

Rodiče v krizi:

Syn se vyhýbá tréninku a lže nám

Matěj pocítil na konci prázdnin zvláštní **neklid a svírání kolem žaludku**. V létě si bezstarostně užíval volno s kamarády, ale po myšlení na návrat do školy a na hodiny plavání ho **naplňovalo hrůzou**. V myšlenkách se stále vracel k tomu, jak jej intenzivní plavecké tréninky vyčerpávaly a nedokázal se pak soustředit na studium, takže jeho známky byly podprůměrné ve srovnání se spolužáky. Navíc byl před prázdninami delší dobu nemocný, což výrazně oslabilo také jeho sportovní výkony.

Celé léto se Matěj plavání vyhýbal a raději se věnoval kamarádům. Aby nezklamal svého otce, který ho ve sportu velmi podporoval, **Matěj lhal a předstíral, že o prázdninách pilně trénuje**. Pravdou však bylo, že místo hodin sportování chodil za kamarády a společně hráli počítačové hry.

Jak se blížil první školní den, Matěj více a více myslel na to, **jak by se vyhnul škole i prvním plaveckým závodům v novém školním roce**. Sužovaly ho představy, **že se vrátí zpět do vyčerpávajícího kolotoče povinností zahrnujících školu, trénink a učení**, že bude nadále **zaostávat za spolužáky**. Velký strach měl Matěj také z toho, že i v závodech bude nakonec poslední. Večer se mu **špatně usínalo**, v noci se několikrát budil celý zpocený. Objevily se u něj také **nevysvětlitelné bolesti břicha**. Všechny tyto příznaky byly projevem úzkosti, která pomalu začala ovládat jeho život.

Matějovi rodiče si začali všimnout změn v jeho chování a vystupování. Zpozorovali, že je přes den **nezvykle unavený, a všimli si, že se jim zdá odtazitější a náladovější**. Navíc ho několikrát spatřili v centru města s kamarády v době, kdy měl být na tréninku. Matěj však nadále tvrdil, že intenzivně trénuje, což ještě více zvýšilo jejich obavy. Vycítili, že něco není v pořádku, a proto se rozhodli obrátit na bezplatnou **Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi (SAS)**.



Matějovu rodinu navštívila psychologička a sociální pracovníce SAS.

Společně s psychologičkou Matěj pracoval **na změně svých negativních myšlenek a postojů**, které ho trápily a přispívaly k jeho úzkosti. Naučil se také, jak **správně relaxovat a jak zmírnit akutní úzkost a stres pomocí jednoduchých dechových cvičení**. Rodina sehrála zásadní roli v jeho uzdravení, když se rodina naučila klást **menší důraz na výkon a začali si spolu užívat i jiné aktivity**. Podpora ze strany rodičů a týmu SAS sehrála klíčovou roli při vytváření prostředí, ve kterém se Matějovi dařilo **snížit své obavy** a postupně u něj začalo přibývat klidných nocí.

Tým SAS následně doporučil Matějovi **konzultace se školním psychologem**, ten navázal na jejich započatou práci. Časem může Matěj s podporou rodičů a s pomocí odborníka najít optimální **rovnováhu mezi svou vášní pro plavání, plněním školních povinností a celkovou duševní pohodou** a může se mu zase začít dařit jak ve sportu, tak ve studiu.

Služby SAS jsou určeny na pomoc rodinám, které se potýkají s psychickými obtížemi u dítěte, s problémy s výchovou či komunikací u dětí, nebo s jinými krizovými situacemi, které narušují fungování rodiny.

I u vašeho dítěte se mohou s návratem do školy po prázdninách projevovat následující příznaky úzkosti:

- **Problémy se spánkem** – potíže s usínáním nebo s udržení spánku.
- Časté stížnosti na **fyzické potíže** bez jasné zdravotní příčiny, například bolesti břicha nebo hlavy.
- **Pocity neklidu a úzkosti**, nadměrné obavy z konkrétních událostí.
- **Vyhýbání se situacím** nebo činnostem vyvolávajícím úzkost a stres.
- Zvýšená srdeční frekvence a pocení ve stresových situacích.
- **Potíže se soustředěním se** na úkoly.
- **Podrážděnost** nebo výkyvy nálad.
- Izolace nebo stažení se ze sociálních kontaktů.
- **Změny chuti k jídlu**, buď přejídání, nebo ztráta chuti k jídlu.



