

Sebepoškozování u dětí

První pomoc.

Mé dítě si samo ublížilo. Co udělám?



Nepanikařím, dýchám!



Pečuji o sebe. Vyhledám odbornou psychologickou pomoc.



Ošetřím rány, nebo vyhledám lékaře.



Zvolním. Udělám si prostor pro sebe a své dítě.



Více naslouchám, méně mluvím. Nesoudím. Nevyčítám.



Nabízím aktivity, nenutím.



Respektuji, pokud o tom dítě není připraveno mluvit.



Zůstanu pozorný a laskavý k dítěti.

Proč to dítě dělá?



Proč se to opakuje?

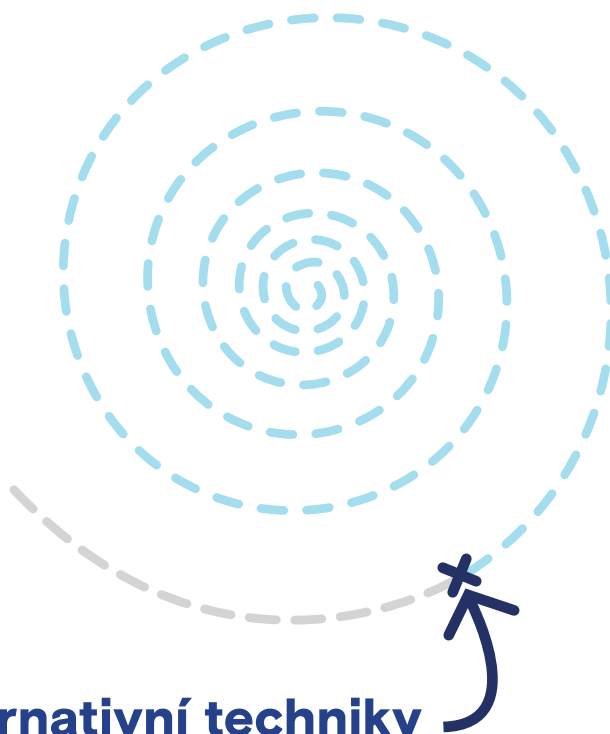
Pocity viny a studu

Krátkodobá úleva od stresu

Narůstající úzkost, pocity znechucení, selhání

Sebezranění

Stresující událost, přetížení



Odkláněcí/alternativní techniky



Držím kostky ledu



Dupu nohama do země, co mi síly stačí



Žvýkám kus citrónu / Cucám kyselý bonbon



Mlátím do polštáře vší silou

Nezapomínám plánovat společný čas

Co mě i dítě zklidňuje?

Procházka se psem / pobyt v přírodě

Vaření / pečení

.....

.....

.....

Naše oblíbená místa:

.....

.....

Kde vybijeme svou energii?

Projížďka na kole

Plavání

Lyžování

.....

.....

.....

.....

Jak dítěti prakticky pomůžu, když se to děje opakovaně:

- Připomenu dítěti jeho silné stránky, které mu pomohly i v minulosti zvládat stresové situace.
- Společně vytvoříme list alternativních a odkláněcích technik, pro případ, že bude dítě potřebovat rychlou úlevu ve stresu.
- Povzbudím dítě k vyzkoušení těchto aktivit označení metod, co fungují.
- Ujistím se, že má dítě snadný a rychlý přístup k pomůckám, které jsou třeba pro alternativní techniky. (Například že máme v mrazáku vždy připravený led ke zchlazení dlaní).
- Společně sepíšeme krok po kroku bezpečnostní plán pro krizovou situaci venku, ve škole i doma (na koho se obrátit, co bude mít dítě k dispozici apod.).
- Utvoříme si seznam institucí a odborníků, na které se můžeme obrátit. Objednáme se.
- Prozkoumáme na internetu zklidňující aktivity a techniky, které pomáhají zmírnit stres a společně je vyzkoušíme.
- K dítěti se chovám přirozeně a dále pokračujeme ve společných aktivitách.
- Podpořím dítě, aby o sebe pečovalo, dostatečně spalo, zdravě jedlo a pobývalo na čerstvém vzduchu.
- Ujistím se, že dítě má v telefonu čísla první pomoci.



Linka bezpečí
116 111



Tísňová linka
155

Profesionální pomoc vyhledejte VŽDY, když:

- Situace se opakuje, sebepoškození se zhoršuje, zranění jsou závažnější.
- Objeví se známky deprese, úzkosti, sociální fobie, porucha příjmu potravy nebo další znepokojující chování.
- Situace vás zahlcuje natolik, že vy nebo dítě nejste schopni fungovat.
- Dítě má sebevražedné myšlenky.
- Dítěti bylo nebo mu je ubližováno, nebo je/bylo svědkem násilí.

S vyhledáním odborné pomoci neváhejte.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Poradenské a krizové
centrum, p.o.



@pkcentrum



facebook.com/pkcentrum



www.pkcentrum.cz



www.nastejnevlne.cz