

## Odmieta vaše dieťa chodiť do školy? Trpí fóbiou, separačnou úzkosťou alebo sa z neho stal záškolák? Čo sa za jeho správaním skrýva?



Spracovala: Mgr. Jaroslava Mervová,  
psychologička CPPPaP Humenné

---

### Fóbia je úzkostná porucha

Najčastejšie sa objavuje medzi šiestym až desiatym rokom, ale vyskytuje sa aj u mladších alebo starších detí. **Fóbia je extrémny stav odmietania čohokoľvek, čo je spojené so školským prostredím. Separáčnú úzkosť (úzkosť z odlúčenia) pociťuje mnoho žiakov, kým si postupne nezvyknú.** Niekedy je strach taký silný, že ho možno označiť ako fóbia zo školy. Aby sme však mohli diagnostikovať školskú fóbiu, musíme vedieť presnú príčinu, čoho sa dieťa bojí. Pri školskej fóbii sú to situácie týkajúce sa vyučovania a navštevovania školy - strach zo skúšania, z prísneho učiteľa a pod. **Treba odlíšiť, nakoľko je strach dieťaťa iracionálny a nakoľko reálny.** Strach zo školy a odmietanie chodenia do nej, môže mať napr. dieťa, ktoré je reálne ohrozované šikanovaním zo strany spolužiakov. Zdanlivo iracionálny strach naberá celkom konkrétne rozmery. Vtedy však nehovoríme o školskej fóbii.

### Nie je strach ako strach

**Druhou výnimkou, ktorá sa často skrýva za školskou fóbiu je strach zo separácie od blízkej osoby.** Dieťa nechce chodiť do školy kvôli tomu, že trpí nadmerným strachom o rodiča, keď s ním nie je. Školské situácie ako také mu nevidia. Sú to deti nadmerne naviazané na matku, inak bezproblémové, v škole dobre prospievajúce. Ich strach o mamu alebo oboch rodičov ich však núti škole sa vyhýbať. Často somatizujú, trpia rôznymi telesnými ťažkosťami bez adekvátneho lekárskeho nálezu, len aby mohli ostať doma s mamou a nechodiť do školy.

## Prejavy fóbie zo školy

- Aktívne odmieta navštevovať školské zariadenie, opisuje ju veľmi negatívne až dramaticky
- Ak je vaše dieťa úzkostné, pasívnejšie, roztržité, zakríknuté a zamĺknuté a rastie v ňom strach zo školských činností
- Prejavuje známky depresie
- V školskom prostredí plače, je agresívne alebo sa snaží naopak byť stále v centre pozornosti
- V škole sa často snaží pod zámienkami opúšťať triedu
- Predstieranie choroby, pravidelný plač pred nástupom do školy
- Sociálna plachosť s ťažkosťami nadväzovať medziľudské vzťahy
- Malí školáci nevedia zatiaľ dostatočne dobre vyjadrovať svoje pocity slovami, častejšie reagujú psychosomaticky - telesnými ťažkosťami odzrkadľujúcimi psychický problém.
- Prejavuje sa v ňom túžba ostať doma a prehnaná úzkosť z toho, že niečo dôležité zmešká
- Nízke sebaocenenie, prehnaná sebakritika, dieťa sa cíti menejcenné
- Sklon k perfekcionizmu

Mnoho rodičov zaujme tvrdý postoj a snažia sa jednoducho dieťa donútiť k školskej dochádzke. Tým sa však neodstráni úzkosť, z ktorej pramení jeho túžba zostať doma. Ako vnímaví a uvedomelí rodičia by sme sa mali zamyslieť, či sa výkon našej rodičovskej role nepodieľal na posune chovania nežiaducim smerom. Často si to nemusíte ani uvedomovať. Možno patríte k typu, ktorý má sklon svoje potomstvo nadmerne ochraňovať a tak v ňom pestujete nesamostatnosť. Možno vašu spoločnú väzbu s dieťaťom by ste charakterizovali ako mimoriadne silnú. Možno sa dieťa bojí, že neustojí výšku vašich nárokov.

