

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

## Bakalářská práce

# ÚZKOSTNÉ DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU VE VÝUCE NÁBOŽENSTVÍ

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Muchová

Autor práce: Věra Samcová

Studijní obor: Náboženská výchova a etika

Ročník: 4.

2010

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

15. února 2010

Děkuji vedoucímu bakalářské práce doc. PhDr. Ludmile Muchové  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## OBSAH

ÚVOD .....	5
<b>1 Úzkostné dítě z pohledu psychologie .....</b>	<b>7</b>
<b>2 Faktory ovlivňující zvýšenou úzkost u dětí.....</b>	<b>11</b>
2.1 Vrozené dispozice.....	11
2.2 Rodina .....	12
2.3 Krizové životní události .....	14
2.4 Škola.....	15
<b>3 Mladší školní věk z pohledu vývojové psychologie.....</b>	<b>16</b>
3.1 Rozvoj poznávacích procesů v mladším školním věku .....	18
3.2 Socializace – role školáka, komunikace .....	19
3.3 Obraz zdravého žáka mladšího školního věku a úzkostného žáka .....	20
<b>4 Pedagogická komunikace s úzkostným dítětem .....</b>	<b>22</b>
4.1 Úzkost a učení .....	23
4.2 Zásady a metody při práci s úzkostnými dětmi pro pedagogy .....	25
<b>5 Výuka náboženství v mladším školním věku .....</b>	<b>28</b>
5.1 Vyučování v dnešních školách .....	28
5.2 Výuka náboženské výchovy .....	30
5.3 Úzkostné děti ve výuce náboženství .....	32
5.4 Učebnice a metodické pomůcky na 1. stupni základní školy.....	33
5.4.1 Výuka náboženství v 1. třídě ZŠ.....	34
5.4.2 Výuka náboženství v 2. třídě ZŠ.....	36
5.4.3 Výuka náboženství v 3. třídě ZŠ.....	37
5.4.4 Výuka náboženství v 4. třídě ZŠ.....	39
5.4.5 Výuka náboženství v 5. třídě ZŠ.....	40
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>44</b>
Seznam literatury .....	46
Abstrakt .....	48
Abstract .....	49

## ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je práce s úzkostnými dětmi. Protože se děti v různých obdobích svého života liší, a také jejich prožívání a potřeby, je třeba odlišit i přístup dospělých k nim. Chci se v této práci zaměřit na děti v mladším školním věku, protože je to období od nástupu do školy, čas převratných změn, který podstatně rozhoduje o dalším vývoji dětské osobnosti.

Cílem této práce je odpovědět na otázku, jak může učitel náboženství pomoci úzkostným dětem ve zvládnání jejich úzkosti. K tomuto tématu patří i podání základních informací z oblasti obecné psychologie, vývojové psychologie a pedagogiky, které by měl znát pedagog při práci s úzkostnými dětmi. Je důležité vědět, jak s těmito dětmi pracovat, jak k nim přistupovat a díky tomu zjistit, jak lze pomoci dětem právě v hodinách náboženství, aby se s úzkostí lépe vyrovnávaly. Neboť úzkost zřejmě nikdy neodstraníme zcela, bude pravděpodobně děti provázet celým životem, ale mohou se naučit ji lépe přijmout, zmírnit a vyrovnat se s ní.

Podle mého názoru se v dnešní době hodně hovoří o problémových dětech, o jejich problémech s chováním, s učením, apod. Děti se špatným chováním, prospěchem narušují vyučovací hodiny, jsou mnohdy větší zátěží pro pedagogy, a proto se tomuto tématu věnuje velká pozornost. Děti více úzkostné se od ostatních dětí také odlišují, ale jejich chování není eticky závadné, proto jim není často věnována taková pozornost. Je zajisté pro vyučujícího pohodlnější mít ve třídě několik dětí úzkostných, než hyperaktivních, s poruchami chování nebo učením. Proto věnovat se problému úzkosti u dětí není u učitele vynuceno okolnostmi jako je narušování pořádku a klidu ve třídě, ale věnování se těmto dětem je zdůvodněno péčí a zájmem o ně samotné, pro jejich dobro a pohodu, aby mohly s radostí využívat radosti a dary, které jim byly dány a žily s důvěrou v tento svět.

Pro uvedení do tohoto tématu je důležité začít práci základními informacemi o úzkosti, a to zejména z pohledu psychologie. Pro toto téma využiji dostupné literatury, zejména knihu od P. Říčana a D. Krejčířové *Dětská klinická psychologie*.

Dále je třeba si blíže definovat mladší školní věk, pro toto téma využiji hlavně informace z *Vývojové psychologie* od Marie Vágnerové, abychom odlišili úzkostnost dětí od běžných úzkostí v tomto věku.

Než přistoupím k tématu pedagogické komunikace s úzkostným dítětem (k němuž jsou cenné poznatky v knize od Davida Fontany *Psychologie ve školní praxi*) bude užitečné podívat se na faktory, které ovlivňují u dětí zvýšenou úzkost.

Pro informace, které se týkají vyučování náboženství, a to zejména dětí v mladším školním věku, budu využívat knihy *Úvod do náboženské pedagogiky a Náboženská edukace v současné společnosti* od Ludmily Muchové. Dále bude k tématu úzkostných dětí ve výuce náboženství přínosné, hledat v dostupných učebnicích náboženství pro žáky na prvním stupni základní školy a v současných metodických pomůckách témata, která pomáhají dětem zvládnout úzkost a strach. V závěru této práce by mělo vyplynout, jak může náboženská výuka pomoci úzkostným dětem, aby se s úzkostí lépe vyrovnávaly. Zda může náboženská výuka přispět k tomu, aby tyto děti měly vědomí vlastní hodnoty, aby nepocíťovaly strach z okolního světa, ale cítily se zde bezpečně.

## 1 Úzkostné dítě z pohledu psychologie

Pro práci s úzkostnými dětmi v hodinách náboženství je důležité definovat si pojem úzkosti a strachu z pohledu obecné psychologie. Každé dítě někdy zažívá pocity úzkosti, ale u některých dětí tato úzkost přerůstá do takové míry, že se stává problémem.

### **Úzkost a strach**

Úzkost člověka není nic neobvyklého. Úzkost je přirozenou součástí naší psychické výbavy a každý ve svém životě pocít úzkosti a strachu mnohokrát prožije. Mezi úzkostí a strachem je však podstatný rozdíl.

**Definice úzkosti:** Úzkost neboli *anxieta* je strach bez předmětu. Jedná se o „nepříjemný emoční stav provázený psychickými i tělesnými znaky odpovídajícími strachu, ovšem aniž je známa příčina.“<sup>1</sup>

**Definice strachu:** Strach je nepříjemná emoce, kterou doprovází neurovegetativní projevy (zblednutí, bušení srdce, třes, zvýšení krevního tlaku, připravenost k útěku nebo obraně). Tyto projevy vznikají na nervovém podkladě. Strach je normální reakcí organismu člověka na možné nebezpečí.<sup>2</sup>

Strach je vyvolaný nějakou příčinou, vyvolává obranné reakce (např. útěk, který slouží k přežití). Za normálních okolností strach signalizuje člověku hrozící nebezpečí. Strach může mít pozitivní roli (pokud pochází ze skutečného nebezpečí pomáhá přežít) a negativní roli (strach ze selhání utlumuje, strach lze zneužít jako nástroj moci apod.). Vždy nemusí být pro nás strach nepříjemný, někdy ho vyhledáváme (například četbou detektivních příběhů, sledováním hororů atd.).<sup>3</sup>

Úzkost není vázaná na žádný objekt, není vyvolána příčinou, která by ohrožovala život apod. A může jít o pocit dlouhodobější. I úzkost je však normální reakcí na situaci, o které předem nevíme, jak dopadne nebo jak ji máme řešit. Sklon k prožívání úzkosti se u různých lidí liší. Zvýšená citlivost nervové soustavy může být vrozená. Výchova a prostředí, ve kterém děti vyrůstají jsou

---

<sup>1</sup> HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*, s. 287.

<sup>2</sup> HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*, s. 262.

<sup>3</sup> KERN, H. *Přehled psychologie*, s. 64.

dalšími faktory ovlivňujícími sklon ke zvýšené úzkosti. Ve stejné situaci tedy prožívají různé děti úzkost rozdílné intenzity.

Setkáváme se i s dětmi, které mají snížený pocit strachu. Toto je poměrně nebezpečné. Takové děti se nebojí třeba aut, a tak běhají přes silnici bez rozhlédnutí apod. Na druhou stranu děti, které pocítují strach neúměrně více, mají strach i z činností, které nejsou nebezpečné. To jim brání v mnoha činnostech, často i jinak příjemných. Bývají označovány za přecitlivělé nebo příliš úzkostné.

Pro každé životní období člověka jsou charakteristické nějaké druhy strachu a úzkosti. Když dítě dosáhne školního věku, znamená to, že jsou za ním některé akutní emocionální stresy, které byly typické pro děti předškolní. Pokud se jedná o správný vývoj. Osobnost dítěte se však nemění. Bývalo-li dříve nervózní, bude zřejmě více nervózní než jiné děti i nadále. Pokud bylo úzkostné a přecitlivělé, nestane se z něj najednou odvážné a nebojácné dítě. Úzkost je do značné míry konstitučně podmíněný povahový rys. Ale ať je dítě jakékoliv, měla by se s přibývajícím věkem zlepšovat jeho schopnost vyrovnávat se s každodenními stresy a pocity, se kterými se setkává. Některým dětem, těm více úzkostným, tento rozvoj jde pomaleji a mají s tím větší potíže. Je na rodičích a učitelích, aby jejich problém rozpoznali a dokázali takovým dětem pomoci získávat důvěru v sama sebe i ve svět kolem nich.

Z psychologického hlediska je dle Krejčířové například *separační úzkost* (tzv. úzkost 8. měsíce) součástí normálního vývoje. Stejně tak *strach z cizích lidí*, který by měl ke konci třetího roku života ustupovat. Mírné formy strachu z cizího a neznámého spolu se zájmem o nové ovšem trvají v průběhu celého života člověka. Mnoho celoživotních strachů a *fóbií* vzniká již v období mezi 3-6 rokem, může to být strach z hmyzu, ze zvířat, z tělesného ublížení a mnoho dalších. Naopak fóbie, které jsou typické pro dospělost (klaustrofobie, agorafobie apod.) jsou u malých dětí vzácné a vznikají obvykle nejdříve v dospívání. Typickým obdobím zvýšené úzkostnosti je věk kolem deseti let. Souvisí to s tím, že děti jsou



více kognitivně vyspělé, více chápou pojem smrti, války, nebezpečí ve světě, a tak se více setkávají s úzkostnými pocity.<sup>4</sup>

Nadměrnou a přetrvávající úzkost, která proniká běžnými činnostmi malého dítěte a zpomaluje jeho další vývoj, nazývá D. Krejčířová v knize *Dětská klinická psychologie úzkostí patologickou*.

Autorka uvádí, že tato nadměrná (patologická) úzkost se u dětí v batolecím a předškolním věku může projevovat různými způsoby. A to pasivitou dítěte, ale i nadměrným neklidem, poruchami spánku, jídla, „neurotickými návyky“ (kousání nehtů, trhání vlasů – tyto aktivity slouží dítěti k uvolnění napětí. Často jsou ale okolím sankcionovány, což napětí ještě zvyšuje). U nadměrně úzkostných dětí se vždy setkáváme s nepřiměřenými reakcemi na stres.<sup>5</sup>

U dětí školního věku uvádí Dana Krejčířová tyto konkrétní druhy úzkostných poruch:

- **Generalizovaná úzkostná porucha**

U některých dětí školního věku přetrvává chronicky zvýšená hladina úzkosti, kterou dítě trpělo již v batolecím a předškolním věku. Zvýšená úzkostnost je totiž z velké míry dána v povaze dítěte. Navíc se může stát, že se vlivem konfliktních nebo traumatických zážitků úzkost stupňuje.

