

Ako zvládať úzkosť, obavy a stres u detí

Jedným z hlavných vývinových úloh v citovom živote každého dieťaťa, je vybudovať si efektívny systém emočnej regulácie, teda schopnosti usmerňovať a regulovať svoje emócie. V mozgu sa nachádzajú dve oblasti dôležité pre rozvoj tejto sebaregulácie, a to **amygdala** a **prefrontálny kortex**.



Amygdala – je to malá oblasť v tvare mandle, tvorená vzájomne prepojenými mozgovými štruktúrami a je umiestnená na oboch stranách mozgu, v spánkových lalokoch. Významným spôsobom sa podieľa na tom, ako prežívame emócie. K jej úlohám patrí detekcia nebezpečenstva a spustenie stresovej reakcie (útok, útek, stuhnutie) odoslaním informácie do *hypotalamu*, ktorý riadi rôzne systémy ľudského tela vrátane vylučovania stresových

hormónov. Je preukázané, že amygdala je zodpovedná za uchovávanie pamäťových stôp krátkodobých i dlhotrvajúcich emocionálnych prežitkov spojených s pocitom ohrozenia. Keď si určitú osobu alebo predmet spájame, aj keď mylne s nejakou traumatizujúcou udalosťou, vyvolá amygdala tak silnú reakciu neurónov, že pri ďalšom stretnutí s danou osobou alebo predmetom dôjde k spusteniu stresovej reakcie a to bez ohľadu na to, či skutočne hrozí nebezpečenstvo. Pri tejto prirodzenej a rýchlej reakcii amygdaly na ohrozenie fungujú aj iné oblasti mozgu, napr. prefrontálny kortex, ktorý spracováva pocity a sociálnu interakciu.

Prefrontálny kortex – tvorí prednú časť čelného laloku. Nachádza sa oboch stranách mozgu a závisí na našej nálade, ktorá z týchto strán sa aktivuje. Ľavá je aktivovaná pozitívnymi náladami, zatiaľ čo pravá – negatívnymi. Keď tento systém funguje optimálne, spontánna reakcia na pocit ohrozenia je utlmená alebo usmernená procesmi myslenia, ktoré na tejto vyššej úrovni prebiehajú a vďaka tomu náš strach neprekročí únosnú mieru.

Deti s nedostatočne vyvinutým prefrontálnym kortexom môžu mať problémy nielen so sebareguláciou a sebakontrolou, ale môžu im chýbať pocity „prepojenia“ s druhými ľuďmi. Preto nie sú maličké deti schopné ovládať reakcie na niektoré podnety. Slovné či fyzicky útočia na okolie alebo prepadajú záchvatom hnevu – čo môže signalizovať, že ich prefrontálny kortex ešte nie je dostatočne vyvinutý.

Najcitlivejšie voči vonkajším vplyvom je táto oblasť mozgu v rozhodujúcom období vývoja, teda v prvých štyroch rokoch života dieťaťa. Medzi tieto významné vonkajšie vplyvy patrí *schopnosť rodičov naladiť sa na emocionálne prežívanie dieťaťa a poskytnúť mu pocit bezpečia a blízkosti*. Vďaka tomu sa jeho systém pre reguláciu emócií môže rozvíjať a efektívne fungovať. Výskumy ukazujú, že spomalenie tohto prirodzeného procesu môže mať dlhodobé následky. Napríklad u štvorročného dieťaťa, ktoré vyrastalo vo vysoko stresujúcom prostredí je prefrontálny kortex značne menší ako u rovnako starého dieťaťa, ktorému bola venovaná láskavá starostlivosť. U detí zo stresujúceho prostredia pozorujeme nedostatočne vyvinuté sociálne zručnosti i neschopnosť zvládať stres a pozeráť sa na problém z iného uhla pohľadu.

Stres do určitej miery prežívajú všetky deti, bez toho aby to malo neblahé následky. Rozumná miera stresu k dospievaniu patrí. Je ale užitočné vedieť, akú stresovú reakciu možno ešte považovať za normálnu.