## Uznajte pocity svojho dieťaťa

Ak sa zistí presná príčina, je možné dieťaťu celkom konkrétne pomôcť. Niekedy stačí nepatrný zásah napr. v podobe rozhovoru rodiča s učiteľom, častejšie sú však potrebné viaceré psychoterapeutické stretnutia so psychológom, aby sa dieťa zbavilo svojho strachu. Ako na to? Vždy je potrebné uznať pocity dieťaťa, nebagatelizovať ich, dieťa si svoje ťažkosti nevymýšľa, ale ich reálne prežíva a u rodiča hľadá pochopenie. Hľadať pozitívne veci dejúce sa v škole a tie dieťaťu vyzdvihovať.

### Strach zo školy môže byť vyvolaný rôznou kombináciou príčin:

- Necitlivý a neprimerane náročný pedagóg, alebo nevhodne zvolený typ štúdia
- Paralyzujúci strach zo školskej neúspešnosti, zlyhania alebo z reakcie rodičov
- Psychická alebo fyzická šikana, výsmechy spolužiakov, konkrétna školská aktivita, ktorá v dieťati vyvoláva strach, napr. telocvik.
- Ak rodinu otriasajú citové, finančné či iné problémy

## Príčiny odmietania školy

Jednou zo základných príčin odmietania chodiť do školy je nechut' prváčikov po pár týždňoch od začiatku školského roka, **keď sa z eufórie stane zrazu kopa povinností, na ktoré neboli doteraz zvyknutí**. V takýchto prípadoch je dôležité rozpoznať, či ide o nezrelé dieťa alebo ide len o postupné zvykanie si na školské povinnosti. Iným dôvodom, môže byť aj vzťah s učiteľom, ktorý tvorí v prvých týždňoch pre dieťa dôležitú úlohu. Veľmi dôležité je na akého učiteľa dieťa natrafí, ako vníma jeho problém s adaptáciou na školu. Ak dieťa odmieta chodiť do školy, hoci už ubehlo niekoľko mesiacov od jej začiatku, môže problém tkvieť v niečom celkom inom často krát vážnejšom.

Existuje široká škála príčin, prečo deti odmietajú chodiť do školy. Príčiny môžeme odvodzovať od **rodinného prostredia**. Tieto príčiny sa zvyknú objavovať u detí z rodín s nižšou sociálnou úrovňou, kedy staršie deti preberajú povinnosti výchovy a starostlivosti o mladšie v mnohopočetných rodinách, alebo ak absentuje záujem rodiča o výchovu vôbec. Ďalší faktor odvodzujeme **zo školského prostredia**. V týchto prípadoch môže vzniknúť averzia na školu u menej zdatných detí, ktoré nestačia plniť požiadavky školy alebo naopak u nadanejších detí, ktoré sa začínajú nudieť. Školské prostredie ovplyvňuje dieťa aj v prípade neadekvátneho hodnotenia, či prísneho a neobjektívneho vzťahu učiteľa k žiakom. Ďalšie príčiny odvodzujeme **z prostredia rovesníckych skupín**. Sociálne skupiny sú pre deti a tínedžerov veľmi dôležité a často krát volia svoje rozhodnutia hlavne pod vplyvom takýchto skupín svojich rovesníkov. Preto môže dieťa podľahnúť vplyvu skupine, ktorá má odpor k autoritám, narúša sociálne normy alebo je zlomyseľná.

## Ako rozpoznáme, že dieťa má so školou problém?

Dieťa môže mať problém so školou a hoci sme najstarostlivejším rodičom, môžeme tento fakt prehliadnuť. Varovných signálov, na základe ktorých môžeme nechut' dieťaťa rozpoznať, je niekoľko. Závisí to od jeho veku, temperamentu, atmosféry, ktorá je v rodine. Medzi základné príznaky patria zmeny nálad. Dieťa môže byť utiahnutejšie alebo naopak nervóznejšie. Každý rodič si pozná svoje dieťa najlepšie a preto treba spozornieť, ak sa jeho správanie zmení. Neriešenie alebo prehliadanie takéhoto problému vedie k ďalším varovným signálom: **Neriešenie problému môže prerásť do choroby** – môžu to byť bolesti hlavy, bolesti brucha, zvracanie, t. j. tzv. **psychosomatické ochorenia alebo prejavy**. K tomu sa môžu priradiť pocity osamotenía a nepochopenia, ktoré môžu prejsť do depresívneho naladenia. Ak už problémy dosiahnu toto štádium, sú väčšinou neprehliadnuteľné.

