

8 ZPŮSOBŮ, JAK SE MŮŽE PROJEVOVAT DĚTSKÁ ÚZKOST:

1. VZTEK

Pocit nebezpečí, stresu nebo odporu spouští u dětí obrannou reakci boje či útěku, aniž by si toho bylo vědomi. .



5. PROBLÉMY SE SOUSTŘEDIT

Úzkostné děti jsou často tak pohlceny vlastními myšlenkami, že nevěnují pozornost tomu, co se kolem nich děje.



2. OBTÍŽE SE SPÁNKEM

U dětí jsou jednou z charakteristik úzkosti potíže s usínáním nebo kvalitou spánku.



6. VYHÝBÁNÍ SE

Děti, které se snaží vyhnout nějaké osobě, místu nebo úkolu, často nakonec zažívají to, čemu se vyhýbají, ještě více a častěji.

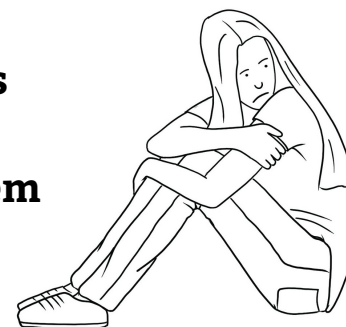
3. VZDOR

Ve chvíli, kdy dítě není schopno sdělit, co se děje, je snadné interpretovat jeho vzdor jako nedostatek disciplíny. Ve skutečnosti jde o snahu kontrolovat situaci, kdy se cítí vyděšeně a bezmocně.



7. NEGATIVITA

Nejen děti, ale i dospělí lidé s tendencí k úzkosti zažívají negativní myšlenky v mnohem větší intenzitě než pozitivní myšlenky.



4. VÝBUCH

Strach, obava nebo pocit ublížení je dlouhou dobu potlačováno, pak i zdánlivě nevinná poznámka nebo nečekaná událost spustí emoční výbuch.

8. VELIKÁ POTŘEBA PLÁNOVÁNÍ

Kvůli úzkosti se některé děti snaží získat kontrolu nad situací. Tráví pak příliš času plánováním, i když to třeba není nutné. Svou snahou o kontrolu mohou někdy působit až vzorovitě.

