

# SVĚT ŽENY

NADCHNE • POTĚŠÍ • INSPIRUJE

## top ČLÁNKY

- 11 TIPŮ, JAK SE CÍTIT FIT I BEZ DŘINY
- POVÍDÁNÍ S CHIRURGEM TOMÁŠEM ŠEBKEM, KTERÝ ODCHÁZÍ NA „MATEŘSKOU“ DOVOLENOU

## KDYŽ SE DÍTĚ BOJÍ DO ŠKOLY

Pouhé výmluvy, nebo sociální fobie jako důsledek covidu?

## 7 MÝTŮ O VZTAZÍCH

Nevěřte všemu, co se říká, řiďte se v lásce vlastním srdcem

**OVOCNÉ  
KOLÁČE**  
*pro celou  
rodinu*

## SLÁVA BYLINKÁM

Přírodní  
kosmetika  
zkrášlí pleť,  
tělo i vlasy

## AŽ VYPADÁTE SKVĚLE

✓ Známi top stylisté vám poradí, s čím kombinovat tenisky, džíny nebo trenčkot

HEREČKA

# KRISTÝNA LEICHTOVÁ

Rozhovor o domácím porodu, tvrdohlavém partnerovi, nové roli v seriálu a o tom, proč nechce být instahvězdou

ZÁŘÍ 2021 • ČR 31,90 Kč • SR 1,49 €



0 8

9 771213 757326



S odborníkem na výchovu  
exkluzivně pro Svět ženy

*Mgr. Petr Šusta, Ph.D.*

Ve své soukromé praxi se více než 12 let zabývá psychologickým a pedagogickým poradenstvím.

To je zaměřené především na trable v oblasti výchovy dětí, rodinné či partnerské neshody a podporu dospělých v nelehkých chvílích života.

Na Petra se můžete obrátit i osobně na [facebook.com/poradenstvisusta.cz](https://facebook.com/poradenstvisusta.cz)



Pokud váš potomek vyhledává raději zvířecí společnost než vrstevníky, něco není v pořádku.

# Když se dítě bojí do školy

„Maminko, mě bolí břicho, dneska zůstanu doma, jo?“ Dříve častá výmluva, chránící dítě zejména před hrozící písemkou, může v dnešní době signalizovat problém mnohem závažnější – sociální fobii.

TEXT: PETR ŠUSTA

z nějaké situace nebo něčeho konkrétního a patří mezi úzkostné poruchy. Tou sociální pak označujeme zúzkostňující strach z kontaktu s lidmi a s ním spojenými situacemi.

## JEN SAMÉ VÝMLUVY

U žáků či studentů se sociální fobie může projevit především strachem z běžných společenských situací, jako jsou výuka ve škole, zkoušení u tabule, ale také třeba pokec s kamarády, návštěva příbuzných nebo nákup v samoobsluze. Dítě či dospívající stížený těmito obtížemi se snaží takovým situacím vyhýbat, uzavírá se (obrazně i doslova), zanebdává své dřívější záliby a koníčky. Zjednodušeně řečeno: děti se bojí jít do školy, běžné situace ve třídě jsou jim nepříjemné, stresuje je už jen představa, že budou vyvoláni, že se zesměšní nebo budou nuceni jít „s kůží

## CHCETE-LI VĚDĚT VÍC



Problematicke se věnuje Lucie Bělohávková v knize *Tak už se nestyd – Sociální fobie a stydlivost u dospívajících* (Portál).

**M**ožná si řeknete, že jsme to přece občas dělali všichni. Podobné věty ale nyní rodiče slychají čím dál častěji. A řeší i jiné problémy u dětí a dospívajících, kteří dříve žádnými výraznými obtížemi netrpěli. Viník je jasný – dlouhotrvající společenská izolace způsobená pandemií nemoci covid-19. Dotýká se více dětí, než jste si možná mysleli. A může vést až k sociální fobii. Fobie je chorobný strach

na trh“. A tak přicházejí na řadu výmluvy, zvýšená absence, náhlé tělesné nemoci... Výjimkou není ani ztráta zájmu o dříve oblíbené činnosti jako sport či výlety s kamarády.

## KDO JE OHROŽEN

Fobie může v průběhu života postihnout prakticky kohokoliv, a to v různé intenzitě. Více ohroženými jsou však jedinci již dříve úzkostní, lidé v náročných životních situacích (jako jsou nemoc, úmrtí blízkého) nebo lidé obecně labilní, tedy lidově řečeno se „slabými nervy“. K rozvoji poruchy může u dětí a dospívajících přispět také mnoho vnějších vlivů, například šokující či nepříjemný zážitek, ale též dlouhodobá izolace či pocit osamělosti. Nástup obtíží bývá pomalý, plíživý. Pokud porucha není včas rozpoznána a léčena, může se postupem času rozvinout a způsobit nemalé komplikace i v běžných životních situacích.