V škole môže rodič vyhľadať triedneho učiteľa, výchovného poradcu alebo sa môže obrátiť na psychológa. Sú školy, ktoré majú svojich **školských psychológov**, ale v školstve je roky prepracovaný a myslím si, že aj veľmi dobre fungujúci systém psychologického poradenstva v centrách pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. Vždy je veľmi dôležitá

spolupráca všetkých zúčastnených. Môže sa totiž stať, že niečo, čo fungovalo roky zrazu na jedno dieťa nezafunguje.

### Problémy je potrebné riešiť

Našťastie rodičia dokážu vo väčšine prípadov odhadnúť, čo je pre ich ratolesť najlepšie. Ak si však nevedia rady, pomoc odborníkov je na mieste. Ak by rodič volil cestu pomoci od psychológa, často krát nevie akým spôsobom jeho dieťaťu pomôžu. V prvom rade treba hľadať dôvod, prečo dieťa odmieta chodiť do školy a od toho sa potom odvíja ďalší postup. Ak sa jedná o prvý ročník, je možnosť vrátenia dieťaťa do škôlky, ale to je skutočne ten najkrajší prípad. Ale vždy je to beh na dlhšie trate, pretože treba skutočne nájsť taký spôsob riešenia situácie, aby sme deti učili riešenie situácie a nie vyhýbaniu a utekaniu z nepríjemných situácií.



### Nové prostredie – nové situácie

Život každého človeka sa skladá z niekoľkých dôležitých míľnikov. V detstve sem zaraďujeme vstup do **materskej školy**, neskôr na **základnú** alebo **strednú školu**. Významné sú aj prvé zlé známky v škole, celoživotné priateľstvá, či prvé lásky.

Pre vývin zdravý vývin mladého človeka je najpriaznivejšie, ak zlomovými udalosťami prechádza bez výraznejších negatívnych skúseností. Vo veľkej miery to vie zabezpečiť aj samotný **rodič**, ktorý je najkompetentnejší v komunikácii so svojím dieťaťom.

Spomienky na školské obdobie sa líšia od človeka k človeku. Ľudia sa rozdeľujú na tých, ktorí školu **milovali** a radi na ňu spomínajú, a na tých, ktorí o nej **nechcú už nič počuť**.

### Čo je strach a ako sa prejavuje?

Strach radíme medzi základné emócie – patrí k nášmu každodennému životu. Ide o nepríjemnú emóciu či znepokojenie z blížiaceho sa “**zla**”. Strach je sprevádzaný nielen nepríjemnými duševnými pocitmi, ale i rôznymi **telesnými prejavmi**:

- bolesť hlavy alebo brucha,
- zrýchlené dýchanie,
- búšenie srdca, poruchy spánku
- zblednutie v tvári a iné.

Strach sa u človeka objavuje vtedy, keď sa nachádza v **nebezpečenstve**, či už v skutočnom alebo domnelom. Strach nás upozorňuje na blížiace sa nebezpečenstvo, preto je to veľmi dôležitá emócia.

Viete, čo sú **3** najčastejšie reakcie, keď sa bojíme? **Útok, útek** alebo **strnutie**. Tieto reakcie máme spoločné so zvieracou ríšou, u ľudí sú však oveľa komplikovanejšie. Veľkú úlohu tu zohráva **genetika, prístup k životu** či **výchova**.

