

Rodiče v krizi: Dcera s námi nekomunikuje po nezdaru u přijímaček

V dnešním newsletteru se na příkladu Zuzky, 14leté dívky, která se potýká s **psychickými potížemi po nezdaru u přijímacích zkouškách**, zaměříme na důležité téma, jak poskytnout **podporu a pomoci svému dítěti v náročném období**.

Zuzka je **nadaná a pilná studentka**, která vždy dosahovala vynikajících výsledků ve škole. Jejím snem je stát se dětskou doktorkou. Zuzka se intenzivně připravovala na přijímací zkoušky na gymnázium. Den před testem však byla velmi nervózní a nemohla usnout. **V den přijímaček se necítila dobře**, měla bolesti hlavy a nedokázala se soustředit, což se bohužel odrazilo i v jejím výkonu v testu.

Po tomto **neúspěchu** se Zuzčino chování změnilo. Zuzka se do sebe postupně uzavírala, **odmítala komunikovat s rodiči, přestala běhat i chodit na vycházky se psem a vyhýbala se přátelům**. Rodiče byli nejprve chápaví a trpěliví, uvědomovali si, že je Zuzka velmi smutná z neúspěchu, ale po několika týdnech je začalo **chování dcery znervózňovat** a přestávali si vědět rady, jak dceři pomoci. Táta Zuzky byl podrážděný, na Zuzku již několikrát zvýšil hlas, když **odmítla vyjít ze svého pokoje** a zapojit se do společných aktivit. Celá situace v rodině se postupně stávala velmi napjatou.

Maminka Zuzky se obrátila na službu **Krizové pomoci**. Už díky možnosti sdílení svých obav pocítila úlevu a dostala další kontakty na odborníky.

Rodina Zuzky dále souhlasila s využitím bezplatné **Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi (SAS)**. Rodinu přijely navštívit **psycholožka a sociální pracovníce**, aby mohly prodiskutovat celou situaci a hovořit se všemi členy rodiny o jejich potřebách. Zuzka s paní psycholožkou pracovala na postupném zvyšování aktivity a hledání způsobů, jak si zlepšovat náladu, vyzkoušela si i různé relaxační techniky. Společně dále hledaly cesty, jak **zacházet s negativními myšlenkami a postoji**, a jak zvyšovat svou sebehodnotu a sebestříjet i přes možné životní neúspěchy.



Díky přímé pomoci a se zapojením rodičů se postupně v bezpečí domova podařilo **nastavit změny, které pomohly zlepšit komunikaci a vztahy mezi rodiči a Zuzkou**. Lepší atmosféra v rodině se stala základem pro to, aby se stav Zuzky začal pomalu zlepšovat. V mezičase pomoci se dohodl čas **schůzky Zuzky s klinickým psychologem**, který navázal na spolupráci týmu SAS s rodinou. Společným úsilím rodičů, týmu SAS a dalšího odborníka se **Zuzce postupně podařilo překonat tuto obtížnou fázi**, a nyní se začíná opět radovat ze svých oblíbených aktivit.

V případě podezření na rozvoj psychických problémů u dítěte je důležité věnovat pozornost určitým příznakům. Stejně jako Zuzka, i vaše dítě může prožívat následující psychické stavy:

- neobvyklé a dlouho trvající propady nálad, hluboký smutek, silné negativní emoce
- beznaděj, pocit marnosti a prázdnoty
- odpojení se od emocí, neschopnost prožívat či vyjadřovat emoce
- ztrátu motivace k setkávání se s přáteli, komunikaci s rodinou a dříve oblíbeným koníčkům
- pasivitu, nedostatek energie, neschopnost se zapojit do obvyklých činností doma i ve škole
- sníženou či naopak zvýšenou chuť k jídlu
- chuť být sám, izolace od blízkých lidí
- úzkosti, nespavost nebo naopak přílišná spavost



Pokud máte podezření, že má vaše dítě psychické potíže, existují způsoby, jak mu pomoci:

- Řekněte mu, že ho vždy rádi vyslechnete a že může přijít s jakýmkoli problémem.
- **Snažte se vytvořit důvěrné prostředí v komunikaci, aby se dítě svěřovalo**, dávejte mu najevo lásku, porozumění a podporu.
- Vytvořte klidné domácí prostředí.
- Pokud máte další problémy v rodině, vyhledejte psychologickou pomoc pro vás samotné. Vaše vlastní pohoda je klíčová.
- Nabízejte oblíbené fyzické aktivity a motivujte dítě k této činnosti. **Dodržujte denní režim** a pečlivě se starejte o to, aby dítě dostávalo pravidelné a zdravé jídlo, dostatek tekutin, čerstvý vzduch a spánek.
- Vnímejte problémy dítěte a snažte se je pochopit. Vyvarujte se větám typu: „To není nic vážného“, „Přeháníš to“ nebo „To přejde“.
- Umožněte dítěti **dostatečný čas na zpracování negativních pocitů** spojených se ztrátou nebo neúspěchem.
- Dejte dítěti **prostor ventilovat své pocity** a postupně mu pomáhejte spatřit další možnosti řešení daného problému.
- Při přetrvávání obtíží u svého dítěte **vyhledejte odbornou pomoc**, jako je psycholog nebo psychiatr. Ti vám poskytnou potřebnou podporu a odborné rady v procesu léčby.
- Buďte trpěliví a podporujte své dítě.

Očima Elišky

Eliška sama prošla jako dítě obtížnými životními situacemi a krizemi ve vlastní rodině. Nyní v rámci různorodých projektů **pomáhá dětem, které se ocitly v podobné situaci, 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.

„Jako studentce vysoké školy pro mě nebylo těžké vžít se do situace Zuzky. Srovnat se s neúspěchem ve škole je náročné, protože jako student máte pocit, že jediné měřítko vašeho úspěchu jsou známky a výsledky různých zkoušek, jako je třeba přijímací řízení. Je důležité dětem připomínat, že jejich neúspěch nemá vliv na to, jak jsou důležití a pokud neuspějí, neznamena to, že by byly horšími lidmi. Důležité je dětem a mladým dospělým dodat podporu a věřit v ně. Bezpečné prostředí a péče o duševní zdraví je naprosto zásadní a bez tohoto si nedokážu představit úspěšné studium.“

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**, pomáháme rodinám, kde se děti nebo rodiče potýkají s psychickými obtížemi.

Kontakty a další informace naleznete na www.nastejnevlne.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



facebook.com/pkcentrum



www.pkcentrum.cz



www.nastejnevlne.cz