Děti s *generalizovanou úzkostnou poruchou* jsou **stále v napětí**, ve škole bývají více utlumené, někdy mohou být naopak pohybově neklidné, mívají somatické obtíže (bolesti hlavy, bušení srdce, dechové obtíže). Hlavním problémem je **mnoho různých strachů**. Jejich sebevědomí je nízké, trpí obavou ze selhání, i když jejich inteligence a schopnosti mohou být nadprůměrné. Tyto děti bývají nejisté, bojí se vlastního selhání a jejich sebevědomí bývá nízké. V plnění svých úkolů bývají perfekcionistické nebo naopak úkol raději odkládají z důvodu strachu ze selhání.<sup>6</sup>

<sup>4</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*. 3. vyd., s.167.

<sup>5</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*, s.167-168.

<sup>6</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*, s. 168.

Při generalizované úzkostné poruše dítě „reaguje nepřiměřeně i na slabé stresující podněty; žije v trvalém vnitřním napětí, trpí vysokou hladinou úzkosti, nerozhodností, podrážděností, vyčerpaností, bolestmi hlavy, bušením srdce, poruchami spánku, třesem, závratěmi; bez léčby přechází do chronického stavu.“<sup>7</sup>

- **Vyhýbavá porucha (sociální úzkostná porucha)**

Projevuje se u dětí, u nichž ještě (i ve školním věku) přetrvává **nadměrný strach z cizích lidí**, který by měl z vývojového hlediska být překonán již po třetím roce života. Pokud u dítěte strach z cizích lidí přetrvává, brání to jeho dalšímu rozvoji, kontaktu s lidmi, narušuje vztahy s vrstevníky a získávání dalších sociálních dovedností. V rodině a mezi blízkými lidmi, přáteli, děti problémy nemají.

U většiny dětí se tato porucha v průběhu vývoje upravuje. Někdy může silná sociální úzkost přetrvávat i v dospělosti ve formě sociálně úzkostné (vyhýbavé) poruchy osobnosti.

- **Školní fóbie a separační úzkost**

**Separační úzkost** (tj. úzkost z odloučení od matky nebo blízké osoby) je charakteristická pro období kolem 8. měsíce věku dítěte a kolem 3 roku by měla být z větší míry překonána. Vývoj separační úzkosti podrobněji popsala M. Mahlerová.

U některých dětí je vývoj separace zpomalen. Patologická separační úzkost se pak projeví, když se má dítě odloučit od matky odchodem do školy. Separační úzkost může být i reaktivována nějakým traumatickým zážitkem (rozvod rodičů, stěhování, smrt někoho blízkého ap.).

Separační úzkost je třeba rozlišit od **školní fóbie**, která se může projevovat obdobným způsobem: špatným spánkem, somatickými problémy před odchodem do školy. U dětí, které mají školní fóbiu však není problém, pokud se mají vzdálit od blízké osoby v ostatních situacích. Dobře snáší ostatní separace – prázdninové tábory, sportovní soustředění. Jejich úzkost je vyvolávána pouze v souvislosti se

<sup>7</sup> HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*, s. 73-74.

školou. Tam je třeba zjistit, co úzkost vyvolává (vztahy se spolužáky, osobnost učitele, neodpovídající nároky na žáka, strach ze selhání, atd.) a řešit její příčinu.<sup>8</sup>

### **Shrnutí:**

Úzkost a strach jsou přirozené emoce, které člověk někdy prožívá. Strach a úzkost se od sebe liší. Úzkost je strach bez předmětu. Je doprovázena stejnými psychickými a fyzickými znaky jako strach, ale není známa příčina. Každé dítě má jiný sklon k prožívání úzkosti, každé životní období je charakteristické nějakým druhem úzkosti a strachu. Pokud vývoj probíhá normálně, dítě se s úzkostí a strachem postupně vyrovnává. Pokud přetrvává zvýšená úzkostnost i v dalším období, kdy by již měla být překonána, hovoříme o úzkosti patologické. Ve školním období má patologická úzkost konkrétnější podobu. U dětí v mladším školním věku se můžeme setkat s generalizovanou úzkostnou poruchou (dětí žijí v napětí a prožívají velké množství strachů), sociální úzkostnou poruchou (úzkost vyvolává strach z kontaktu s cizími lidmi), s nepřekonanou separační úzkostí nebo školní fóbií, kdy je úzkost vyvolána pouze v souvislosti se školou.

## **2 Faktory ovlivňující zvýšenou úzkost u dětí**

Na zvýšené úzkostnosti u dětí v mladším školním věku se může podílet hned několik faktorů. Těmi hlavními jsou vrozené dispozice a vliv blízkého okolí (rodina, škola).

### **2.1 Vrozené dispozice**

Zvýšená úzkostnost může být dědičná. Přesné příčiny nejsou známy, ale je jisté, že na jejich vzniku se podílí více různých faktorů, které mohou ovlivnit závažnost projevů a délku trvání potíží. Dispozice reagovat úzkostnými projevy je tedy geneticky podmíněná. Pravděpodobně dochází ke kumulaci rizikových genů.

---

<sup>8</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*, s.169-171.

M. Vágnerová uvádí míru dědičnosti dispozice ke vzniku úzkostné poruchy 30 %, u jednovaječných dvojčat 40 %, u dvouvaječných dvojčat 10 %.<sup>9</sup>

Pokud dítě trpí zvýšenou úzkostí, často se tento problém objevuje i u ostatních příbuzných. U rodičů a sourozenců to je asi jedna třetina. Přitom se nemusí jednat o stejné typy úzkostí. Jde obvykle o sklon k úzkostnosti, ale může být i dědičné zatížení k určitému typu úzkostné poruchy. Zda a do jaké míry se úzkostná porucha projeví, záleží na ostatních faktorech (vliv okolí, životní zkušenosti).<sup>10</sup>

## **2.2 Rodina**

Rodina je pro dítě první a nejužší skupina, ve které žije a díky níž získává své první schopnosti, návyky, jistoty. V rodině se uskutečňuje primární socializace. Dítě se díky ní učí vytvářet vztahy s ostatními, přijímat normy a z rodiny přebírá první představy nejen o sobě, ale i o svém okolí. Rodina proto nemůže být lehkou nahraditelná nějakou jinou skupinou.<sup>11</sup>

Dítě vnímá, jak se chovají ostatní členové rodiny, a tak přejímá vzory chování. Může jít tedy i o přijímání úzkostného vzoru chování. Pokud se rodiče nadměrně obávají o zdraví svého dítěte, pravděpodobně i dítě se o něj začne obávat. Pokud se maminka bojí pavouků, dítě (hlavně dcera) obvykle převeze tento vzor, i když brala jako roční dítě pavouky do ruky. A tak je to i s ostatními strachy a úzkostmi. Děti se učí pozorováním svého nejbližšího okolí. A jelikož se tato práce zabývá úzkostností dětí ve výuce náboženství, je nutno připomenout, že samozřejmě i vzory náboženského chování dítě přejímá od svých rodičů. Pokud vyrůstá v prostředí žité víry, je pro něj samozřejmější přijímat jistotu, kterou může nalézat u Boha. A může se s úzkostí lépe vyrovnávat.

---

<sup>9</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*. 4. přeprac. a doplněné vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. Kapitola 5.1.4 Dědičnost úzkostných a neurotických poruch, s.66-67. ISBN 80-247-1049-8.

<sup>10</sup> KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu. Jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků*, s. 32.

<sup>11</sup> MUCHOVÁ, L. *Úvod do náboženské pedagogiky*, s. 93-94.

### **Příliš úzkostné vedení rodičů a silný emoční vztah**

Úzkostní rodiče mívají úzkostné děti. Může to být zapříčiněno geneticky, nevhodným přístupem rodičů k dětem a napodobováním vzorců chování, které děti přijímají od svých rodičů.

Příliš úzkostné vedení se objevuje často u rodičů jedináčků, protože bývají na své jediné dítě více citově fixovaní a projevují o něj větší strach. To vede ke zvýšené úzkosti (rodič se obává možných nebezpečí), což má nepříznivý vliv na dítě. Přehnaná péče nedává dítěti možnost učit se vlastní zodpovědnosti a sebedůvěře.

M. Vágnerová hovoří o nekritickém přijímání názorů dospělých dětmi. Děti přijímají postoj rodičů, pocit trvalého ohrožení, a pak nemusí věřit ostatním lidem, že jejich strach není opodstatněný (ani dobrý školní prospěch dítěti nemusí dávat pozitivní zpětnou vazbu, protože se bojí selhání stále, bez objektivního vysvětlení). Přijetí nadměrně úzkostného postoje rodičů je izoluje od vrstevníků, kterým se takový postoj zdá směšný.<sup>12</sup>

### **Nepřiměřené nároky rodičů, tendence přetěžovat děti**

Často se s tímto problémem setkáváme opět u rodičů jedináčků. Důvodů je několik. Jeden z nich je ten, že rodiče kteří mají jen jednoho potomka, nemají možnost srovnání s ostatními dětmi. Dále to mohou být přehnané ambice rodičů. Dochází k přetěžování dětí učením i mnoha mimoškolními aktivitami.<sup>13</sup>

Dítě může být frustrováno vysokými nároky a rodiče si to často neuvědomují. Někdy je pomoci pohled učitele, který žáka vidí z jiné stránky.

Přehnaně kritičtí rodiče se soustředí na výkon a dítě málo chválí. Nebo za pochvalou následuje doporučení, jak se lze ještě více zlepšit. Děti pak stále přemýšlejí, co ještě neumí dobře. Trpí nízkým sebevědomím a jsou náchylné k úzkosti.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 183.

<sup>13</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 184.

<sup>14</sup> KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu. Jak překonat obavy dětí z nepřijemných zážitků*, s. 38.

### **Rizikovní rodiče**

Z. Matějček označuje „rizikovými dospělými“ všechny ty, kdo se „zvláště“ chovají, mají „zvláštní“ sklony, povahu. Mohou to být například duševně nemocní, lidé nevyspělí, neurotičtí, alkoholici, toxikomani, lidé pro manželství a výchovu dětí nezralí, lidé poznamenaní zvláštními výchovnými praktikami svých vychovatelů apod.<sup>15</sup>

Takoví rodiče nevychovávali své děti správným způsobem a u dětí může vzniknout mnoho poruch a problémů, včetně zvýšené úzkosti. Dítě může pronásledovat velký počet strachů, nejistota a ztráta důvěry ve svět kolem sebe.

### **Emoční (psychické) týrání**

Emoční týrání bývá špatně postihnutečné, je méně nápadné než fyzické týrání, jeho hranice jsou pozvolné. V psychice dítěte však páhá veliké škody. Psychické týrání zahrnuje stálou a nadměrnou kritiku, ponižování, posměch, odmítání a slovní útoky na sebevědomí dítěte. Psychickým týráním bývá porušeno hlavně sebepojetí dítěte a jeho osobnostní vývoj.<sup>16</sup>

### **2.3 Krizové životní události**

Krizové životní události jsou zážitky, které u dětí vyvolají veliký stres. Může jít o zážitky související s úmrtím nebo vážným onemocněním blízké osoby či zvířete. Dále to mohou být zážitky související s velkými změnami v životě dítěte: stěhování, rozvod rodičů, narození sourozence, změna zaměstnání rodiče, setkání se s trestným činem apod. Často nelze krizovým situacím předejít. Ve všech případech je rodič pro dítě vzorem chování. Dítě může vidět, jak se rodič těší na nové přátele a možnosti díky stěhování do nového místa, nebo jak je rodič „vynervovaný“ a podrážděný z množství starostí a obav, jak vše dopadne.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*, s.25-26.

<sup>16</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*. 4. vyd., s. 291.

<sup>17</sup> KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu. Jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků*, s. 32-33.

## **2.4 Škola**

Škola může být příčinou zvýšené úzkosti u dětí, ale obvykle to není první faktor, který by formoval úzkostnou osobnost dítěte. Spíše se může ve škole zvýšený sklon k úzkosti dítěte podpořit, dovést k problémům a vyskytnou se větší projevy úzkosti.

Ve škole může docházet k obdobným problémům jako v rodinném prostředí: špatný přístup k dítěti (zde ne ze strany rodičů, ale ze strany učitele), přetěžování dítěte, psychické týrání ze strany spolužáků. Úzkost může být vyvolána i tím, že dítě vstoupilo do školy příliš brzy nebo nedostatečně zralé pro školní docházku (nedostatečná školní zralost).