### Strach je dobrý, ale nesmie nás ovládať

Ludský strach je z veľkej časti naučená schopnosť. Ak nás napadne a pohryzie **veľký pes**, môžeme sa začať báť všetkých psov. V takýchto prípadoch hovoríme o osobnostných predispozíciách. Buď so strachom **bojujeme**, alebo pred ním **utečieme**. Preto ak sa dieťa naučí pracovať so strachom už v **detstve**, má dobré predpoklady na to, aby zvládlo každodenný stres v ďalšom živote. A podobným spôsobom sa môže prejaviť aj **strach zo školy**. Napríklad, istý zážitok vyvolá u dieťaťa silnú negatívnu emóciu, čo ho ovplyvní natoľko, že sa začne školy báť. Alebo môže ísť o sériu menších nepríjemných podnetov, ktoré keď sa **nahromadia**, raz vyplávajú na povrch v podobe somatických a psychických ťažkostí. Zaujímavosť: Strach sa významne odlišuje od **úzkosti**. Pre strach je charakteristické, že človek zažíva obavy z konkrétnej veci, činnosti alebo osoby. Úzkosť je **strach z neznámeho**. Nevieme popísať, prečo sa cítime nepríjemne a čo tento pocit vyvolalo.

### Čo teda môže vyvolať strach zo školy?

Strach zo školy môže mať rôzne príčiny, preto musíme rozlišovať. Iný strach pociťuje **predškolač**, ktorý ešte v škole nebol, a iné pocity zažíva **školák**, ktorý už skúsenosti so školou má. Najskôr si popíšeme strach zo školy u **predškolačkov**, pričom uvedieme **3** najčastejšie oblasti.

#### 1. Zaradenie do nového prostredia a kolektívu

Strach u detí vo veku **6 – 7** rokov sa najčastejšie spája s novou rolou, o ktorej nevedia nič konkrétne. Deti majú pocit, akoby vstupovali na **cudzie územie**. Negatívne očakávania môže rodič zahnať tak, že sa bude s dieťaťom o škole **pravidelne rozprávať**. Môže mu hovoriť o vlastných pozitívnych skúsenostiach, vysvetľovať, ako to v škole vyzerá, koho tam dieťa stretne a podobne.

Dobrou prípravou sú napr. **prechádzky do okolia školy**, aby sa dieťa s prostredím pomaly stotožňovalo (hoci len spoza plotu). Je dôležité, aby rodič dieťa úmyselne nezastrašoval: *“Ved’ počkaj, keď pôjdeš do školy, tam ti takéto správanie nebudú tolerovať!”*. Aj nevinné poznámky totiž môžu u dieťaťa vyvolať **neopodstatnené obavy**, dokonca odmietanie nástupu do školy.

## 2. Dieťa nechodilo do škôlky

U detí, ktoré nenavštevovali predškolské zariadenie, to môže byť náročnejšie. Dieťa prežíva strach z **odlúčenia** od **matky** alebo **otca**, s ktorými doteraz trávilo celý čas. Ak sa rodičia rozhodnú nechať dieťa do škôlky, je vhodné, aby sa pokúsili o iné **sociálne začlenenie** do kolektívu rovesníkov, napríklad v parkoch či detských kútikoch.

Tento krok má dvojaký význam. V prvom rade, dieťa spozná **iné deti**, ich zvyklosti, či správanie sa voči druhým. Takto dôjde k prirodzenej socializácii, takže nástup do školy môže prebehnúť bez ťažkostí. A po druhé, práve na ihrisku dieťa často spozná iné dieťa, ktoré bude navštevovať **rovnakú školu**. A keď bude mať v triede spolužiaka, ktorého už pozná, bude sa do školy tešiť.

## 3. Vplyv staršieho súrodenca

Strach zo školy môže u dieťaťa vyvolať aj jeho **starší súrodenec**. Napríklad ho zastrašuje tým, koľko sa bude musieť učiť, že bude mať zlú pani učiteľku a podobne. Vtedy sa musíme **porozprávať** so starším dieťaťom a vysvetliť mu situáciu. Keďže však starší súrodenec nie je vždy taký chápvavý a tolerantný voči mladšiemu, ako by sme si želali, prichádzajú na pomoc vyššie uvedené intervencie.

Dobrou motiváciou pre mladšie dieťa býva to, keď ho povzbudzujeme, aby **ukázalo staršiemu súrodencovi**, že to dokáže, že sa bude dobre učiť, atď. Podstatné je, aby dieťa poznalo všetky pozitíva, ktoré vyplývajú z chodenia do školy – **noví priatelia, nové knihy, hračky, vedomosti**. Dieťa môže byť očarené napríklad tým, že bude poznať hodiny, vedieť si zrátať peniažky a podobne.

