

Poradenská a školní psychologie

Úzkost a úzkostnost – Zdeněk Matějček

Jak uvádí Zdeněk Matějček ve své knize *Praxe dětského psychologického poradenství* je problematika úzkosti (podle jeho odhadu) asi na 3. místě co do početního zastoupení v klientele dětské poradenské služby, hned za problematikou intelektových schopností a lehkých mozkových dysfunkcí. Iniciátory k vyšetření těchto poruch a celkovému odhalení bývají zejména rodiče. Jak autor uvádí, jen zřídka na tento problém přijde lékař nebo škola. Údajně učitele úzkostné děti příliš nezatěžují. Ve třídě nevyrušují, nejsou lajdáky, chovají se slušně. Učitele více zaměstnávají žáci, kteří vyrušují, jsou nepozorní, roztěkaní, hyperaktivní... Podle mého názoru by si učitelé měli takových žáků, kteří trpí poruchou úzkosti nebo úzkostnosti více všimnout, protože tyto děti provází pocit nejistoty a cítí se ohroženy.

Dítě vidí svět ve zvýšené míře jako nebezpečný a všechno neznámé je pro ně špatné. (Matějček, 2011) Ovšem co všechno může být spouštěčem těchto potíží? Nebylo by dobré například už ve školce, škole, aby učitel sledoval souvislosti. Zda dítě neřeší rozvod rodičů, nezdary ve škole, kolektivu, rodinné úmrtí... Vždyť nelze tyto věci přehlížet a spokojit se s tím, jak píše autor, že „*lajdáci*“ jsou v kolektivu více vidět, než děti, které „*nevyrušují*“. Neměli bychom se o to více zaměřit na ty „*nenápadné*“?

Mimo jiné měření škály úzkosti podle Gaussovy křivky od krajní úzkosti až po krajní neúzkostnost, která je z hlediska sociálního mnohem nevýhodnější a nebezpečnější alternativou než krajní úzkost. Znamenala by nepřiměřenou tvrdost, bezcitnost. Matějček tuto skutečnost často připomíná a uvádí v rozhovorech s vychovateli a rodiči. Také si myslím, že pocit úzkosti je často ventilován až agresí, což není nic neobvyklého vidět v kolektivu dětí. Úzkostnost je činí vnímavými vůči určitému podnětu. Tyto děti mají „*zbytečné starosti*“. Zbytečně se bojí, zbytečně předvídají nehodu, neštěstí, nezdar...

Některé vychovatele údajně tato skutečnost dráždí. Vždyť jsou tu přece co by ochránci. Jsou tu pro své svěřence a nedopustili by nic zlého. Nejistoty a strach vnímají jako projev nedůvěry v jejich lásku. Uráží je to, jak se zmiňuje Matějček. Myslím, že by se na své „*svěřence*“ zlobit. Měli by děti podpořit, povzbudit, vysvětlit jim, že mít strach, úzkost, neznamená nemít odvalu. Přece když má dítě strach, je to chvíle, kdy může ukázat svou

odvahu. Je to chvíle, kdy by se měl strachu zbavit. Obdivuji ty, kteří se postaví tomuto „nepříteli“, který je uvnitř nich samotných, neviditelný a připravený každou chvíli zaútočit a je silnější než sama realita. Například moje sestra se moc bála hodin fyziky. Nosila samé špatné známky. Na třídní schůzce maminka promluvila s učitelem o tom, že není možné, aby nosila tak zlé známky, když se doma učí. Učitel nabídl možnost řešení tím, že jí vyvolá, když se přihlásí sama. Po nějaké době přemlouvání a podpory se sestra nechala vyvolat. Dostala dvojku a tím byl problém vyřešen. Myslím, že bez neustálého povzbuzování a velké dávky trpělivosti by tato „úzkost“ přerostla v něco většího.

Kvality nervového systému jako jsou, odolnost a citlivost jsou ve velké míře podloženy geneticky. (Matějček, 2011) Souhlasím s tím, že základní směr konkrétního dítěte dávají samy rodiče a vychovatelé. Je důležité prostředí v němž dítě vyrůstá a výchovné působení. Sama se domnívám, že při vhodném vedení může být problém potlačen, při nevhodném naopak.

Projevy úzkostnosti jsou mnohotvárné. Některé děti jsou stydlivé, jiné se perou, aby překonaly nejistotu a dodaly si sebevědomí. Přitom nikoho nezasvěceného by ani nenapadlo, že dítě které se pere, je agresivní, má možná stejný problém, jako to, které se rozpláče když se na něj paní učitelka špatně podívá nebo zvýší hlas.

Dalším problémem, jak se v knize uvádí, může být lpění na matce. Ta se nesmí od dítěte vzdálit ani na krok. Dle mého názoru by se mělo „*výchovné otužování*“ započat co nejdříve. Všichni se diví, že dítě špatně snáší odloučení od matky, která jej ovšem celé roky nepustila ani k babičce na prázdniny. Nastává problém, když dítě odmítá navštěvovat školku, zájmové kroužky a nevyhledává kolektiv vrstevníků.

Autor zmiňuje jak lze úzkost ovlivňovat a účinnými metodami jako je nápodoba, relaxace, abreakce a asertivní trénink poruchy úzkosti mírnit. Domnívám se, že nejdůležitější je projevovat dítěti dostatek lásky, poskytovat mu pocit bezpečí a jistoty. Důležitý je zájem o jeho úspěchy, neúspěchy a poznat děti, se kterými se cítí dobře.

Dále v knize zazněla otázka, jak vést výchovu úzkostných dětí, aby přestali být úzkostnými. Aby jim úzkost nepřinášela mnoho těžkostí. Myslím, že rodiče by měli začít sami u sebe. Každý rodič chce mít ze svého dítěte „*osobnost*“. Ne každý si připustí, že jeho psychická vybavenost může být zrovna po jednom z nich. Také se mi líbí, jak autor popisuje důležitost „*podchytit snahu*“. Jak je nezbytné dítě chválit vždy a všude. S čímž absolutně souhlasím. Popisuje kolik úzkosti se váže na školu, nutí rodiče, aby přijali zásadu, že „*škola není vším*“. Ztotožňuji se s tím, že život není jen o „*samých jedničkách*“ na vysvědčení, ale o harmonickém vztahu, zejména v rodině. Tak jak je potřebné dítě pochválit vždy a všude!

Závěrem bych chtěla citovat Matějčkovu větu: „*Terapeutickou zásadou je ne úkoly, ale spolupráce!*“

Použité zdroje:

- Matějček, Z. (2011). *Praxe dětského psychologického poradenství*. (Vyd. 2., aktualit. a upr., 344 s.). Praha: Portál.