Při prevenci neuróz a úzkostných stavů je důležité, aby se učitel zamýšlel, odkud pocházejí konflikty, na kterých se podílí škola.

Úzkost může být vyvolána také tím, že dítě není kolektivem nebo učitelem přijímáno. Emoční problémy se mohou stát překážkou v učení. Pokud jsou nepovšimnuty nebo přehlíženy, mohou trvale poškodit úspěch ve škole a dětskou psychiku.

### **Shrnutí:**

Je mnoho faktorů zvyšující úzkostnost u dětí. Rodina je primární skupina, ve které je dítě od narození, získává v ní základní jistotu, a proto je pro dítě stěžejní zkušenost v rodině. Přehnaná péče rodičů i nepřiměřené nároky na dítě vedou k tomu, že dítě trpí nízkým sebevědomím a úzkostí. Rodina však není jediný faktor, důležitá je i dědičnost, která může být příčinou zvýšeného sklonu k úzkostem. Krizové životní zkušenosti jsou dalším faktorem, který může být příčinou úzkostných poruch. I zde je důležitý vzor rodiče, jak se vyrovnává s krizovými životními zkušenostmi. Na dítě má tedy velký vliv okolí, do kterého patří i škola, která může u dítěte vyvolávat úzkost.

### **3 Mladší školní věk z pohledu vývojové psychologie**

**Školní věk** je období od 6 let do ukončení základní školní docházky, což je dlouhé období, kterým děti prochází a vyznačuje se mnoha proměnami. Proto se školní věk z hlediska psychologie dále rozděluje na několik období.

Někteří psychologové přistupují k dělení školního věku na 3 dílčí fáze (např. M. Vágnerová):

- *ranný školní věk* – od nástupu do školy do 8-9 let
- *střední školní věk* – 8-9 let do 11-12 let (tj. do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy)
- *starší školní věk* – do ukončení školní docházky na základní škole<sup>18</sup>

Jindy se setkáme s dělením školního věku na období dvě ( M. Pokorná)<sup>19</sup>:

- *mladší školní věk* - je obdobím od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let do 10-11 let (lze přirovnat k 1. stupni na základní škole)
- *starší školní věk* – končí ukončením školní docházky na ZŠ (14-15 let)

V každém období má vývoj dítěte určité společné charakteristiky. Tato práce se věnuje problematice úzkosti u dětí mladšího školního věku, tedy dětí na 1. stupni základní školy od jejich nástupu do školy.

**Nástup do školy** znamená pro dítě veliké změny v jeho životní situaci. Je konfrontováno s novým požadavkem osamostatnění se a přijetí odpovědnosti za následky svého jednání.

Zdařilý nástup do školy je důležitý, protože ovlivní další rozvoj dětské osobnosti. Škola je místem socializace, rozvíjí jeho schopnosti, dovednosti jak v rovině vzdělávání, tak v rovině získávání nových vztahů s vrstevníky a učiteli. Vstup do školy je ovlivněný *školní zralostí dítěte*. Je podstatné, aby dítě bylo na vstup do školy připravené, protože neúspěch při nástupu do školy by mohl ovlivnit trvale špatné sebehodnocení, vést ke strachu ze školy, ke strachu ze selhání. Toto by mohlo pak ještě více snižovat možnost dítěte dobře pracovat ve škole a začlenit se do kolektivu třídy.

<sup>18</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s.148.

<sup>19</sup> MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*, s.77.



### **Strach ze školy**

Při setkávání se s úzkostnými dětmi v hodinách náboženství, můžeme u některých zjistit, že mají strach ze školy, pocítují úzkost z povinností, které na ně klade škola a bojí se vlastního selhání. Mnoho dětí dnes prožívá tento strach ze školy, proto se na něj podíváme podrobněji.

I strach související se školou, pokud je v přiměřené míře, může být pozitivní. Přiměřený strach motivuje, zlepšuje výkon člověka. Děti se mohou lépe soustředit na učení, rychleji pracovat, vynakládají větší úsilí ze strachu před špatnou známkou. Pokud strach je nepřiměřený, což je problém zejména úzkostných dětí, způsobuje naopak zhoršení výkonu (neschopnost se soustředit, výpadek naučené látky) a stres.<sup>20</sup>

U některých dětí strach přerůstá v takovou míru, že se vyhýbají školní docházce, chodí za školu, dostaví se psychosomatické nebo tělesné potíže - trpí bolestmi břicha, hlavy, různými potížemi a nemocemi. Ve volných dnech a o prázdninách tyto děti jsou zdravé a veselé. Za strachem ze školy se může skrývat několik různých strachů (strach z odloučení od blízké osoby, strach ze selhání, strach z kontaktu s ostatními, strach z toho, co o nich řeknou spolužáci, učitelé atd.).

### **Obvyklé strachy dětí v mladším školním věku**

Děti v mladším školním věku nedokáží svůj strach, či úzkost dobře popsat. Ale můžeme poznat projevy strachu a úzkosti (bolest břicha, ranní nevolnost, vyhýbání se kontaktu s vrstevníky, ve skupině dětí stojí stranou).<sup>21</sup>

D. Krowatschek a H. Domsch uvádějí pro děti v mladším školním věku dva strachy, které jsou pro toto období typické, a proto v přiměřené míře normální.

- Strach z něčeho hrůzostrašného, co děti viděly v televizi. Typický pro období mezi 7. až 8. rokem.

---

<sup>20</sup> KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu*, s. 13.

<sup>21</sup> KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu*, s. 27.

- Strach dětí, jestli budou uznávány mezi vrstevníky. Typický pro období mezi 8. a 10 rokem, kdy je pro děti důležitý názor ostatních dětí.

Některý strach může být intenzivnější nebo déle přetrvávat, ale obvykle odezní sám. Pokud nepřestává dítě sužovat a způsobuje mu potíže dlouhou dobu, je třeba se tímto problémem zabývat.<sup>22</sup>

### **3.1 Rozvoj poznávacích procesů v mladším školním věku**

Mladší školní věk se vyznačuje mnoha zásadními změnami. Zejména rozvojem poznávacích procesů, změnou v uvažování a vývojem socializace. Tyto změny umožňují dětem adaptaci na nové podmínky a povinnosti spojené se školní docházkou a učením. Proto u zdravého dítěte by neměla úzkost přerůst do nepřiměřené míry.

V mladším školním věku děti uvažují jiným způsobem než dříve. V dětském myšlení probíhají vývojově podmíněné změny, které jim umožňují nároky učiva zvládnout.

O způsobu myšlení dětí v mladším školním věku více hovoří Jean Piaget, švýcarský psycholog, který tento způsob myšlení nazývá *fází konkrétních logických operací*. Konkrétní logické myšlení charakterizuje zejména respektování zákonů logiky a respektování konkrétní reality.<sup>23</sup>

Toto myšlení vždy nějakým způsobem operuje se skutečností, popřípadě s představami, symboly, které mají jednoznačný, konkrétní obsah. Děti vycházejí z vlastní zkušenosti, kterou získali se zacházením s věcmi, ze vztahů s ostatními lidmi a z vlastní činnosti. Děti v tomto věku upřednostňují ověření si získávaných informací prakticky, na nějakých příkladech nebo názorných ukázkách.

Velkým vývojovým pokrokem je, že děti začínají uvažovat logicky a respektují přitom objektivní skutečnost. L. Steinberg a J Belsky toto označují jako „kognitivní revoluci“. Dětské poznávání se stává objektivnějším a přesnějším.<sup>24</sup>

<sup>22</sup> KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu*, s. 13.

<sup>23</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 148.

<sup>24</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 149.

V uvažování mladších školních dětí dochází k několika zásadním změnám. Jedna z nich je například *decentrace*. To má v praxi za důsledek, že je dítě schopno se již odpoutat od subjektivního pohledu na věc a posuzovat skutečnost z více hledisek.<sup>25</sup>

Tím, jak vyspívá dětské uvažování, zdokonaluje se schopnost pochopit různé skutečnosti, zdokonaluje se schopnost vyrovnávat se s úzkostí a strachem. U dětí úzkostných problémů zvýšené úzkosti přetrvává, v náročných situacích nejsou schopny rozumně uvažovat, ale lze jim tedy alespoň více pomáhat vysvětlením, objasněním situace či problému, se kterým se setkávají. Proměna v uvažování se projeví i v úvahách o okolním světě, ostatních lidech i o sobě. Díky schopnosti decentrace si uvědomují potřeby ostatních.

### **3.2 Socializace – role školáka, komunikace**

#### **Role školáka**

Vedle rozvoje poznávacích procesů dochází v mladším školním věku i k dalšímu socializačnímu vývoji dítěte. Pro děti mají stále velký význam dospělí, ale nabývají na významu také vztahy s vrstevníky a spolužáky.

Role školáka je dítěti dána bez ohledu na jeho přání, může k ní zaujmout různý postoj. Pokud dítěti přináší více negativních pocitů než příjemných, nemůže se s ní ztotožnit, vyvolává v něm úzkost.

Role školáka zahrnuje v sobě dvě dílčí role, a to roli žáka a spolužáka.

**Role žáka** je dána institucí školy, je vždy podřízenou rolí. Úspěch i neúspěch ve zvládnutí této role ovlivňuje sebehodnocení žáka, volbu jeho cílů, uplatnění ve společnosti. Ve společnosti je ustálena určitá *norma žáka*, která vykazuje znaky typické pro všechny školní děti a ve společnosti je relativně stabilní. Pokud dítě odpovídá této normě, bývá odměňováno. Tím je ovlivňován další rozvoj jeho osobnosti. Role žáka přináší dítěti sociální prestiž, ale také více zátěžových situací.

---

<sup>25</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 149-152.

**Role spolužáka** je souřadná. Dítě se učí zvládnout dovednosti spolupráce, sebeovládání, komunikace, atd. Způsob, jakým dítě zvládne tuto roli, ovlivňuje jeho další vývoj a vztahy s ostatními.

Role, kterou dítě získá, může mít vysokou prestiž nebo naopak. Dle M. Vágnerové, má pro děti na počátku školní docházky ještě větší subjektivní význam učitel než spolužáci a od 8-9 let se toto mění naopak.

### **Komunikace**

Schopnost dobré komunikace je dána sociální zkušeností dítěte hlavně z rodiny, i z předškolního vzdělávání. Její zdokonalování probíhá také díky dalšímu rozvoji myšlení. Dítě v tomto věku dovede již rozlišovat, pro kterou situaci je vhodný určitý typ komunikace.

Specifický způsob *komunikace uvnitř dětské skupiny* se vyznačuje používáním slangových výrazů, doprovodnou nonverbální komunikací, oblibou citoslovců a poměrnou hlučností.

*Komunikace žáka s učitelem* je odlišná než s vrstevníky a v rodině. Má daná pravidla projevu, jeho obsah a způsoby vyjadřování. Dítě může mluvit jen za určitých situací, přiměřeným tónem, srozumitelně.

Oba způsoby komunikace jsou významnou sociální zkušeností dítěte.<sup>26</sup>

### **3.3. Obraz zdravého žáka mladšího školního věku a úzkostného žáka**

- **Zdravý žák mladšího školního věku**

Dítě má být připravené na školu intelektuálně i psychicky. Na rozdíl od předškolního věku již rozlišuje hru od povinnosti, úkoly se snaží plnit, i když se vyskytnou překážky. Je schopen sebekontroly a udržení pozornosti i na subjektivně neatraktivní podněty. Je emocionálně stabilní, schopen odolávat frustracím, dokáže přijmout i neúspěch či přiměřenou kritiku. Dokáže se na delší dobu odloučit od své matky, respektovat vyučujícího a důvěřovat mu. Je ochoten

---

<sup>26</sup> Srov. *Vývojová psychologie*, s. 159-161.

spolupracovat se spolužáky a nemá z toho obavy. Je schopen začlenit se do skupiny vrstevníků. Učí se spolupráci a vzájemné pomoci.<sup>27</sup>

I zdravé děti mívají obavy, ale ne v takové míře jako děti s úzkostnou poruchou.