## Strach zo školy u detí, ktoré do nej už chodia

Na rozdiel od predškolákov, školáci už majú isté skúsenosti so školou, s **predmetmi**, so **spolužiakmi**, s **učiteľmi**. Preto môže ísť o iný druh strachu. Najdôležitejšie je, aby sme vedeli rozlíšiť, či ide o “obyčajný” strach zo školy, alebo o tzv. **školskú fóbiu**, s ktorou už pracujú

odborníci – detskí psychiatri, psychológovia, výchovní poradcovia, pedagógovia. Teraz si popíšme **6** najčastejších dôvodov, prečo má staršie dieťa strach zo školy.

#### 1. Šikana v škole (od spolužiakov alebo iných detí zo školy)

Pri šikane sa stretávame s náročným procesom **odhaľovania** a **dokazovania**. Nie vždy vieme, kto šikana, akým spôsobom a čo tým chce dosiahnuť. Ak sa rodič dozvie, že jeho dieťa je šikanované, mal by sa obrátiť na **školu** a **odborníkov** (napríklad psychológov), nie na rodičov „malých tyranov.“

#### 2. Strach z učiteľa (učiteľov)

Strach môže vyvolať príliš **dominantný** a **direktívny** učiteľ. Skúste sa s dieťaťom porozprávať, vypočujte si konkrétne situácie, ktoré u neho vyvolávajú strach. V prípade, že išlo o **neprimerané** zásahy pedagóga, kontaktujte jeho, aj vedenie školy. Niekedy majú pravdu deti pravdu a učiteľ skutočne koná neprimerane. Niekedy však môžu deti situácie **zveličovať**, a preto dôverujte, ale preverujte. Buďte v **pravidelnom kontakte** s učiteľom. Pozná vaše dieťa aj z **inej strany**, než vy – ako pracuje v kolektíve, ako sa správa k iným deťom alebo autoritám.

#### 3. Nezvládanie školských povinností

Nie každé dieťa je študijný typ a nie každé dieťa baví školská látka. Niektoré deti majú radšej napríklad **manuálne činnosti**, a to je v poriadku, no školské povinnosti si musia plniť. Nezvláda dieťa iba **jeden** konkrétny predmet? Nebavia ho **domáce úlohy**? Učivo je preň **celkovo náročné**? Komunikujte s dieťaťom a zisťujte príčiny. Napríklad ak dieťa neznáša dejepis, skúste na internete nájsť rôzne **videá** a **zaujímavosti**, ktoré mu dejepis „skrásli“. Pracujte spoločne, pochváľte dieťa aj za menšie **úspechy**, oceňte jeho snahu.

#### 4. Problémy s učením

Často sa stáva, že dieťa zlyháva v škole, a vy neviete prečo. Doma sa s ním učíte **celé hodiny**, venujete mu čas a množstvo podnetov, a napriek tomu vám domov prinesie **päťorky**. Dieťa je potom frustrované, začne sa báť školy. Každá porucha učenia potrebuje istý spôsob práce, čo vám už povedia konkrétni odborníci. Nebojte sa tejto **diagnostiky**, ide len o sériu testov, ktorými vedia odhaliť, na čom treba s dieťaťom pracovať. Obvykle pomôžu iné spôsoby učenia, napr. **čítanie s porozumením**, **obraznejšie počítanie**, **úprava techniky písania** atď.

## 5. Perfekcionistické rysy osobnosti a strach zo zlyhania

Dieťa, ktoré sa snaží byť “čistý jednotkár”, je s vysokou pravdepodobnosťou **perfekcionista**. Práve preto trpí stresom viac, ako ktokoľvek iný. Takéto dieťa sa neustále snaží niečo vylepšovať, aj najmenšiu chybu vníma ako **osobné zlyhanie**. Neučte deti dokonalosti, tá neexistuje. Ak sa však dieťa nájde v predmete, ktoré ho naplno zaujíma a baví, vyhrali ste na celej čiare.

