

Vychovala jsem dvě dcery a více než deset let jsem terapeuticky pracovala s mnoha mladými lidmi ve veřejném i soukromém sektoru, proto je mi jasné, že problém úzkosti a strachu je mezi dětmi – a v dnešní společnosti obecně – velmi rozšířený. Snažit se rozpoznat symptomy, určit příčiny takových pocitů a hledat způsoby, jak s nimi zacházet, může být pro děti i pro rodiče složité a frustrující. Tato kniha *Hod' obavy za hlavu* od Poppy O'Neillové obsahuje jednoduché a zábavné úkoly, které mohou děti řešit buď samostatně, nebo s podporou svých rodičů či pečovatelů. Uvádí srozumitelně uspořádaná vysvětlení a příklady úzkostných pocitů, myšlenek a prožitků a ukazuje dětem, jak jim porozumět a jakým způsobem je překonat.

Zvláště se mi líbí, že kniha je protkaná pozitivními afirmacemi, které dokážou zapůsobit na mysl dítěte, a příklady toho, jak se s pocity strachu a úzkostí vypořádaly jiné děti. Mladí lidé mohou často nabýt dojmu, že jsou jediní, kdo podobné obavy prožívá, a zjištění, že tomu tak není, jim přináší velkou úlevu. Úzkostné pocity a myšlenky se často vztahují k věcem, které by mohly nastat v budoucnosti, proto velmi oceňuji i část knihy zaměřenou na všímavost a plně prožívání přítomnosti, které napomáhá zvládat a překonávat symptomy – čím více děti dokážou vnímat realitu daného okamžiku prostřednictvím svého dechu, těla a smyslu, tím snáze se naučí přirozeně se uklidnit a znovu prožívat radost. Tato kniha je velmi potřebná a užitečná – učí děti, jak si v těžkých chvílích mohou samy pomoci.

#### Úvod pro rodiče a pečovatele

Strach je evoluční fenomén, jehož kořeny sahají až k počátkům lidského rodu, do dob, kdy ostražitost vůči okolním hrozbám znamenala pro naše předky přebývajících v jeskyních často rozdíl mezi životem a možností, že budou sežráni šavlozubým tygrem. I dnes strach pomáhá činit rozumná rozhodnutí a vyhýbat se nebezpečným zkušenostem. Příležitostně se vyskytující úzkosti a obavy jsou běžné, problém nastává ve chvíli, kdy se pocity úzkosti začínou stavět do cesty každodennímu životu. Všichni někdy pociťujeme obavy – velké i malé – a vaše dítě má možná ke strachům a fobiím větší sklony než jeho vrstevníci. Někdy mu v myslí začne hlodat určitá myšlenka a je těžké mu ji vymluvit. Problém je v tom, že pocity úzkosti se nedrží logiky: úzkost na sebe může vzít podobu reálných či nereálných obav a pro dítě bývá velmi obtížné je vysvětlit nebo se jich zbavit.

Tato kniha je určena dětem od sedmi do jedenácti let, tedy ve věku, kdy se může zdát, že důvodů k obavám je skutečně spousta. Pisemky a zkoušení ve škole, strasti spojené s kamarádky vztahy, tělesné změny, větší zájem o fyzickou atraktivitu u sebe i u ostatních, to vše jsou pro děti nové a někdy znepokojivé zkušenosti. Děti v tomto věku také často začínají používat sociální sítě a rozvíjí se u nich povědomí o dění ve společnosti, o populárních osobnostech a o světě celkově. Není divu, že toto období může vést ke vzniku obav a úzkostí.

#### Známky úzkosti

Následující příznaky vám pomohou rozeznat, jestli je úzkost u vašeho dítěte problém. Mohou se projevat po většinu času nebo jen v určitých situacích:

- Zdráhá se zkusit nové věci.
- Zdá se, že si nedokáže poradit s každodenními problémy.
- Je pro něj těžké se soustředit.
- Nedaří se mu dostatečně spát nebo jíst.
- Má sklony k výlevům vzteku.



KNIŽNÍ TIP AKADEMIE

# Hod' obavy za hlavu

V knize, z níž přinášíme dnešní ukázkou, její autorka **Poppy O'Neillová** vysvětluje možné příčiny úzkostných pocitů u dětí a nabízí konkrétní tipy, jak se s nimi vypořádat

- Trápí ho nežádoucí vtíravé myšlenky, které se mu nedaří dostat z hlavy.
- Má přehnané obavy, že se stane něco zlého.
- Vyhýbá se každodenním činnostem, jako je chození do školy, setkávání s kamarády nebo návštěva veřejných prostor.
- Vyžaduje neustálé ujišťování.

Pokud si podobného chování všimnete, zapíšte si ho. Kde k němu došlo? Co se stalo těsně předtím nebo k čemu mělo dojít? Můžete tak zjistit, zda pociťujete úzkost u vašeho dítěte nevyvolává určitá situace. Mějte na paměti, že dětem se o jejich úzkostech často těžko mluví, nikdy ale není pozdě jim pomoci, aby se svými obavami postavily.