- **Úzkostný žák mladšího školního věku**

Nadměrná citlivost u žáka má za důsledek, že jej vše vyvede lehko z míry. Pokud se vyskytnou při plnění úkolu překážky, prožívá úzkost. Úkoly ze strachu před selháním odkládá. Špatně snáší delší odloučení od matky, neumí se zařadit do kolektivu a navazovat kontakty s ostatními žáky. Jeho výkonnost je snižována trémou, strachem, napětím a množstvím obav.<sup>28</sup>

Úzkostné děti bývají pesimistické. Stále se ptají svých rodičů „Co kdyby se stalo to a to...“. Jsou totiž náchylné dělat si neustále starosti. Mají strach o zdraví své a svých blízkých kvůli možným nebezpečím, nehodám, kvůli nevhodnému oblečení, vztahům v rodině, co o nich řeknou ostatní, atd. Nemají rády nové situace, mívají obavy o život svých blízkých.

Pokud dítě trpí sociální úzkostí (viz. generalizovaná úzkostná porucha), působí bázlivě, bojí se navazovat kontakt s ostatními lidmi i dětmi. To může být až do takové míry, že se nechtějí hlásit ve vyučování, začít hovor, recitovat, číst před ostatními.

Obavy dětí úzkostných jsou častější, intenzivnější a tyto děti je více prožívají než ostatní spolužáci. Způsob, jak se vyrovnat s těmito obavami, bývá v útěku k perfekcionismu. Dává jim jistotu mít vše předem nalinkováno.

Typické znaky úzkostných dětí: přehnané starosti, nekontrolované obavy, rozpačitost, napětí, zdravotní problémy, problémy s koncentrací, perfekcionismus, potřeba ujišťování, hledání jistoty.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*. 4. přeprac. a doplněné vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. Kapitola 5.1.4 Dědičnost úzkostných a neurotických poruch, s. 305-306. ISBN 80-247-1049-8.

<sup>28</sup> ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie*, s. 306.

<sup>29</sup> KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu*, s. 25-27.

### **Shrnutí:**

Mladší školní věk je obdobím od 6-7 let do 10-11 let. Tak jako každé životní období dítěte, má i toto své charakteristiky. Je to čas velkých změn, kdy dítě vstupuje do školy, musí se více osamostatnit, jsou na něj kladeny větší nároky. V tomto období ale dochází k rozvoji poznávacích procesů, změnám v uvažování, které dětem umožňují se s náročnou situací vyrovnávat. U úzkostných dětí se ale mohou projevit problémy, které plynou ze strachu ze školy, špatného přijetí role školáka, špatné zkušenosti se spolužáky nebo učitelem.

Pro toto období jsou charakteristické některé strachy (uznání vrstevníků, z něčeho hrůzostrašného v televizi), všechny děti se něčeho bojí. U úzkostných dětí je ale tento strach nepřiměřený, nedokáží jej ovládat a rozumně vidět situaci. Snižuje to jejich výkonnost ve škole, narušuje vztahy s vrstevníky, a tedy i jejich sebehodnocení.

### **4 Pedagogická komunikace s úzkostným dítětem**

Pedagogická komunikace je důležitá v celém výchovně vzdělávacím procesu. V dnešní době si toto učitelé dobře uvědomují. Je důležité si osvojit dobrou schopnost komunikace se všemi žáky, o to více s těmi, kteří se nějakým způsobem odlišují nebo potřebují větší pozornost, pomoc. Tedy i v případech úzkostných dětí.

Pro děti mladšího školního věku učitel nabývá důležitosti jako autorita (už není autoritou jen rodič, ale někdo z vnější strany rodiny). Děti ke svému učiteli mohou vzhlížet nebo naopak může být učitel zdrojem nejistoty, úzkosti a strachu. Tomu je třeba se v praxi vyhnout.

Učitel by se měl snažit děti dobře poznat - rozhovorem, pozorováním, častým kontaktem s dětmi a rozhovory s jejich rodiči. Poznání osobnosti žáka umožňuje učiteli přistupovat ke každému dítěti podle jeho potřeb a schopností. Je důležité znát rodinnou situaci dětí, jejich zdravotní stav, předešlé školní výsledky a mimoškolní činnosti.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> NELEŠOVÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*, s. 78.

### **Pozitivní komunikace se žáky**

Učitel by měl se žáky komunikovat vstřícně, přátelsky, zdvořile. Měl by mluvit klidným hlasem, povzbuzovat a dodávat důvěru. Podmínkou komunikace je respektovat individuální zájmy a zvláštnosti žáků. Komunikovat lze s dětmi i neverbálně, úsměvem, dotykem. Během celého dne by měl mít každý žák příležitost sdělit učiteli své pocity, zkušenosti.<sup>31</sup>

Při komunikaci s úzkostnými dětmi mladšího školního věku je důležité časté povzbuzení, dodání odvahy. Vlídne povzbuzení může pomoci úzkostným dětem překonat potíže nejen při práci ve škole, ale i mimo školu. Naopak nepřiměřená kritika je může těžce zranit a snížit jejich sebevědomí.

### **Pozitivní hodnocení**

Díky své praxi ve škole i v rodině vidím, jak moc úzkostné děti potřebují pozitivní hodnocení pro posílení sebevědomí a sebeúcty. Měly by být pochváleny za každý pokrok, snahu, úspěch. To se týká jak znalostí, tak i dovedností, emocí. Například žák, který měl velký strach z veřejného vystoupení, ale přesto se ho zúčastnil (i když se mu třeba moc nepovedlo) by měl vidět, že je oceněna jeho odvaha strach překonat. Oceňujeme tedy i drobné pokroky, snahu a úsilí dítěte, nejen konečný výsledek. Ne známky, ale výkon dítěte je hodno často ocenit.

## **4.1 Úzkost a učení**

Mírný stupeň úzkosti je normální a může být při učení pomocí. Ale příliš mnoho úzkosti je svazující a brání dítěti podat výkon, kterého by bylo schopno. Jak moc úzkost motivuje a kolik utlumuje je u dětí různé. Jedním z největších zdrojů úzkosti u dětí je strach ze selhání (dítě ho prožívá při zkoušení) nebo napětí vyvolané špatným vztahem mezi učitelem a žákem, mezi spolužáky. Dalším zdrojem úzkosti ve škole je již zmíněný tlak na dítě, který je vyvíjeny rodičovskými nároky a očekáváním.<sup>32</sup>

<sup>31</sup> KREJČOVÁ, V. KARGEROVÁ, J. *Vzdělávací program Začít spolu: metodický průvodce pro 1.stupeň základní školy*, s.49.

<sup>32</sup> FÓNTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*, s. 151.

Osobnost dítěte ovlivňuje jeho chování a úspěchy ve škole. Tato skutečnost je učitelům dobře známa. Úzkostné děti jsou obvykle orientovány introvertně, se spolužáky a učitelem komunikují spíše méně. D. Fontana ve své knize *Psychologie ve školní praxi* uvádí **Eysenckovi dimenze: neuroticismus – stabilita a extroverze – introverze**, které nám dávají zajímavé poznatky pro školní prostředí. Jde o to, že existuje vztah mezi školním výkonem a těmito kategoriemi.

Z výzkumů v oblasti **dimenze extroverze – introverze** lze shrnout, že extrovertní děti mají větší naději podávat lepší výkony na 1. stupni základní školy než děti introvertní. V dalších letech se to však obrací tak, že prospěch má spíše kladný vztah k introverzi. Což je nejspíše dáno okolnostmi a prostředím ve škole (1. stupeň: společenské, aktivní prostředí výuky; 2. stupeň: nutnost individuálnějšího studia). Toto platí i pro úzkostné děti projevující se introvertně. Nadměrná úzkostnost je pro děti na 1. stupni základní školy nevýhodou.

#### ***Dimenze neuroticismus – stabilita***

Pojem neuroticismus zde lze přirovnat k pojmu *úzkostnost*. Tato dimenze vyjadřuje vztah úzkosti ke školním výkonům. Je zde zmíněný Yerkesův-Dodsonův zákon o úzkosti ve vztahu k výkonu „...*mírná úroveň úzkosti působí jako motiv a zlepšuje výkon, zatímco její vysoká úroveň působí jako útlum a zhoršení výkonu.*“<sup>33</sup>

Proto dle Eysencka děti vysoce úzkostné pravděpodobně podají lepší výkon v nestresovém prostředí. Naproti tomu děti emočně stabilnější budou více motivované v prostředí s intenzivnějšími tlaky. Toto platí hlavně pro děti v mladším školním věku.

Ani na tyto závěry však nelze pohlížet zjednodušeně a izolovaně. Což také dokazuje práce Bennetona (1976), který také zkoumal vztah osobnosti žáka k výuce na 1. stupni základní školy. Ten zjistil, že extrovertní žáci měli lepší výkony ve formálně vedené škole, stejně tak děti úzkostné podávali lepší výkony ve formálně vedené škole než ve škole vedené neformálně. Zřejmě ve formálně vedené škole úzkostné děti cítily méně obav, protože tam byla jasná pravidla

---

<sup>33</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*, s. 195.



a věděly, jak mají pracovat a co se po nich vyžaduje. Pro děti extrovertní je výhodou ve formální škole dobrá možnost soustředění, přičemž je podmínkou dobrá motivace.

D. Fontana upozorňuje na množství dalších proměnných, které působí, jak ovlivňuje osobnost dítěte školní výkonnost, jako je to např. pohlaví. Uvádí, že dívky mají ve škole větší sklony k neuroticismu než chlapci.<sup>34</sup>

#### **4.2 Zásady a metody při práci s úzkostnými dětmi pro pedagogy**

Ze své praxe jsem zjistila, že při práci s úzkostnými dětmi je nutné zachovávat určitá pravidla. Tato pravidla jsou potřeba při komunikaci se všemi dětmi, ale pro děti úzkostné mají ještě větší význam. Podívejme se na několik zásad, které pomůžou dítěti snižovat úzkost ve škole a ubránit se pocitům strachu, méněcennosti apod.

- **Umožnit dětem pracovat vlastním tempem**

Každé dítě potřebuje ke splnění úkolu jiný čas. Více úzkostné děti mohou být stresované krátkým časovým limitem. To může mít za následek, že jejich práce bude ještě méně efektivní. Pokud bude zbytek třídy čekat na pomalejší dítě, může to pro něj být také stresující. Když dítě vidí, že spolužáci jsou rychlejší s chápáním látky a plněním úkolů, může si začít myslet, že je hloupé.<sup>35</sup>

- **Dávat pozor na soutěže ve třídě**

Soutěže umožňují nadaným dětem zažít úspěch a povzbudí to jejich sebevědomí. Jiné děti však i při té největší snaze nemohou překonat své nadanější spolužáky v některých oblastech a mohou se ocitnout trvale v roli „outsiderů“. <sup>36</sup> K soutěžím je proto nutno přistupovat opatrně, popřípadě zvážit, ve které soutěži by konkrétní úzkostné dítě mohlo uspět a dát mu touto cestou možnost zažít úspěch a posílit jeho sebevědomí. Zde je třeba přistupovat individuálně.

---

<sup>34</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*, . s. 197.

<sup>35</sup> KREJČOVÁ, V. KARGEROVÁ, J. *Vzdělávací program Začít spolu: metodický průvodce pro 1.stupeň základní školy*, s. 32.

<sup>36</sup> KREJČOVÁ, V. KARGEROVÁ, J. *Vzdělávací program Začít spolu*, s.32-33.