## 6. Nátlak zo strany rodičov

Naša doba je zameraná na výkon. Výsledky sa pritom vyžadujú nielen u dospelých, ale aj u detí. Mat' **samé jednotky**, v najhoršom prípade dvojky, navštevovať **3 krúžky** do týždňa, cez víkend sa venovať **2 cudzím jazykom**? Nie, neberte deťom ich detstvo, budú z nich smutní dospelí. Stačí ubrať z požiadaviek. Každý deň si nájdite čas na **spoločnú zábavu**, hrajte sa spolu, rozprávajte. Takto si vytvoríte **dôverný vzťah** s dieťaťom, ba čo viac – vychováte šťastného človeka.

Ako rozpoznať strach zo školy, keď dieťa mlčí

Je ľahšie, ak máte dieťa, ktoré príde domov a povie, že ho v škole šikanujú a ono sa bojí. To sa však stáva výnimočne. Všímavejší rodič **dokáže rozpoznať**, že sa s dieťaťom niečo deje, a to na základe rôznych príznakov:

- odmieta ísť do školy – opisuje ju negatívne, dramaticky,
- vidíte na ňom známky depresie, úzkosti,
- dieťa v škole plače,
- **dieťa je agresívne**, snaží sa byť v centre pozornosti,
- dieťa predstiera chorobu, ráno sa pravidelne sťažuje na bolesti,
- má problémy s nadväzovaním nových sociálnych vzťahov (aj mimo školu),
- trpí prehnanou sebakritikou, cíti sa menejcenné,
- má sklony k perfekcionizmu,
- túži byť doma, aby vraj nezmeškalo niečo dôležité v domácnosti.

Pokiaľ u dieťaťa pozorujeme **telesné ťažkosti**, ktoré sa objavujú vždy ráno, pri vstavaní do školy (bolesti hlavy, brucha, zvracanie), môže ísť o *psychosomatické prejavy*. Je dôležité, aby **pediater** o týchto ťažkostiach vedel a dieťa bolo sledované, resp. vyšetrené, čím sa vylúčia **reálne zdravotné problémy**. Najdôležitejšia je komunikácia.



Základom dobrého vzťahu medzi vami a dieťaťom je **každodenná komunikácia**. Zdá sa to ako jednoduchá vec, no nie je to vždy tak. Počúvať svoje dieťa, nie je to isté, ako ho **vypočuť**. Viete, čo je dobrý signál, že vám dieťa **dôveruje**? Keď vám dokáže povedať **pravdu**, hoci vie, že ho bude čakať **trest**. Takto sa dieťa učí prijímať zodpovednosť za svoje **chyby** a **činy**, čím sa pomaly vyrovnáva dospelým. Každý predebatovaný a vyriešený konflikt je predprípravou pre zrelú a šťastnú osobnosť. Myslite na to, že keď **zosmiešňujete** detské problémy, zosmiešňujete aj svoje dieťa. Deti síce žijú v inom svete ako my, dospelí, to však neznamená, že udalosti, ktoré vnímajú ako dôležité, sú **hlúpe** alebo **nepodstatné**.

Uvedomte si, že vaše dieťa bude chodiť do školy aspoň **12 rokov**. To je veľmi dlhý čas, a zvlášť vtedy, keď v školskom prostredí nepretržite trpí. Budete sa tomu prizerať, alebo urobíte niečo pre to, aby vaše dieťa preplávalo školami bez **psychickej ujmy**?

### Strach majú malí i veľkí

**Škola je priestor**, v ktorej trávi dieťa väčšinu dňa a ak je pobyt v nej ovplyvnený obavami a neistotou či dokonca **strachom**, ovplyvňuje to jeho náladu, myslenie i celkové prežívanie. Aký je však rozdiel medzi obavou a strachom zo školy? Nakoľko ovplyvňujú myseľ školáka? Kedy a ako ich treba „riešiť“?

„**Strach je pre človeka dôležitý**. V prvom rade ho má chrániť, signalizovať mu možné nebezpečenstvo. Ak je **primeraný**, môže zlepšiť jeho výkon, napr. lepšie sa sústreďí, rýchlejšie pracuje. Ale keď presiahne únosnú mieru, stáva sa negatívom, ochromuje konanie i pocity“. Je však dôležité odlíšiť **strach od obavy**. Aký je medzi nimi rozdiel? „Obava je aktuálna, ale iba dočasná. Keď sa ohrozenie stratí, je preč aj obava. Strach je nepríjemnejší a prežíva sa trvalejšie.“



## Strach v rôznych vekových obdobiach

**Dojčatá** Sú schopné pociťovať strach už v druhej polovici dojčenského veku. Závisí to však od rozvoja ich poznávacích procesov. Na konci batolivého obdobia narastá počet strachových reakcií. Dieťa si už dokáže predstaviť mnohé situácie a je schopné spojiť si ich s očakávaním eventuálneho nebezpečenstva.

