ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

FOBIE DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adéla Tichoňová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 4. 4. 2023

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych velmi ráda poděkovala paní Mgr. Vladimíře Lovasové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a dohled při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD 2
1 EMOCE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU 3
1.1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ 3
1.1.1 Emoce 3
1.1.2 Emocionalita 4
1.2 DRUHY EMOCÍ 5
1.3 FUNKCE EMOCÍ 6
1.4 SPECIFIKA EMOCÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU 7
2 CHARAKTERISTIKA PORUCH EMOCIONALITY 10
2.1 PORUCHY EMOCÍ 10
2.2 STRACH 11
2.3 ÚZKOST A ÚZKOSTNOST 15
2.4 SMUTEK A DEPRESE 17
2.5 VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ PŘÍČINY VZNIKU STRACHU U DĚTÍ 18
2.5.1 Vznik Strachu u dětí 18
2.5.2 Rodina – nevhodná výchova 19
2.5.3 Mateřská škola 20
3 DEFINOVÁNÍ STRACHU A JEHO PROJEVY 21
3.1 NEJČASTĚJŠÍ OBJEKTY STRACHU U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ 21
3.2 JAK POMOCI DĚTEM PŘEKONAT STRACH 21
3.3 VYUŽITÍ DĚTSKÉ LITERATURY PRO ROZVOJ EMOCÍ 23
4 ÚVOD DO PROBLEMATIKY PRAKTICKÉ ČÁSTI 24
5 METODOLOGIE VÝZKUMU 26
5.1 VÝZKUMNÝ VZOREK 26
5.2 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT 28
5.3 REALIZACE POZOROVÁNÍ 29
5.4 METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT 29
6 PRÁCE S PŘÍBĚHEM 30
6.1 PŘÍBĚH 30
6.2 ORGANIZACE ČTENÍ POHÁDKY 32
6.3 ROZHOVOR 33
7 ANALÝZA DAT 34
7.1 KVALITATIVNÍ ANALÝZA SPONTÁNNÍCH VÝPOVĚDÍ DĚTÍ 44
7.2 SOUHRN VÝSLEDKŮ A ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY 48
7.3 REFLEXE VÝZKUMNÍKA A LIMITY VÝZKUMU 50
8 ZÁVĚR 52
RESUMÉ 54
SEZNAM LITERATURY 55
SEZNAM PŘÍLOH 57
PŘÍLOHY I

ÚVOD

Bakalářská práce bude pojednávat o strachu a úzkostech u dětí předškolního věku.

Téma této bakalářské práce jsem si vybrala na základě zkušeností z mých praxí v mateřské škole, kde jsem často slýchávala, že se dítě něčeho bojí, a také z toho důvodu, abych zjistila, čeho se děti nejvíce bojí, co je jim nepříjemné, co stojí za jejich strachem, stresem, úzkostí, špatnou náladou a často také pláčem.

Práce paní učitelky v mateřské škole je velmi náročná ve všech směrech, ale hlavně je náročná psychicky. Každý den se potýkáme s nejrůznějšími emocemi a chováním dětí. Pravdou však je, že i pro některé děti je docházení do mateřské školy velmi stresující a psychicky náročné. Poruchy emocí jsou pro malé děti často trápení a bezmoc. Často se stává, že děti přijdou ráno s rodiči do třídy a pláčou. Pláč může přijít kdykoliv a my jako paní učitelky nikdy nevíme, co za pláčem opravdu stojí, ale musíme se k situacím vždy postavit čelem a snažit se je nějakým způsobem vyřešit. Každá paní učitelka by se měla snažit odhadovat pocity dětí a empaticky na ně reagovat. Je zcela nepřípustné, aby se emoce dětí přehlížely anebo zlehčovaly. Důvodů, které vedou k pocitu ohrožení je v této době opravdu mnoho a můžeme se s nimi setkat kdykoliv a kdekoliv. Při zpracování teoretické části budu z velké části pracovat s odbornou literaturou, ale práci obohatím i mými zkušenostmi z praxe. Cílem mé bakalářské práce tedy je, zjistit jak a proč se u dětí tyto emoce projevují a jak je eliminovat.

V předškolním věku jsou však emoce a pocity velmi podceňované. Mnoho rodičů si dětí raději nevšímá a nechávají je takzvaně vybrečet, než aby zjišťovali, co děti skutečně trápí. Tento postoj je ne vždy zdravý a správný. Děti potřebují už od narození péči, lásku a pochopení od jejich blízkého okolí. Děti předškolního věku často neumí říct co je trápí, proč jsou smutné anebo proč pláčou. Proto je důležité s nimi o emocích stále mluvit a ptát se jich na jejich pocity a nálady. V mateřských školách se často hrají různé hry, kdy se emoce projevují anebo jsou aktivity, díky kterým děti o emocích samy povídají. Tyto aktivity je potřeba zařazovat čím dál tím častěji, aby se děti naučily bavit jak o svých problémech, tak i o příjemných situacích. Důležité je v mateřských školách vytvářet příjemné a bezproblémové prostředí.

1 EMOCE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

1.1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

1.1.1 EMOCE

Pojem emoce je velice obtížné definovat. Stuchlíková uvádí, že emoce mají různé formy projevů, díky čemuž je téměř nemožné vytvořit dostatečně obecnou definici, která by obsáhla veškeré emoční projevy (Stuchlíková, 2002, s.12). Vágnerová (2005, s.143) však emoce definuje jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s tělesnými reakcemi a změnou aktivity.

„Pojem emoce je často ztotožňován s pojmem cit a označuje se jím prožívání stavů, jako jsou radost, smutek, hněv, závist, lítost, strach atd.“ (Nakonečný, 2012, str. 13). Podle Vágnerové (2005, s.143) však není pojem cit synonymum pro pojem emoce. *„Emocemi rozumíme psychický stav, který vyplývá ze subjektivního prožívání vztahu k někomu nebo něčemu“* (Zelinová, 2007, s.40). Emoce provázejí každého člověka celý jeho život. Je však důležité, aby převládaly emoce příjemné než ty nepříjemné. *„Emoce jsou velmi komplexní jevy jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce sama může proměňovat. V jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli“* píše Stuchlíková (2002, s.11). Jak ve své knize uvádí Stuchlíková (2002, s. 144), člověk u emocí neprožívá pocit příjemnosti a nepříjemnosti, ale spíše si uvědomuje, příjemnou, či nepříjemnou povahu události, která emoce vzbuzuje. Způsob emočního prožívání jedince, tj. intenzita, stabilita, trvalost, nebo proměnlivost je geneticky podmíněný a souvisí s typem temperamentu (Vágnerová, 2005, s. 144).

Mezi emoce příjemné můžeme zařadit například lásku, radost, překvapení, či příjemné napětí. Mezi ty nepříjemné řadíme hněv, smutek, úzkost, strach, nebo například hněv. Emoce jsou často doprovázeny nějakým prožitkem, či tělesným projevem, který nám může napovědět, jak se člověk cítí. Ať už je to pohled, mimika, gestika, haptika, posturika či proxemika.

Je také důležité zmínit pojem emoční gramotnost, který je chápán jako soubor základních vědomostí o emocích a dovedností emoce rozpoznávat, či regulovat. K důležitým složkám emoční gramotnosti patří: (Stuchlíková, 2002, s.123,124)

- emocionální sebeuvědomování,
- regulace emocí,
- komunikace emocionálních obsahů,
- osobní rozhodování, při kterém si uvědomujeme, co cítíme a co si myslíme.

1.1.2 EMOCIONALITA

Je všeobecně známo, že se pojem emocionalita pojí s pojmem emoce. *„Pojem emoce označuje proces (v čase probíhající děj), avšak pojem emocionalita označuje dispozici (trvalejší vnitřní založení), resp. způsobilost k emocionálním reakcím dané kvality, jako je např. hloubka, nebo povrchnost citových reakcí“* (Nakonečný, 2012, s.263).

Vágnerová (2002, s.44) vymezuje emocionalitu jako *„specifická dimenze temperamentu, která je vrozená, a tudíž trvalejší dispozicí osobnosti, určující základní způsob citového prožívání (intenzitu, stabilitu, časovou dimenzi, proměnlivost i vztah k vyvolávajícím podnětům) a z něho vyplývajícího chování“.*

Emocionalita nebo emotivita je chápána jako citlivost vůči situacím, které vzbuzují emoce (Nakonečný, 1993, s.71,72). Emocionalita lze také považovat za zvláštní dimenzi temperamentu. *„Emocionalita určuje především dynamiku prožívání emocí, tj. citlivost, hloubku prožívání, čas, častost, stálost emocí a přiměřených reakcí dané situaci“* (Nakonečný 1993, s.73). Emocionalitu je také možno chápat jako stav pohotovosti k emocionální reakci, což může souviset s aktuální náladou, s očekáváním událostí, které náladu zakládají (naděje, obava), (Nakonečný, 2012, str. 267). Pokud emoce vymezíme jako psychické procesy, emocionalitou rozumíme komplexní vlastnost osobnosti, tedy určitou ustálenou charakteristikou subjektu (Nakonečný, 1998, s. 419).

1.2 DRUHY EMOCÍ

Stejně jako u pojmu „emoce“ neexistuje jediná definice, tak neexistuje ani jediný způsob dělení emocí. Existuje jich mnoho a snažíme se mezi emocemi najít souvislosti, odlišnosti, a také podstatu emocí.

Obvyklá klasifikace se nachází u D. Krecha a R. S. Crutchfielda (1958, s.235), kteří rozlišili:

1. Primární emoce (vrozené)
2. Emoce vyvolávané senzorickou stimulací
3. Emoce vztahující se k sebeoceňování (stud, pýcha)
4. Emoce vztahující se k ostatním lidem (láska, závist)
5. Hodnotící emoce („appreciative emotions“ – humor, krása, obdiv)
6. Nálady (déletrvající stavy jako např. zasmušilost)

U několika autorů se můžeme setkat s termíny vyšší city (naučené city, které se třídí na etické, estetické a intelektuální), citové vztahy (déletrvající city vůči osobám i objektům), smíšené city (např. žárlivost je ze smutku a hněvu).

Vágnerová (2002, s. 44,45) rozděluje emoce na 4 skupiny. První skupinu na základě jejich kvality (city dělené, na základě libosti a nelibosti, příjemnosti či nepříjemnosti a city pozitivní i negativní). Druhou na základě formálních charakteristik, třetí dle zaměřenosti emocí a poslední dle jejich vlivu na úroveň regulace aktivity.

Nakonečný (2003, s. 189-190) uvádí 6 základních forem emocí. První jsou pocity, druhé afekty, dále jsou to nálady, citové vztahy, vášně a tzv. vyšší city.

„*Emoce mají tři stránky: vnitřní zážitek, z vnějšku pozorovatelné chování a fyziologické změny, které zachytíme pomocí vhodné techniky“* (Machač, Machačová, Hoskovec, 1985, str. 13).

Emoce lze charakterizovat z více hledisek. Podle C.E.Izarda (1991) lze rozlišovat:

- Prožitkovou složku emoce,
- Fyziologickou reakci,

- Vnější projevy emocí (mimické a pantomimické projevy, chování).

Nakonečný (2012, s. 292) uvádí analýzu a popis emocí jako psychologických fenoménů, které rozdělil do 4 kategorií:

- tělové emoce – bolest, hlad a žízeň, sexuální pocity, pocit únavy,
- základní komplexní emoce – úzkost, strach, naděje, empatie, radost a štěstí, smutek, hněv, pocit viny, stud, starost, hnus, lítost,
- vývojově vyšší city – intelektuální, etické, estetické a náboženské city,
- citové vztahy – přátelství,

1.3 FUNKCE EMOCÍ

Stuchlíková uvádí, že oproti minulosti, kdy se kladl důraz hlavně na otázku, co jsou to emoce, se nyní spíše zabýváme otázkou jak a k čemu emoce slouží – tedy vlastně k funkcím emocí (2002, s.85).

Stručně uvádíme funkce emocí podle Stuchlíkové (2007, s. 90-96):

- Intrapersonální funkce emocí – Modulace vnitřního stavu, změna behaviorálních a kognitivních hierarchií, subjektivní pocitový stav a schopnost poskytovat asociativní struktury paměti.
- Sociální funkce emocí – Individuální úroveň analýzy, dyadická úroveň analýzy, hledisko skupinové dynamiky či kulturní úroveň.
- Vývojové funkce emocí – Popisuje, jak emoce stimulují sociálně kognitivní pokroky.

Nakonečný (2000, s. 29) píše, že *„emoce mají důležitou funkci v psychické regulaci činnosti individua“*. Nakonečný (2012, s.46) rozděluje funkce emocí do dvou základních: biologickou a sociální. Biologickou funkci myslí ve smyslu adaptace. Zařazuje do ní ještě například funkci motivační, dispoziční, a i sociálně komunikativní. Psychickou regulaci činnosti individua lze rozdělit do tří dílčích funkcí (Nakonečný, 2000, s.30,31):

- hodnocení
- integrace

- motivace

Plháková (2003, s.432) vyjmenovává tyto funkce emocí:

- Vyjadřují základní lidské motivy,
- regulují úrovně fyziologické aktivity,
- plní signální funkci,
- plní úlohu kontrolního zpětnovazebního systému.

1.4 SPECIFIKA EMOCÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Specifika dětských emocí lze shrnout takto: jsou krátkodobé a mívají sklon k tomu rychle odeznívat. Jsou vratké a snadno se mění. City dítěte jsou zároveň paradoxem, protože i když dítě své emoce dává velmi silně najevo, jsou současně povrchní. City dítěte jsou expresivní. Výrazy jsou nepotlačitelné a jsou také spontánní ve svých projevech. Děti se postupně učí s výrazem svých citů pracovat v souladu se společenskými požadavky (Nakonečný, 2012 s.249).

„Dispozice k určitému způsobu emočního prožívání a reagování jsou vrozené, ale schopnost tyto prožitky správně vnímat, rozlišovat a chápat se vyvíjí na základě zkušeností“ (Vágnerová, 2010, s. 208). Jednoduché neboli základní emoce, jako jsou radost, vztek, strach, smutek, překvapení, jsou vrozené a u většiny dětí se projevují už v kojeneckém věku. Projevy emocí slouží kojenci v první řadě ke komunikaci s blízkým okolím a to především s matkou. Dítě jejich prostřednictvím vyjadřuje své potřeby, pocity libosti a nelibosti. K bezchybnému používání emocí, je velice důležitý emotivní vztah s matkou. Jednoduché emoce vznikají během interakce a mají významnou roli v tom, že se dítě učí rozeznávat emoce své, i emoce cizí a rozumět jejich příčinám u vrstevníků. Pro dítě předškolního věku je charakteristické střídání kladných a záporných emocí. V mateřské škole se často stává, že dítě během dne vystřídá několik emocí. Při příchodu do třídy se často střídá radost a strach. Některé děti se těší z toho, že přišly do školky, kde mají kamarády a některé děti mají naopak strach z toho, že je tam rodiče nechali. Velmi často se u takto malých dětí stává, že se jim začne po odchodu rodičů stýskat. Děti však zažívají zcela nové pocity, a to být pro někoho přítelem a mít přítele. První přátelství nemá dlouhé trvání, ale děti samy charakterizují své kamarády jako někoho, koho mají rády. *„Emoční projevy jsou pro malé*

dítě primárním prostředkem komunikace, tímto způsobem umí matce, resp. jinému člověku, sdělit, co cítí a zda mu je daná situace příjemná či nepříjemná" (Vágnerová, 2010, s.208).