- **Slovní hodnocení**

Co se týká klasifikace, lze v současné době využít na prvním stupni základní školy slovního hodnocení. Děti tak mohou být ušetřeny stresu ze špatných známek nebo „škatulkování“ na úspěšné a neúspěšné. Může to více podpořit jejich sebevědomí, neboť ve slovním hodnocení není zachycen pouze výkon, ale zahrnuje celou osobnost dítěte, jeho vlastní pokroky a úsilí. Současná školská legislativa umožňuje slovně hodnotit děti od prvního do třetího ročníku. Této formy hodnocení lze využívat průběžně, v pololetí i v závěru školního roku.<sup>37</sup>

- **Posilovat pozitivní sebepojetí a sebevědomí žáků**

Ve vztahu s úzkostí je otázka sebepojetí dítěte, hlavně jeho sebevědomí a sebehodnocení. Posílit vědomí vlastní hodnoty lze několika způsoby. Jedním z nich je dát dítěti možnost samostatně rozhodovat a jednat, vést ho k uznání vlastní osoby, ocenit jeho výkon. Pokud budeme čekat s pochvalou dítěte až na nějaký významný okamžik, může se stát, že propásneme chvíle, které budou hodny ocenění a vysněný okamžik úspěchu se nikdy nedostaví, protože ho třeba dítě nebude schopno docílit i při sebevětší snaze. Učitel by měl poskytnout možnost zažít úspěch na jakkoli nízké úrovni. Zážitkem úspěchu si dítě vytváří lepší představu o sobě a povzbuzuje ho to k volbě cílů vyšších.

Coopersmith prokázal ve svých studiích, že děti s vyšším sebevědomím podávají lepší výkony než děti s malým sebevědomím, i když mají děti stejné schopnosti.<sup>38</sup>

- **Vytvářet dobré klima třídy a jednotná kritéria**

Je přínosné vytvořit s dětmi pravidla práce, soužití a trvat na jejich dodržování. Úzkostným dětem pravidla dávají jistotu, co se bude za určitých okolností dít a co se pravděpodobně nestane.

Školní prostředí by mělo být příjemné, dobře udržované. Ve třídě by měla být přátelská atmosféra, bez agresivity a ponižování.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> KREJČOVÁ, V. KARGEROVÁ, J. *Vzdělávací program Začít spolu*, s.142-145.

<sup>38</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*, s. 197.

<sup>39</sup> KIRIACOU, Ch. *Řešení výchovných problémů ve škole*, s. 97.

Děti potřebují mít jednotné metody při učení a opakování. To může být narušeno změnou vyučujícího, který má jiné požadavky na žáky, jiný postup výkladu látky, jiný způsob zkoušení apod. Pro dítě je důležité vědět, jakým způsobem učitel reaguje, klasifikuje. Pokud dítě neví na čem je, vede to k nejistotě, ke snížení výkonu.

Může dojít i k situaci, že rodiče doučují dítě látku jiným způsobem než vyučující, vede to k nedorozumění, dítě je zmatené a rodiče také. Důležitá je dobrá komunikace mezi vyučujícím a rodiči.<sup>40</sup>

- **Pomáhat k získání důvěry ve vlastní schopnosti, motivovat**

Pokud dítě čeká příliš dlouho na výsledky své práce, může ztrácet motivaci. Proto by mělo být pochváleno ihned po dobře provedeném úkolu nebo i části úkolu, který je dlouhodobý. Soutěž může být dobrou motivací, ale někdy naopak, jak bylo již zmíněno. Prospěšné může být, když dítě soutěží samo se sebou a zlepšuje svůj výkon. Nebo podporování spolupráce mezi dětmi při dosahování společného cíle celé třídy.

Kde by dítě pociťovalo extrémní motivační tlak, může naopak docházet ke špatnému chování – předstírání nemoci, záškoláctví, aby se dítě vyhnulo následkům svého selhání.<sup>41</sup>

### **Shrnutí:**

Při komunikaci se žáky je důležitá vhodná pedagogická komunikace. Učitel by se měl snažit všechny děti lépe poznat, a to zejména rozhovorem a pozorováním dětí ve třídě. Podle dobrého poznání dětí k nim lze individuálně přistupovat. Při práci s úzkostnými dětmi mladšího školního věku je důležitá pozitivní komunikace (vstřícná, přátelská, dodávající odvahu, jistotu). Dále je nutné vyhnout se nepřiměřené kritice a naopak často úzkostné děti povzbuzovat a dodávat jim odvahu překonávat obtíže. Pozitivní hodnocení dětem pomáhá překonávat úzkost, neboť zvyšuje jejich sebedůvěru a sebevědomí. Děti mají být pochváleny za každý individuální pokrok.

---

<sup>40</sup> HELMS, W. *Lépe motivovat-méně se rozčilovat. Jak pomáhat dětem se školou*, s.34.

<sup>41</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*, s. 154.

Úzkost ovlivňuje i školní výkonnost žáka. Úzkostné děti mají tendenci k introverzi, a dle Eysenckovi studie, mají introvertní děti v mladším školním věku tendenci podávat horší výkony ve škole než děti extravertované. Známy Yerkesův-Dodsonův zákon o úzkosti ve vztahu k výkonu říká, že mírná úzkost výkon zlepšuje, vysoká úzkost výkon zhoršuje a působí útlum. Dle Eysencka úzkostné děti podávají lepší výkon v nestresovém prostředí. D. Fontana upozorňuje na to, že školní výkon ovlivňuje mnoho dalších faktorů než jen osobnost dítěte.

Mezi důležité zásady a metody při práci s úzkostnými dětmi patří zásada umožnit dětem pracovat vlastním tempem, dále je důležité dávat pozor na soutěže ve třídě (někdy může soutěž pomoci posílit sebevědomí a někdy naopak). Při klasifikaci lze u dětí v mladším školním věku využít možnost slovního hodnocení, které může úzkostné děti zbavit stresu ze špatné známky. Pro úzkostné děti má veliký význam posilovat jejich pozitivní sebepojetí a sebevědomí. Dále vytvářet dobré klima třídy a jednotná kritéria při práci a ve škole, pomáhat získat důvěru ve vlastní schopnosti a motivovat je.

## **5 Výuka náboženství v mladším školním věku**

### **5.1 Vyučování v dnešních školách**

V dnešní době je stále vyučování ve školách orientováno na to, aby dětem bylo předáno co nejvíce informací z různých oborů a aby dítě porozumělo světu kolem sebe hlavně na rovině vědeckého myšlení. Dětem přibývá počet vyučovacích hodin v týdnu, z důvodu plnění předepsaných vyučovacích hodin už děti ve druhé třídě mívají odpolední vyučování (i přesto ale česká škola nepatří k zemím s časově nejrozsáhlejší edukací).

Výuka dětí v mladším školním věku musí na každé škole probíhat v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, který mimo jiné podporuje individuální přístup k žákům a přizpůsobení se jejich potřebám.

## **Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání**

*Rámcový vzdělávací program* je zaměřen na potřeby a možnosti žáků, na rozvoj klíčových kompetencí. Klíčové kompetence vyjadřují souhrn vědomostí, schopností, dovedností, i hodnot a postojů žáků, které jsou důležité pro jejich osobní rozvoj a uplatnění. Vzdělávání na základních školách má být orientováno na situace blízké životu. RVP ZV podporuje individualizaci výuky podle potřeb a možností žáků. Vybízí k vytváření příznivého sociálního, emocionálního a pracovního prostředí. Prostor školy má být takové, aby umožňovalo dobrou motivaci a spolupráci. RVP ZV se snaží prosadit změny v hodnocení žáků ve smyslu průběžného a individuálního hodnocení. V neposlední řadě klade důraz na spolupráci s rodiči. Vzdělávání na 1.stupni základní školy má být založeno na respektování a rozvíjení individuálních potřeb každého žáka. Má žáky vést k aktivitě, tvořivosti a hledání cest k řešení konfliktů.<sup>42</sup>

I přesto, že RVP vybízí ke komplexnímu rozvoji schopností žáků, k přizpůsobení výuky individuálním potřebám a schopnostem žáků, vyučovací předměty zaměřené na získávání vědomostí ve školách převažují. Což je vyvoláno mimo jiné potřebou orientace a uplatnění se v dnešním pluralitním a technickém světě. Potřebu znalosti cizích jazyků, informatiky, zeměpisu a českého jazyka nikdo nezpochybňuje (v porovnání s ostatními zeměmi je u nás kladen velký důraz a časový rozsah na vyučování mateřského jazyka – např. ve třetí třídě ZŠ je to celých 45% z celkového času výuky<sup>43</sup>). Naproti tomu je náboženská výchova stále v pozadí za jinými povinnými předměty a její důležitost se přehlíží nebo dokonce popírá. Přitom potřeba náboženského, či etického vzdělávání je dnes očividná.

Kde jinde lze v rámci školy pomoci například úzkostným dětem (i dětem s jinými potřebami, starostmi a psychickými problémy) než v hodině náboženství? Moc takových příležitostí ve vyučování nebývá, i když to velmi záleží na konkrétním vyučujícím. Do jaké míry je ve škole kladen důraz na učební látku

<sup>42</sup> NEZVAL, J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Verze 2007 (platná verze) [online]. © 29.8.2007, poslední aktualizace 2.4.2009 [cit. 2009-12-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>>, <[http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakladni/RVPZV\\_2007.zip](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakladni/RVPZV_2007.zip)>.

<sup>43</sup> PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*, s. 259-262.

nebo na rozvoj různých stránek osobnosti žáka (rozumových schopností, estetického citění, mravních vlastností) záleží na jednotlivé škole a vyučujících. Rámcový vzdělávací program klade důraz na obě stránky. Poslání materiálního i formálního vzdělávání může náboženská výchova velice dobře plnit.

### **Shrnutí:**

Výuka dětí v mladším školním věku je na základních školách zaměřena na předměty, kde jsou hlavně předávány informace a znalosti, které se děti musí naučit. Potřeba náboženské výuky bývá přehlížena a opomíjena. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání každé školy stanovuje určitý rámec povinností, které jsou potřeba dodržovat. Klade důraz na individuální přístup k žákům s ohledem na jejich potřeby, což umožňuje přizpůsobovat výuku potřebám a možnostem dětí. Náboženská výuka může velice dobře plnit úkol předávání nových znalostí. Navíc však může obohatit dětské zkušenosti a pomáhat dětem v jejich potřebách. Může pomáhat formulovat a odůvodňovat mravní hodnoty a pomáhat dětem hledat cestu ke zdravé osobnosti.

## **5.2 Výuka náboženské výchovy**

### **Náboženství v užším a širším slova smyslu**

Výuka náboženství na 1. stupni základní školy by měla nejprve rozvíjet dětskou religiozitu, tedy cit dětí pro duchovní projevy. Více o tomto tématu hovoří Ludmila Muchová ve své knize *Náboženská edukace v současné společnosti*. Nalezneme zde pojem **náboženství v širším slova smyslu** (které zahrnuje duchovní projevy jako je například důvěra, vděčnost, obětavost, odpuštění, radost, naděje, uvědomění si něčeho, co nás přesahuje) a **náboženství v užším slova smyslu** (v něm se člověku dostává odpovědi na poslední otázky konkrétního náboženství). Náboženství v širším slova smyslu je předpokladem pro náboženství v užším slova smyslu.<sup>44</sup> Proto je u malých dětí důležité v náboženské výchově nejdříve rozvíjet náboženskost (religiozitu) v širším slova smyslu. Jinými slovy je potřeba rozvíjet u dětí v náboženské výuce cit pro

<sup>44</sup> MUCHOVÁ, L. *Náboženská edukace v současné společnosti*, s. 51.

duševní pocity jako je láska, dobrota, pomoc, ale také beznaděj, úzkost, a podobně. Až potom lze přistoupit k učení biblických dějin, vyznání víry církve, struktury liturgie a Desatera. Tedy až později působit na kognitivní složku dítěte.

### **Vytváření náboženských postojů**

V náboženské výchově dochází k podmiňování náboženských postojů. V knize *Úvod do náboženské pedagogiky* od téže autorky se dočteme, že postoj se skládá ze tří složek:

- Funkcionální (složka jednání) složka
- Afektivní (emotivní, citová) složka
- Kognitivní složka

U dospělých lidí stojí často při získávání postoje na začátku **kognitivní složky**. Podle racionálních argumentů dospělí hodnotí nějaký objekt pozitivně nebo negativně.

U dětí je tomu však naopak. Nejdříve se učí náboženským postojům napodobováním dospělých, hlavně svých blízkých osob. Tím, že společně s nimi provádí různé způsoby chování. Tato **složka jednání** je vždy doprovázena **složkou afektivní**. Afektivní (citová) složka se týká emocí, které ovlivňují postoje k oblíbeným nebo neoblíbeným předmětům, činnostem. U člověka se vždy uplatňují všechny složky postoje, ale v různém věku v různém poměru.

