Úzkost a stres u dětí: jak je ve škole rozpoznat a pracovat s nimi

Úzkost nemusí vždy znamenat otevřený smutek nebo pláč. Děti často projevují stres a úzkost **neobvyklým nebo „náročným“ chováním**:

I. zvýšená podrážděnost, impulzivita, konfliktnost,

II. stažení se, odmítání komunikace, izolace,

III. somatické projevy – bolesti břicha, hlavy, nevolnost, únava, problémy se spánkem, nechutenství,

IV. pokles školního výkonu, zapomínání domácích úkolů, ztráta motivace,

V. nadměrné obavy z hodnocení, strach z chyb nebo odmítnutí.

Je důležité vnímat i **kombinace drobných signálů** – samostatně nemusí znamenat závažný problém, ale souhrn indikuje, že dítě potřebuje podporu.

Jak pracovat s úzkostí ve třídě

1. **Na úrovni třídy**

Zařazujte krátké relaxační nebo mindfulness cvičení (dechová technika, vizualizace, ticho na 1–2 minuty).

Vytvářejte prostor pro sdílení pocitů – „kruh nálad“, „deník emocí“, „teploměr nálady“.

Používejte jasné a předvídatelné rutiny – dítě ví, co očekávat, což snižuje úzkost.

2. **Na úrovni jednotlivce**

Vnímejte signály dítěte a nabídněte soukromý rozhovor:
„Všimla jsem si, že se dnes cítíš napjatě. Chceš si o tom promluvit?“

Naslouchejte bez hodnocení, nebagatelizujte strach a nehodnoťte emoce.

Navrhněte podporu odborníka (ŠPP, psycholog, krizová linka).

3. **Na úrovni školy**

Školní tým může nabídnout preventivní programy na zvládání stresu a psychohygienu.

Supervize pedagogů pro sdílení zkušeností s úzkostnými žáky.

Spolupráce s rodinami – hledání společných strategií při zvládání stresu doma i ve škole.

Důležité zásady pro učitele

- Úzkost a stres není projev „špatného chování“, ale signál potřeby podpory.
- Reagujte včas – prevence je účinnější než řešení krize.
- Poskytněte dítěti bezpečný prostor a možnost rozhodnout, zda chce sdílet.
- Spolupracujte s kolegy, ŠPP, PPP, OSPOD a rodinou – škola i domácí prostředí dohromady tvoří bezpečný rámec (pozor na případ nefunkční rodiny, v některých případech spolupráce není žádoucí např. syndrom CAN).

Daniela Sejpalová, Jules a Jim