V předškolním věku se podle Vágnerové (2010, s. 210) začíná rozvíjet také emoční inteligence a většina dětí se tak dokáže vcítit do jiného člověka. Dítě už chápe své pocity, umí je do jisté míry ovládat, při konfliktu s kamarády prožívá pocity zahanbení, studu, nebo naopak pocit jedinečnosti a vlastní důležitosti. U předškolních dětí se také rozvíjí vcítění do prožitků druhých dětí neboli empatie, protože si již sami umí vybavit své vlastní prožitky v podobné, nebo stejné situaci. Předškolní dítě je schopné přiřadit jiným osobám, zvířatům, či hračkám pocity, které by v dané situaci samo prožívalo. Z vlastní zkušenosti v heterogenní třídě vím, že předškoláci se snaží často pomáhat mladším dětem, protože už jsou ve školce déle a podobné, či stejné situace zažili. Největší empatie se podle mě projevuje právě v heterogenních třídách, kde jsou děti různého věku. Předškolní děti jsou velice citlivé, tolerantní a vnímavé k emocím druhých. Jsou natolik vnímavé, že si dokážou pomoci a poradit. Podle Stuchlíkové (2002, s.97) zaznamenávají děti pokrok v rozvoji motorických, poznávacích a řečových schopností už mezi druhým a pátým rokem. Jak je známo, u dětí se také objevuje dětský negativismus, či nárůst hněvu, který se objevuje už kolem druhého roku života. V průběhu předškolního věku se také objevují mechanismy socializace ať už je to to nápodoba, či identifikace. Dítě má vrozenou tendenci pozorovat a napodobovat hlavně lidi, ale také pohádkové hrdiny. Je dost časté, že děti napodobují některé emoce, které vidí právě u svých vrstevníků, nebo u svých blízkých. Pro děti může být i hra zdrojem různých emocí. Může být zdrojem smíchu, humoru, žertování, škádlení, ale také mnohých negativních emocí – naštvání, nepřátelství, vzteku, úzkosti, nebo strachu. V předškolním věku už dítě dokáže o svých prožitcích a o emocích bez problému mluvit a vyvíjí se také sebehodnotící emoce, jako jsou například hrdost, stud a vina. Pro toto období je také typický egocentrismus. Dítě není schopno dělat rozdíly mezi jím vnímanou realitou a realitou tak, jak ji vnímá někdo jiný. Děti jsou častěji pozitivně naladěné a ubývá u nich negativních emocí. Pro předškoláka je nejvíce frustrující nemožnost projevovat aktivitu a být v kontaktu s vrstevníky. Dovednost regulovat emoce hodně souvisí s vrozenými dispozicemi, a to hlavně s temperamentem. Proto je pro některé děti složitější ovládat své emoce. Předškolní věk je ale nejvhodnější dobou učit dítě rozpoznávat své emoce.

Většina dětí prožívá emoce bezprostředně a velmi intenzivně. *„Citová výchova je velmi důležitá oblast rozvoje osobnosti dítěte, které je třeba věnovat mimořádnou pozornost“* (Zelinová, 2007, s.40). Zelinová uvádí mezi hlavní skupiny hněv, smutek (úzkost), strach, radost, láska, překvapení, odpor, hanba (Zelinová, 2007, s.40).

2 CHARAKTERISTIKA PORUCH EMOCIONALITY

2.1 PORUCHY EMOCÍ

Poruchy chování v dětském věku mohou mít přechodný charakter, ale mohou být také signálem rozvíjející se poruchy osobnosti (Vágnerová 2004, s. 780). Některé děti mají problémy v oblasti citového prožívání. Prožívají všelijaké úzkosti, či strachy a tyto negativní emoce samozřejmě představují trápení, ale také problémy s osobnostním rozvojem. Řadě dětí komplikují poruchy emocí docházení do mateřské školy.

Důvodů, které vedou k pocitu ohrožení je v této době celá řada. U předškolních dětí to často bývá srovnávání s ostatními dětmi a s tím i přetěžování a přemáhání. Srovnávání také často přichází v rodině se staršími sourozenci. Zde může dojít k pocitu méněcennosti. Každé dítě je jedinečná osobnost a podle toho by se sním mělo zacházet. Děti se také často bojí, že se jim něco nepovede a zklamou tak rodiče, nebo paní učitelku, která jim věří. U dětí předškolního věku je velmi časté, že se uzavírají do sebe a nechtějí komunikovat s učitelkami, ale ani se svými vrstevníky. Děti bývají často bez nálady, bez energie a často také pasivní a nešťastné. Následkem často mohou být agresivní projevy. V učitelské praxi se často potkáváme s tím, že některé děti bohužel citově strádají, jejich rodiče na ně nemají čas a dětem se proto dostatečně nevěnují. To, že děti citově strádají, se však odráží na jejich chování a jednání především v kolektivu, v mateřské škole. Vliv domácího prostředí na rozvoj osobnosti dítěte je velice klíčový, stejně tak jako prostředí mateřské školy, protože zde děti tráví podstatnou část dne.

Vojtová (2008, s. 53) uvádí, že je porucha chování nebo emocí výrazem pro postižení, kdy se chování a emocionální reakce dítěte odlišují od odpovídajících norem a mají špatný vliv na školní výkon včetně jeho osobnostních dovedností. Někdy mohou vznikat emoce nakažením, jako například strach nebo nadšení z něčeho a mohou mezi dětmi probíhat jako řetězové reakce (například návštěva čertů v mateřské škole). Některé emoce však nemusí vznikat nakažením pouze od dětí, ale může se také stát, že i matka přenáší svou úzkost na dítě. Bývá časté, že silné negativní emoce vyvolávají stresové situace (Nakonečný 1998, s. 431).

Rozhodující vliv emocí u dítěte předškolního věku vyplývá ze zvláštnosti dětské psychiky a také z toho, že emoce jsou rozhodujícím faktorem učení (Nakonečný 1998, s. 436). Emoční labilita může být znakem organického postižení CNS. Emocionální disharmonie může vést ke vzniku problémového chování, sebemenší podnět zvyšuje riziko nepřiměřeného nebo neadekvátního chování (Semecká,2015, s.24).

Dítě občas bývá vystaveno citovým zážitkům, které nedokáže vnitřně zpracovat a nedokáže je zpracovat ani psychicky, jako tomu bývá i u dospělých. Dítěti hrozí citové přetížení. Mezi nejčastější původ emočních zátěží v dětství patří neshoda mezi rodiči, nedostatek citového pouta, problémy ve školce, některé výchovné styly a pocit zklamání (Helus 2004, s. 75, 76).

Helus (2004, s. 75) ve své knize sděluje, že je dítě občas vystaveno citovým zážitkům, které v sobě nedokáže zpracovat jako něco smysluplného. Tyto děti bývají označovány jako emocionálně přetížené. Mezi nejčastější zdroje emočního přetížení patří:

- Kolize mezi rodiči,
- nedostatek citového pouta,
- problémy ve škole a se školou,
- některé výchovné styly,
- zklamání v životních cílech, touhách, aspiracích.

2.2 STRACH

Strach bývá často definován jako emocionální stav v přítomnosti, nebo při očekávání nějakého nebezpečného podnětu. Je přirozenou emocí člověka (Stuchlíková, 2002, s.145). Podle Plhákové (2003, s.405) je strach záporný cit, který často vzniká v nebezpečných situacích, v nichž je ohrožena sebezáchova nebo duševní integrita.

„Strach slouží jako varování před případným ohrožením a navozuje chování, které by mohlo sloužit k jeho eliminaci nebo k úniku z ohrožující situace. Posiluje ke stažení a blokuje ochotu k poznávání okolí a k navozování a udržování kontaktu s lidmi, výjimkou je člověk, který dítěti slouží jako zdroj bezpečí. Výraz strachu dítěte signalizuje potřebu ochrany a lidé se k němu podle toho chovají“ (Vágnerová, 2012, str. 48).

"Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci" (Vymětal,2004, s.12). Při strachu bývá velmi časté to, že zažíváme napětí, nervozitu, pocení, neklid, či sevřený žaludek. U každého člověka je tento stav jiný a rozdílný. Při strachu se setkáváme jak s prožitkovými změnami, tak i s fyziologickými změnami. *"Pokud jde o fyziologické změny, strach se projevuje spíše nespecificky a zasahuje prakticky všechny orgány a funkční systémy. Bývá zrychlená činnost srdce, dýchání shledáváme rychlejší, či zpomalené, v ústech pociťujeme sucho, vyděšenému člověku naskakuje husí kůže, zvyšuje se svalové napětí apod."* (Vymětal, 2004, s.12).

„Předškolní věk (3–6 let) se svojí bohatou fantazií a s magickým myšlením je obdobím, kdy u většiny dětí v normě pozorujeme množství přechodných strachů až fóbií" (Krejčíková, 2006, s. 225). Strachy u dětí předškolního věku jsou velice často vázány na události spojené s blízkým prostředím dítěte. Je potřeba si uvědomit, že strachy nejsou nic nenormálního. Rodič může dítěti poskytovat maximální pocit bezpečí a snažit se mu pomoci získávat co největší sebedůvěru a důvěru ve vlastní schopnosti, ale strach i obavy budou ustupovat především s vyspíváním dítěte a s tím, jak se bude učit rozlišovat skutečné od smyšleného. Ke každému věku patří strachy a obavy z něčeho jiného. Jsou však důkazem toho, že se psychika dítěte vyvíjí naprosto normálně (Bacusová, 2004, s. 102). Podle několika výzkumů mají děti nejčastěji strach ze separace od rodičů. V mateřské škole se často setkáváme s dětmi, které pláčou po odchodu jejich rodičů. Děti si myslí, že je rodiče nechali ve školce a už si pro ně nepřijdou. Tento stav trvá většinou první dva měsíce docházení do mateřské školy. Podle Hoskovcové (2006, s. 19) hraje strach důležitou roli v procesu socializace. Díky mým praxím v různých mateřských školách jsem zjistila, že nejpoužívanějším způsobem, jak dítě uklidnit a dát mu jistotu, že rodič přijde, jsou kartičky s piktogramy, na kterých je znázorněný celý den v mateřské škole. Dítěti tak ukážeme, co už zvládlo a co naopak má ještě před sebou. Dítě si tak po každé aktivitě, svačině, či pobytu venku může prohlédnout piktogramy a zjistí tak, že se čas v mateřské škole krátí. Po pár týdnech už tak zvládne pobyt v mateřské škole lépe a často bez pláče. Velmi obvyklý je v tomto věku také strach ze tmy, či tmavých prostorů. Hodně dětí se například bojí chodit do umývárny, protože ve velkém množství umýváren nejsou okna. Dalším strachem, který se vyskytuje u dětí předškolního věku je strach ze zvířat. Tento strach se v mnoha případech vyskytne po tom, co na dítě

nějaké zvíře zaútočí, či dokonce ohrozí. Mnoho dětí má také strach z příchodu nového sourozence. Dítěti dochází, že už nebude samo a často nějakou dobu trvá, než sourozence přijme. Narození sourozence velmi ovlivňuje život dítěte. Člověk má tendenci odstraňovat a eliminovat strach tím, že se podnětům vyhýbá. Děti mívají své cesty, jak strach překonávat. U velké většiny dětí se můžeme setkat s tím, že dávají strachu podobu, či jméno. U dětí je důležité, aby se jejich strachy brali vážně. Neměli by se podceňovat ale zároveň ani přeceňovat. Nejdůležitější je dítěti naslouchat a věnovat se mu co nejvíc to jen jde. Je však důležité, aby dítě spolupracovalo, a ne řešit problém za dítě. Je zřejmé, že jej nelze překonat ze dne na den. Je důležité vzbudit v dítěti odvahu bojovat a strach překonat (Rogge, 1999. s. 19-23).

Kdo má sklon ke strachu, stále nachází důvod něčeho se bát. Kdo má sklon k radosti, je radostně naladěn a rychle zapomíná na nesnáze. Kdo má sklon ke hněvu, je často rozzloben i nejmenšími překážkami (Nakonečný, 1993, s.73).

Je více než zřejmé, že úzkost a strach od sebe opravdu nelze přesně oddělit, protože se vzájemně podmiňují a vzájemně splývají (Vymětal, 2004, s.15). Vymětal (2007, s. 38) tvrdí, že *„Úzkost a strach varují, že něco není v pořádku, a mobilizují síly ke změně – v nadměrném množství či při dlouhodobém působení naopak ochromují a mohou působit patogenně“* .

Úzkost nemá určitý předmět, není to obava z něčeho konkrétního. Zatímco strach oproti úzkosti bývá vždy obavou z něčeho konkrétního, z určitého nebezpečí, z konkrétní hrozby, např. z nemoci, ze smrti (Nakonečný, 2012, s.313).

S. Drvota (1971, s.7) shrnuje rozdíly mezi strachem a úzkostí takto: *„Strach se vztahuje na určitý objekt, specifické nebezpečí, zatímco úzkost je bezpředmětná, vágní, difuzní, nespecifická…Někteří autoři zdůrazňují, že úzkost se vztahuje na něco budoucího, strach na něco přítomného. Zatímco strach se týká více objektu, nemůže jej lokalizovat v místě a čase, odstranit ho či se mu vyhnout. Úzkost se týká těžko objektivizovatelných vnitřních předpokladů pocitu jistoty, proto jsou pro ni charakteristické obavy z vlastní bezmocnosti a ztráty integrity vlastní osobnosti“.*

U dětí mohou existovat také utajené, skryté strachy, které se schovávají za celou řadou rozmanitých příznaků:

- Regrese,
- počurávání a pokakávání,
- žádné projevy zvědavosti a dobrovolná izolace,
- pasivita a nadměrná přizpůsobivost,
- netrpělivost, vyrušování, agrese,
- nedostatek odstupu.

Abychom však mohli interpretovat příznaky, je více než nutné přesné pozorování dítěte, protože vnější projevy chování nestačí k tomu, abychom je mohli určit jako příznak strachu. *„Výchova, která se chce strachu vyhýbat, formuje děti stejně do života neschopné jako ta, jež je prostřednictvím strachu vystavuje tlaku.“* (Rogge, 1999, s.18,19).

„V prvních pěti letech života prožije dítě pět vývojově podmíněných forem strachu, které ho dlouho provázejí.“

- Strach ze ztráty fyzického kontaktu,
- Strach z „cizích“,
- strach z odloučení,
- strach ze zániku,
- strach ze smrti.