Kognitivní složka se tedy vyvíjí až nakonec. Je nejdůležitější ve starším školním věku. Naproti tomu předškolní děti ještě nemají dostatečně vyspělé logické a abstraktní myšlení, takže nepátrají po důvodech jednání dospělých a napodobují je, zvláště pokud je to pro ně spojené s dobrým pocitem. U malých dětí je nejsilnější složka jednání.

V mladším školním věku nabývá na síle hlavně emotivní složka postoje. Do hodin náboženství děti přitahuje cit, radostná atmosféra, pocit bezpečí. A to je důležité vědět pro učitele náboženství a brát na to zřetel. Potřeba změny v přístupu v hodinách náboženství nastupuje přibližně ve věku deseti let. Právě s vývojem

kognitivních schopností dítěte nabývá na důležitosti kognitivní složka postoje. Je důležité vysvětlovat dětem náboženské úkony přiměřeně jejich chápání.<sup>45</sup>

### **Shrnutí:**

U dětí v mladším školním věku je třeba nejdříve rozvíjet náboženství v širším slova smyslu, rozvíjet u nich cit pro duševní pocity, se kterými se během svého života setkávají. Při ovlivňování jejich náboženského postoje je třeba ve výuce náboženství působit na afektivní složku postoje. Je tedy důležité, aby náboženství bylo pro děti spojené s emočně pozitivním prostředím (do náboženské výuky nepatří vyvolávání strachu, vynucování apod.). Ve věku kolem deseti let nabývá na důležitosti působení na kognitivní složku dítěte. Postoj přesto vždy zahrnuje všechny tři své složky: funkcionální, afektivní, kognitivní.

### **5.3 Úzkostné děti ve výuce náboženství**

Úzkostné děti se v hodinách náboženské výchovy mohou naučit získat důvěru v sebe sama a svět kolem sebe. Díky náboženské výuce si mají možnost uvědomit, že mají svou vlastní hodnotu. Protože lidé jsou Bohem stvořeni a milováni (ve svých schopnostech a slabostech), nemají odměřovat svou hodnotu podle výkonu, schopností nebo podobně (někdy se mohou děti dostat do kolektivu, kde i podle pouhého oblečení nebo majetku jsou hodnoceny a třeba odsouvány stranou).

Výuka náboženství by měla být prodchnuta atmosférou důvěry, naděje a přátelství, se kterou děti radostně odcházejí do svých domovů. Mohou zde najít útěchu a odvahu vypořádat se s problémy, svěřovat se někomu. Pro úzkostné děti je cenné ujištění, že všichni lidé jsou Bohem milováni a v Ježíši Kristu mohou nacházet vzor a oporu přítele, který je nikdy neopustí a u něj mohou nacházet vždy útočiště.

V minulých letech se mohlo stávat, že dětem nebyla v náboženství úzkost snižována, ale naopak posilována. A to hlavně v těch případech, kdy se předkládal obraz Boha jako kontrolora a zákonodárce, který dává zákony, dohlíží na jejich

---

<sup>45</sup> MUCHOVÁ, L. *Úvod do náboženské pedagogiky*, s. 64-68.



dodržování a trestá lidské hříchy. Takový obraz Boha v dětech vzbuzoval spíše strach. Proto je důležité, jaký obraz Boha předávají rodiče a ostatní vychovatelé dětem. Měl by to být obraz milujícího Boha, který osvobozuje a nechává člověka dospět k sobě jako partnera a přítele.<sup>46</sup>

V náboženské výuce se úzkostné děti mohou naučit **naději**. Tam kde se setkáváme s úzkostí, je třeba naděje. Dětem naděje dává radost a důvěru. Život křesťana má být naplněn nadějí a tomu se děti mohou učit již v tomto věku. Obsahem křesťanské naděje je příslib spásy pro každého člověka, celé lidstvo i stvoření. Naděje však nemá být jen utěšováním nebo útekem od starostí. Díky naději křesťana nepodléháme rezignaci a dostáváme odvahu tam, kde věci vypadají beznadějně. Křesťan má víru, že smysl jeho života nezávisí na pozemských, pomíjivých věcech (bohatství, moc, sláva,...) a jeho hodnota není stanovena podle výkonu, postavení, apod. Život člověka se naplňuje ve společenství s Bohem. Naději posilujeme tím, že připomínáme spásné Boží činy a děkujeme Bohu za vše dobré, co vykonal. Z tohoto díkůvzdání roste důvěra a eliminuje se strach z budoucnosti.<sup>47</sup>

*„Bůh je věrný: nedopustí, abyste byli podrobena zkoušce, kterou byste nemohli vydržet (1 K 10,13)“<sup>48</sup>*

#### **5.4 Učebnice a metodické pomůcky na 1. stupni základní školy**

Pomáhat dětem vyrovnávat se z úzkostí lze v hodinách náboženství bez ohledu na téma výuky. Neboť vlídné povzbuzení, laskavé slovo není závislé na tématu hodiny náboženství. Některá témata jsou však pro více úzkostné děti zvlášť důležitá, proto je třeba je neopominout a naopak je využít k posílení důvěry a sebevědomí dětí. Je zajímavé podívat se do současných učebnic náboženství, zda a v jaké míře k tomuto problému přispívají. Dětská trápení mohou mít pro křehkou psychiku nezměrný význam, proto je důležité, aby byly vyřešeny a nebyly přehlíženy a zlehčovány.

<sup>46</sup> MUCHOVÁ, L. *Úvod do náboženské pedagogiky*, s. 52.

<sup>47</sup> *Život z víry*, Překlad 2.dílu katolického katechismu pro dospělé, s.41-44.

<sup>48</sup> *Život z víry*, s. 44.

### **5.4.1 Výuka náboženství v 1. třídě ZŠ**

Při pohledu na používanou učebnici náboženství pro 1. třídu vidíme, že již samotný nadpis „*Bůh mě má rád*“ a zaměření učebnice má dětem ukázat, jak jsou Bohem milovány. Děti dostávají jistotu, že nikdy nezůstanou samotné, nemilované nebo odsouvané do pozadí. Děti se učí všimnout si, že mnoho dobrého je mezi námi a je třeba si to uvědomovat, děkovat a dělit se o radost s ostatními. Pracovní listy „*Jsem s tebou*“, s úmyslem zakotvit v dětech důvěru v Boha, korespondují s učebnicí a lze je velice dobře využívat při práci v hodinách výuky náboženství.

Tato učebnice „*Bůh mě má rád*“ je velice dobře zvolena pro první třídu, neboť dětem dává onu základní důvěru v Boží lásku, kterou potřebují do dalších let výuky náboženství a do celého svého života. Lásky pomáhá překonávat úzkost.

#### **Témata zvláště vhodná pro práci s úzkostnými dětmi v 1. třídě:**

- **„*Každý jsme jiný, a to je dobře*“** – Cílem tohoto tématu je, aby si děti uvědomily svou jedinečnost a to, že každý je dobrý takový, jaký je. Děti si uvědomují, že Bůh je má rád takové, jaké jsou.<sup>49</sup>
- **„*Koho mám nejraději?*“** – Díky tomuto tématu děti prožijí dobrý pocit z věci, kterou mají rády, také z projevů důvěry a lásky. Děti si uvědomují hodnotu rodiny a to, že se máme rádi, pomáháme si, staráme se o sebe, patříme k sobě. A také Bůh nás má rád, chrání a stará se o nás.<sup>50</sup>
- **„*Moje ruce umí pomáhat*“** – Děti si uvědomují, jak mohou ostatním pomáhat. Posilují svou víru, že Bůh nás má rád, chrání, pomáhá a pečuje o nás. Má nás tak rád, že nám dal svého milovaného Syna, Ježíše z Nazareta. Děti poznávají, že mohou s důvěrou prosit a s láskou pomáhat.<sup>51</sup>

<sup>49</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 1. třídu ZŠ*, s. 5.

<sup>50</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou*, s. 10-11.

<sup>51</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou*, s. 12-13.

- „**Advent**“ – Děti se seznamují se slovem „advent“, s přípravou na oslavu Ježíšova narození. Mají si opět upevnit, že Bůh nás má tolik rád, že nám dal svého jediného milovaného Syna Ježíše.<sup>52</sup>
- „**Maria – Ježíšova matka**“ – Pro úzkostné děti je zde zvláště důležité poznání Mariiny bezmezné důvěry v Boha, jako vzoru.<sup>53</sup>
- „**Betlémská hvězda**“ – Děti se zamýšlejí nad znamením hvězdy, jako světla ukazujícího cestu a spojují si vánoční události s dnešním světem. Hledají, co pro ně může být „světlem“ ukazujícím cestu.<sup>54</sup>
- „**Ježíš utiňuje bouři**“ – Děti díky této biblické události vidí, že se mohou k Ježíši kdykoliv obracet s prosbou o pomoc. Hlavní poselství tohoto příběhu je pro úzkostné děti: „Nemusíte se bát.“<sup>55</sup>
- „**Ježíš zemřel a žije**“ – Děti v souvislosti s velikonočními událostmi poznávají, že bolest i smutek patří k životu, a že v těchto chvílích člověk nezůstává osamocen, ale je Ježíšem doprovázen. Ježíš prožil velkou bolest, proto nám rozumí a je s námi, on je Boží Syn a dokáže bolest proměnit. Nemluví se jen o tělesném utrpení, ale o utrpení duševním (strach, úzkost, osamocení, nepochopení, atd.). Ježíš s námi nese bolesti a smutek.<sup>56</sup>
- „**Modlitba Otče náš**“ – Děti se vlastními slovy nebo naučenou modlitbou „Otče náš“ mohou kdykoliv ve svých starostech obracet k Bohu Otci, prosit, děkovat a chválit jej.

Úzkostné děti se v hodinách náboženství učí vnímat krásu kolem sebe a věci dobré. To jim pomáhá zbavovat se nepřiměřené úzkosti a nacházet více drobných každodenních radostí. Navíc poznávají, že Bůh má rád všechny lidi bez rozdílu a dává jim to, co potřebují. Děti se učí mít rády Pána Ježíše, který nám pomáhá. Naučenou modlitbou („*Otče náš*“) nebo vlastními slovy se učí modlit k Bohu každý den, prosit o pomoc, poděkovat.

<sup>52</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou*, s. 21.

<sup>53</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou*, s. 22.

<sup>54</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou*, s. 27.

<sup>55</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou*, s. 35.

<sup>56</sup> MURŮŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou*, s. 48-49.

#### **5.4.2 Výuka náboženství ve 2. třídě ZŠ**

Díky učebnici pro 1. třídu děti udělají první kroky na cestě k Bohu a k Ježíši Kristu. Metodika a pracovní listy pro 2. třídu s názvem „*Poznáváme Boží lásku*“ pokračuje v tomto duchu a již vede děti k tomu, aby odpověděly na Boží volání a získávaly více znalostí o Božím slovu a skutcích.<sup>57</sup>

#### **Témata zvláště vhodná pro práci s úzkostnými dětmi ve 2. třídě:**

- **„Bůh vše udělal pro nás“** – Pro úzkostné děti je důležité poznání, že Bůh vše stvořil pro člověka z lásky. Každý člověk, každý den je jedinečný, má svou hodnotu a každý den můžeme poznávat a přijímat Boží lásku.<sup>58</sup>
- **„Andělé a Boží služebníci“** – Děti si uvědomují, že zvláštním darem každému člověku je anděl strážný, který člověka doprovází a ochraňuje. I k němu se mohou obracet ve chvílích úzkosti a strachu.<sup>59</sup>
- **„Člověk jako Boží obraz“** – Děti si uvědomují „čestné“ místo člověka v řádu stvoření, jeho jedinečnost, podobnost Bohu i přes své chyby.<sup>60</sup>
- **„Bůh zachraňuje spravedlivé“** – Na příběhu o potopě (Gn 6,5-9,17) děti vidí Boží moc a trest, ale i jeho milosrdenství a spravedlnost.<sup>61</sup>
- **„Advent“** – Děti si uvědomují, že Bůh provází lidi dějinami a slibuje jim Zachránce. I když člověk hřeší, Bůh ho neopouští, neodvrací se od něj, ale chce jeho záchranu. Posílá k lidem proroky, aby jim pomáhali čekat.<sup>62</sup>
- **„Narození Ježíše“** – Děti si uvědomují, že příchod Ježíše je darem pro všechny lidi, zažívají slavnostní chvíle radosti.<sup>63</sup>

---

<sup>57</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 2. třídu ZŠ.*

<sup>58</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s.10.

