupnice hodnot
- diferencovaná schopnost introspekce, reálné sebehodnocení
- potřeba estetických prožitků, poznávat a samostatně řešit otázky
- silné přátelské vztahy, erotické city, emocionální nezávislost na rodičích, trvalost citových vztahů
- osobní zklamání z rozporu mezi představou, ideálem a skutečností

# Jak si děti vysvětlují nemoc

- **fenomenalismus** (2-4 roky) - konkrétní objekt způsobil nemoc, ale není představa jak
- **nákaza** (4-7 let) – nemoc je způsobená přiblížením se k nemocnému člověku nebo konkrétním objektem
- **kontaminace** (7-9 let) – nemoc je způsobená fyzickým kontaktem s nemocným člověkem, může být chápána jako trest za špatné chování
- **internalizace** (9-11 let) – nemoc sídlí v těle, mohou ji způsobit vnější faktory (nastydnu, když prochladnu)
- **fyziologické vysvětlení** (11-16 let) – nemoc je způsobená špatným fungováním orgánů nebo systémů, může být důsledek infekce
- **psychofyziologické vysvětlení** (16+ let) – psychologické faktory, jako je stres a únava, mohou ovlivnit fyziologické procesy a nejsou jen jejich důsledkem

# Chronicky nemocné dítě

- dlouhodobý stres pro dítě i rodinu (bolest, narušení režimu, vývoje vztahů...)
- spolupráce při léčbě
  - léčitelné, ale ne vyléčitelné = chronické
  - chybí přímý negativní důsledek nespolupráce
  - odpovědnost za léčbu mají rodiče, v průběhu dospívání dítě
  - subjektivní význam nemoci pro dítě i rodiče
- faktory zvládnání:
  - typ nemoci (viditelnost, nároky na péči, omezení funkce, průběh v čase, prognóza)
  - individuální charakteristiky dítěte (osobnost, věk, dosavadní zkušenosti)
  - prostředí (rodina, stres, opora)
  - odborníci, specifické programy



# Programy zvládnání nemoci a bolesti

- zaměřené na rodinu
  - přítomnost rodiče (i při zákrocích)
  - informace
  - rodiče – nácvik dovedností u dítěte
  - rodičovské a svépomocné skupiny, event. rodinná terapie
- zaměřené na dítě
  - informace (video, model – hra na lékaře)
  - snížení úzkosti (relaxace, odpoutání pozornosti, imaginace)
  - možnosti kontroly nad situací – aktivní spolupráce
  - obohacení prostředí, stimulace aktivity dítěte
  - event. psychoterapie

# Strach ze školy

- dvě skupiny dětí, které mají ve škole vyšší absence:
  - úzkostná porucha
  - sociální úzkosti

# Úzkost a úzkostnost

- genetické predispozice
- krizové životní události
  - smrt blízké osoby nebo zvířete
  - nehoda nebo onemocnění blízké osoby
  - změna školy nebo kolektivu ve třídě
  - přestěhování
  - rozvod rodičů
  - změna zaměstnání rodičů (náročnost na čas)
  - narození sourozence
  - traumatizující zážitky (přepadení, dopravní nehoda apod.)

- vliv okolí a výchova
  - zesilování úzkostného chování – učení příkladem
  - dvojí sdělení
  - přehnaná péče
  - kritičtí a nároční rodiče
  - orientace na výkon
  - šikana
  - učitel

# Rozdíly v kvalitě života dětí?

- hierarchie hodnot
- vývojové období, aktivní a rychlý vývoj
- stres je zasažení všech stránek vyvíjející se osobnosti (kognitivní, emocionální, sociální)
- osobnostní rysy dítěte
- závislost dítěte na rozhodování rodičů
- perspektiva vnímání světa skrz rodinu / rodiče, nezdolnost / odolnost
- rozvoj zvládacích mechanismů

# Hodnoty

- hodnotová orientace - hierarchicky uspořádaná soustava hodnot, která se vytváří v průběhu života
- *„selektivní přístup k jednotlivým aspektům, předmětům a jevům životní reality“* (Mikšík, dle Bocan a kol., 2011, s. 15)

- faktory vyjadřující obecnější hodnotovou orientaci ve věku 15–30 let (Sak, 2000, s. 78–101):
  1. egoisticko-materialistická (majetek, plat, společenská prestiž, soukromé podnikání, úspěch v zaměstnání)
  2. profesně-rozvojová (vzdělání, rozvoj vlastní osobnosti, zajímavá práce, úspěšnost v zaměstnání, tvořivý a aktivní přístup k životu)
  3. reprodukční (životní partner, rodina a děti a láska)
  4. globální (zdravé životní prostředí, mír a zdraví)
  5. liberální (svoboda, demokracie a soukromé podnikání)
  6. sociální (veřejně prospěšná práce, politická angažovanost, společenská prestiž a být užitečný druhým lidem)
  7. hédonistická (koníčky a zájmy, přátelství, láska - je alternativou k orientacím na rodinu, společnost, hromadění majetku i profesi)

# Hodnotová výchova

- aktuální téma nejen pro školní prostředí, ale celou společnost
- podle jakého klíče zvolit správnou hodnotu?
- nejčastěji reflektované hodnoty v metodických postupech:
  - neúplná rodina – nefunkční rodina
  - drogové závislosti – alkoholismus, nealkoholové drogy
  - poruchy příjmu potravy
  - sociální síť
  - hendikepovaní jedinci



# Životní priority

- ve věku 10–15 let do pěti oblastí ( Bocan a kol., 2011, s. 123):
  1. **„sociální kompetence“**  
(chovat se slušně, dobře se učit, pomáhat druhým, chránit přírodu)
  2. **„vnější hodnoty“**  
(být hezký/á, značkové oblečení, hodně peněz, být slavný)
  3. **„politika a bůh“**  
(zájem o politiku, víra v boha) - prioritní pouze zcela výjimečně
  4. **„úspěch ve sportu“**  
(dobrý/á ve sportu, být slavný)
  5. **„rodina a přátelé“**  
(dobří přátelé, šťastná rodina, poznávat svět, mít partnera)

# Literatura

- Ayers, S., De Visser, R. (2015). Kapitola 8 – Psychosociální vývoj v průběhu života. *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing.
- Bocan, M., Maříková, H., Spálenský, A. (2011). Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let. NIDM MŠMT
- Krowatschek, D., Domsch, H. (2007). *Do školy beze strachu. Jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků*. Brno: C-Press.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč.