

## CO POTŘEBUJE SLYŠET...

...naštvané dítě?



Jsem tady.  
Vím, že to je pro tebe těžké.  
Jak se cítíš fyzicky?  
Je v pořádku cítit se naštvaný.  
Se mnou jsi v bezpečí.

...smutné dítě?



Jsem tady.  
Je v pořádku cítit se smutně.  
Chtěl bys mluvit o tom, proč jsi smutný?  
Je v pořádku plakat.  
Chtěl bys obejmout?  
Někdy mi je také smutno.

...úzkostné dítě?



Jsem tady.  
Je v pořádku se takto cítit.  
Jak se cítíš fyzicky?  
Můžeš mi říct cokoliv.  
Vymyslíme společně nějaký plán?

...zklamané dítě?



Jsem tady.  
Je v pořádku cítit se opravdu zklamaný.  
Když věci nedopadnou tak, jak jsme doufali, tak to je těžké.  
Slyším tě.  
Někdy věci nevypadají spravedlivě.



www.centrumlocika.cz  
www.detstvibeznasili.cz

## NA CO MYSLET, KDYŽ MÁ DÍTĚ ZÁCHVAT VZTEKU

Nemohu kontrolovat jeho emoce, můžu ale ovlivnit, jak na ně budu reagovat.

Zkusím to využít jako příležitost, jak se dostat blíže ke svému dítěti a jak zjistit, co potřebuje.

Tyhle pocity přejdou. Dýchej.

Beru jeho vztek na vědomí a budu s ním spolupracovat na tom, aby se to v budoucnu neopakovalo.

Nebudu si jeho vztek brát osobně. Budu se zajímat o to, co v něm vztek vyvolalo a vytvořím tak prostor, kde může být vyslyšeno.

Nebudu odpovídat, dokud sám necítím, že mohu situaci uklidnit.

Je v bezpečí. Já jsem v bezpečí. Mám na to, abych zvládl/a ustát tuhle situaci.

Moje dítě toho má teď v sobě hodně. Přejde to.

Pokusím se zjistit, co se děje uvnitř mě, než budu reagovat.



www.centrumlocika.cz  
www.detstvibeznasili.cz

## Nadační fond Kapka naděje

Společně s předními lékaři, odborníky a partnery zvyšujeme šanci na záchranu života dětských pacientů se závažným onemocněním. Našimi hlavními oblastmi zájmu jsou hematologie, onkologie a dětská psychiatrie. Od roku 2018 se intenzivně věnujeme právě podpoře dětské psychiatrie a souvisejících oborů. Máme za sebou významné investice v podobě rekonstrukcí vnitřních i venkovních prostor, kterým se budeme věnovat i nadále, stejně jako edukaci v této oblasti.



[www.kapkanadeje.cz](http://www.kapkanadeje.cz)

## Poradenské a krizové centrum

Organizace vznikla sloučením příspěvkových organizací Zlínského kraje, Dětského centra Zlín a Centra poradenství pro rodinné a partnerské vztahy. Jejím posláním je pomáhat lidem v náročných životních situacích, ve kterých dítě nebo rodiče (pečující osobu) trápí duševní obtíže. K tomu je nezbytná zejména dlouhodobá a včasná stabilizace duševního stavu dětí/pečující osoby, pomoc s praktickým nastavením fungování rodiny a související edukace rodičů/pečujících osob. Centrum nabízí šest sociálních služeb po celém Zlínském kraji.



[www.pkcentrum.cz](http://www.pkcentrum.cz)

Obě organizace se společně věnují osvětě a edukaci tématu duševního zdraví u dětí a celkové destigmatizaci tématu psychiatrické péče v ČR.

Zdroj infografiky: Centrum LOCIKA.



KAPKA NADĚJE



# Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji

## PROČ TENTO PROJEKT?

Projektem reagujeme zejména na zvýšenou potřebu psychologické a psychoterapeutické podpory, a zároveň na nedostatečné kapacity psychologické a psychiatrické péče (především dětské).

## CO PROJEKT PŘINESE?

Díky projektu budou moci rodiny od začátku vzniku duševních obtíží a nabourání běžného chodu rodiny získat v místě bydliště praktickou, včasnou podporu, včetně porady psychologa (i v době čekání na konkrétní odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc).

Díky proškolení, supervizím a účastí na odborné stáži budou naši pracovníci schopni pracovat s rodinami odborně navzdory bariéře duševních obtíží a účinněji jim pomoci řešit bezprostředně související krizové faktory ovlivňující rodinné vztahy a zázemí pro výchovu dětí. Naším cílem je spolupracovat napříč obory, společně hledat neefektivnější postup v poskytování odborných služeb rodinám.

