

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 sítě
 - 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.