Překonané strachy se však mohou kdykoliv objevit znovu. (Rogge, 1999. s. 18,19)

Vedle strachů podmíněných vývojem existují také strachy podmíněné výchovou. Nazývají se sociální strachy a lze je zpětně vyvodit z různých faktorů: (Rogge, 1999, s.23,24)

- Problematický výchovný vztah,
- výchovný styl, jenž dítě utlačuje a ponižuje,
- nedůsledná výchova,
- výchovný styl bez vymezení hranic,
- výchovný styl, ve kterém je dítě příliš ochraňováno či omezováno,

- připravenost podávat výkony, která dítě přetěžuje, nepřijímá ho teď a tady.

Anne Bacusová (2004, s.102,103) píše, jak se zachovat v případě, když má dítě strach.

- Nepodceňovat a nepřehlížet obavy dítěte, neposmívat se tomu, co dítě prožívá.
- Nebít příliš shovívaví a nesnažit se dítě ochránit pokaždé, když se u něj obavy projeví.
- Chovat se klidně a snažit se dát dítěti pocit jistoty.
- Dělat věci, ze kterých má dítě strach – děti budou chtít dělat pravděpodobně to samé, jako rodič, či sourozenec.
- Povzbudit dítě, aby bylo aktivnější.

2.3 ÚZKOST A ÚZKOSTNOST

Úzkost a strach jsou psychické jevy, které zná každý člověk z vlastní zkušenosti, jelikož nás doprovázejí celý život. Vymětal (2004, s.11) píše, že bez úzkosti a strachu by se člověk nikdy nestal lidskou bytostí. Tyto psychické jevy nás zpravidla provázejí každý den. Úzkost a strach se řadí mezi lidské emoce, a proto mají pro jedince motivační sílu a usnadňují nám adaptaci na nové podmínky života (Vymětal, 2004, s.11). Podle Stuchlíkové (2002, s.145) je úzkost stálý pocit ohrožení, při kterém není člověk schopen říci, co konkrétního ho ohrožuje. *„Úzkostí se obvykle míní aktuální nepříjemný prožitek tísně či tísnivého napětí neurčitého obsahu. Je vyvolán situací nejistoty či nějakého ohrožení“* (Matějček, 2011, s.286). Podle Plhákové (2003, s.405) je úzkost neurčitý pocit obav či ohrožení, který se neváže k žádnému konkrétní události či objektu a také zmiňuje, že je úzkost ve srovnání se strachem hůře snesitelná. Krejčíková (2006, s. 225) píše, že *„úzkost a strach patří mezi normální a adaptivní vývojové fenomény, které za normálních okolností signalizují organismu (dítěti) hrozící nebezpečí.“*

V žádné knize ani na internetové stránce nenajdeme hranici mezi úzkostí a strachem. Tyto pojmy jsou si velmi blízké a podobné. Definice těchto dvou pojmů se často pletou. *„Zjednodušeně se dá říci, že strach je z něčeho a úzkost je z ničeho“* píše Matějček (1999, s. 123). Kierkegaard stanovil základní znaky úzkosti. Píše, že je to vyvstávající obava, či pochybnost, která nemá žádný předmět, je lidská a vyjadřuje nejistotu člověka, jakési tušení

ohrožení. Tím je dán rozdíl mezi strachem a úzkostí. Strach je vždy obava z něčeho konkrétního, z konkrétní hrozby, z určitého nebezpečí, kdežto úzkost nikdy nemá určitý předmět a není to obava z něčeho konkrétního (Nakonečný, 2000, s.241). Krejčíková tento názor sdílí také a doplňuje o své myšlenky *„úzkost , na rozdíl od strachu, nemá konkrétní obsah, strach se naopak vždy váže na různé konkrétní předměty či situace.“* Někteří autoři vyzdvihují, že strach se vztahuje na něco přítomného a úzkost na něco budoucího. *„Úzkostné dítě vnímá svět ve zvýšené míře jako nebezpečí“* (Matějček, 2011, s. 286). Co se týče fyziologických změn u strachu a úzkosti, jsou stejné, jelikož jejich účel je zcela shodný, a to reakce na nebezpečí, či nepříjemnou situaci. *„Stejně tak mimika ustrašeného i silně úzkostného člověka se neliší a bývá popisována jako vyděšený výraz, pootevřená ústa, mimika je strnulá, obličej bledý, pohyby hůře koordinované, nepřesné“* (Vymětal, 2004, s.12). V knize od Plhákové (2003, s. 405) stojí, že *„české označení tohoto citu je odvozeno od adjektiva úzký, který vystihuje některé jeho tělesné i mentální projevy. Člověk má sevřené hrdlo, úží se mu dech, je v úzkých, tj. necítí se dobře a neví přesně proč“.*

Úzkost je často definována jako stav emocionálního napětí, nebo jako nepříjemná emoce, kterou doprovází nepříjemné pocity, či tělesné procesy. Během úzkosti je člověk napjatý, nesví, nervózní, či vyděšený. Pojem úzkost vyjadřuje převládající pocit, který tento stav doprovází. Matějček (1999, s. 125) ve své knize zmiňuje, že je dost pravděpodobné, že se úzkost předává dědičnými mechanismy. Pro úzkost je na rozdíl od strachu typické, že si blíže neuvědomujeme konkrétní objekt nebo situaci, které ji vyvolávají, a proto bývá často vedle napětí doprovázena také bezradností, občas i panikou. Je tedy reakcí na tušené a neznámé nebezpečí a bývá většinou o dost nepříjemnější než strach, jelikož očekávání nemilé události je obvykle horší než událost sama. Úzkost většinou snášíme o něco hůře než strach, neboť člověk se cítí lépe, může-li se orientovat a má-li přehled – a jak už bylo zmíněno, strach je vlastně vždy obava před něčím konkrétním. (Vymětal, 2004, s.13.). *„Častým projevem úzkostných dětí jsou nepřiměřené silné a trvalé strachy. Takové děti se bojí všeho možného“* píše Matějček (2011, s.289).

„Úzkost je nepříjemný duševní emoční stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou subjekt není schopen přesně pojmout, určit“ (Nakonečný, 2000, s.241).

2.4 SMUTEK A DEPRESE

Mimo strach a úzkost se může v předškolním věku objevit také deprese. Projevy dětské deprese jsou velmi podobné jako u dospělých. Mohou být často reakcí na traumatické zážitky dětí. Deprese se mohou projevovat smutnou náladou, poruchami příjmu potravy a spánku, únavou nebo naopak hyperaktivitou (Zelinková 2001, s. 129). Depresivní nálada však nebývá v tak nízkém věku obvyklá.

Smutek je také příkladem negativní emoce. Dítě je zarmoucené, trápí se, cítí se nešťastné či sklíčené. Je to emoční stav vznikající na základě nějaké ztráty, či představy ztráty. Často vede k útlumu aktivity, poklesu zájmu, či až k pocitu beznaděje (Vágnerová, 2005, s.152). „Smutek je nelibý cit, který je reakcí na odloučení (separaci), ztrátu nebo na neúspěch při sledování osobních cílů či realizaci určitých motivů“ (Plháková, 2003, s.407). Smutek je jeden z pocitů, který nás může potkat klidně několikrát denně. Kolikrát jsme slyšeli říct děti jen tak z ničeho nic „paní učitelko, já jsem smutný“. Smutek je reakcí na něco nepříjemného. Často se stává, že přijde nečekaně a bez příčiny. „Výrazným expresivním projevem smutku je pláč, kterému zpravidla předcházejí intenzivní pocity lítosti či sebelítosti“ (Plháková, 2003, s. 407).

V mateřské škole se můžeme častokrát setkat s tím, že jsou děti smutné, a to hned z několika důvodů. Jedním z nejčastějších důvodů je odchod rodičů a nechuť být v mateřské škole. Děti jsou velmi citlivé a může se stát, že je odchod rodičů opravdu zasáhne. Jedním z dalších je odmítnutí vrstevníkem, či nepůjčení hraček. V mateřské škole se často utvářejí všelijak početné skupinky dětí, které si spolu hrají, avšak občas se může stát, že nějaké dítě nechtějí přibrat do party. Důvodem smutku může být i očekávaná pochvala, která se nedostaví. Dítě může být smutné, protože přišlo o svou hračku. Dítě také může být smutné, protože nemůže sledovat svoji oblíbenou pohádku. Důvodů pro smutek je opravdu mnoho.

Krejčíková (2006, s.234) uvádí základní projevy deprese u dětí:

- smutná nálada,
- poruchy jídla,
- poruchy spánku,
- pohybový útlum,

- apatie, ztráta zájmu,
- únava, ztráta energie,
- nepřiměřený pocit viny,
- zhoršená soustředivost.

2.5 VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ PŘÍČINY VZNIKU STRACHU U DĚTÍ

2.5.1 VZNIK STRACHU U DĚTÍ

„Pro každé vývojové období je typický určitý soubor podnětů vzbuzujících strach dítěte, který souvisí s normativními konflikty a vývojovými úkoly daného období“ (Krejčířová, 2006, s.225).

Podle Vymětala (2004, s.20,21) vzniká strach a úzkost na základě osobní zkušenosti se světem, kterou získáváme učením, z velké části hlavně nápodobou, a přejímáním od druhých prostřednictvím myšlení a řeči. Podle Vymětala (2004, s. 21) lze také o strachu a úzkosti v pravém slova smyslu hovořit až od poloviny prvního roku dítěte. Do té doby reaguje dítě na nelibé pocity pouze odtažením se, křikem a vyhýbáním se. Toto chování je však u dítěte nediferencované. Vymětal (2003, s. 239-240) rozděluje příčiny vzniku úzkosti a strachu do následujících oblastí, které působí současně a výsledkem jejich interakce je konkrétní kvalita a intenzita úzkosti:

- Vnější nebo vnitřní podněty – např. psychické, fyzikální nebo sociální stimuly.
- Osobnost člověka
  - aktuální vyladěnost – např. zdravotní a psychofyzický stav organismu,
  - biologické dispoziční proměnné – např. genetická výbava, jedinečná kvalita centrální nervové soustavy,
  - psychosociální dispoziční proměnné – např. dřívější formativní zkušenosti z období dětství, převažující psychické obranné mechanismy, sebepojetí,
  - vývojové období včetně věku – čím je dítě mladší, tím je citlivější.
- Situace – např. znalost prostředí.

2.5.2 RODINA – NEVHODNÁ VÝCHOVA

Podle Vojtové (2008, s. 40) bývá velké riziko výchovný styl v rodině (nedostatečné vedení nebo naopak tvrdé a proměnlivé vyžadování poslušnosti, odmítání a zanedbávání dítěte, nedostatek zájmu či týrání dítěte). *„Děti potřebují při překonávání strachu podporu rodičů, protože tak získávají jistotu a oporu“* (Rogge, 1999, s.19).

Nevhodnou výchovou je z velké části myšlena výchova, která se participuje na dětském strachu. Jedná se např. o perfekcionistickou výchovu, kdy rodiče nadměrně ulpívají na dovednostech a výsledcích dítěte. Rodiče mají často příliš vysoká očekávání a občas se stává, že za špatné výkony dítě trestají. Tento typ výchovy však způsobuje mezi rodičem a dítětem nedůvěru a nedostatečnou oporu. Do druhého stylu výchovy jsou zařazeni nadměrně starostliví rodiče, kteří svým kontrolujícím a ulpívajícím přístupem nenechávají dítěti prostor pro zodpovědnost a samostatnost. Tyto rodiče řeší za děti všechny jejich problémy a starosti a dítě se tím pádem stává nesamostatným a ne sebevědomým. Tyto zmíněné dva typy výchovy mohou být příčinou strachu z neúspěchu. Dalším nesprávným typem výchovy je ten, kdy děti nejsou rodiči brány takové, jaké jsou anebo jsou vychovávány nezodpovědně a nedůsledně. V jednom okamžiku dítě pociťuje od rodičů náklonnost, pozornost a péči, jindy zase odmítání a chlad. Někdy se po překročení hranic nic neděje a jindy následují nepřiměřené psychické, či dokonce fyzické tresty (Rogge, 1999, s.172).

„Všichni rodičové mají své děti rádi, dokonce i ti, kteří se o ně nestarají právě nejlépe. Chtějí pro své dítě to nejlepší, ale často přehlížejí, co jejich děti potřebují k tomu, aby vyrůstaly v bezpečí a cítily se šťastné. Nebo jejich potřeby nepřehlížejí, možná na ně jenom zapomněli.“ (Bacus, 2004, s.43)

„V postojích rodičů k úzkostnému dítěti se nejčastěji setkáváme se dvěma krajnostmi. Buď jsou sami také úzkostní a dítě úzkostně vedou, anebo jsou zcela jinak psychicky vybaveni a pro své úzkostné dítě nemají pochopení, odmítají je a zavrhují“ (Matějček, 2011, s. 295).

2.5.3 MATEŘSKÁ ŠKOLA

Každá učitelka chce být pro děti určitou autoritou. Ne u všech dětí si ale dokáže získat dostatek respektu (Kotová, 2021, s.13). Často se tedy stává, že jakmile si učitelka nevybuduje přirozený respekt u dětí, začne na děti zvyšovat hlas a křičet na ně. V některých publikacích je přímo uveden strach z učitelek a učitelů. Tento strach většinou vzniká zbytečným křičením a zlými pohledy na děti. Učitelka v mateřské škole, by měla být vzorem a modelem chování pro děti a měla by být přátelská, důsledná, i respektovaná. To se však nemůže stát, pokud z ní děti mají strach. Ze své praxe vím, že ne všechny paní učitelky jsou takové, jaké by měly být a na některých dětech je vidět, zda mají k nějaké paní učitelce blíž, narozdíl od ostatních.

Svobodová (2015, s.11) uvádí, jaká by měla učitelka v mateřské škole být:

- Učitelka pozoruje děti, snaží se odhadovat jejich pocity a snaží se na ně empaticky reagovat. V žádném případě by neměla popírat, nebo zlehčovat emoce dětí.
- Učitelka by sama měla mluvit o svých emocích.
- Učitelka by neměla vystupovat vůči dětem z pozice moci.
- Učitelka respektuje individuální potřeby dítěte, nekřičí, když se jí něco nelíbí.

V mateřské škole je velmi důležitá efektivní komunikace. *„Potřeba efektivní komunikace s dětmi vyrůstá ze společenských požadavků na výchovu. Společnost potřebuje lidi schopné žít v demokratické společnosti a spoluvytvářet její pravidla“* (Svobodová, 2017, s.51).

3 DEFINOVÁNÍ STRACHU A JEHO PROJEVY

3.1 NEJČASTĚJŠÍ OBJEKTY STRACHU U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Mezi nejčastější strachy v tomto období řadí Michalčáková (2007) tyto:

- strach ze separace od rodiče
- strach ze tmy
- strach ze zvířat
- strach z narození mladšího sourozence
- strachy v souvislosti s mateřskou školou (příp. jinou institucionální výchovou)
- strachy, které se týkají představ – strach ze strašidel, duchů, příšer apod.