Stresová reakcia

Slovo stres všetci dobre poznáme. V bežnej reči ho väčšinou používame, keď hovoríme o negatívnych následkoch tlaku, ktorému sme v živote vystavení. Je však známe, že určitá miera stresu je prospešná a potrebná. Stres je jedným z faktorov, ktoré nás motivujú k úspechu. Podnecuje nás k činu a v mnohých oblastiach, napr. v hudbe, tanci alebo športe významným spôsobom ovplyvňuje náš výkon. Mierny, či krátkodobý stres zlepšuje pamäť či schopnosť učiť sa, zatiaľ čo dlhodobý stres

pôsobí opačne. Keď dieťa s úspechom zvládne nejakú stresujúcu a súčasne potenciálne príjemnú situáciu, napr. naučí sa plávať alebo vyliezť na strom, je to skutočná vzpruha pre jeho sebaúctu.

Pokiaľ chceme porozumieť stresu, musíme sa snažiť pochopiť, aký je vzťah medzi prostredím, ktoré konkrétneho jedinca obklopuje a medzi jeho individuálnymi schopnosťami a temperamentom.

Miera stresu je u každého rôzna a rovnakú stresovú situáciu môže vníma každé dieťa inak. To, čo jednému dieťaťu pripadá ako vzrušujúce a podnetné, môže inému pripadať ako ohrozujúce.

Všeobecne však poznáme viaceré stresory, ktoré zohrávajú významnú úlohu v detskom veku:

- **Strata/obava zo straty** – pre všetkých je jedným z najväčších stresorov strata alebo strach zo straty pevných citových väzieb. Na spojitosť medzi vzorcami určujúcimi vzťah rodič - dieťa neskoršou schopnosťou dieťaťa ovládať emócie sa zameriava rada výskumov. Prevláda presvedčenie, že pevná citová väzba je pre dieťa najvýznamnejším zdrojom istoty, sebaúcty, sebakontroly a sociálnych zručností. Vďaka tomuto intímnemu vzťahu sa dieťa učí vyznať sa vo svojich vlastných pocitoch a porozumieť pocitom druhých ľudí. Pokiaľ je ono puto zdravé, bude sa cítiť milované a prijímané a začne chápať hodnotu citu a empatie. Tento vzťah je zároveň a nevyhnutne zdrojom určitej potrebnej dávky frustrácie, konfliktov a pocitov hanby, čo je nutné k tomu, aby citové vzdelanie dieťaťa bolo úplne.
- **Poruchy komunikácie** – ďalší druh stresu súvisí s poruchami komunikácie a býva zle pochopený. Mnoho detí sa dokáže s poruchou reči alebo s vývojovou dysfáziou vysporiadať s nevšednou statočnosťou, ale sú deti, u ktorých frustrácia spôsobená problémami s komunikáciou vyvoláva intenzívne pocity hnevu. Pre množstvo týchto detí je náročné jednať s druhými a tiež sa verbálne obhájiť v situáciách, kedy ich niekto z niečoho nespravodlivo obviní alebo keď ich šikovnosť či úspech zostane bez povšimnutia. Deti s ťažkou vývinovou dysfáziou zvyčajne nemajú dostatočne rozvinutú slovnú zásobu, aby dokázali popísať svoje zložité emocionálne stavy, ani schopnosť vnútornej reči, ktorá by im pomohla vlastné emócie regulovať.

Tieto deti sú často vystresované tak, že sa denne ocitajú na pokraji psychického zrútenia. Môžu mať pocit, že nemajú prakticky vôbec žiadnu kontrolu nad svojím životom ani nad svojimi zmätenými emóciami a ich nepredvídateľné výbuchy. Ich frustrácia môže viesť k pocitom hnevu namiereného proti vlastnej osobe alebo proti tým, ktorí im nerozumejú, proti „systému“, ktorý im neumožňuje komunikovať efektívne, alebo proti tým, ktorí si neurobia čas, aby sa zastavili a vypočuli ich.

- **Tlaky spojené so školskou dochádzkou** – napríklad skúšky, zahájenie školskej dochádzky alebo zmena školy.
- **Požiadavky na správanie dieťaťa** - nerealistické požiadavky, aby sa dieťa neustále správalo dobre a vždy dodržiavalo všetky pravidlá.
- **Šikana, posmech, problémy s nadväzovaním priateľstva, hľadanie nových kamarátov, pocit odlišnosti.**
- **Choroba či telesné postihnutie.**
- **Dlhodobý nedostatok stimulov, nuda.**

Priebeh stresovej reakcie

Útok, útek a stuhnutie sú úplne prirodzené odpovede na stres. Všetky tieto reakcie na reálnu hrozbu či nebezpečenstvo sú užitočné. Ďalej uvádzame vybrané fyziologické procesy, ktoré sa dejú v našom tele pri stresovej reakcii:

- Obličky uvoľňujú časť zásob glukózy, ktoré slúžia ako palivo pre svaly, pripravené pre akciu.
- Srdce začne pumpovať rýchlejšie, aby sa krv dostala tam, kde je najviac potrebná a aby boli svaly pripravené vyvinúť väčšiu silu.