# 14 TIPŮ

## JAK POMOCT DĚTEM MÍT SVÉ EMOCE POD KONTROLOU



**PŘESTAŇTE UČIT DĚTI, ABY SE NIKDY NEZLOBILY, NAUČTE JE, JAK SE ZLOBIT.**

- 1** Ptejte se děti, jak se cítí. Zajímejte se o jejich pocity.
- 2** Nenechte děti, aby se cítili špatně za emoce, které prožívají. Mějte pochopení jak pro jejich pozitivní, tak negativní emoce.
- 3** Učte děti rozpoznávat své emoce. Pomozte jim rozpoznat a pojmenovat, co se v nich v danou chvíli odehrává.
- 4** Nepotlačujte osobitost a individualitu dětí. Nechte je volně se projevit.
- 5** Používejte v komunikaci jazyk emocí. Pojmenovávejte své vlastní emoce a vedte děti k porozumění příčinám chování druhých lidí.
- 6** Zdůrazňujte význam pozitivního přístupu k sobě sama. Učte děti směřovat pozornost na to, co se daří.
- 7** Mluvte i o nepříjemných emocích a nevyhýbejte se těžkým tématům. Učte děti chápat, že smutek je přirozenou součástí života.
- 8** Dejte dětem možnost projevit se prostřednictvím tvorby. Umožněte jim, aby vyjádřily své pocity prostřednictvím hudby, umění, tance, popř. čehokoliv dalšího, co jim bude příjemné.
- 9** Mluvte s dětmi o tom, jak zvládáte své vlastní emoce. Ujistěte se, že ví o tom, že i vy se učíte, jak mít své emoce pod kontrolou.
- 10** Choďte společně ven. Ukažte dětem, že pohyb a pobyt v přírodě je způsob, jak relaxovat a ventilovat napětí.
- 11** Jděte dětem příkladem. Ukazujte dětem na svém příkladu, jak zvládat své emoce. Děti se z velké části učí nápodobou a kopírují naše chování.
- 12** Nastavte jasné hranice a vedte děti k jejich dodržování s pevností a zároveň laskavostí. Učte děti tomu, že přestože prožívají negativní emoce, nemohou je ventilovat prostřednictvím ubližování druhým.
- 13** Ujistěte se, že děti ví, že si za vámi kdykoliv mohou přijít o svých pocitech promluvit. Zajistěte, aby děti cítily důvěru, že se vám mohou svěřit s pocity, které prožívají a vy je za to nebudete soudit.
- 14** Využívejte různé pomůcky k tomu, aby děti porozuměly jazyku emocí. Využívejte knih, pohádek, filmů, maňásků a dalších pomůcek. Učte děti chápat emoce druhých prostřednictvím věcí, které mají rády.

## 13 UŽITEČNÝCH VĚT PRO ZKLIDNĚNÍ DÍTĚTE



**„JSEM TADY, JSI V BEZPEČÍ.“**

Když se bojíme, věci vypadají horší, než jsou. Tato slova mohou dítěti nabídnout zklidnění a pocit bezpečí, zejména pokud je tak rozrušené, že se není schopno kontrolovat.

**„VYPRAVĚJ MI O TOM.“**

Dejte dítěti prostor, aby mohlo mluvit o svém strachu. Některé děti potřebují čas, aby si srovnaly myšlenky.

**„JAK VELKÝ JE TVŮJ STRACH?“**

Pomozte dítěti, aby vyjádřilo velikost svého strachu a poskytlo vám přesný obrázek toho, jak se cítí.

**„CO MI CHCEŠ ŘÍCI O SVÝCH STAROSTECH?“**

Dejte dítěti prostor, aby vám o svých starostech povědělo. Pokuste se jej nepřerušovat.



**„MŮŽEŠ TO NAKRESLIT?“**

Mnoho dětí nedokáže slovy vyjádřit své emoce. Povzbudte je, aby kreslily, malovaly nebo vystřihovaly své starosti.



**„ZMĚŇTE KONEC.“**

Úzkostné děti často uvíznou ve stejném vzorci chování, který nemá dobré řešení. Pomozte jim uvědomit další možnosti tím, že u vyprávěného příběhu nabídnete různá alternativní zakončení.

**„CO DALŠÍHO VÍŠ O ... ?“**

Některé děti se cítí lépe, pokud mají o zdroji svého strachu více informací (zejména o tornádech, včelách, výtazích, aj.)



**„TEĚ SE ZHLUBOKA NADECHNU.“**

Někdy jsou děti tak moc rozrušené, že nejsou schopny žádný zklidňující postup ani samy začít. V tom případě jste vy tou uklidňující strategií. Nahlas popisujte, co děláte a jak se při tom cítíte.



**„CO BY SE NÁM TEĚ HODILO PRO UKLIDNĚNÍ?“**

Proaktivně pracujte na osvojení zklidňujících strategií, které vaše dítě baví. Procvičujte je během dne ve chvílích, kdy se dítě cítí klidně.

**„JE TO STRAŠIDELNÝ A ...“**

Uznejte strach dítěte, aniž byste ho ještě více děsili - použijte za větou spojku „a“ a přidejte frázi jako: „jsi v bezpečí.“ nebo „už jsi to jednou zvládl.“ nebo „máš dobrý plán.“



**„NEMOHU SE DOČKAT, AŽ MI ŘEKNEŠ ...“**

Je těžké se dívat na to, jak se naše děti trápí. Mnoho rodičů se okamžitě vrhá na záchranu svého dítěte v situacích vyvolávajících úzkost.

**„CO ODE MĚ POTŘEBUJEŠ?“**

Místo toho, abyste se snažili uhodnout, co vaše dítě potřebuje, dejte mu příležitost, aby vám samo řeklo, co by pomohlo.



**„I TENHLE POCIT PŘEJDE.“**

Tuto frázi můžete použít, když je dítě na vrcholu paniky. Pocity se objevují a mizí. Často to vypadá, jako by nikdy neměly skončit, není možné tím projít, nebo to je vše příliš těžké. A to je v pořádku. Nenechte svůj mozek uvíznout v této chvíli, zaměřte se na představu budoucnosti, která přináší úlevu.