Bacusová (2004,s.102) řadí mezi nejčastější strachy tyto:

- strach ze tmy,
- strach z vody,
- strach ze zvířat,
- strach ze „zlého pána“,
- strach vyvolaný množstvím informací.

3.2 JAK POMOCI DĚTEM PŘEKONAT STRACH

Jakmile chceme dítěti pomoci překonat úzkostné stavy, či přebytečný strach, měli bychom vycházet z jeho vývojové úrovně. Při zvládání úzkosti a strachu se řídíme dvěma principy podle Z. Matějčka: poznáním a konáním. Princip poznání znamená, že společně s dítětem zjistíme, co u něj strach a úzkost vyvolává a zvyšuje. Princip konání chápeme jako aktivitu dítěte (Vymětal, 2004, s.159).

Vymětal (2004, s. 160,161) zmiňuje čtyři strategie při překonávání strachů:

- Dítěti dodáme pocit bezpečí a jistoty. Měli bychom k dítěti projevovat mnohem větší náklonost, přijímat ho i s jeho nedostatky a obavami, věnovat mu větší pozornost a dávat mu najevo, že ho chápeme. Děti by měly cítit, že je máme rádi.

- Zvýšíme sebevědomí a sebedůvěru dítěte. Měli bychom navozovat situace, v nichž je dítě úspěšné a zaslouží si pochvalu. Sebevědomí zvyšujeme podporováním a povzbuzováním dítěte v činnostech, které má rádo a vyniká v nich.
- Přímé překonávání úzkosti a nadměrného strachu. Jestliže už víme, z čeho má dítě strach, začneme se s nimi společně potýkat.
- Zhodnocení úsilí a výsledků dítěte. Společně vyhodnotíme dosaženého výsledku a dítě pochválíme za jeho úsilí a spolupráci.

Nadměrné strachy lze také překonávat i nepřímo – pomocí nápodoby, či dětskou hrou.

„Nápodoba je formou učení, kterou si dítě osvojuje určitý způsob chování a posléze i postoj od ostatních pozorováním a následným vyzkoušením. To se týká i strachů. Má-li dítě možnost vidět ostatní děti, jak v situaci, která je samé zneklidňuje, se chovají uvolněně a beze strachu, přenáší se tento klid i na ně samo – ovšem za předpokladu, že se s nimi ztotožní“ (Vymětal, 2004, s.162).

„Dětská hra patří mezi důležité prostředky psychohygieny dítěte a činností, již se zbavuje nadměrné úzkosti, strachu a pocitů méněcennosti. Jedná se především o volnou a fantazijní hru, v níž si dítě nepříjemné pocity odreagovává a posiluje vlastní sebevědomí. V rámci hry však lze na fantazijní úrovni vítězit nad strachem magickým myšlením a konáním, jimiž svět proměňujeme“ (Vymětal, 2004, s.163).

Horáková Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009, s. 98–99) ve své publikaci doporučují si s dítětem o strachu povídat. Autorky ve své knize uvádějí techniku takzvaného „odfouknutí strachu“. Ta spočívá v tom, že si s dítětem sedneme a zeptáme se ho, kde svůj strach cítí (v hlavě, v břiše, na rukách, nebo na nohách apod.). Následně dítě vyzveme k tomu, aby se soustředilo na místo, kde něco cítí, zhluboka se nadechlo a strach z toho daného místa vyfouklo ven. Cvičení by se nemělo přehánět, jelikož může dojít k překysličení mozku, které způsobuje motání hlavy, někdy i dokonce halucinace. Autorky také uvádějí několik aktivit, které pomáhají dětem zvládat jejich emoce: vztekací krabice, kámen proti vzteku, vybubnuj se z hněvu, obtiskni vztek do hlíny, či trampolína (Hoskovcová, Ryntová, 2009, s. 170).

3.3 VYUŽITÍ DĚTSKÉ LITERATURY PRO ROZVOJ EMOCÍ

Pro tuto bakalářskou práci jsem napsala pohádku, ve které se mluví o strachu. Inspirovala jsem se několika tituly, které se věnují emocím u dětí. Tomášková (2015, s.20), ve své publikaci zmiňuje, že je velmi důležité, aby paní učitelky v mateřských školách předčítaly dětem i během dopoledních činností. V mateřských školách je zvykem číst pohádky během toho, co děti odpočívají, ale často se stane, že děti usnou, a tak neslyší příběh celý, nemohou o textu přemýšlet a nemohou si například nechat ani vysvětlit něco, čemu nerozumí. Četba samozřejmě rozvíjí jak představivost, fantazii, paměť, řeč i myšlení, ale pokud se bude dětem předčítat pouze během odpočinku, nikdy nebude výsledek takový, jak při čtení během jakékoliv aktivity.

Tomášková (2015, s.21) také zmiňuje, že by v mateřských školách měla být dostatečně vybavená dětská knihovna, ze kterých si děti mohou půjčovat jakékoliv knihy. Základem každé knihovny, by měly být právě i knihy, o citech a emocích.

4 ÚVOD DO PROBLEMATIKY PRAKTICKÉ ČÁSTI

V praktické části mé bakalářské práce se budu zabývat vlastním výzkumem, který proběhne během měsíčních praxí v mateřské škole v Lázních Kynžvart, kam budu docházet každý den. Zkoumání budu soustředit především na děti předškolního věku a na několik čtyřletých dětí. Výzkum bude prováděn pomocí pozorování, pozorování v navozených podmínkách a následnými rozhovory. Jedná se o rozhovory, které mají danou strukturu, ale přizpůsobují se potřebám respondentů, tedy dětí.

Cílem mého výzkumu je zjistit, jaké strachy prožívají děti předškolního věku z běžné mateřské školy. Budu se zaměřovat jak na konkrétní obsahy strachů, tak i na jejich počet, příčiny a odstranění. Já jsem si pro svůj výzkum vybrala tyto čtyři strachy – tma, zvířata, doktoři, bubáci.

Tento výzkum provedu s pomocí mnou vymyšlené pohádky o holčičce Anežce. Pro vymyšlení a napsání této pohádky, jsem se inspirovala hned z několika dětských knih, které se věnují emocím.

Pohádka je o holčičce Anežce, která má také několik strachů a často se bojí. Děti seznámím s loutkou (viz příloha č. 1), která mi pomůže s motivací a s navozením atmosféry a následně přečtu pohádku, ve které se Anežka potýká se strachem ze tmy, z bubáků, ze zvířat a z doktorů. Po přečtení pohádky budu mít s dětmi hromadný rozhovor, ve kterém si převyprávíme příběh a nechám dětem volnou diskusi na téma strach. Po hromadné aktivitě udělám individuální rozhovory s každým dítětem, které slyšelo pohádku. Jelikož jsem si celou aktivitu natočila na mobilní telefon, proběhne analýza videa, ve které budu pozorovat, jak děti reagovaly.

Stanovila jsem si tyto výzkumné otázky:

- Co v dětech předškolního věku vzbuzuje strach a úzkost ?
- Jak tyto stavy děti prožívají?

Z uvedených otázek vyplývají tyto cíle:

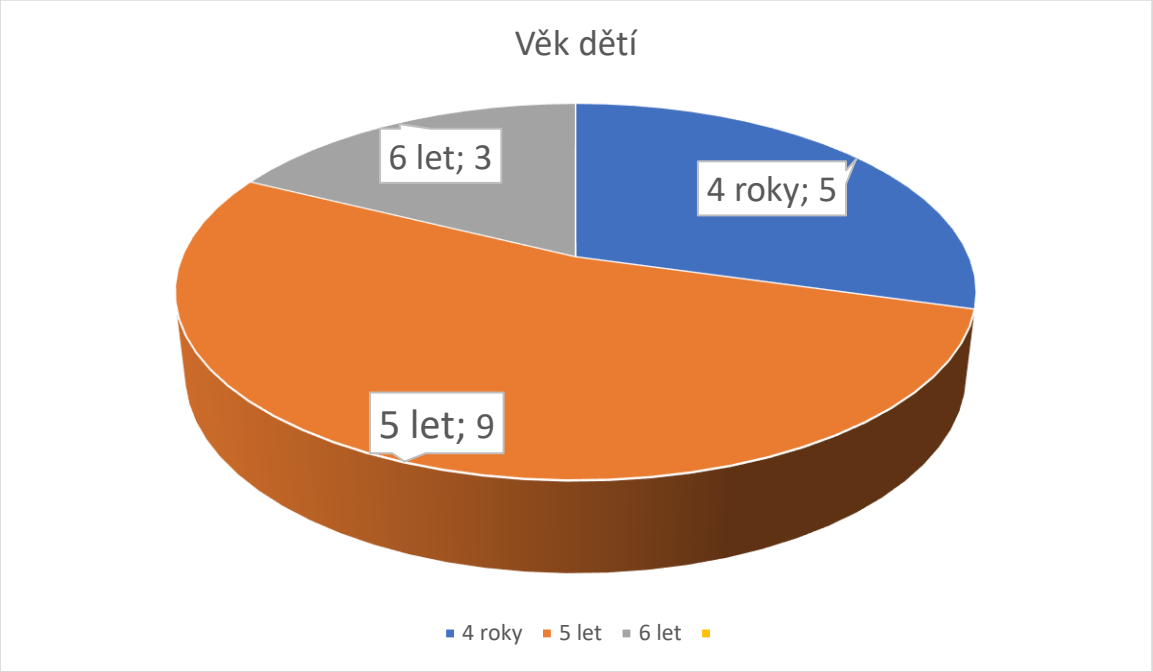
- Zmapovat strachy a úzkosti předškolních dětí z hlediska obsahu, intenzity a vyrovnávání se s nimi.

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

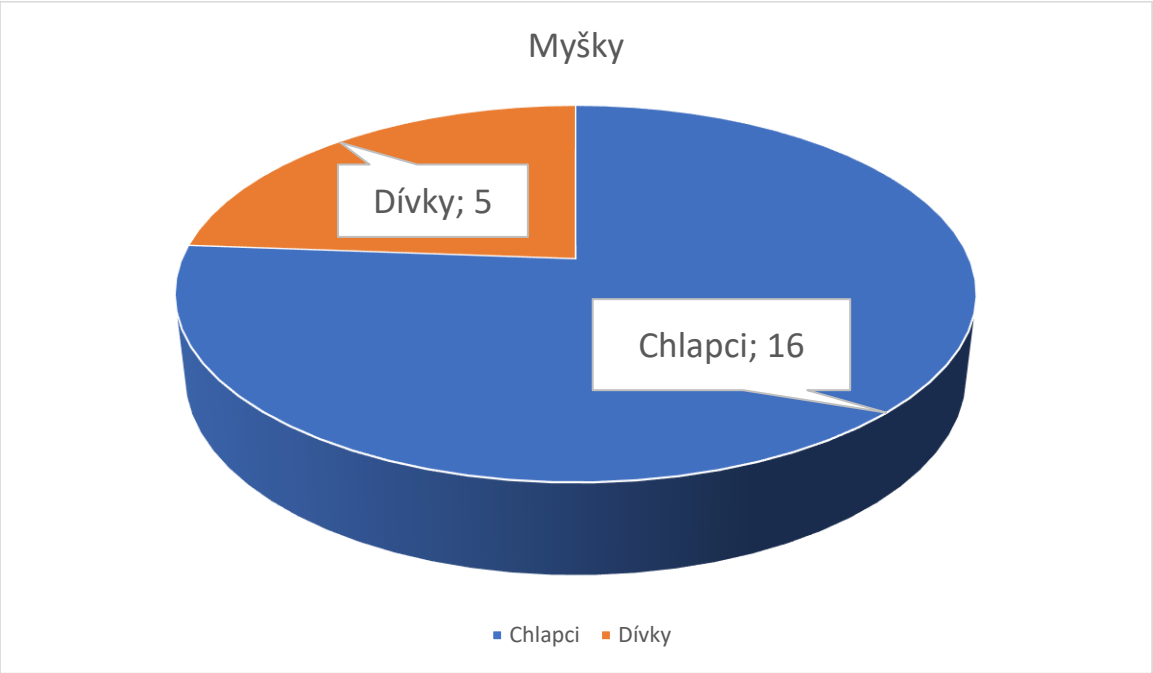
5.1 VÝZKUMNÝ VZOREK

Samotný výzkum jsem prováděla ve školce, do které jsem sama jako dítě docházela a následně jsem zde plnila několik praxí na střední, ale i vysoké škole. Tato mateřská škola má dvě biologicky smíšené třídy – Myšky a Žabky, které v listopadu 2022 navštěvovalo dohromady 48 dětí v rozmezí 2 až 7 let, z toho 2 dvouletí chlapci, kterým byly až v lednu 2023 3 roky. V tomto školním roce převažovali biologicky převážně chlapci, oproti dívkám. Chlapců je celkem 31 a dívek 17. Pro splnění mé praktické části jsem si vybrala děti předškolního věku a několik dětí čtyřletých. Čtyřleté děti jsem do výzkumu zapojila hlavně z toho důvodu, že je velmi zajímala pohádka a samy se k nám chtěly připojit. Celkem se zapojilo 17 dětí z toho 11 chlapců a 6 dívek.

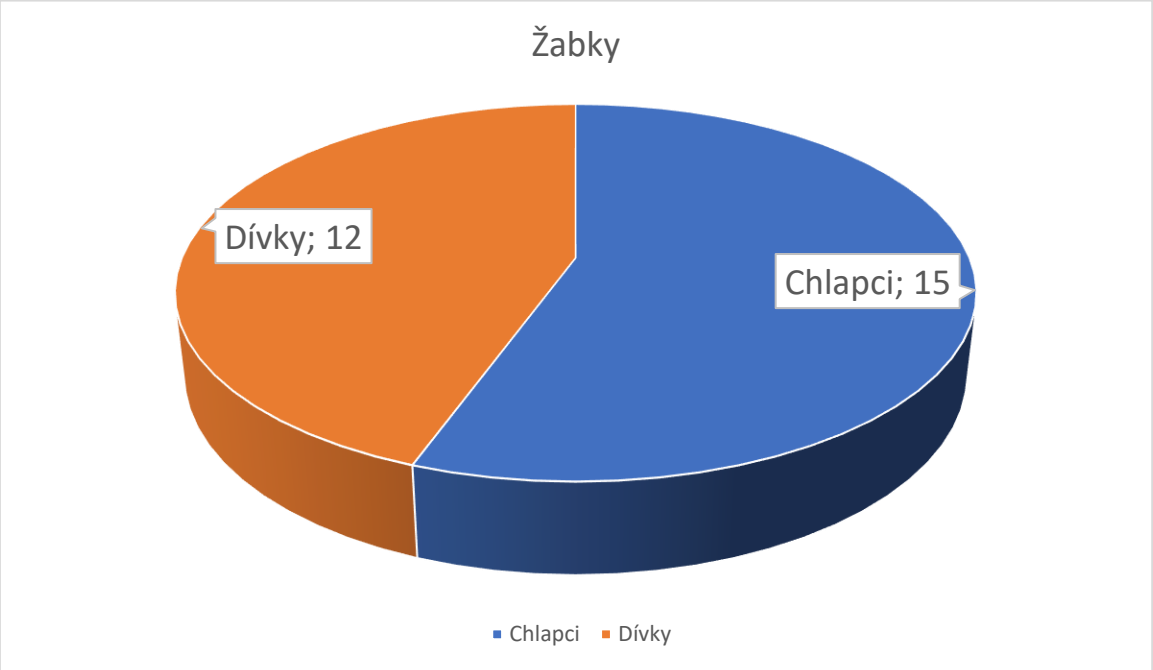
Na každou třídu dohlížely 2 pedagogické pracovnice, třídní učitelky. V žabkách dohlížela na jednoho dvouletého chlapce speciální pedagožka. Paní učitelky mají za sebou bohatou a dlouholetou praxi ve školce a dané třídy dětí vedou od začátku, tedy po celé 3 roky.