<sup>59</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s.13.

<sup>60</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s.15.

<sup>61</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s. 23.

<sup>62</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s. 28-30.

<sup>63</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s. 35.

- **„Ježíš kráčí po moři“** – Děti na základě biblického příběhu (Mt 14,22-33) poznávají, že s Ježíšem se nemusíme ničeho obávat, protože on má moc nad vším, nad lidmi i přírodou. Vzpomínají na své vlastní zkušenosti se strachem a s pocitem důvěry. Učí se věřit a s důvěrou se obracet se svým strachem k Ježíši a prosit o pomoc.<sup>64</sup>
- **„Ježíš uzdravuje ochrnutého“** – Díky příběhu Mk 2,1-12 děti vidí Ježíšovu moc a vůli k uzdravování a odpouštění hříchů.<sup>65</sup>
- **„Panna Maria“** – Úzkostným dětem představíme Marii jako naši přímluvkyni a ochránkyni, která je starostlivá, všímavá, hodná, moudrá, trpělivá, pokorná, ....<sup>66</sup>
- **„Seslání Ducha svatého“** – Děti si na základě události seslání Ducha svatého (Sk 2,1-13) uvědomují, jak působení Ducha svatého zbavuje strachu, posiluje, proměňuje.<sup>67</sup>

I ve druhé třídě je mnoho příležitostí pomáhat dětem vyrovnávat se s úzkostí. Zde jsou uvedena pouze některá témata z metodiky pro výuku náboženství ve 2.třídě. V této metodice najdeme i téma „Slavnost Všech svatých, vzpomínka na zemřelé“, které dává vyučujícímu možnost hovořit s dětmi o smrti. Jinak není v učebnicích mnoho návodů pro učitele, jak na toto téma s dětmi hovořit, ale pokud je toto téma opomíjeno, děti se se smrtí hůře vyrovnávají a mají z ní větší obavy. Náboženská výuka může ukázat dětem naději, že všichni zemřelí budou jednou vzkříšeni.

#### **5.4.3 Výuka náboženství ve 3. třídě ZŠ**

Učebnice náboženství pro 3.třídou je všeobecně používána k přípravám ke svátosti smíření a k prvnímu svatému přijímání. Učebnice pro náboženskou výuku jsou tvořeny spirálovitě, témata se opakují a prohlubují, proto některá z nich jsou zmiňována zde i v ostatních ročnících. Z počátku je pozornost věnována Desatero

<sup>64</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s. 49-51.

<sup>65</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s. 52.

<sup>66</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s. 66-67.

<sup>67</sup> PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku*, s. 73.

příkázáním (jako přípravě ke svátosti smíření). Úzkostným dětem by mělo být zdůrazněno, že Desatero nejsou svazující příkazy (zákazy) Boha zákonodárce, ale smysluplné návody, rady, které pomáhají člověku ke zdařilému životu ve spojení s Bohem. Měli bychom děti vést tak, aby u nich bylo svědomí dobře formované, ne skrupulózní, které vidí ve všem hřích, i tam, kde není.

### **Témata zvláště vhodná pro práci s úzkostnými dětmi ve 3. třídě:**

- **„Šťěstí prvních lidí“** – Děti si díky tomuto tématu připomínají, že Bůh stvořil člověka ke svému obrazu, chtěl, aby lidé byli šťastní a dal jim také svobodu.<sup>68</sup>
- **„Bůh slíbuj zachranu“** – Děti si uvědomují, že i když první lidé zhřešili, Bůh je nepřestal mít rád, ale slíbil jim záchranu a posílal k nim své proroky, aby jim pomáhali čekat.<sup>69</sup>
- **„Pán Ježíš chce být hostem u Zachea“** – Na biblickém příběhu (Lk 19,1-10) děti poznávají, že Ježíš má rád všechny lidi. Toto vědomí jim může pomáhat ve chvílích, kdy nad sebou pochybují.<sup>70</sup>
- **Příběhy o Ježíšově uzdravování** – Díky příběhům z Písma o uzdravování děti vidí, jak moc má Bůh lidí rád, že mu na nás záleží a chce nás mít šťastné. Ježíš uzdravuje nejen tělo, ale také duši. V učebnici je uveden například text o uzdravení ochrnutého (Mk 2,1-12) a o vzkříšení Jairovy dcery (Lk 8,49-56), který zdůrazňuje slova „*neboj se, jen věř*“.<sup>71</sup>
- **„Bůh nás miluje, proto nám odpouští“** – Příběh o milosrdném otci (Lk 15,11-32) dětem ukazuje, jak je Bůh milosrdný a odpouští hříchy.<sup>72</sup>
- **„Svátosti“** – Děti si uvědomují, že Bůh nám dává zvláštní znamení své lásky a přátelství, že je nám nablízku a pomáhá nám.<sup>73</sup>

<sup>68</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 9-11.

<sup>69</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 14.

<sup>70</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 34.

<sup>71</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 18.

<sup>72</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 38-39.

<sup>73</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 48-49.

- **„První svaté přijímání“** – Děti se těší na své první svaté přijímání jako bližší setkání s Bohem, otevírají mu svá srdce a důvěřují v jeho přátelství.<sup>74</sup>
- **„Pane zůstaň s námi“** – Dětem je představen biblický příběh o cestě dvou učedníků do Emauz (Lk 24,1-35). Úzkostné děti si uvědomují, že Ježíš s námi zůstává i po své smrti a vzkříšení. Doprovází je, i když ho zrovna nevidí, pomáhá v bolestných chvílích, vede je „za ruku“, když se něčeho obávají.<sup>75</sup>

#### **5.4.4 Výuka náboženství ve 4. třídě ZŠ**

Ve čtvrté třídě se ve výuce náboženství často pracuje se symbolem cesty. Děti si mají uvědomit, že jsou na cestě v různých situacích svého života, i v souvislosti s dějinami spásy. Naše cesta má svůj cíl, vede nás po ní Bůh a neopouští nás, ani když zklameme. Děti si mají také uvědomit, že jejich životní cesta se přičleňuje k cestě církve.<sup>76</sup>

#### **Témata zvláště vhodná pro práci s úzkostnými dětmi ve 4. třídě:**

- **„Cesta do zaslíbené země“** – Děti se poprvé hlouběji seznamují s událostmi Starého zákona, aby jim byl přiblížen příběh cesty, která vede z otroctví ke svobodě. Dítě si má biblické příběhy vztáhnout k životním situacím, kdy ono samo je v těžkostech. Vidí, že Bůh je v těžkých chvílích s námi, stejně jako byl s Mojžíšem a s izraelským národem v Egyptě.<sup>77</sup>
- **„Já jsem světlo světa“** – Děti si hlouběji uvědomují, že život je směřováním ke světlu (Ježíši), že i oni mohou být světlem pro druhé. Bůh seslal Ježíše jako záchranu a s ním přichází na svět světlo naděje.<sup>78</sup>

<sup>74</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 62-63.

<sup>75</sup> ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází*, s. 70-72.

<sup>76</sup> MURŇOVÁ, E. *S tebou na cestě. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 4. třídu ZŠ*.

<sup>77</sup> MURŇOVÁ, E. *S tebou na cestě*, s. 12-16.

<sup>78</sup> MURŇOVÁ, E. *S tebou na cestě*, s. 39-41.

- **„Ježíš učí o naději“** – Děti poznávají blahoslavenství (Mt 5,3-10) jako program na cestě k Božímu království. Uvědomují si, že Bůh člověka na jeho cestě neopouští, radí mu a slibuje, že dojdeme do cíle.<sup>79</sup>
- **„Církev, dům ze živých kamenů“** – Děti poznávají církev jako společenství, ve kterém i ony mají své místo, prožívají radost z jednoty. Bůh nám posílá na pomoc Ducha svatého, který nás vede a pomáhá nám. Bůh je dobrý, pomáhá nám a my jsme živými kameny domu církve. Společně se můžeme modlit, radovat se, pomáhat si.<sup>80</sup> Tak úzkostné děti vidí, že někam patří, a že nezůstávají nikdy na své starosti samotné.
- **„Hostina chleba“** – Děti se s eucharistií setkaly i v nižších třídách, ale v této třídě je více zdůrazněna eucharistie jako posila na cestu. Uvědomují si, že Bůh nás zve na cestu, po které nemusíme jít sami, ale společně. Bůh nám dává na cestu tu nejlepší posilu. Sám sebe v podobě chleba a vína. Ve svatém přijímání se setkáváme s Kristem. Ježíš má moc proměňovat náš život, může změnit to, co nás tíží, může nám dát sílu to překonat.<sup>81</sup>

Ve čtvrté třídě jsou v náboženské výchově prohlubovány znalosti, které získaly děti v předešlých letech. Proto se témata vhodná pro úzkostné děti mohou opakovat. Je zde znatelný větší důraz na konkrétnější znalosti biblických událostí. Příběhy z knihy Exodus, které jsou dětem představovány, jsou plné naděje, očekávání a důkazů, že Bůh lidí neopouští, ale pomáhá jim a zachraňuje i přes veškeré lidské očekávání.

#### **5.4.5 Výuka náboženství v 5. třídě ZŠ**

V 5. třídě dochází k dalšímu rozvoji znalostí a témata, ve kterých lze pomoci úzkostným dětem se opět mohou opakovat, i když přístup k dětem a způsob podání výkladu se od nižších ročníků již začíná výrazně odlišovat. U dětí

<sup>79</sup> MURŇOVÁ, E. *S tebou na cestě*, s. 48.

<sup>80</sup> MURŇOVÁ, E. *S tebou na cestě*, s. 90.

<sup>81</sup> MURŇOVÁ, E. *S tebou na cestě*, s. 95-98.



nabývá na významu kognitivní složka, jak bylo zmíněno v kapitole 5.2. Uvedu již pouze témata, která nejsou zmíněny v nižších ročnících nebo se výrazněji odlišují.

#### **Témata zvláště vhodná pro práci s úzkostnými dětmi v 5. třídě:**

- **„Abrahama volá Boží hlas“** – Děti se podrobněji seznamují s příběhy o Abrahamovi. Poznávají ho jako člověka, který bezmezně důvěřuje Bohu a díky Abrahamově zkoušce poznávají, že Bůh neřádá lidské oběti. Je správné mu důvěřovat a spolehnout se na něj. Víra dává odvahu k velkým věcem.<sup>82</sup>
  - **„Já jsem světlo světa“** – Téma, které bylo ve 4.třídě uvedeno hlavně ve spojitosti s „cestou“, se směřováním za světlem. Nyní se s tímto tématem setkáváme znovu. Zde je ve spojitosti s příběhem o uzdravení slepého (J 9,1-7, 35-38). Děti si mají uvědomit znamení světla ve svátosti křtu. Vidí Ježíše, jako toho, kdo umí uzdravovat, těšit, křísit a přinášet lidem naději. **Svátost křtu** smývá všechny hříchy, člověk dostává světlo víry a slib, že nenechá člověka chodit ve tmě.<sup>83</sup>
  - **„Já jsem dobrý pastýř, já jsem dveře“** – Děti si díky podobenství J 10,1-5 upevňují vědomí, že Ježíš je dobrý pastýř, který své ovce střeží a vede k Bohu. Nemusíme se bát k Bohu přicházet se svými hříchy. Bůh je pečující, starostlivý, provází člověka životem.<sup>84</sup>
  - **„Já jsem vzkříšení a život“** – Děti se seznamují se svátostí nemocných jako s možností pro naději tam, kde pozemská naděje již není. Vidí, že Ježíš se nemocným nevyhýbal, ale uzdravoval. Ježíš je s lidmi v jejich bolestech, utrpení, i smrti a chce je uzdravit. Ježíš má moc nad nemocí i smrtí, proto i kdyby nemocný zemřel, bude žít dál. Díky svátosti nemocných dostáváme odvahu nést bolest a sílu uzdravit se.<sup>85</sup>
- Celý tento tematický celek slouží k uvědomění si, že bolest, utrpení a smrt patří k životu, i když je to velice těžké. Ježíš sám prošel utrpením a smrtí,

<sup>82</sup> MURŇOVÁ, E. *Společně vytváříme Boží království. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 5. třídu ZŠ*, s. 17-21.