## POZNEJTE PROBLÉM

Rozlišit, kdy se dítěti „pouze nechce“ do školy a kdy se jedná o zárodek problému, nebývá snadné. Ze svých studijních let si jistě všichni pamatujeme, že „ulít“ se z nějaké nepříjemnosti není nic tak neobvyklého. Pokud však náš syn nebo dcera odmítají chodit do školy častěji, než je obvyklé, necítí se dobře, mají sklony k plačtivosti nebo různým nezvyklým onemocněním, měli bychom zpozornět. Sociální fobie se velmi často projevuje také somatickými (tělesnými) příznaky. Dítě může být častěji nachlazené, trpět třesem rukou, bolestmi hlavy nebo břicha, průjmou či naopak zácpou. Výjimkou nejsou ani potíže s usínáním či nespavost. V případě déletrvajících nezvyklostí tohoto typu je jistě namístě návštěva ošetřujícího lékaře, aby se vyloučila jiná závažnější onemocnění.

## DŮSLEDEK COVIDOVÉ IZOLACE

Bohužel, s projevy sociální fobie se v rámci své praxe v současné době setkávám velice často, dle mého názoru v přímém důsledku dlouhodobého uzavření škol v uplynulém školním roce. I když si to často neuvědomujeme (a bohužel si to často neuvědomují ani učitelé), škola není pro dítě (a tím spíše ne pro dospívajícího) ani tak místem vzdělávání jako především místem setkávání. Roční izolace kupříkladu patnáctileté studenty i studentky zasáhla na nejzranitelnějším místě – sebrala jim možnost přirozeně rozvíjet potřeby, které se k tomuto věku pojí

nejtěsněji: navazování vrstevnických vztahů, budování pozice ve skupině, první milostná vzplanutí. A co teprve studenti prvních ročníků, kteří své nové spolužáky znají pouze coby maličké obrázky na monitoru?

## KDY SITUACI ŘEŠIT

Obecná poučka, již je dobré se držet, praví, že problém je vhodné řešit ve chvíli, kdy komplikuje náš běžný život nebo kdy se prostě dlouhou dobu necítíme fajn. Určitě také platí, že čím dříve potíže začneme řešit, tím méně se rozvinou a jejich řešení bude snazší a účinnější. Před návštěvou odborníka (psycholog, pedagogicko-psychologická poradna, výchovný poradce) bychom měli se svou dcerou či svým synem především komunikovat. Zjistit, co ji nebo jeho trápí, a být jim oporou, prožívané pocity nezlehčovat. Ačkoliv je sociální fobie problém nepříjemný, bývá dobře řešitelný. V první řadě bychom neměli svého potomka nechat mu zcela podlehnout. Mírný nátlak a laskavá neústupnost bývají, alespoň v raných fázích problému, dobrou metodou. Vhodná je také otevřená komunikace se školou, kdy chápatelci a vstřícný učitel může alespoň zpočátku velmi pomoci – drobná a dočasná úprava studijního režimu ničemu neublíží, spíše naopak. Vyvarovat se po nějaký čas zkoušení u tabule či nevystavovat dítě nepříjemným a stresujícím situacím určitě pomůže rozjitřené nervy zklidnit. Přestože to může být obtížné a nepříjemné, volme raději přístup „nevzdávej to, to zvládneš, přestože to trochu bolí“ než „chudinko malej, zůstaň klidně doma“. Je velmi pravděpodobné, že není-li úzkost plně rozvinuta, dojde časem k jejímu vymizení. Pokud se však potíže dlouhodobě nelepší, stupňují se nebo se přidávají obtíže další, neváhejme navštívit odborníka, který jistě doporučí správný postup.

## PREVENCE LEPŠÍ NEŽ LÉČBA

I když to může být v dnešní době obtížné, podporujme u svých dětí setkávání s vrstevníky i jinými dospělými, snažme se žít co nejvíce „normálně“. Děti zavřené doma, izolované od okolního světa jen s mobilem a počítačem, si snadno vytvoří svou „bublinu“, ze které vede zpět na denní světlo obtížná cesta. A budme také v kontaktu se školou, nenechme děti „strhat“ nebo zdeptat ve snaze co nejrychleji dohnat vše zameškané v uplynulém školním roce. A hlavně budme optimističtí, tak se všechno zvládá daleko líp. ♥

## JAK SE LIŠÍ STRACH A ÚZKOST?

Strach máme z něčeho konkrétního, třeba z cestování letadlem. Úzkost je stísněný pocit plný obav, obvykle bez zřejmé příčiny.

Sociální fobie se nejčastěji vyskytuje v období mezi **15. a 20. rokem**, v průběhu života se s ní alespoň jednou setká **5–10 % populace**.

## TYTO PŘÍZNAKY BY VÁS U DĚTÍ MĚLY DŮRAZNĚ VAROVAT

- deprese (dlouhodobě skleslá nálada)
- apatie (nezájem o dříve oblíbené činnosti)
- panická ataka (nekontrolovatelná úzkost, „zhroucení se“)
- sebeпоškozování
- sebevražedné myšlenky