#### Jak o problému mluvit

Pokud dítě trpí úzkostí, může být lákavé ho před věcmi, kterých se bojí, chránit. Možná vám instinkt napovídá, abyste řekli: „Pokud se na tu oslavu bojíš jít, tak tam prostě nechoď.“ Ale co si dítě z takové reakce odnese? Bude pociťovat úzkost vnímat jako známku toho, že není schopno dělat věci, které mu připadají těžké.

Je důležité, abyste o těchto věcech s dítětem hovořili a v klidu probrali možné situace a dostali se až k jádru jeho obav. Nesoustřeďte se na věci, které by se mohly vyvíjet špatně, ale spíše na řešení a realistický závěr. Nabídněte dítěti svou pod-

poru a ujistěte ho, že ho budete brát vážně a budete společně s ním hledat řešení. Je důležité, aby se dítě naučilo, jak efektivně zpracovávat negativní myšlenky a pocity, a mohlo vyrůst v nezávislého a sebejistého mladého člověka.

#### Nával paniky

Pocit úzkosti může být někdy tak silný, že se ti zdá, že nedokážeš ovládat své tělo. Tomuto stavu říkáme nával paniky. Při návalu paniky se ti možná točí hlava, je ti horko nebo špatně od žaludku, možná ti rychleji tluče srdce. Je to hrozný a nepříjemný pocit, ale nával paniky ti nijak neublíží. Pokud se ti zdá, že na tebe takový nával paniky přichází, můžeš udělat několik věcí, které ti ho pomůžou lépe překonat:

- Požádej o pomoc někoho ve svém okolí – když se posadí vedle tebe a chvíli s tebou zůstane, může tě to uklidnit.
- Zavři oči.
- Uvědom si, že nával paniky brzy pomine a že ti nemůže ublížit.
- Mysli na svůj dech. Nadechuj se a přitom v duchu počítej do pěti, potom pomalu vydechni: 1, 2, 3, 4, 5.
- Když nával paniky pomine, budeš možná pociťovat únavu nebo žízeň. Nikam nespěchej, chvíli si odpočiň a počkej, až se budeš moct vrátit k tomu, co jsi dělal nebo dělala předtím.

#### Naslouchej svému tělu a své mysli

Když pociťuješ úzkost, vychází tento pocit z části mozku, která ovládá tvoje emoce. Ve chvíli, kdy tvůj mozek vnímá nebezpečí (i když není skutečné, ale je to něco, z čeho máš obavy), řídicí centrum vyšle do celého těla signály. Ty potom způsobí, že ti třeba rychleji bije srdce, že se potíš nebo je ti špatně. Když cítíš, že ti v těle narůstají pocity úzkosti, žádnou paniku! Tady je několik rychlých triků, které můžeš použít kdekoli a které ti pomůžou se uklidnit:

- Počítej sestupně od deseti do jedné.
- Zkus vnímat podlahu nebo zem pod svými nohama. Dokážeš ji vnímat? Jaký je to pocit?
- Představ si, že máš před sebou hrnek s horkou čokoládou. Dlouze se nadechni nosem a nasaj její vůni. Při výdechu ústy ji vyfoukej, aby vychladla.
- Zavři oči a představ si krásnou zahradu – jaké květiny a rostliny v ní rostou? Zkus si všimnout i malých detailů.
- Chvilí se soustřed a všimni si kolem sebe čtyř věcí, které vidíš, tři, které slyšíš, dvou, kterých se můžeš dotknout, a jedné, kterou cítíš nosem. Každou z těchto věcí pojmenuj – buď nahlas, nebo jen v duchu.

#### Aktivita: Dýchání podle ruky

Tohle jednoduché cvičení můžeš provádět kdykoli a kdekoli. Když se na chvíli

zastavíš a soustředíš se na svůj dech, pomůže ti to uklidnit se a zmírnit úzkostné pocity.

- Natáhni ruku a polož ji na obrys na předcházející stránce.
- Ukazováčkem druhé ruky obkresli postupně všechny prsty.
- Když jedeš prstem nahoru, nadechni se.
- Na špičce prstu zadrž na chvíli dech.
- Když jedeš prstem dolů, vydechni.
- Stejně pokračuj dál, dokud neobkreslíš všech pět prstů.

Můžeš si vytvořit i obrys své vlastní ruky. Polož ruku dlaní na papír a obkresli ji nebo si dlaň a prsty natři barvou a pevně je obtiskni. Obrys si můžeš vyzdobit podle vlastní fantazie, vystříhnout a nosit u sebe.