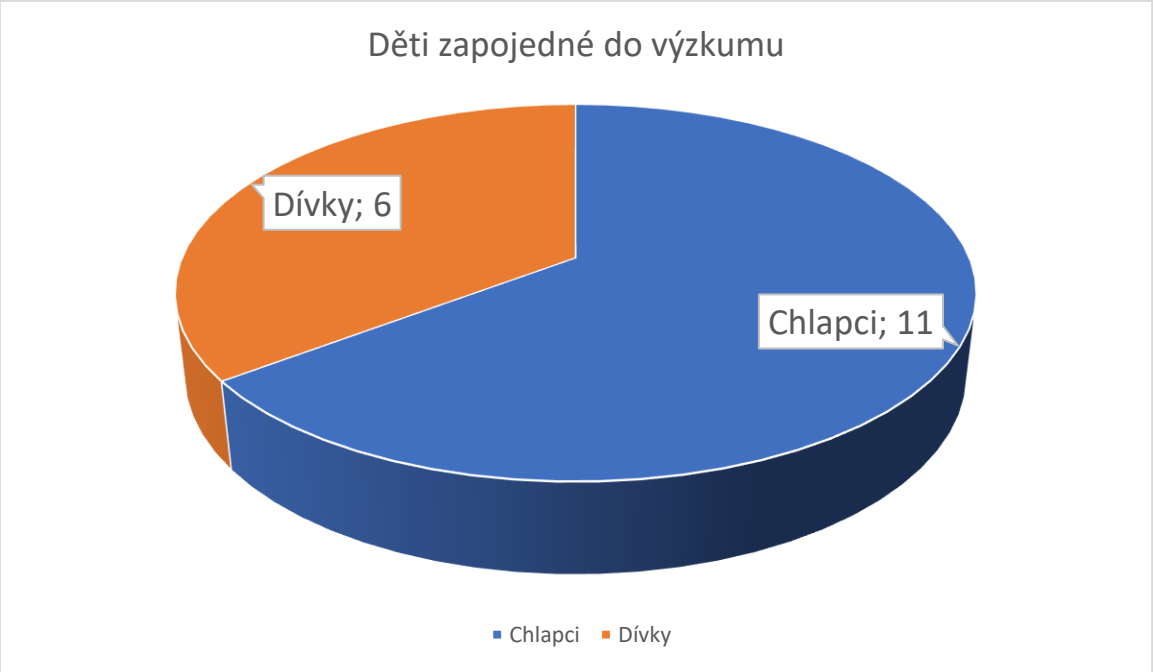
Graf č. 1 – Věk dětí, které byly zapojeny do výzkumu



Graf č. 2 – Počet dětí v první třídě – Myšky



Graf č. 3 – Počet dětí v druhé třídě – Žabky



Graf č. 4 – Počet dětí, které byly zapojeny do výzkumu

5.2 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT

Sběr dat probíhal smíšeně, a to formou kvalitativního, ale i kvantitavního výzkumu. Jako metody pro kvalitativní výzkum jsem si zvolila pozorování v navozených podmínkách, a to simulaci prostřednictvím maňáska – holčička Anežka (viz příloha č. 1) a následně jsem využila individuální i skupinové rozhovory s vybranými respondenty – dětmi. Jako podporu pro kvantitavní šetření jsem zvolila jednoduchý záznamový list, který jsem vyplnila každému dítěti podle zjištěných informací díky individuálním rozhovorům.

Cílem při sestavování dotazů pro děti bylo získat potřebné informace na téma „strach“ a zároveň navodit dojem příjemného a běžného rozhovoru, který plyne přirozeně okolo daného tématu, které může být pro vybrané respondenty velmi nepříjemné. Forma komunikace byla také upravována podle toho, jednalo-li se o rozhovor se čtyřletým dítětem anebo s dítětem předškolního věku.

5.3 REALIZACE POZOROVÁNÍ

Pro tento výzkum byla zvolena smíšená metoda, která zahrnovala krátkodobé pozorování zkoumaného vzorku. Během měsíčních praxí jsem děti neustále pozorovala v různých situacích a stavech, které se týkaly jejich emocí a jejich následných postojů, projevů a reakcí a možných náznaků strachu. Tato část výzkumu trvala prakticky celé 4 týdny. Pokud bychom byli konkrétní, tak pozorování probíhalo od 31. 10. 2022 do 25.11.2022.

Další částí výzkumu bylo přečtení autorské pohádky, která mi ve třídě navodila atmosférou potřebnou pro to, aby se děti nebály mluvit o svém strachu, jestliže nějaký mají.

Poslední částí výzkumu byly rozhovory s dětmi, které se zúčastnily čtení pohádky o Anežce. Nejprve probíhala hromadná debata v kroužku a následně individuální rozhovory.

5.4 METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT

Data, která jsem získala, pochází z rozhovorů s vybranými respondenty a z pozorování. Během individuálních rozhovorů jsem si zaznamenávala do předem připravené tabulky, kdo se čeho bojí a naopak nebojí. V tabulce jsou obsaženy 4 strachy. Tabulku jsem vyplnila pro každého respondenta, tedy pro 17 dětí ve třídě, které pohádku slyšely. Jednotlivé odpovědi jsem následně během ledna a února porovnávala, analyzovala a vypracovala grafy a tabulky s absolutními hodnotami některých vybraných otázek.

6 PRÁCE S PŘÍBĚHEM

6.1 PŘÍBĚH

V této kapitole je vložená motivační pohádka o holčičce, která má určité strachy a často se bojí. Pohádka je autorským dílem, tudíž jsem si dovolila zvolit čtyři základní strachy, které jsou u dětí podle mě běžné – tma, zvířata, doktoři a bubáci.

Milé děti, dnes vám přečtu příběh o malé hnědovlasé holčičce v modrých šatičkách, která se jmenuje Anežka. Je malá, usměvavá, laskavá a velmi tichá. Je to obyčejná holčička, která žije se svými rodiči v malém městě. Anežka je někdy šťastná, jindy zase ne. Někdy se zlobí, někdy má radost, někdy je smutná a někdy se také bojí a má strach… To ale vůbec nevadí, protože každá bytost na tomto světě má nějaké emoce.

"Anežko, Anežko! Je čas jít spát, máš už vyčištěné zuby?" volala na ní maminka. „Achjo, maminko nešlo by to dneska bez čištění zoubků? Mě to tak nebaví". Zamumlala si potichu Anežka. Maminka se na ní jen podívala a Anežka nakonec sáhla do svého kelímku na poličce pod zrcadlem, vzala si svou růžovou pastu a otráveně si čistila zuby sem a tam, tam a sem a pořád dokola. Nechtělo se jí jít vůbec spát, tedy vlastně chtělo, ale! Poslední pár dnů se jí zdály ošklivé a strašidelné sny. O bubácích pod postelí, o návštěvě u zubaře, o stěhování z jejich bytu, o zvířatech, o tmavých zákoutích, kde se jistě ukrývá… no kdoví co.

"Uložím tě do postele, ano?" "Ano, maminko," špitla Anežka. Ve dne měla svůj pokojíček tuze ráda. Ale v noci? Pokoj jí připadal tak velký, že by se v něm mohla ztratit. A co je pro ni nejhorší – tma. Tma pod postelí, tma vedle postele a vlastně tma úplně všude. Anežka vlezla do svých nadýchaných, čerstvě povlečených peřin, maminka jí přikryla až po bradu a dala jí pusu na tvář. "Dobrou noc, Anežko. Ať se ti zdá něco pěkného!" "Dobrou noc maminko," odpověděla Anežka. Maminka za sebou tiše přivřela dveře Anežčina pokoje a odešla si lehnout do své ložnice. Anežka najednou zase osaměla. Rychle se zabalila do peřiny, jak nejvíce jen mohla. Vykulenýma a vystrašenýma očima sledovala stíny na stěně pokojíčku.

Škchrr! V pokoji něco zašramotilo. Nejspíš pod postelí. Anežka zavřela oči a zavrtala se do peřiny ještě víc, než byla předtím. Strachy ani nedutala. Škchrr! Znova ty strašidelné zvuky! Jako by pod postelí chodilo něco maličkého sem a tam a tam a sem. Anežka cítila,

jak se jí svírá žaludek a potí se jí ruce a nohy. Srdce jí bušilo jako o závod. "Je tam někdo?" zeptala se vystrašeně. Najednou bylo v pokoji obrovské ticho a byl slyšet jen Anežky tlukot srdce. „Tohle snad musí být nějaký zlý sen!" Řekla si.

Anežka sebrala všechnu svou odvahu a pomalu se přesunula k okraji postele. Vystrčila hlavu a podívala se dolů pod postel. Pod postelí viděla jen panenky a další hračky. Po dlouhém převalování a pozorování tmy, které se bojí, konečně zavřela svá očka a usnula.

Ráno po probuzení hned utíkala za maminkou a vyprávěla ji o tom, jak opět nemohla usnout. „Maminko, pod postelí mi zase cosi šramotilo a nemohla jsem usnout, protože se bojím tmy." Maminka ji chytila za ruku a řekla jí: „Pojď, něco ti ukážu". Zalezly s Anežkou do komory a zhasly všechna světla. „Vidíš? Je to jen tma. Ano vypadá hrozivě, ale nic nedělá. Věř mi, že se bát nemusíš. Je to jen tma. „A co bubáci pod postelí mami?" Anežko, bubáci přeci neexistují. Buď odvážná a silná. Věřím, že to zvládneš a už se bát nebudeš. Ukázala jsem ti, že nemáš čeho. Navíc jsem vždycky blízko a můžeš za mnou přijít." Anežka po mamince skočila a radostně ji objala. Zjistila totiž, že mít strach ze tmy a z bubáku, je zbytečné. „Víš co, Anežko? Pojďme se domluvit, že vždy před spaním si přečteme kousek nějaké pěkné pohádky, aby se ti lépe usínalo a nemusela si myslet na tmu a bubáky." Řekla maminka.

Anežka se ale nebojí jen tmy a bubáků. Velký strach má také ze zvířat. Vždy když jde ráno s maminkou do školky, potkávají spoustu psů na procházce se svými páníčky. Jako každé ráno šla Anežka s maminkou za ruku, když v tom jde naproti pes. „Mami, mami, zase pes, já mám strach!" křičela Anežka. „Anežko, pejsků se bát nemusíš, chtějí si tě jen očuchat a pozdravit, když tě vídají každý den." Řekla maminka. „A co ostatní zvířata? Některá jsou taková velká a občas z nich jde strach!" Vykřikla Anežka na maminku. „No, něco ti povím Anežko. Když nebudeš na zvířátka zlá a nebudeš jim ubližovat, nebudou zlý oni na tebe a ubližovat ti také nebudou." Poradila maminka Anežce a pokračovaly v cestě do školky. „Věřím, že to zvládneš a už se nebudeš bát ani zvířátek. Ukázala jsme ti, že není důvod se bát."

Anežka dorazila do školky a hrála si s kamarády celé dopoledne. Maminka ji dnes ale musela vyzvednout už před obědem, protože ji čekala preventivní prohlídka u zubaře. Anežce se ale ani trochu nechtělo. Měla totiž strach ze všech doktorů. „Maminko, mě se tam

nechce, já se bojím.“ Kňourala Anežka. „Neboj se, paní zubařka se na tebe jen podívá, krásně se na ní usměješ a půjdeme zase domů, vždyť si zoubky čistíš, tak není, čeho se bát.“ Utěšovala Anežku maminka. Anežka ale věděla, že občas čištění zoubků ošidí. Celou cestu do ordinace přemýšlela nad tím, co se tam bude dít. Jakmile se ale usadila do křesla, paní zubařka se na ní krásně usmála a Anežka jí úsměv oplatila. Strach najednou opadl. Anežka otevřela pusu, paní zubařka se podívala, jaké má zoubky, pochválila jí a bylo hotovo. „Vidíš, Anežko? Nic to není. Když si budeš krásně a pořádně čistit zoubky, návštěvy zubaře se vůbec nemusíš bát. A tak je to se všemi doktory.“ Řekla ji maminka. Anežka měla radost z toho, že ji paní zubařka pochválila, ale stejně věděla, že občas zoubky ošidí. A to se nemá. „Vidíš Anežko? Zase jsem ti ukázala, že se nemáš čeho bát.

„A co vy děti? Máte z něčeho strach? Překonaly jste někdy svůj strach?“

6.2 ORGANIZACE ČTENÍ POHÁDKY

S dětmi jsme si sedly do kruhu a uvedla jsem je do tématu. Děti už dopředu věděly, že si budeme číst pohádku o holčičce. Má první otázka byla, jak se holčička jmenuje. Většina dětí vykřikla její jméno „Anežka“. Anežku jsem posadila mezi děti a začala jsem číst pohádku. Jakmile jsem v pohádce zmínila slovo „emoce“, zastavila jsem a zeptala jsem se dětí, zda ví, co to emoce jsou. Od jednoho chlapečka se mi dostalo krásné odpovědi „Že se usmívá, že je občas namračená, že je smutná“. Jelikož některé děti netušily, co to emoce jsou, zkusily jsme si je ukázat na svém obličeji pomocí mimiky (Anežka je – veselá, smutná, rozzlobená, má strach, má radost). Během čtení si děti postupně začaly lehat. Nejdříve jsem si myslela, že je poprosím, ať se zpátky posadí, ale usoudila jsem, že je nechám ležet. Přece jenom je to pro ně pohodlnější a nebyla potřeba, aby děti seděly v pozoru. Po dočtení pohádky jsem si došla pro kamínka „Povídálka“. Jakmile má někdo kamínek v ruce, je to pro něj znamení, že má slovo a může teď mluvit jen on. Položila jsem dětem otázku, zda se něčeho bojí a jestli ano, tak ať nám řeknou čeho. Na závěr jsme si zopakovaly, čeho všeho se Anežka bála.