**Predškooláci** Dominuje u nich strach z nadprirodzených bytostí, tmy, zvierat. Okolo 5. roku mávajú deti strach zo zlých ľudí alebo z tých, ktorých za zlých považujú. V tomto veku je tiež silne rozvinutý strach zo zranenia.

**Školáci** V dobe nástupu do školy sa môže u niektorých detí objaviť strach z odlúčenia a obavy, že ich rodičia nebudú ľúbiť, ak sa nebudú dobre učiť. Medzi 7. – 8. rokom sa objavuje strach z niečo hrôzostrašného, napr. čo videli v televízii. Môže narásť aj strach zo smrti. Medzi 8. – 10. rokom sa obávajú toho, či ich prijmú medzi seba kamaráti, spolužiaci. V tomto veku je ich názor veľmi dôležitý. Často si kladú otázky typu: Patrím do ich partie?; Pozvú ma na oslavu narodenín?

**Dospievajúci** Vo zvýšenej miere sa vyskytujú obavy spojené s neistotou samého seba vo „veľkom“ svete.

## Strach zo skúšania

Svoj podiel môžu mať všetci – samotný žiak, jeho spolužiaci alebo rodičia. Tak napr. samotný žiak. Bojí sa skúšania, lebo... sa nepripravil, nedával pozor, na hodine vyrušoval a nerobil si poznámky. Alebo si jednoducho neverí a neustále sa strachuje, hoci je pripravený. Možno sa však len chce **prispôbiť partii** v triede, pre ktorú známky nie sú dôležité a každý, kto sa učí, je „šprt“. Alebo naopak, je v triede medzi príliš súťaživými spolužiakmi a bojí sa toho, že im nebude stačiť. Často sa však stáva, že bledý výraz tváre a roztrasené kolená majú deti pred písomkou kvôli svojim **rodičom**. Tí môžu svoje dieťa preceňovať a neustále očakávať iba dobré známky. Ak sa tak nestane, dieťa trestajú. Čokoľvek spôsobí, že dieťa „zelenie“ pred tým, než má dokázať, že je naučené a látku ovláda, má to svoje **dôsledky**. „Môžu sa prejaviť znížením motivácie učiť sa, u dieťaťa poklesne sebadôvera, má horšie výsledky. Veľa detí, ktoré sa boja školy, mávajú problémy so zaspávaním alebo ranným vstávaním.“

## Strach je nevyspytateľný, ale riešiteľný

Hoci strach je veľký pán, dá sa nad ním zvíťaziť. Dieťa však potrebuje cítiť dôveru a mať istotu, že jeho problém nie je bagatelizovaný, ale dospelí ho berú vážne.

Ak sa dieťa opäť teší do školy, môže, ale nemusí byť vyhrané. Strach je totiž nevyspytateľný, môže sa vrátiť. U niektorých úzkostných detí prichádza, odchádza a opäť prichádza. Dospelí by mali byť empatickí, vždy konať s nadhľadom. Treba k tomu veľkú dávku **trpezlivosti, lásky, humoru a pozitívneho vzoru**. Ak si však rodičia nedokážu poradiť sami, nemusia sa báť vyhľadať odborníkov. Pomoc dieťaťu má byť na prvom mieste.

## Ako zložiť nadmerný strach zo školy?

- dávajte dieťaťu pocit bezpečia a istoty. Prijímajte ho aj s jeho obavami a neberte ich na ľahkú váhu.
- zvyšujte jeho sebavedomie.
- učte dieťa priamo prekonávať jeho strach.
- povzbudzujte a chváľte dieťa pri každom (hoci len malom) úspechu, kedy zvíťazilo nad svojím strachom.

Držíme Vám palce!