- Srdce búši a môže sa tak zvýšiť krvný tlak.
- Do iných častí tela sa dostane menej krvi, taktiež koža často zbledne, pohyby žalúdka sa spomalia alebo zastavia, čo býva príčina náhleho pocitu stiahnutého žalúdka.
- Črevá pracujú pomalšie a slinné žľazy prestávajú vylučovať sliny.
- Dych sa zrýchľuje, pretože pľúca musia za kratšiu dobu prijať viac kyslíka a zároveň sa zbaviť oxidu uhličitého.
- Mechanizmy, ktoré majú na starosti boj s infekciou v tele sa mnohokrát neaktivujú, preto ak máme za sebou dlhodobý stres - ľahšie ochorieme.
- Silnejšie potenie napomáha ochladzovaniu tela.
- Zrenice sa rozširujú – púšťajú do očí viac svetla, čím sa zvyšuje citlivosť na podnety zvonka.
- Vylučujú sa stresové hormóny – najmä adrenalín, aby prebehla stresová reakcia.

Ak táto reakcia prebehne a nebezpečenstvo je zažehnané telo sa opäť uvoľní. Stresovú reakciu útok alebo útek, vyvolávajú i situácie, ktoré telesnú odpoveď, ktoré telesnú odpoveď nevyžadujú, napríklad keď má dieťa strach z testu, nepríjemného rozhovoru, účinkovaní v školskom predstavení alebo, že nestihne autobus na školský výlet. Negatívna vnútorná reč stresovú reakciu predlžuje a tým sa celá situácia zhoršuje. Ak si dieťa povie, že niečo nezvládne, jeho telo zotráva v stave – pripravený k akcii.

Následky stresu

Keď je stres príliš veľký alebo trvá príliš dlhú dobu, hoci aj v miernej forme – zvýši sa na toxickú úroveň hladina stresových hormónov, napríklad *kortizolu* produkovaného nadobličkami. Kortizol sa podieľa na zvyšovaní hladiny glukózy v krvi, na rozkladanie tuku a ďalších proteínov. Účelom je získať ďalšiu energiu, potrebnú k prebehnutiu stresovej reakcii. Vysoká hladina kortizolu má negatívny dopad na pamäť a spomaľuje činnosť imunitného systému. Keď sa k tomu pridá znížená hladina *serotonínu* a *dopamínu* – hormónov pozitívnej nálady, v prefrontálnom kortexe môže sa stať, že nás premôže znepokojenie, sklúčenosť a úzkosť a naše myšlienky, pocity a vnemy prepustí pocit ohrozenia či pocitu panického strachu, že všetko čo máme urobiť je pre nás príliš náročné.

K fyzickým príznakom stresu patrí:

- Narušenie spánkového vzorca,
- Malátnosť,
- Plačlivosť,
- Nesústredenie, problémy s učením,
- Nechuť ísť do školy, citová závislosť,
- Zhoršenie školského prospechu,
- Zlozvyky: odkašľávanie, okusovanie nechtov,
- Zmeny v príjme potravy (zvýšenie/zníženie),
- Bolesti hlavy alebo svalov,
- Bolesti brucha ,
- Zmeny správania (uzavretosť, agresivita, nepredvídateľné reakcie),
- Zvýšený sklon k úzkosti.

Dlhodobý stres v rannom detstve má ďalekosiahle dopady na citovú pohodu jednotlivca v neskoršom živote, pretože zhoršuje schopnosť regulovať vlastné emócie. To sa môže prejavovať prehnanými reakciami na stresory menšieho významu, neustálu nervozitu, očakávanie nebezpečenstva a problémov.

Ako podporiť emocionálnu pohodu svojho dieťaťa

Rešpektujte pocity svojho dieťaťa

Život dieťaťa je nevyhnutne plný zmien a obdobiami neistoty. Niektoré z týchto zmien prinášajú vzrušenie alebo úľavu – sú vnímané ako šanca uniknúť z nežiaducej situácie a ako cesta k novým možnostiam. Iné vyvolávajú smútok, hnev či frustráciu alebo zmes všetkých týchto pocitov, v ktorých sa ani dieťa samo nevyzná. Zatiaľ čo niektoré deti zvládajú zmeny pozoruhodne dobre, pre iné i relatívne malá zmena môže znamenať problém a stres.