Pokud máte podezření, že vaše dítě trpí úzkostí z návratu do školy po prázdninách, existují způsoby, jak mu pomoci:

- **Mluvte s dítětem** o návratu do školy, aby si dítě lépe uvědomilo, co ho čeká, a cítilo se více jistě.
- Porozuměním, laskavostí a nasloucháním vytvořte **bezpečné a podpůrné prostředí**, ve kterém dítě může bez obav vyjádřit své pocity.
- Dejte mu najevo, že **je v pořádku mít občas obavy a strach**.
- Pomozte dítěti **věnovat se aktivitám**, které ho baví, mimo jeho obvyklé povinnosti, abyste snížili jeho stres.
- Podporujte **vyvážený životní styl**, který kromě povinností zahrnuje i dostatek času na odpočinek.
- Vyzkoušejte s dítětem **relaxační techniky**, jako je hluboké dýchání, nebo cvičení všímavosti na snížení stresu (mindfulness)
- **Vyvarujte se přílišného tlaku** na výkon u dítěte.
- Učte dítě stanovovat si **realistické cíle** a očekávání s ohledem na jeho duševní a tělesnou pohodu.
- Pomozte dítěti vytvořit **přehledný rozvrh** školního dne a přizpůsobte spánkový režim, aby se lépe připravilo na nový školní rok.
- Snažte se společně najít způsoby, jak **minimalizovat stres z neznámého**, například pomozte mu najít si v nové třídě kamarády.
- První den školy věnujte dítěti více času a **buďte k dispozici**, pokud budou potřebovat vaši podporu.
- Zaměřte mysl dítěte na **pozitivní zážitky** ve škole, na které se může těšit.
- Po návratu ze školy dejte dítěti **čas na odpočinek** a zpracování nových podnětů.
- Mějte na paměti, že adaptace na nový školní rok potřebuje čas, a **buďte vůči dítěti trpěliví**.
- Pokud příznaky úzkosti přetrvávají, nebo se zhoršují, **vyhledejte odbornou pomoc**.

Očima Elišky

Eliška sama prošla jako dítě obtížnými životními situacemi a krizemi ve vlastní rodině. Nyní v rámci různorodých projektů pomáhá dětem, jak se vyrovnat s rodinnými a psychickými problémy. Aktivně se zapojuje do hledání komplexních řešení, jak postupovat v případech složitých rodinných situací ve spolupráci s úřady, policií a s neziskovými organizacemi. V současné době studuje práva.

„Myslím si, že návraty do školy jsou vždy náročné. Osobně pro mě bylo vždy těžké nastavit si režim a mít dostatek prostoru na koníčky a odpočinek. Školní prostředí je složité a neustále nás porovnává s ostatními spolužáky, což i u mě způsobovalo stres a úzkosti. Úspěchy ve škole mohou ovlivnit i vztahy ve škole a zájem o školu jako takovou. Vždy pro mě bylo důležité věnovat se mimo své povinnosti aktivitám, které mi přinášely radost a mohla jsem si u nich psychicky odpočinout. Nezáleželo, jestli se jednalo o sport nebo o umělecké činnosti. Přála bych si, aby rodiče více podporovali své děti v těchto aktivitách a také s nimi mluvili o tom, co jejich děti trápí.“

Hledáte cesty, jak efektivně a citlivě pomoci své rodině v krizi? Tak to jsme Na stejné vlně! Nemusíte na to být sami. Jsme tým sociálních pracovníků a psychologů, který pomáhá rodinám, kde se děti nebo rodiče potýkají s psychickými obtížemi. Kontaktujte nás a rádi přijedeme i k vám domů.

Více informací naleznete na www.nastejnevlna.cz a www.pkcentrum.cz.



Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi

Kde nás najdete:

Divadelní 3354, Zlín

vchod ze zadní strany budovy Městského divadla Zlín, I. patro

sas@pkcentrum.cz

Mgr. Adéla Gregor

vedoucí služby

703 178 690

adela.gregor@pkcentrum.cz



[@pkcentrum](https://www.instagram.com/pkcentrum)



[facebook.com/pkcentrum](https://www.facebook.com/pkcentrum)



www.pkcentrum.cz



www.nastejnevlna.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

Spolufinancováno Evropskou unií. Projekt „Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji“. Registrační číslo projektu: CZ.03.02.02/00/22_017/0000235. Operační program Zaměstnanost plus. Rozpočet projektu: 8 025 478,75 Kč.