Příklady odpovědí: Bubáci, ťukání na okno, tma, duchové, čerti

6.3 ROZHOVOR

Po dočtení pohádky jsem dětem řekla, že si mohou jít hrát a následně jsem si brala děti po jednom ke stolečku a probíhaly individuální rozhovory s následujícími otázkami.

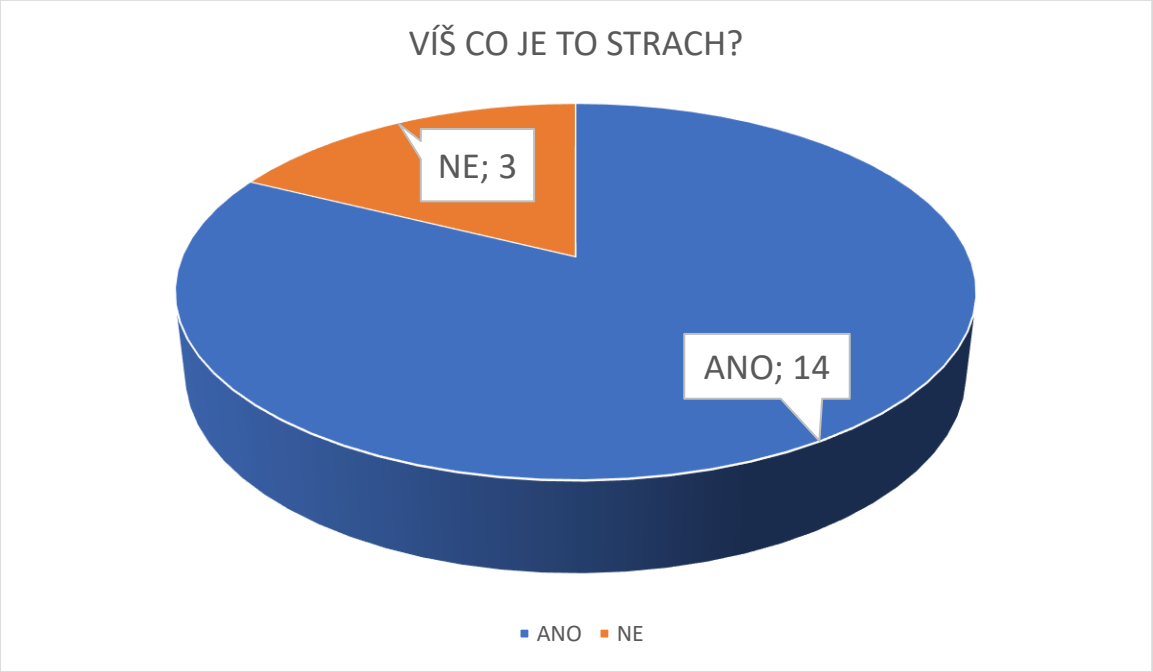
1. Kolik je ti let?
2. Víš, co je to strach?
3. Máš někdy strach? Z čeho na těchto obrázcích máš strach?
   (Tma, zvířata, doktoři, bubáci)
4. Z čeho ještě máš strach?
5. Jaké máš pocity, když se něčeho bojíš? (Co jsi cítil/a na nohách, na rukách, …)
6. Co bys nejradši udělal/a vždycky, když se bojíš?
7. Co tě napadne, když se něčeho bojíš? Říkáš si něco v hlavě, v duchu, pro sebe?
8. Co ti pomáhá, když máš strach?
9. Už se ti někdy povedlo nějaký strach odstranit a překonat ho? (Něčeho jsi se dříve bál/a, a teď už se nebojíš?)
10. Mluvíš s rodiči o tvém strachu?

7 ANALÝZA DAT

Otázka č.2

Víš, co je to strach?

U této otázky bylo mým cílem zjistit, zda si všechny děti pamatují a vědí, co to znamená slovo „strach“, protože bez toho, aniž by to děti věděly, by nemohl proběhnout zbytek rozhovoru. Jelikož jsme si o strachu četly pohádku a následně jsme si o něm i povídaly v kroužku, tušila jsem, že to většina dětí bude vědět. Hodně dětí mi odpovědělo správně hned po dočtení otázky a těm zbylým byla potřeba pomoci například slovy „Že se…“ a děti doplnily „někdo bojí“. U zbylých třech dětí nepomohla ani nápověda, a tak jsme si společně vysvětlily, co to slovo „strach“ znamená.



Graf č. 5 – Ví děti, co je to strach?

Otázka č.3

Máš někdy strach? Z čeho na těchto obrázcích máš strach?

Ve třetí otázce jsem se dětí zeptala, zda někdy měly z něčeho strach. Za jasnou odpověď jsem považovala buď „ano“, nebo „ne“. Jasně mi odpověděla většina dětí. Některé děti odpověď rozvinuly anebo doplnily krátkým vysvětlením, z čeho konkrétně mají strach. Jednou se objevila i odpověď „nevím“.

Rozvinuté odpovědi:

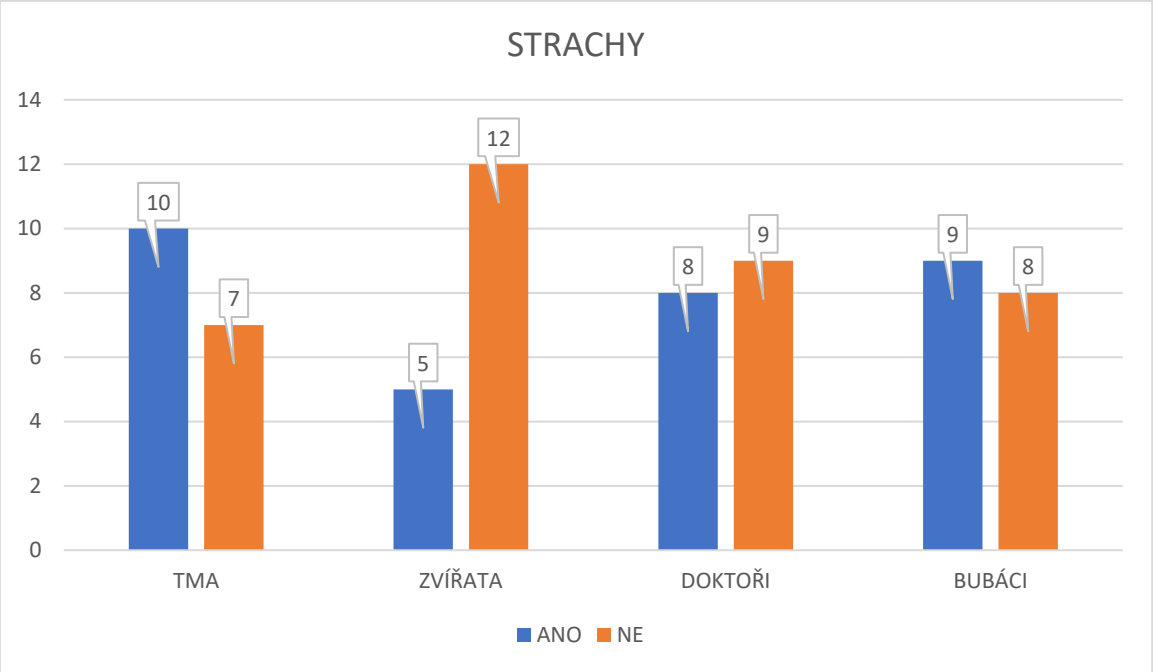
„Já nevím, někdy jako mám strach. Když vidím něco strašidelnýho, třeba když se koukám na telku, když tam něco strašidelnýho prolítne tak se leknu.“

„Jo, jenom když mě babička zavře, když je tma a já spím u babičky a babička mi zavře dveře a je tam tma.“

„Z něčeho ne, z něčeho jo.“

Následně jsem se dětí zeptala, z čeho na těchto obrázcích mají strach – tma, zvířata, doktoři, bubáci (viz. příloha č.2). V jednom případě se mi stalo, že mi chlapec odpověděl „ne“ jak na první otázku, tak i na všechny ostatní možnosti strachů, tudíž jsem v rozhovoru nemohla pokračovat, protože by byly otázky naprosto zbytečné. Tento chlapec je velmi sebevědomý a opravdu za celou dobu pozorování nedal znát, že má z něčeho strach. Po konzultaci tohoto konkrétního rozhovoru s paní učitelkou této třídy jsem se dozvěděla, že má chlapec velký strach z čertů, ale nechce to dát nikdy najevo. O svém strachu vlastně nechce mluvit a snaží se ho překonat .

U několika dětí se mi stalo, že na otázku „Máš někdy strach?“ odpověděly „ne“, ale při pohledu na obrázky změnily názor a minimálně u jednoho strachu odpověděly, že se dané věci bojí.



Graf č. 6–Z čeho mají děti strach?

Otázka č. 4

Z čeho ještě máš strach?

U čtvrté otázky bylo mým cílem zjistit, zda mají děti nějaký další objekt strachu, který jsem v pohádce nezmínila. V předchozí otázce jsme zjistily, kolik dětí se bojí tmy, zvířat, doktorů a bubáků, ale ne vždy mají děti strach jen z těchto základních objektů.

Z výpovědí respondentů jsme se dozvěděli, že se děti často bojí také čertů. Tento strach bývá častý, především u takto malých dětí. Jelikož rozhovory probíhaly přibližně týden před příchodem Mikuláše, Anděla a Čerta, hodně dětí napadl právě čert jako první možnost. Některé děti uvedly konkrétní příklady zvířat – vlci, pavouci, hadi, psy a kozel. Některé děti uvedly zase konkrétní příklady bubáků – duchové, kostlivci. Dvě děti odpověděly, že neví, tudíž nemůžeme jasně říct, zda mají nějaké další objekty strachu, nebo nemají. Čtyři děti odpověděly, že se nebojí ničeho dalšího. Jedna holčička odpověděla velmi zajímavě a na odpovědi je vidět, že má velice rozvinutou fantazii a představivost. „*Třeba když vidím strom venku a je tma a normálně já se jdu kouknout ven s baterkou, ale ten strom je furt strom, ale zevnitř to vypadá jako obří ruka strašidla.*“

Tabulka č. 1–Z čeho ještě máš strach?

Čerti	4
Konkrétní druhy zvířat	5
Další druhy fiktivních postav	4
Nevím	2
Nebojím se ničeho	4
Další – strom vypadající jako strašidelná ruka	1

Otázka č. 5 a č. 7

Jaké máš pocity, když se něčeho bojíš? (Co jsi cítil/a na nohách, na rukách, …)

Co tě napadne, když se něčeho bojíš? Říkáš si něco v hlavě, v duchu, pro sebe?

Otázku č. 5 a č. 7 jsem spojila, jelikož jsou si velmi blízké. Respondentům jsem vždy položila otázku a jakmile jsem viděla, že si s ní neví rady a nerozumí jí, snažila jsem se jím otázku vysvětlit, aby pro ně byla pochopitelná. Používala jsem tyto otázky „Cítil/a jsi něco na nohách, na rukách? Bušilo ti srdíčko? Měl jsi husí kůži?“

Nejvíce použitá odpověď u páté otázky byla ta, že dětem bije srdíčko anebo že necítí vůbec nic. Celkem dvakrát se vyskytla odpověď, že neví, což je opět u takto malých dětí pochopitelné. Dvakrát se vyskytla odpověď, že se dítě potí.

Tabulka č. 2 – Jaké máš pocity, když se bojíš?

Bije mi srdíčko	4
Potím se	2
Necítím nic	4
Nevím	2
„Cítím se fakt divně“	1
„Mám husí kůži“	1
„Cítím se dobře“	1
„Jako by mě někdo nesl“	1
„Když jsem spinkal, zdálo se mi, že po mně leze ten, jak kouše“	1

Rozvinuté odpovědi:

„Já cítím, jakože se úplně potím, že úplně mám strach, úplně jsem sepnutá.“

U sedmé otázky, co děti napadá, když se něčeho bojí, zda si něco říkají v hlavě, v duchu, pro sebe byly odpovědi většinou stejné a to takové, že je nic nenapadá anebo, že neví a nic si neříkají v hlavě, ani pro sebe. Tato otázka je pro děti velmi těžká na pochopení, a tak jsem otázku dále nerozváděla.

Tabulka č.3 – Co tě napadne, když se bojíš?

Nic/Ne	11
Nevím	3
„Půjdu se kouknout“	1
„Musím rychle utíkat“	1
„Běžel bych za rodičema“	1

Rozvinuté odpovědi:

„Třeba jestli bych se tam neměla jít kouknout, anebo jestli bych měla zůstat v posteli, aby mě to nevzalo.“

Otázka č. 6 a č. 8

Co bys nejradši udělal/a vždycky, když se bojíš?

Co ti pomáhá, když máš strach?

Otázku č. 6 a č. 8 jsem opět spojila, jelikož jsou opět na stejném principu a jsou velmi propojené.

U šesté otázky jsem čekala mnoho různých odpovědí a také se tak stalo. Celkem čtyři děti mi odpověděly, že neví, co by udělaly. U dalších třech dětí se sešla odpověď taková, že by nejraději utekly. Jako další častou odpověď jsem očekávala odpověď typu „šel/šla bych za maminkou, tatínkem, či za rodiči. Tak se stalo ale jen čtyřikrát, což mě velmi překvapilo, z toho dvakrát by šlo dítě za maminkou, jednou za tatínkem a jednou přímo „za rodiči“. Jeden chlapec odpověděl tak, že by si vzal baterku, tudíž si myslím, že ho jako první muselo napadnout to, že se bojí ve tmě, a proto odpověděl právě takto. Dvě dívky odpověděly skoro stejně a to tak, že by se jedna schovala pod peřinu a druhá koukala před postel, z toho jde jednoduše vyvodit, že se bojí nějakých bubáku, či jiných fiktivních postav, které je straší. Jedna dívka odpověděla tak, že by zavřela okno. Tato dívka už v kroužku při hromadné diskusi prohlásila, že se bojí večer koukat z okna, protože si vždycky myslí, že tam někdo je. Poslední odpověď zněla takto „zaboxoval bych ho“. Tento chlapec je velmi sebejistý, vždy má na vše jasný názor a často si hraje na bojovníky.

Tabulka č. 4 – Co bys nejradši udělal/a vždycky, když se bojíš?

