

10 príčin, prečo sú deti čoraz viac vystresované a trpia úzkosťou

Jaroslava Koníčková

Enormný tlak na deti dnes spôsobuje, že sú vystresované a čoraz viac trpia pocitmi úzkosti.

Čoraz viac detí trpí úzkosťami, a to často aj tie, ktoré vyrastajú v úplnej a v šťastnej rodine. V čom je vlastne problém a prečo sa to deje?

Úzkosť podobne ako strach patrí k dôležitým emóciám. Vyostruje zmysly, mobilizuje energiu a pomáha organizmu ubrániť sa, utiecť alebo vyhnúť sa, keď sa objaví nebezpečie. **Problém začína tam, kde sa úzkosť či strach objavujú príliš často, trvajú príliš dlho a ich intenzita je vzhľadom k situácii, ktorá ich spustila, príliš veľká alebo keď sa objavujú v neprimeraných situáciách.** V týchto prípadoch spravidla negatívne zasahujú do života človeka. Mierne obavy a úzkosť sú teda celkom normálne a prežíva ich v živote každý. Sú užitočné a dôležité, pokiaľ neprerastú určitú mieru. Experimenty ukázali, že s miernou úzkosťou sa výkon dokonca zlepšuje, pokiaľ človek neprežíva žiadnu úzkosť alebo pokiaľ je úzkosť príliš veľká, výkon klesá.

Úzkosť je nepríjemný emočný stav, ktorého príčinu nie je možné presne definovať. Je to pocít, akoby sa niečo ohrozujúce malo stať, ale postihnutý si neuvedomuje, čo by to vlastne malo byť. Je v stave pripravenosti na nebezpečenstvo. Úzkostné poruchy by sa dali zjednodušene definovať ako rôzne kombinácie telesných a psychických prejavov úzkosti, ktoré nie sú vyvolané žiadnym reálnym nebezpečím. Úzkosť sa u týchto porúch môže objavovať buď v náhlych záchvatoch, alebo ako trvalý stav. Úzkosť sa stáva pre človeka nepríjemnou hlavne vtedy, keď miera príznakov je taká veľká, že obmedzuje pracovný život, rodinné spolužitie alebo prežívanie voľného času. S opísanými pocitmi v dnešnej dobe zápasia často aj deti. Prečo úzkosť medzi deťmi narastá?

1 | Boja sa čeliť svojmu strachu

Z nudy, osamelosti alebo zo smútku sa súčasné deti často ukrývajú do sveta virtuálnej reality. Namiesto toho, aby sa s nepríjemnými pocitmi učili pracovať, hrajú sa počítačové hry alebo chatujú na sociálnych sieťach.

2 | Od detí sa vyžaduje, aby boli šťastné

Dieťa všade počúva, že zo všetkého je najdôležitejšie, aby bolo šťastné. Dieťa nadobúda postupne dojem, že ak je nešťastné, asi niečo nie je v poriadku. Nechápe, že keď je človek smutný, rozčúlený alebo sklamaný, je to celkom normálne. Nepretržité pretvarovanie a tvárenie sa, že je všetko v poriadku, odoberá deťom obrovské množstvo energie.

3 | Rodičia vyžadujú od detí obrovské výkony

V súčasnosti je na deti vyvíjaný obrovský tlak v oblasti výkonu. Každý rodič chce, aby jeho dieťa malo jednotky, aby bolo najlepším športovcom, umelcom a podobne. Dieťa sa snaží všetky požiadavky rodičov plniť, len aby bolo milované. Prichádza však nervozita z toho, či to bude všetko vládvať neustále plniť. Ak sa začnú objavovať prvé problémy, dieťa cíti obrovskú úzkosť.

4 | Deti majú veľké množstvo povinností

V súčasnosti mnohé deti chodia každý deň na nejaký krúžok. A niektoré z nich majú aj dva krúžky za sebou. Samozrejme, celá rodina očakáva, že práve ich dieťa bude vynikať v každom krúžku, bude mať len dobré známky a popri tom bude šťastné, usmievavé a plniť všetky príkazy na povel. Dnešné deti sa jednoducho cítia veľmi vyčerpané.

5 | Deti nikto neučí pracovať so svojimi emóciami

Súčasný svet sa rýchlo mení. V škole deti nasávajú predovšetkým množstvom vedomostí, ale takmer nikto ich neučí, ako pracovať s emóciami a ako sa vyrovnávať s tlakom súčasného sveta. Keď si dieťa nevie stanoviť denný režim, nevie si rozložiť činnosti, nevie adekvátne

komunikovať a nevie rýchlo reagovať na stále sa meniace požiadavky doby, začína pociťovať úzkosť.

6 | Rodičia sa považujú za ochrancov a nie za sprievodcov

Mnohí rodičia si vôbec neuvedomujú, že keď vo veľkej miere pomáhajú svojim deťom, že im viac škodia, ako robia dobrú službu. Kvôli tomuto prístupu sa môže dieťa stať pasívne a nebude pripravené na reálny život. Nebude sa vedieť vyrovnáť s ťažkosťami a nebude vedieť robiť vlastné rozhodnutia.

7 | Dospelí nevedia, ako majú dieťaťu pomôcť vyrovnáť sa so strachom

Niektorí rodičia v takejto situácii ešte viac na dieťa tlačia, iní sa snažia deti chrániť pred ich vlastnými chybami. Obidve metódy sú nesprávne. Dieťa by sa malo naučiť spracovať strach postupne a pomaly. Dôveru u dieťaťa môže vzbudiť len dôvera a nenútená podpora zo strany rodičov.

8 | Rodičia si volia nesprávne stratégie výchovy

Niektorí sú zástancami maximálnej tolerancie. Svojmu dieťaťu nikdy nič nezakážu. Iní zase svoje dieťa nikdy nespustia z dohľadu a svojou prehnanou starostlivosťou im zväzujú ruky i nohy. V oboch prípadoch vzniká u dieťaťa úzkosť a nespokojnosť.

9 | Deti majú nedostatok voľného času

Dnešné deti sú dopoludnia v škole, potom idú na krúžky, niektoré majú ešte súkromné doučovanie a večer si píšú domáce úlohy. Takáto je realita dnešných dní. Takmer vôbec sa s rovesníkmi nehrajú voľné hry. A práve takéto hry sú veľmi dôležité, lebo deti sa prostredníctvom nich učia riešiť rôzne problémy a komunikovať.

10 | Stres z rodiny sa prenáša aj na deti

Súčasná rodina žije pod veľkým tlakom. Hlavné ekonomické zabezpečenie je čoraz ťažšie. Rodičia sú vystresovaní a prepracovaní. Často svoje problémy prenášajú aj na deti. Deje sa to hlavne vtedy, keď majú medzi sebou zlé vzťahy a nekvalitnú komunikáciu. Takíto rodičia si potom z detí urobia búrlivé víry a zdôverujú sa im aj s tým, čomu deti nemôžu vôbec rozumieť. Často si neuvedomujú, že deti majú množstvo vlastných problémov a nevládzu premýšľať ešte aj nad problémami rodičov. Toto im spôsobuje ďalšiu úzkosť.