V ideálnom prípade by dieťa malo byť schopné vyrovnávať sa bez ťažkostí s celou škálou emócií, vybudovať si emočnú odolnosť a postupne pochopiť, čím sú rôzne pocity spôsobené. To je z mnohých dôvodov náročná úloha, o ktorého splnenie sa často snažíme ešte aj v dospelosti.

To, akým spôsobom deti prežívajú a vyjadrujú emócie je z časti určené vývojovou fázou, v ktorej sa nachádzajú, z časti sa na upevňovaní týchto spôsobov prežívania a vyjadrovania emócií podieľajú i reakcie druhých ľudí, rodina, kultúrne vplyvy a skúsenosti z predchádzajúcej etapy života. Napríklad pred dieťaťom veľmi málo hovoríme o tom ako sa cítime alebo mu mimovoľne hovoríme, že niektoré pocity sú neprijateľné: „*Nehnevaj sa. Nenechaj sa znervózniť. Nie je dôvod plakať.*“ Dieťa potom môže byť zmätené, pokiaľ ide o pocity všeobecne. „*Je v poriadku byť smutný, keď mi niekto umrie alebo sa odsťahuje, ale nie je v poriadku byť smutný keď sa mi niečo stratí alebo rozbije? Prečo plačem, keď sa cítim bezmocne alebo Keď sa hnevám? Možno je zlé, keď sa takto cítim? Ja už vlastne ani neviem, čo cítim.*“

Pokiaľ chcete aby sa dieťa naučilo chápať svoje emócie a vhodne s nimi naložiť, ako náhle daná emócia stratí prvotnú intenzitu, posadte sa s dieťaťom niekde v pokoji a vyskúšajte nasledujúci postup:

- **Povedzte dieťaťu, čo ste videli, počuli a pociťovali** – „*Keď si kričal na Tomáška a strkal si ho preč, vypadal si naozaj nahnevané. Tomáška padol a úplne ho to vykoľajilo.*“
- **Skúste pocity dieťaťa nejakým spôsobom vysvetliť** – „*Je hrozné keď na niečom pracuješ a potom ti to niekto rozbije. Musel si byť naozaj nahnevaný a cítiť sa bezmocne.*“
- **Oddel'te pocity dieťaťa od jeho činov** – „*Na tom, že sa cítiš bezmocne a hneváš sa nie je nič zlého. Nemôžeš ale do brata takto strkať.*“

V uvedenom prípade ponúkame pocit bezmocnosti a hnevu ako alternatívu k čistému hnevu, a tým dávame dieťaťu možnosť pochopiť, že existujú rôzne úrovne emócií. Následne by sme ho mali viesť k tomu aby sa snažilo prísť na to čo by mohlo robiť inak. Vysvetlíme mu akým prijateľnejším spôsobom si s emóciami poradí a pomôžeme mu nájsť praktické riešenie situácie, ktorá jeho pocity vyvolala. Keď dieťaťu budete dávať najavo, že jeho pocity považujete za dôležité bude to mať nesmierne pozitívny dopad na jeho schopnosť porozumieť svojim pocitom a usmerňovať ich.

Stratégie pre zvládanie stresu

Musíme mať na pamäti, že čo funguje pri jednom stresore, nemusí fungovať pri druhom. Stratégie pre zvládnutie stresu a zmeny sa zameriavajú na to, aby sa dieťa:

- ❖ **Dokázalo s daným problémom vysporiadať:** „*Predsa nie je nutné aby som v takej situácii bol. Túto situáciu môžem zmeniť!*“
- ❖ **Naučilo sa problém vnímať inak:** „*Je to vzrušujúce!*“
- ❖ **Naučilo sa problém tolerovať a prijať:** „*Je to síce náročné, ale ja to zvládnem!*“

Existujú viaceré metódy ako sa úspešne vyrovnávať s následkami stresu:

Relaxácia

Relaxačné techniky môžeme deti naučiť hravou formou. Ich zmyslom je naučiť sa zbaviť sa fyzického tlaku, emocionálne a psychicky sa uvoľniť a prijímať seba samého a svoje pocity. V napätých

situáciách nám relaxácia umožňuje aby sme zostali bdeli, ušetrili si maximum energie na efektívne myslenie a jednanie. Výsledkom účinnej relaxácie je spomalenie metabolizmu a zníženie krvného tlaku a frekvencie dýchania. Relaxácia vyvoláva subjektívny pocit pokoja a emočnej stability, preto je dôležité aby si túto techniku osvojili deti i vy, pretože zážitok relaxácie sa nedá ničím nahradiť a je prínosný pre každého.