<sup>83</sup> MURŇOVÁ, E. *Společně vytváříme Boží království*, s. 55-57.

<sup>84</sup> MURŇOVÁ, E. *Společně vytváříme Boží království*, s. 61.

<sup>85</sup> MURŇOVÁ, E. *Společně vytváříme Boží království*, s. 73-75.

to nám dává vědomí, že Bůh provází i v těch nejhorších chvílích života. Ježíš zemřel, abychom nebyli sami ve smrti a vstal z mrtvých, vzal na sebe lidskou smrtelnost, aby nad ní zvítězil.

- **„Světlo naděje“** – Děti si po velikonočním týdnu připomínají základy křesťanské víry a naděje ve vzkříšení. Připomínají si Kristovo vítězství nad smrtí. To, že Ježíš zemřel za naše hříchy, byl pohřben a třetího dne vzkříšen je základem naší víry, která je „světlem naděje“ v těžkých chvílích, trápení, strachu a obav.<sup>86</sup>

### **Shrnutí:**

Vhodná témata pro práci s úzkostnými dětmi byla čerpána z učebnic a metodik pro 1.stupeň základní školy, které odpovídají osnovám náboženské výchovy schváleným Českou biskupskou konferencí a MŠMT v roce 2003.<sup>87</sup>

Učitel se o výše zmíněná vhodná témata pro úzkostné děti může při výuce opřít, případně se vrátit k tématu, připomenout jej dítěti, když prožívá těžké chvíle nebo i všední starosti.

Metodické pomůcky a učebnice jsou rozsáhlé a v každém ročníku má vyučující mnoho příležitostí využít témata k pomoci úzkostnému dítěti, dodat mu odvalu a jistotu. Musí však v jednotlivých tématech vybírat vhodné části a přizpůsobovat individuální potřebě.

Nejvíce příležitostí pomáhat dětem vyrovnávat se s úzkostí nacházím v nižších ročnících (zejména v první a druhé třídě), což odpovídá zásadě, že je třeba u dětí nejprve rozvíjet cit pro duchovní projevy (viz. kapitola 5.2), a až později se děti učí více biblické dějiny, liturgii, atd. Působíme více na kognitivní složku dítěte. Tomuto odpovídá i koncepce učebnic, které jsou tvořeny spirálovitě a postupně se dětské znalosti v oblasti náboženství rozšiřují a prohlubují. Proto je metodika pro pátou třídu již hodně obsáhlá, obsahuje větší nabídku nových informací, biblických dějin apod.

---

<sup>86</sup> MURŇOVÁ, E. *Společně vytváříme Boží království*, s. 87-90.

<sup>87</sup> MURŇOVÁ, E. *Společně vytváříme Boží království*, s. 1.

Děti se postupně učí, že máme opětovat Boží lásku. Někdy je při tom zdůrazňována i poslušnost a plnění předepsaných úkonů, modliteb. Nejvíce bych se tohoto problému obávala ve 3. třídě, kde je výuka zaměřena na přípravu ke svátosti smíření. Ve správné výuce je svátost smíření pomocí, představení milosrdného Boha, který chce odpouštět, a chce nás doprovázet na naší životní cestě. U úzkostných dětí musíme dát pozor, aby nebyla příliš zdůrazňována poslušnost, protože by to pro ně mohlo mít negativní důsledek v tom, že některé úzkostné děti mají tendenci snažit se být dokonalé, nedělat chyby. Dětem by mělo být „dovoleno“ dělat chyby a ne se za ně nezdravě odsuzovat, obviňovat se, nedůvěřovat si. Úzkost by se u nich náboženskou výchovou zdůrazňující poslušnost a plnění rituálů spíše prohlubovala než snižovala. Současné učebnice a metodiky jsou zvolené vhodně i s ohledem na tento problém.

## ZÁVĚR

Tato práce je zaměřena na úzkostné děti mladšího školního věku ve výuce náboženství. Zabývá se otázkou, jak lze těmto dětem ve výuce náboženství pomoci, aby svou úzkost lépe zvládaly. Je rozdělena do pěti kapitol. První kapitola se zabývá tématem úzkostných dětí z pohledu obecné psychologie, jsou zde uvedeny definice a rozlišení pojmů úzkost a strach. Také jsou zde jmenovány druhy úzkostných poruch podle Dany Krejčířové. Další kapitola je věnována faktorům ovlivňujícím zvýšenou úzkost u dětí v mladším školním věku, mezi něž patří vrozené dispozice, rodina, krizové životní události a škola. Další část práce je zaměřena na mladší školní věk z pohledu vývojové psychologie, zmiňuje rozvoj poznávacích procesů v tomto věku, socializaci a prezentuje obraz zdravého a úzkostného žáka mladšího školního věku. Čtvrtá kapitola se věnuje pedagogické komunikaci s úzkostným dítětem. Poslední část této práce je zaměřena na výuku náboženství v mladším školním věku a jmenuje konkrétní témata, která jsou zvláště vhodná při práci s úzkostnými dětmi ve výuce náboženství od 1. do 5. třídy základní školy.

Z této práce vyplývá, že náboženská výuka může velmi dobře pomáhat úzkostným dětem v mladším školním věku. Úzkostné děti se v náboženské výuce učí mít vědomí vlastní hodnoty, protože jsou Bohem stvořeny a milovány. Naučí se důvěřovat nejen samy sobě, ale i světu kolem sebe. Díky výuce náboženství mají možnost poznat, že nikdy nezůstanou osamoceny, neboť Bůh je jejich přítel, ke kterému se mohou vždy obrátit. Děti se se svou úzkostí vyrovnávají lépe i proto, že je jim dán smysl jejich existence, směr jejich životní cesty a pevné základy, na kterých stojí. Při setkání se s úzkostí mají křesťanskou naději, která chrání před rezignací a beznadějí. Vyučující náboženství se může při práci s úzkostnými dětmi opřít i o učebnice a metodické pomůcky, které jsou pro něho ve výuce pomocí a pro děti přitažlivé. Vhodnou formou, úměrně k jejich věku, vedou děti k poznání, že mohou mít důvěru v Boha, v sebe sama, i v tento svět.

Možnost pomoci dětem vyrovnávat se s úzkostí není jen v metodických pomůckách, ale závisí i na konkrétním vyučujícím náboženství. Ten by měl mít základní přehled z oblasti psychologie a pedagogiky, aby se naučil s úzkostnými dětmi pracovat a hovořit. Neochvějným základem je zde srdce člověka, který musí mít cit pro práci s dětmi. Sám učitel náboženství, jehož život je založen na křesťanských hodnotách, může být pro úzkostné děti vzorem a pevnou oporou.

### Seznam použité literatury:

- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
- HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
- HELMS, W. *Lépe motivovat-méně se rozčilovat. Jak pomáhat dětem se školou*. Praha : Portál, 1996. ISBN 80-7178-087-1.
- KERN, H. *Přehled psychologie*. et. al. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8.
- KIRIACOU, Ch. *Řešení výchovných problémů ve škole*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-945-3.
- KREJČOVÁ, V. KARGEROVÁ, J. *Vzdělávací program Začít spolu: metodický průvodce pro 1.stupeň základní školy*, Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-695-0.
- KROWATSCHEK, D., DOMSCH, H. *Do školy beze strachu. Jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků*. Brno : Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1767-5.
- NELEŠOVÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha : Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0738-1.
- MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha : Portál, 1994. ISBN 80-7178-853-8.
- MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*. Jinočany : 1998. ISBN 80-86022-21-8.
- MUCHOVÁ, L. *Náboženská edukace v současné společnosti*. Ružomberok, 2007. Habilitační práce. Katolická univerzita v Ružomberoku. Pedagogická fakulta.
- MUCHOVÁ, L. *Úvod do náboženské pedagogiky*. 2. přeprac. vyd. Olomouc : Matice cyrilometodějská, 1994. ISBN neuvedeno.
- MUROŇOVÁ, E. *Společně vytváříme Boží království. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 5.třídou ZŠ*. Brno : Kartuziánské vydavatelství a nakladatelství, 2003. ISBN 80-903287-7-6.
- MUROŇOVÁ, E. *S tebou na cestě. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 4.třídou ZŠ*, Brno : Kartuziánské nakladatelství, 2004. ISBN 80-903287-5-X.

MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Jsem s tebou. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 1. třídu ZŠ.* Brno : Kartuziánské vydavatelství, 2002. ISBN – neuvedeno.

NEZVAL, J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* Verze 2007 (platná verze) [online]. © 29.8.2007, poslední aktualizace 2.4.2009. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>>,

<[http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakladni/RVPZV\\_2007.zip](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakladni/RVPZV_2007.zip)>.

PLAČKOVÁ, J., MUROŇOVÁ, E., BARÁNKOVÁ, H. *Poznáváme Boží lásku. Metodika k pracovním listům náboženské výchovy pro 2. třídu ZŠ.* Brno : Kartuziánské vydavatelství, 2002. ISBN – neuvedeno.

PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika.* 3. přeprac. a aktualizované vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7367-047-X.

ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. et al. *Dětská klinická psychologie.* 4. přeprac. a doplněné vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 80-247-1049-8.

ŠPAČKOVÁ, M., MLÉČKOVÁ, M., SVOBODOVÁ, L. *Bůh k nám přichází.* Praha : Česká biskupská konference, 1996. ISBN 80-7178-009-X.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

*Život z víry,* Překlad 2.dílu katolického katechismu pro dospělé (Vydala Německá biskupská konference 1995). České Budějovice : Teologická fakulta Jihočeské univerzity, 1998. ISBN 80-86074-02-1.

## ABSTRAKT

SAMCOVÁ, V. *Úzkostné děti mladšího školního věku ve výuce náboženství*. České Budějovice 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce doc. PhDr. Ludmila Muchová.

**Klíčová slova:** úzkost, strach, výuka náboženství, mladší školní věk, úzkostné poruchy, pedagogická komunikace s úzkostnými dětmi

Práce je zaměřena na úzkostné děti mladšího školního věku ve výuce náboženství. První část práce obsahuje definice a rozlišení pojmů úzkost a strach, popisuje úzkostné dítě z pohledu psychologie a uvádí některé druhy úzkostných poruch. Dále zde jsou jmenovány hlavní faktory ovlivňující zvýšenou úzkost u dětí, a to vrozené dispozice, rodina, krizové životní události a škola. V práci je popsán mladší školní věk z pohledu vývojové psychologie a je zde uveden obraz zdravého a úzkostného žáka mladšího školního věku. Práce se zabývá i pedagogickou komunikací s úzkostnými dětmi a uvádí zásady a metody při práci s těmito dětmi.

Závěrečná část práce se věnuje výuce náboženství na prvním stupni základní školy. Zabývá se otázkou, jak může náboženská výchova přispět k tomu, aby se úzkostné děti se svou úzkostí lépe vyrovnávaly a jmenuje konkrétní témata, která jsou zvláště vhodná pro práci s těmito dětmi.



## **Abstract**

### **Anxious Children of Younger School Age in Religious Education.**

**Key words:** anxiety, fear, religious education, younger school age, anxious defects, pedagogical communication with anxious children

The work is focused on anxious children of younger school age in religious education. The first part of the work contains definitions and differentiation of the concept anxiety and fear. There are anxious children described from a view of psychology and some types of anxious defects are mentioned. There are named main factors influencing increased anxiety as well, such as natural dispositions, family, difficult living situations and school. Younger school age is described from a view of evolutionary psychology. There is an image of an healthy or an anxious pupil presented. The work deals with pedagogical communication with anxious children as well, and it gives some principles and ways of communication with them.

The last part of the work deals with religious education at infant school. It poses a question, how religious education can help anxious children to cope with their anxiety. Concrete themes, especially suitable for work with anxious children in religious education, are presented there.