#### Založ si deník

Spousta lidí si z nejrůznějších důvodů píše deník. Pokud se potýkáš s úzkostmi, může pro tebe být deník opravdu užitečný. Může být tvým tajemstvím, nebo – pokud chceš – ho můžeš ukázat dospělým, kterým důvěřuješ. Když máš deník, můžeš:

- pustit z hlavy nepříjemné myšlenky a vložit je na jeho stránky;
- rozložit své velké obavy na postupně malé úkoly;
- sledovat, kdy se tvoje úzkosti objevují – a zapisovat si, co se v tu chvíli dělo;
- zapisovat všechno dobré, co se ti stalo.

Někdy je užitečné si deník zpětně pročíst. Možná zpozoruješ, že mezi případy, kdy tě přepadla úzkost, je nějaká souvislost. Do podobného zkoumání se můžeš pustit samostatně, někdy ale pomůže, když se o práci podělíš s dospělým, kterému můžeš důvěřovat.

#### Chyby v myšlení

Pojďme se teď podívat na nejčastější chyby v myšlení:

**Soustředění na negativa:** Vidím jen to špatné – i když se stane něco dobrého, vždycky si najdu důvod, proč se cítit špatně.

**Myšlení typu všechno, nebo nic:** Pokud něco není dokonalé, vůbec se mi to nepovedlo.

**Přehánění:** I malou nepříjemnost vidím jako velkou a důležitou událost.

**Čtení myšlenek:** Víím, že si o mně všichni myslí jen to nejhorší.

**Věstectví:** Víím, že se něco zvrtno, proto raději ani nic nezkuším.

**Pocití jsou totéž co skutečnost:** Cítím se hloupě, proto jsem určitě hloupý.

**Shazování sebe sama:** Nestojím za nic. Nereálná očekávání: Musím být ve všem dokonalý.

**Obviňování se:** Všechno je moje chyba.

Znějí ti některé z těchto záměn jako hlas, kterým k sobě uvnitř mluvíš? Zakroužkuj ty, které u sebe pozoruješ. Nezapomínej, že podobné myšlenky jsou chybami v myšlení a nejsou pravdivé – to jenom tvůj mozek omylem zaměňuje různé věci. Když u sebe tyto zaměněné myšlenky rozpoznáš, můžeš si o nich promluvit s někým dospělým, komu důvěřuješ – když o svých myšlenkách mluvíme, dokážeme lépe pochopit, v čem se mýlíme.

Redakčně kráceno a upraveno

## Hod' obavy za hlavu



Praktický návod, jak u dětí od 7 do 11 let pracovat s úzkostmi a obavami za použití kognitivně-behaviorálních terapeutických technik. Knihu vydalo nakladatelství Lingea.

## Týden ve světě vzdělávání

### 1 Nelze blokovat vznik soukromých škol

Ministerstvo školství nemůže bránit vzniku nových soukromých škol jen na základě argumentu, že v lokalitě je dostatek volných míst ve státních školách. Verdikt, který může být významný hlavně pro nestátní zařízení



nabízející alternativní formy vzdělávání, vynesl Nejvyšší správní soud. Z rozsudku vyplývá, že kapacity škol v lokalitě jsou sice důležitým aspektem, ale nikoliv jediným. Ministerstvo by mělo zohledňovat také právo na alternativu ve vzdělávání, vůli samospráv nebo zájem rodičů. Důvodem byl spor ohledně založení Scio školy ve Frýdku-Místku, které město nechťelo povolit s odkazem na to, že veřejné školy mají dostatek volných míst.

### 2 Poslanci u testů pro šestáky pohořeli

Výběr britských poslanců z konzervativní i labouristické strany pohořel v testech, které jsou určeny žákům šestých tříd. Zadalí jim je aktivisté z iniciativy More Than a Score (Víc



než jen výsledkem), která usiluje o zrušení povinného testování v šestých třídách. Angličtí školáci dosáhli v matematice, čtení a psaní skóre 59 procent, zatímco poslanci zvládli matematiku na 44 procent a angličtinu na 50 procent. Aktivisté doufají, že se jim podaří dosáhnout zrušení těchto srovnávacích testů, které podle nich dětem přinášejí hodně stresu, ale nepřispívají k jejich učení. Aktivisté chtěli, aby

poslanci na vlastní kůži zažili, jak jsou „některé otázky naprosto absurdní“.

### 3 Učitelé mají etický kodex



Ministerstvo školství, spolek Učitelská platforma a další odborníci na vzdělávání představili takzvaný učitelský kodex. Na jeho formulaci spolupracoval mimo jiné školský ombudsman, Ekumenická rada církví, Česká školní inspekce, Unie rodičů a další instituce. Má poskytovat návod, jak se postavit k „výzvam 21. století“. Učitelé doposud žádný etický kodex neměli. Podle ministra školství Vladimíra Balaše (STAN) je navíc nový etický kodex v souladu s připravovaným profilem absolventa studia učitelství a podle ústředního školního inspektora Tomáše Zatloukala může kodex pomoci učitelům řešit komplikované situace, které nejsou upraveny jinými právními předpisy.

Zdroj: ČTK