Kontrola dychu

Dýchanie je jediná neurovegetatívna funkcia, ktorú môžeme na rozdiel od iných funkcií, ako je napríklad rytmus srdca alebo krvný tlak ovládať vôľou. Dýchanie považujeme za niečo samozrejme. Je to automatická činnosť, o ktorej väčšina ľudí neuvažuje na vedomej úrovni. Keď pozorujeme spiaceho kojenca alebo malé dieťa, máme pred sebou vzor ideálneho dýchania, teda dýchania pomalého, hlbokého a pravidelného. Brucho sa pokojne a plynule dvíha a klesá. Vzorce dýchania sa môžu v priebehu života meniť a tieto zmeny môžu pretrvávajú dlhú dobu. Spôsobujú ich buď zdravotné problémy, alebo sú reakciou na dlhodobý stres či dôsledkom potlačovania emócií („*Veľké deti neplačú*“). Úzkosť má za následok plytké a zrýchlené dýchanie. Keď deti sužované nervozitou alebo stresom naučia ovládať svoj dych, uvedomia si, že aj v takých situáciách môžu mať svoje telo do istej miery pod kontrolou a tiež sa dokážu lepšie vysporiadať s emóciami.

Hra a aktívna relaxácia

Dobrý spôsob ako zmierniť nepríjemné následky zvýšenej hladiny stresových chemických látok a ako zaistiť aby telo vylučovalo látky, vďaka ktorým sa cítime dobre, predstavujú zábavné fyzické aktivity. Chôdza, jazda na bicykli, šport či hra na čerstvom vzduchu – to všetko dobre funguje, keď sa chceme zbaviť stresu. Je známe, že keď s niekým zo zábavy zápasíme alebo sa smežeme, zbavujeme sa stresu a do tela sa nám vylučujú opioidy – látky prirodzene sa vyskytujúce v mozgu, navodzujúce a prispievajúce k pocitom radosti a pohody.

Pozitívny dotyky

Hladiny hormónov ako sú *oxytocín* – hormón, ktorý prispieva k vytvoreniu puta medzi dieťaťom a matkou po pôrode a *serotonin* – hormón šťastia, ktorý nám pomáha uvoľniť sa, môžu byť u detí rôzne, v závislosti na tom, v akej miere sa im dostáva pozitívneho fyzického kontaktu. Uvoľňovanie oxytocínu, ktoré sa spúšťa pozitívnym dotykcom, napr. keď sa rodičia s dieťaťom mazlia alebo ho masirujú, prispieva k pocitu bezpečia a spokojnosti a má spojitosť s reguláciou hladiny *kortizolu*. Keď do denného programu dieťaťa pravidelne zaradíme chvíľku venovanú masáži, dieťa sa dokáže lepšie sústrediť, bude menej nervózne a agresívne a navyše sa zlepší jeho schopnosť empatie a tolerancie.

Zmyslové vnímanie

Čím viac sa stresujeme tým viac sa zužuje škála zmyslových vnemov až na niekoľko základných signálov, ktoré sú považované za prioritné pri zvládaní problémov. Tento automatizmus môžeme naopak využiť k uvoľneniu tak, že sa sústredíme na ukladňujúce signály alebo naopak tak, že rozšírime okruh zmyslového vnímania.

Predstavy

Predstavitosť je cenný vnútorný zdroj pre rozvoj kreatívneho myslenia, zdravej sebaúcty a schopnosti efektívnej komunikovať s druhými ľuďmi. Vďaka tvorivej imaginácii toho môžeme získať viac. Podľa toho, čo si predstavujeme sa môžeme uviesť do rôznych emocionálnych stavov. Tvorivá imaginácia umožňuje oveľa hlbšiemu učeniu, ktoré vedie k inteligentnej sociálnej interakcii a prispieva k pocitu osobného naplnenia a sebaúcty.

Existuje rada štúdií o využívaní predstáv pre vyvolanie pozitívnych zmien v ľudskom tele. Deti pravidelne prevádzajúce relaxačné cvičenie zamerané na predstavivosť netrpia migrénami tak často ako deti, u ktorých je migréna liečená tradičnými liekmi.