Nevím	4
Šel/šla bych za maminkou	2
„Šel bych za tátou“	1
„Šel bych za rodiči“	1
„Vzal bych si baterku“	1
„Schovala bych se do peřiny“	1
„Koukla bych se před postel“	1

„Zavřela bych okno“	1
„Zaboxoval bych ho“	1
Bez odpovědi	1
Utekl/a bych	3

Rozvinuté odpovědi:

„Vždycky když se bojím tak bych nejradši zdrhala za maminkou po schodech.“

„My máme blízko obývák, takže můžeme jít za rodičema, občas jdeme k nim.“

U osmé otázky se nejčastěji vyskytla odpověď taková, že dítě půjde za maminkou. Dvě děti odpověděly tak, že půjdou za rodiči, tudíž vzhlíží k matce i otci stejně, nebo alespoň podobně. Další častou odpovědí bylo to, že si dítě zaleze pod peřinu. Opět je zde velmi pravděpodobné, že se bojí nějakých bubáků, či dalších fiktivních postav. S předešlou odpovědí souvisí i další odpověď „Zalezu si pod postel“. Dvě děti odpověděly tak, že neví anebo že jim nikdo nepomůže. Jedna dívka odpověděla, že by se někam schovala. Chlapec, který u šesté otázky odpověděl, že by ho zaboxoval, tentokrát odpověděl tak, že si vždycky vezme meč.

Tabulka č. 5 – Co ti pomáhá, když máš strach?

Maminka, nebo tatínek	2
Maminka	5
Zalezu si pod peřinu	3
Zalezu si pod postel	1
Nevím	1
Vezmu si prášek	1
Nikdo	1

„Že bych se prostě někam schoval“	1
„Vždycky si vezmu meč“	1
Bez odpovědi	1

Rozvinuté odpovědi

„Že jdu za maminkou a řeknu jí co se dělo.“

„Pomáhá mi to, že si zalezu pod svojí vysokou postel.“

„Pomáhá mi tatínek, nebo maminka. Pomáhají mi, když mám strach.“

Otázka č. 9

Už se ti někdy povedlo nějaký strach odstranit a překonat ho? (Něčeho jsi se dříve bál/a, a teď už se nebojíš?)

Jako předposlední otázku jsem zvolila tu, která se týká odstranění a překonání strachů. Opět to byla velmi náročná otázka, protože pro děti předškolního věku je podle mě velmi složité přemýšlet o tom, zda se jim něco podařilo překonat. Raději jsem otázku ještě doplnila větou, zda se něčeho dříve bály a teď už se nebojí. Po doplnění byla pro děti otázka jasnější a pochopitelnější. Do tabulky jsem vložila jen tři možnosti pro větší přehled. Několikrát se stalo, že děti svou odpověď rozvedly.

Tabulka č. 6 – Už se ti někdy povedlo nějaký strach odstranit a překonat ho?

Ano	9
Ne	6
Bez odpovědi	2

Rozvedené odpovědi u „ano“:

„*Už se nebojím tmy, to vůbec... to si můžu klidně rozsvítit. Ale bojím se trošku zubařů, když trhají zuby, mně se to nelíbí, mně už se tady jeden kýve a vadí mi, když se mi nějaký kýve.*“

„Jo, povedlo. Bála jsem se krabů, ale jeden pán nám dal kraba a Samík mě o tom naučil všechno a už se toho nebojím.“

„Když jsem byl ještě v kočárku a mamka mě tam nechala, tak já jsem chtěl jít za nima, ale nikdo mě nepohlídal.“

„Jo, přestalo to. Že se ztratím.“

„Jo. Třeba že venku jsou zombíci.“

Rozvedené odpovědi u „ne“:

„Ne. Když jsem byla malá, tak jsem se duchů taky bála.“

Otázka č. 10

Mluvíš s rodiči o tvém strachu?

Jako poslední otázku jsem zvolila tu nejzásadnější a to tu, zda děti mluví o svém strachu s rodiči. Za jasnou odpověď jsem považovala buď „ano“, nebo „ne“. Skoro u každého dítěte se mi dostalo jasné odpovědi až na jednoho chlapce, který mi hned na začátku rozhovoru sdělil, že se ničeho nebojí, tudíž jsem v rozhovoru nemohla pokračovat. Ideální by bylo, kdyby se mi v tomto výzkumu sešlo 17 odpovědí „ano“, ale bohužel tomu tak nebylo, protože mi pět dětí odpovědělo tak, že o svém strachu s rodiči nemluví. Mým cílem tedy bylo, přesvědčit těchto pět dětí, aby vždy, když se něčeho bojí, šly za svými rodičemi a řekly jim, čeho se bojí.

Tabulka č. 7 – Mluvíš s rodiči o tvém strachu?

Ano	11
Ne	5
Bez odpovědi	1

7.1 KVALITATIVNÍ ANALÝZA SPONTÁNNÍCH VÝPOVĚDÍ DĚTÍ

Otázka č.3

Máš někdy strach? Z čeho na těchto obrázcích máš strach?

V této otázce jsem se dětí zeptala, jaké jsou jejich objekty strachu, z čeho na předložených obrázcích mají strach – tma, zvířata, doktoři, bubáci (viz. příloha č. 2). Některé děti odpověděly zkráceně a jasně, ale dostalo se mi i odpovědí rozvinutých, kde děti popsaly, z čeho mají strach. U odpovědi *„Jo, jenom když mě babička zavře, když je tma a já spím u babičky a babička mi zavře dveře a je tam tma.“* jsem se zarazila, ale po dokončení rozhovoru mi holčička vysvětlila, že jí nezavírá úplně, ale pokaždé, když jí babička uspí, přivře jí dveře a jde spát k sobě do ložnice.

„Já nevím, někdy jako mám strach. Když vidím něco strašidelnýho, třeba když se koukám na telku, když tam něco strašidelnýho prolítne tak se leknu.“

„Z něčeho ne, z něčeho jo.“

Otázka č. 4

Z čeho ještě máš strach?

U této otázky se mi dostalo pár zajímavých a neobvyklých odpovědi. Děti předškolního věku mají velice rozvinutou fantazii a představivost, se kterou skvěle pracují. Většinou, když děti vypráví něco, co je zajímá, rády věty rozvíjejí a využívají své fantazie.

„Třeba když vidím strom venku a je tma a normálně já se jdu kouknout ven s baterkou, ale ten strom je furt strom, ale zevnitř to vypadá jako obří ruka strašidla.“

„Jo, mám strach… vždycky jsem myslel, když jsem byl malej, že u nás v prádelně je kozel, takovej strašidelnej, takže jsem se tam bál jít sám.“

„Z duchů a čertů.“

„Z hadů, z kostlivců.“

„Z vlků, z čertů.“

„Třeba z pavouků.“

Otázka č. 5 a č. 7

Jaké máš pocity, když se něčeho bojíš? (Co jsi cítil/a na nohách, na rukách, …)

V této otázce jsem se dětí dotazovala na to, zda něco cítí, nebo zda mají nějaké pocity, když mají strach. Nejvíce používaná odpověď u této otázky byla ta, že dětem bije srdíčko anebo že necítí vůbec nic. Objevilo se ale několik odpovědí, které byly jedinečné. Zajímavý je kontrast mezi odpověďmi *„Cítím se fakt divně“* a *„Cítím se dobře“.*

„Mám husí kůži“

„Jako by mě někdo nesl“

„Když jsem spinkal, zdálo se mi, že po mně leze ten, jak kouše“

Co tě napadne, když se něčeho bojíš? Říkáš si něco v hlavě, v duchu, pro sebe?

Díky této otázce jsem se chtěla dozvědět, zda děti něco napadá anebo si něco říkají, když mají strach. Tato otázka byla pro děti velmi těžká na pochopení, a tak jsem otázku dále nerozváděla. I tak se mi dostalo několik zajímavých odpovědí, které většinou poukazují na to, že se děti bojí nějaké smyšlené bytosti, před kterou by měly utíkat anebo se před ní schovat.

„Já cítím, jakože se úplně potím, že úplně mám strach, úplně jsem sepnutá.“

„Půjdu se kouknout“

„Musím rychle utíkat“

„Běžel bych za rodičema“

„Třeba jestli bych se tam neměla jít kouknout, anebo jestli bych měla zůstat v posteli, aby mě to nevzalo.“

Otázka č. 6 a č. 8

Co bys nejradši udělal/a vždycky, když se bojíš?

U šesté otázky jsem čekala mnoho různorodých odpovědí a také se tak stalo. U této otázky děti přemýšlely delší dobu než u ostatních otázek. Některé děti si promýšlely odpověď opravdu dlouho.

„Šel bych za tátou“

„Šel bych za maminkou“

„Šel bych za rodiči“

„Vzal bych si baterku“

„Schovala bych se do peřiny“

„Koukla bych se před postel“

„Zavřela bych okno“

„Zaboxoval bych ho“

„Vždycky když se bojím tak bych nejradši zdrhala za maminkou po schodech.“

„My máme blízko obývák, takže můžeme jít za rodičema, občas jdeme k nim.“

Odpověď, která mě překvapila a zároveň zarazila nejvíce, byla od pětiletého chlapce, který odpověděl následovně. *„Že když si dám jeden prášek, tak já usnu a nic necítím. Prášek, který používá moje mamka, ale já mám jiný. Vždycky to zapiju vodou.“* Po této odpovědi jsem se zarazila a vůbec jsem nevěděla, jak reagovat. Odpověď chlapce jsem konzultovala s paní učitelkou, která tuto informaci následně předala matce tohoto chlapce.

Co ti pomáhá, když máš strach?

U osmé otázky se nejčastěji vyskytla odpověď taková, že dítě půjde za maminkou. Je to dost pochopitelné, protože podle několika výzkumů, když se dítě bojí, jde jako první vždy za svou matkou. Cítí se u ní bezpečně a strach často odezní. Děti odpovídaly tak, že půjdou za rodiči, tudíž vzhlíží k matce i otci stejně, nebo alespoň podobně. Další častou odpovědí bylo to, že si dítě zaleze pod peřinu. Opět je zde velmi pravděpodobné, že se bojí nějakých bubáků, či dalších fiktivních postav. S předešlou odpovědí souvisí i další odpověď „Zalezu si pod postel“.

„Maminka“
„Zalezu si pod peřinu“

„Zalezu si pod postel“

„Že bych se prostě někam schoval“

„Vždycky si vezmu meč“

„Že jdu za maminkou a řeknu jí co se dělo.“

„Pomáhá mi to, že si zalezu pod svojí vysokou postel.“

„Pomáhá mi tatínek, nebo maminka. Pomáhají mi, když mám strach.“

Otázka č. 9

Už se ti někdy povedlo nějaký strach odstranit a překonat ho? (Něčeho jsi se dříve bál/a, a teď už se nebojíš?)

Tato otázka byla opět velmi náročná, protože pro děti předškolního věku je podle mě velmi složité přemýšlet o tom, zda se jim něco podařilo překonat. Otázku jsem pro upřesnění raději doplnila větou, zda se něčeho dříve bály a teď už se nebojí. Po doplnění byla pro děti otázka jasnější a pochopitelnější.

Rozvedené odpovědi u „ano“:

Bylo velmi příjemné poslouchat od dětí to, že se už něčeho nebojí a jejich strach zmizel.

„*Už se nebojím tmy, to vůbec... to si můžu klidně rozsvítit. Ale bojím se trošku zubařů, když trhají zuby, mně se to nelíbí, mně už se tady jeden kýve a vadí mi, když se mi nějaký kýve.*“

„*Jo, povedlo. Bála jsem se krabů, ale jeden pán nám dal kraba a Samík mě o tom naučil všechno a už se toho nebojím*.“

„*Když jsem byl ještě v kočárku a mamka mě tam nechala, tak já jsem chtěl jít za nima, ale nikdo mě nepohlídal*.“

„Jo, přestalo to. Že se ztratím.“

„*Jo. Třeba že venku jsou zombíci*.“

Rozvedené odpovědi u „ne“:

„*Ne. Když jsem byla malá, tak jsem se duchů taky bála*.“

7.2 SOUHRN VÝSLEDKŮ A ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V následujícím textu stručně uvedeme výsledky z obou výzkumných částí.

Souhrn kvantitativní části je uveden v této tabulce, která nám ukazuje, kolik dětí se bojí uvedených strachů.

	TMA	ZVÍŘATA	DOKTOŘI	BUBÁCI
Dítě č. 1	NE	NE	ANO	ANO
Dítě č. 2	ANO	NE	NE	ANO
Dítě č. 3	ANO	ANO	NE	ANO
Dítě č. 4	ANO	NE	ANO	ANO
Dítě č. 5	NE	NE	NE	ANO
Dítě č. 6	ANO	NE	ANO	NE
Dítě č. 7	ANO	ANO	NE	NE
Dítě č. 8	NE	NE	NE	NE
Dítě č. 9	ANO	NE	ANO	ANO
Dítě č. 10	ANO	NE	ANO	ANO
Dítě č. 11	NE	ANO	NE	NE
Dítě č. 12	ANO	NE	NE	NE
Dítě č. 13	NE	NE	ANO	NE
Dítě č. 14	NE	NE	ANO	ANO
Dítě č. 15	ANO	ANO	ANO	ANO
Dítě č. 16	ANO	NE	NE	NE
Dítě č. 17	NE	ANO	NE	NE

Tabulka č.8 – Objekty základních strachů

	ANO	NE
TMA	10	7
ZVÍŘATA	5	12
DOKTOŘI	8	9
BUBÁCI	9	8

Tabulka č. 9 - Výsledky

Souhrn kvalitativní části:

V kvalitativní části výzkumné práce jsme se dozvěděli, jaké další objekty strachu děti trápí, jak strach prožívají a zda o svém strachu hovoří se svými blízkými. Odpovědi byly často různorodé, ale občas i podobné, či stejné.

Stanovila jsem si tyto výzkumné otázky:

- Co v dětech předškolního věku vzbuzuje strach a úzkost ?
- Jak tyto stavy děti prožívají?

Na otázky, které jsem si v úvodu stanovila, se nyní pokusím odpovědět.

- Co v dětech předškolního věku vzbuzuje strach a úzkost ?

  Děti v předškolním věku trpí různými strachy, které jsou reálné anebo vyplývají z jejich fantazie a různých představ. Z výsledků rozhovorů je dosti zřejmé, že dětské strachy se týkají nejenom tmy, zvířat, doktorů, či bubáků, ale také čertů, či dalších druhů fiktivních postav. Zjistili jsme, že děti se skutečně velice často bojí věcí pocházejících z jejich fantazie a představivosti.

- Jak tyto stavy děti prožívají?

  Nejvíce používanou odpovědí bylo to, že dětem bije srdíčko anebo že necítí vůbec nic. Často se děti schovávají pod postel, nebo pod peřinu, aby se před strachem ukryly. Některé děti raději utíkají rovnou za rodiči, či jen za maminkou, nebo za tatínkem. Vyskytla se také odpověď, že neví, což je u takto malých dětí pochopitelné. Párkrát se dokonce vyskytla odpověď, že se dítě potí. Zjednodušeně se dá říci, že děti vždy potřebují cítit bezpečí, které jim ve většině případů zajišťují rodiče.

