

## MAJÍ STRACH A OBAVY

Je důležité vědět, že úzkost se projevuje u každého dítěte a každé věkové skupiny jinak. Rodiče, kteří jsou již tak sami zneklidnění a cítí se pod stresem, si toto chování mylně vysvětlují jako “zlobení.”

### Reakce dítěte

#### 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

### Reakce rodičů

- 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 a 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 medií: diskuse “co slyšeli a četli?”
- Iniciování diskuzí: co prožívají, o čem přemýšlí, co je zaráží a co jim vadí
- Zapojení do ONLINE komunitních aktivit dobrovolnictví