Keď deti pobádame k tomu aby počúvali svojim myšlienkam a pocitom a všímali si, aký dopad má to čo si predstavujú na to ako sa správa ich telo, učíme ich zároveň vážiť si samých seba. Miera rešpektu k sebe samým má bezpochyby vplyv na to akým spôsobom deti komunikujú s ostatnými a ako si v budúcnosti poradia v rôznych situáciách.

Nižšie uvádzame niekoľko konkrétnych aktivít **na upokojenie**. Každú z nich si treba vyskúšať, kým sme relatívne v pokoji, aby bola účinná, aj keď emócie nemáme pod kontrolou (nácvik). Je dôležité mať **zvedavý postoj** voči každej z nich. Najjednoduchšia a najpotrebnejšia aktivita je, **vedieť ako správne dýchať**.

1. Nadýchneme sa tak, aby sme cítili, že nás dych vtlačá do sedadla stoličky a súčasne aj nepatrne odstrkuje. Sledujeme, kam sa nadychujeme, voľne vydychujeme. Nadychujeme nosom, chvíľu zostaneme v pokoji, kým zas vydýchame. Nádych kontrolujeme voľne položenou rukou v miestach, kde je bránica /deti hľadajú miesto, kde sa im telo nafúkne.
2. Vyzujte sa a pomaly sa **prechádzajte po miestnosti**. Spolu s dieťaťom sa snažte v rámci hry pomenovať, čo najviac pocitov a vnemov, ktoré ste schopní chodidami vnímať. Svoju pozornosť zamerajte na dotyk nôh na podlahe, vnímajte svoje prsty, vankúšiky pod nimi, klenbu nohy, päty, kotníky, lýtka...všimnite si, ako sa napínajú a uvoľňujú, v ktorých miestach a v akom momente sa dotýkajú zeme. Je táto podlaha príjemná? Aké ďalšie vlastnosti má? Chladná, teplá, drsná, hladká, rovná, s hrboľčkami, zárezní...? chvíľku to skúmajte a uvedomte si, čo sa deje s vašim dychom, pocitom napätia...je stále tu? Mení sa? Pokračujte, kým zaregistrujete zmenu a uvedomíte si, že ste sa upokojili.
3. **Zatraste celým telom**. Začnite vrtieť prstami na nohe, potom na druhej, potom kotníkmi a nakoniec celou končatinou. Tak isto postupujte aj s rukou – prsty, predlaktie, paže.
4. **Predstavte si**, že ste na pokojnom mieste, kde sa cítite príjemne...čo je okolo vás? Kde ste? Ako to tam vyzerá? Nechajte sa touto predstavou chvíľu unášať, kým pocítite telesný pokoj.
5. **Privoňajte si** k niečomu, čo máte radi
6. **Kreslite spolu alebo maľujte**...je úplne jedno, čo budete kresliť a či máte nejaké nadanie alebo nie. Samotná činnosť kreslenia, či vyfarbovania, maľovania je upokojujúca. Rovnako aj modelovanie z plastelíny, či presýpanie piesku pomedzi prsty...použite, čo máte k dispozícii
7. **Pomaznajte sa so svojím dieťaťom**. Pohľadte ho, posaďte si ho na seba, pozrite sa mu do tváre...budte s ním v tomto okamihu TU A TERAZ.
8. Do svojho denného rituálu zaraďte **upokojujúcu masáž**.
9. **Zahrajte si spoločenské hry**, ak máte doma....alebo vymyslite nejakú vlastnú.

Spracovala: Mgr. Barbara Hendrichová – psychológ CPPPaP

Požité zdroje: Deborah M. Plummer: *Učíme deti zvládať úzkosť, obavy a stres*. 2013. ISBN 978-80-262-0377-3. CH. Cungi, S. Limousin: *Relaxace v každodenním živote*. 2005. ISBN 80-7178-948-8.

Internetové zdroje:

- <https://sosbocatiuske.edupage.org/a/covid-19alebo-ako-zvladat-stres-a-vyplnit-cas-doma?fbclid=IwAR3IKIUg3sve0iyfo5E2dRj00Yi8uJj6VNIbUBf22ByBZ3RJV3WNwYKys-E>

- ďalšie tipy pre správne dýchanie nájdete na: <https://www.lvsbarca.sk/m/cspp/rady-logopeda/dychove-a-hlasove-cvicenia/>