7.3 REFLEXE VÝZKUMNÍKA A LIMITY VÝZKUMU

Pokud bych měla sama za sebe shrnout průběh celého výzkumu, tak jsem byla velmi příjemně překvapena. Získala jsem spoustu podnětů pro vypracování mé bakalářské práce. Děti byly většinou velmi sdílné až na pár výjimek. V jednom případě se mi stalo, že mi chlapec odpověděl tak, že se ničeho nebojí, tudíž jsem v rozhovoru nemohla pokračovat, protože by byly otázky naprosto zbytečné. Po jeho odpovědi jsem se zarazila a nevěděla jsem, jak pokračovat. Situaci jsem nakonec vyřešila tak, že jsem rozhovor ukončila. Tento chlapec je velmi sebevědomý a opravdu za celou dobu pozorování nedal znát, že má z něčeho strach.

Myslím si, že motivační pohádka pro děti byla tím správným krokem, jak si začít o tématu povídat. Ze začátku jsem měla menší obavy, jelikož téma „strach“ bývá pro děti velmi citlivé a není jednoduché o těchto věcech mluvit. Pohádka o holčičce Anežce mi ale velice pomohla s atmosférou ve třídě a myslím si, že tuto pohádku a loutku ještě někdy v praxi určitě využiji, protože tato loutka jako motivace fungovala naprosto skvěle.

Z výsledků rozhovorů s dětmi vyplývá, že se bojí nejen reálných věcí, ale často také fiktivních postav a jevů. Strach v dětech vzbuzuje nepříjemný pocit a nejistotu.

V teoretické části byly definovány strachy typické pro předškolní období a v části praktické se většina z nich objevila. Shoda nastala ve strachu ze tmy, z bubáků, ze zvířat, z doktorů či z odloučení. Co se týče toho, jak děti strach prožívají, byla jsem mile překvapená z odpovědí dětí. Dětem jsem vždy položila otázku a jakmile jsem viděla, že si s ní neví rady a nerozumí jí, snažila jsem se jím otázku vysvětlit, aby pro ně byla pochopitelnější. Používala jsem tyto otázky „Cítil/a jsi něco na nohách, na rukách? Bušilo ti srdíčko? Měl/a jsi husí kůži?“ Po vysvětlení se většina dětí rozpovídala. Nejvíce použitá odpověď byla ta, že dětem bije srdíčko anebo že necítí vůbec nic. Dvakrát se vyskytla odpověď, že se dítě potí.

Předmětem výzkumu bylo také přijít na to, co dětem pomáhá, když mají strach. Velice očekávanou odpovědí bylo to, že děti nejčastěji hledají pomoc u svých rodičů, či sourozenců. Tato odpověď se vyskytla celkem sedmkrát. Několik dětí zmínilo, že by se schovalo pod peřinu, nebo pod postel.

Každé z dětí je jedinečná osobnost, a podle toho vypadaly i jednotlivé rozhovory. Kdybych se měla zaměřit na nějakou konkrétní odpověď, která mě během rozhovorů zaskočila byl by to tato: *„Že když si dám jeden prášek, tak já usnu a nic necítím. Prášek, který používá moje mamka, ale já mám jiný. Vždycky to zapiju vodou.“* Po této odpovědi jsem se zarazila a vůbec jsem nevěděla, jak reagovat. Odpověď chlapce jsem konzultovala s paní učitelkou, která tuto informaci následně předala matce tohoto chlapce.

Z čeho jsem byla velmi mile překvapena byla dětská fantazie, která je naprosto rozvinutá a je neskutečné co vše si v ní děti dokáží vytvořit a vymyslet.

Zajímavé by určitě bylo sledovat, zda se strachy u dětí v průběhu několika let proměňují a zda se vytrácejí anebo zůstávají. K obohacení výsledků nějakého dalšího výzkumu by mohly určitě přispět i rozhovory s paními učitelkami a s rodiči daných dětí .

8 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá možnými strachy u předškolních dětí v mateřské škole. Díky prostudování odborné literatury z oboru psychologie a pedagogiky byla vytvořena teoretická část práce. V teoretické části byly v úvodu popsány a shrnuty hlavní pojmy, vztahující se k této bakalářské práci a také zde byly popsány emoce více dopodrobna. V další části jsem se věnovala popisu poruch emocionality jak obecně, tak u dětí předškolního věku. V této kapitole jsem se zaměřila také na vnitřní a vnější příčiny vzniku strachu u dětí. Následuje kapitola, kde jsem se věnovala především strachu a jeho projevům. Zmínila jsem nejčastější objekty strachu a jak pomoci dětem strach překonat. Teoretická část této práce měla za úkol poukázat na problematiku strachu, ale i úzkostí u předškolních dětí především z pohledu prostudované odborné literatury.

Praktická část této bakalářské práce se zabývala mým vlastním výzkumem, který probíhal během měsíčních praxí v mateřské škole v Lázních Kynžvart, kam jsem docházela každý den. Výzkum v této bakalářské práci se věnoval strachům u dětí předškolního věku. Zkoumaný vzorek zahrnoval celkem 17 dětí předškolního věku, z toho 6 dívek a 11 chlapců. Zkoumání jsem soustředila především na děti předškolního věku a na několik čtyřletých dětí. Výzkum byl prováděn podle předem daného plánu, a to pomocí pozorování, pozorování v navozených podmínkách a následnými rozhovory. Jednalo se o rozhovory, které měly danou strukturu, ale přizpůsobovala jsem je potřebám respondentů, tedy dětí.

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jaké strachy prožívají děti předškolního věku z běžné mateřské školy. Cílem také bylo získat 10 odpovědí od každého respondenta. Zaměřovala jsem se jak na konkrétní obsahy strachů, tak i na jejich počet, příčiny a odstranění. Z literatury víme, že děti v tomto věku trpí některými specifickými strachy, jako je například strach ze smrti, z bolesti, ze zvířat, z bouřky, ze tmy, z lékařů ale také z nadpřirozených bytostí. Já jsem si pro svůj výzkum vybrala tyto čtyři strachy – tma, zvířata, doktoři, bubáci.

Tento výzkum jsem provedla s pomocí mnou vymyšlené pohádky o holčičce Anežce, která mi velmi pomohla s navozením atmosféry ve třídě. Pro vymyšlení a napsání této pohádky, jsem se inspirovala hned z několika dětských knih, které se věnují emocím.

Děti se seznámily s loutkou (viz příloha č. 1), a následně jsem přečetla pohádku, ve které se Anežka potýká se strachem ze tmy, z bubáků, ze zvířat a z doktorů. Po přečtení pohádky jsem měla s dětmi hromadný rozhovor, ve kterém si převyprávíme příběh a nechám dětem volnou diskusi na téma strach. Po hromadné aktivitě jsem udělala individuální rozhovory s každým dítětem, které slyšelo pohádku. Jelikož jsem si celou aktivitu natočila na mobilní telefon, proběhla analýza průběhu čtení, ve které jsem pozorovala, jak děti reagovaly.

Učitelky ve školce by měly se strachem pracovat i formou výuky, jelikož téma strachu se nachází v RVP PV. Během mých praxí jsem ale narazila na to, že paní učitelky mají ke strachu ve výuce rozdílný přístup. Některé paní učitelky do výuky strach zahrnují bez problému a běžně, jiné mluví o strachu jen v některých vhodných situacích a některé paní učitelky se strachem vůbec nepracují. Většina učitelek v mateřských školách se snaží strachu předcházet. Vytváří ve školce pro děti příjemné a bezpečné prostředí. Je také velmi důležité, aby komunikovaly rodiče s učitelkami a předešli tak některým strachům, které mohou dítě trápit. V neposlední řadě je však důležité, aby dítě mluvilo o svém strachu s rodiči, což jsem přenesla i do jedné otázky v rozhovoru, kde jsem se dětí ptala, zda o svém strachu s rodiči mluví. Poměrně zajímavým a uklidňujícím zjištěním je, že většina dětí o svém strachu doma s rodiči mluví.

Výzkum přinesl odpovědi na všechny mé položené výzkumné otázky. Toto téma určitě nebylo zcela vyčerpáno, ale velice ráda bych chtěla poukázat na jeho význam a závažnost. Během tohoto výzkumu se však objevilo spousta témat, která by mohla být návrhem pro nějaké další výzkumy. Jelikož jsem v této mateřské škole dostala nabídku práce, je dost pravděpodobné, že tuto aktivitu rozšířím o další příběhy, které se budou týkat jiných emocí, jako jsou např. smutek, radost, či zlost. Díky dalším příběhům si budu moci vyzkoušet další výzkum.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá popisem strachů a úzkostí u dětí předškolního věku a je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část vznikla za pomocí prostudované odborné literatury a díky praxi v mateřské škole. Popisuje hlavní pojmy, vztahující se k tomuto tématu. Dále popisuje poruchy emocionality jak obecně, tak u dětí předškolního věku a v neposlední řadě popisuje strach a jeho projevy. Zmínila jsem zde také nejčastější objekty strachu a jak pomoci dětem strach překonat. Teoretická část této práce měla za úkol poukázat na problematiku strachu, ale i úzkostí u předškolních dětí.

Praktická část této bakalářské práce se zabývala mým vlastním výzkumem, který se věnoval strachům u dětí předškolního věku. Základem výzkumu je pozorování, pozorování v navozených podmínkách a následné rozhovory. Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jaké strachy prožívají děti předškolního věku z běžné mateřské školy. V konečné fázi proběhla jejich analýza a vyhodnocování.

The bachelor thesis deals with the description of fears and anxieties in preschool children and is divided into theoretical and practical parts.

The theoretical part was developed with the help of the studied literature and through the practice in the kindergarten. It describes the main concepts related to this topic. It also describes emotional disturbances in general and in preschool children, and last but not least, it describes fear and its manifestations. It also mentions the most common objects of fear and how to help children overcome fear. The theoretical part of this thesis was intended to highlight the issue of fear as well as anxiety in preschool children.

The practical part of this bachelor thesis dealt with my own research, which focused on fears in preschool children. The basis of the research is observation, observation in induced conditions and follow-up interviews. The aim of my research was to find out what fears preschool children experience from mainstream kindergarten. In the final stage, their analysis and evaluation was carried out.

SEZNAM LITERATURY

BACUS – LINDROTH, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-862-7

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2004. 80-7178-888-0

HORÁKOVÁ HOSKOVCOVÁ, Simona & SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2206-1.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1424-8.

KOŽELUHOVÁ, Eva. *Čtenářské strategie u předškolních dětí a nečtenářů*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1858-6.

KRECH, D., CRUTCHFIELD, R. S., & Livson, N. *Elements of psychology.* Knopf, 1958.

MACHAČ, Miloš, MACHAČOVÁ Helena, HOSKOVEC, Jiří. *Emoce a výkonost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. ISBN: 14-498-88.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dítěte*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-320-X.

MATĚJČEK, Zdeněk a Jarmila KLÉGROVÁ. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0000-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-614-2.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 978-80-200-1499-3.

ROGGE, Jan-Uwe. *Dětské strachy a úzkosti*. Rádci pro rodiče a vychovatele. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-237-8.

ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1049-8.

STUCHLÍKOVÁ, Iva. *Úvod do psychologie emocí.* České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7040-266-0.

STUCHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.

SVOBODOVÁ, Eva, VÍTEČKOVÁ, Miluše, a kol. *Osobnost předškolního pedagoga*. Praha: Portál, 2017. ISBN: 978-80-262-1243-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1074-4.

VÁGNEROVÁ, Marie*. Psychologie osobnosti*. V Praze: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. Jak jim předcházet a jak je překonávat. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

SEMECKÁ, Šárka. Poruchy emocí a chování u předškolních dětí. Liberec, 2015. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně – humanitní a pedagogická. Mgr. Marta JIRKOVÁ.

Inspirace k napsání pohádky:

CHIEN CHOW CHINE, Aurélie. *Emil a emoce: Emil je smutný*. 2018. Přeložil Kristýna BRUNCLÍKOVÁ. V Praze: Albatros. ISBN 978-80-00-05234-2.

CHIEN CHOW CHINE, Aurélie. *Emil a emoce: Emil se stydí*. 2018. Přeložil Kristýna BRUNCLÍKOVÁ. V Praze: Albatros. ISBN 978-80-00-05280-9.

CHIEN CHOW CHINE, Aurélie. *Emil a emoce: Emil se bojí*. 2018. Přeložil Kristýna BRUNCLÍKOVÁ. V Praze: Albatros. ISBN 978-80-00-05264-9.

ČERNÝ, Vojtěch ; GROFOVÁ Kateřina. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. 2020. 3. vydání. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-1558-3.

OZIEWICZ, Tina. *Co dělají pocity?* 2021. Ilustroval Aleksandra ZAJĄC, přeložil Anna HALFAROVÁ. Brno: Host. ISBN 978-80-275-0798-6.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1: Fotka maňáska

Příloha č.2: Obrázky strachů

Příloha č.3: Osnova rozhovoru

Příloha č. 4: Tabulka strachů

PŘÍLOHY

Příloha č.1

Příloha č.2

http://samolepky-levne.4fan.cz/lang-en/detske/120-legracni-bubaci.html

https://www.i60.cz/clanek/detail/20570/tma

https://www.chlupaci.cz/magazin-psi-plemena/bernsky-salasnicky-pes/

https://www.modrykonik.cz/blog/redakce/article/jakmile-se-detem-prorezou-prvni-zoubky-1ofmbu/

Příloha č.3

11. Kolik je ti let?

12. Víš, co je to strach?

13. Máš někdy strach? Z čeho na těchto obrázcích máš strach?
    (Tma, zvířata, doktoři, bubáci)

14. Z čeho ještě máš strach?

15. Jaké máš pocity, když se něčeho bojíš? (Co jsi cítil/a na nohách, na rukách, …)

16. Co bys nejradši udělal/a vždycky, když se bojíš?

17. Co tě napadne, když se něčeho bojíš? Říkáš si něco v hlavě, v duchu, pro sebe?

18. Co ti pomáhá, když máš strach?

19. Už se ti někdy povedlo nějaký strach odstranit a překonat ho? (Něčeho jsi se dříve bál/a, a teď už se nebojíš?)

20. Mluvíš s rodiči o tvém strachu?

Příloha č.4

	TMA	ZVÍŘATA	DOKTOŘI	BUBÁCI
Dítě č. 1	NE	NE	ANO	ANO
Dítě č. 2	ANO	NE	NE	ANO
Dítě č. 3	ANO	ANO	NE	ANO
Dítě č. 4	ANO	NE	ANO	ANO
Dítě č. 5	NE	NE	NE	ANO
Dítě č. 6	ANO	NE	ANO	NE
Dítě č. 7	ANO	ANO	NE	NE
Dítě č. 8	NE	NE	NE	NE
Dítě č. 9	ANO	NE	ANO	ANO
Dítě č. 10	ANO	NE	ANO	ANO
Dítě č. 11	NE	ANO	NE	NE
Dítě č. 12	ANO	NE	NE	NE
Dítě č. 13	NE	NE	ANO	NE
Dítě č. 14	NE	NE	ANO	ANO
Dítě č. 15	ANO	ANO	ANO	ANO
Dítě č. 16	ANO	NE	NE	NE
Dítě č. 17	NE	ANO	NE	NE