

NEZLOBÍ... MAJÍ STRACH A OBAVY

PROJEVY ÚZKOSTI A STRACHU PODLE VĚKU DÍTĚTE



REAKCE DÍTĚTE

REAKCE RODIČŮ

PŘEDŠKOLÁCI

- strach být sám, noční můry, zadržávání v řeči
- omezená kontrola močového měchýře a svěrače
- změny v chutích k jídlu
- zvýšené záchvaty stresu, fňukání nebo "věšení se"
- problémy s pozorností

- trpělivost a tolerance
- uklidnění a ujištění (verbální i fyzické)
- vyjádření pocitů skrze hru a vyprávění příběhů
- svolení ke krátkodobým změnám v režimu "kde kdo bude spát"
- dodržování obvyklých rodinných rituálů
- zklidňující aktivity před večerním ukládáním do postele
- zabránění sledování médií

ŠKOLÁCI (6-12 LET)

- podrážděnost, fňukání, agresivita
- věšení se na dospělého, noční můry, změny spánku či chuti k jídlu
- fyzické symptomy (bolesti hlavy či břicha)
- soutěživost o pozornost rodičů
- vyhýbání se kamarádům
- ztráta zájmu
- zapomínání nových informací

- trpělivost, tolerance, ujišťování
- pravidelná fyzická aktivita
- vyjádření emocí skrze hru a konverzaci
- zapojení do vzdělávacích aktivit (pracovní sešity, edukační hry)
- účast na společných rodinných aktivitách
- omezení přílišného sledování médií
- stanovení vlídných, ale pevných hranic

ADOLESCENTI (13-17 LET)

- fyzické stesky (bolesti hlavy a břicha, vyrážka aj.)
- poruchy spánku a příjmu potravy
- nervozita a neklid nebo naopak snížení energie, apatie
- vyhýbání se vrstevníkům
- starosti týkající se témat nespravedlnosti, stigmat
- podrážděnost, reaktivita

- trpělivost a tolerance
- dodržování zaběhaných denních rituálů (včetně povinností)
- udržování kontaktu s kamarády skrze telefon, internet
- omezení přílišného sledování médií, diskuse "co slyšeli a četli?"
- iniciování diskuzí: co prožívají, o čem přemýšlí, co je zaráží, co jim vadí
- zapojení do komunitních aktivit dobrovolnictví