

Milí rodiče,

zdravíme vás z týmu Na stejné vlně! Tentokrát bychom se s vámi rádi podělili o příběh dvanáctileté Kláry a ukázali vám, jak můžete jako rodiče reagovat, **když vaše dítě zažívá silné záchvaty vzteku.**

Klára poslední dva měsíce často zažívá velké záchvaty vzteku. Pláče, křičí, používá sprostá slova a vztekle nadává až tak, že se nemůže nadechnout. Občas se stává, že Klára bouchá hlavou o zeď nebo do věcí kolem sebe. Tyto stavy někdy trvají i delší dobu, během nichž se vyčerpá natolik, že ji bolí hlava a břicho, často nakonec usne. Po záchvatu se Klára uzavírá do sebe, nechce být součástí rodinných aktivit a cítí se provinile. Nejčastějšími spouštěči jsou konflikty a nepochopení v komunikaci s rodiči nebo se sestrou.

Rodiče si s touto situací nevědí rady. Domluvy, tresty ani odměny nepřinášejí výsledky. Klára si sama uvědomuje, že její chování zřejmě není správné, avšak neví si rady, jak zastavit své silné emoce. Po každém konfliktu se Klára cítí provinile, chová se zmateně a stydí se za to, co se stalo.

Zoufalí rodiče se rozhodli obrátit na bezplatnou terénní **sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi (SAS)** ve Zlíně. Do rodiny přijela sociální pracovnice a psychologka, aby pomohly rodičům pochopit a nastavit zvládnání Klářina chování, a tím zmírnily stres v rodině. Psycholožka nejprve zjišťuje okolnosti, které vedou u Kláry ke vzteku. Postupně se spolu s Klárou učí **rozpoznávat varovné signály** přicházejícího vzteku. Zaměřují pozornost na fyziologické projevy těla, jako například brnění v rukou, ztuhlost v nohou, sevření pěstí, napětí ve tváři, zrychlené dýchání nebo zpocené dlaně. Na schůzkách průběžně nacvičují techniky, jak vztek a agresivitu popsat a pochopit, a následně je dostat více pod kontrolu. Využívají dechová cvičení se zaměřením na smyslové podněty, jednoduché relaxační metody, imaginaci, či všímavé sledování a kontrolu emocí.

Další hlavní prioritou rodičů je také zajistit bezpečí Kláry v případě afektu, kdy bouchá hlavou či rukama do věcí okolo. S paní psychologkou konzultují, jak se nejlépe zachovat. Je vhodné nechat afekt proběhnout, až si Klára uvědomí své chování. Rodiče jsou edukováni o různých možnostech, jak zajistit bezpečí Kláry a ostatních v blízkosti, případně odstranit nebezpečné předměty. Pokud se Klára bouchá o zeď do hlavy, je dobré vzít polštář nebo něco měkkého a postavit to před ni. Rodiče ji mohou oslovit a říct: „*Raději bouchej do polštáře. Nechci, abys ublížila sobě nebo někomu jinému.*“

Psycholožka doporučila rodičům, aby se při zvládnání Klářiných záchvatů vzteku snažili **zachovat co největší klid a ovládnout své vlastní emoce**, tedy nekřičet, neklást požadavky, netrestat. Po afektu mohou podat Kláře ruku, pít, kapesník a mluvit s ní pomalu a klidným hlasem. Zdůraznila, že je důležité používat jednoduché věty, které jsou snadno pochopitelné, například: „*Zkus si sednout a zhluboka dýchat.*“ Probrali společně techniky komunikace, jak reagovat s rozvahou, zaměřit se na laskavé ve-

dení rozhovoru, aby se Klára mohla cítit bezpečně a postupně se uklidnila. Důležitou radou bylo pojmenovávat pocity dítěte, aniž by je rodiče odsuzovali. Psycholožka doporučila věty jako: „*Vidím, že se zlobíš. Jak ti teď můžu pomoci?*“ nebo také „*Ted' jsi prožila velký hněv, a to muselo být pro tebe těžké. Je něco, v čem bychom ti mohli pomoci, aby ti bylo lépe?*“ Rodiče tak ukazují Kláře, že její **emoce jsou přijímané**, a zároveň ji povzbuzují k hledání řešení místo toho, aby se uzavírala do sebe. S pomocí týmu SAS si rodiče také osvojili **nastavování pevných, ale laskavých hranic**, kdy zůstávají důslední, ale zároveň vstřícní. Například mohou říct: „*Klárko, člověk má právo se naštvat. Je také zapotřebí, aby sis uvědomila, že věci se nerozbíjejí, lidem se neublíží.*“

## Je na tom vaše dítě se vztekem podobně jako Klárka? Pokud ano, máme pro vás několik praktických tipů, jak předcházet záchvatům vzteku a agresivnímu chování:

- Dítě potřebuje vědět, co se od něj očekává. Stanovte **jasné a jednoduché priority**, které bude schopné splnit, a tak může zvládnat zadané úkoly. **Nepřetěžujte dítě**, raději rozdělte složité činnosti na menší části, dopřejte mu časté pauzy. Dbejte na to, aby mělo dostatek energie pro své aktivity.
- Zajistěte dítěti **pravidelný režim** s dostatkem odpočinku, kvalitního spánku a pohybu. Omezte nadměrnou konzumaci sladkostí, používání digitálních zařízení a okamžitých odměn. Tento **rychlý dopamin snižuje schopnost dítěte soustředit se a být trpělivé**. Společně s dítětem můžete odpočívat za pomoci kreativní aktivity, vhodný je i pohyb venku nebo čtení, které mu umožní skutečnou relaxaci.
- Naučte se **rozpoznat, kdy je vaše dítě podrážděné nebo přetížené**. Pomozte mu vnímat své tělo a emoce a podpořte ho, aby své pocity dokázalo pochopit a vyjádřit. Dobrým pomocníkem je např. systém barev semaforu, který pomůže dítěti snáze pochopit jeho vnitřní prožitky.
- **Společně pracujte na rozvoji dítěte**. Přehrávejte si společně své chování i chování dítěte, co se stalo při afektu a po něm. Vysvětlete dítěti důležitost dovedností, jak se sám zklidnit, všímat si, co spouští hněv a povzbuzujte ho k rozvíjení vnitřní motivace. Například řekněte: „*Co se teď odehrává uvnitř tebe? Když poznáš, co v těle prožíváš, pomůže ti to zklidnit se a budeš se cítit silnější a věci lépe zvládneš.*“
- Zbytečně přísné tresty, jako odebrání všech oblíbených věcí či volnočasových aktivit, mohou vést k ještě většímu odporu dítěte. Místo toho **zvolte přiměřené následky**, které dítě pochopí a bude je schopno přijmout.
- **Vyhnete se křičení, kárání ve vzteku**, které může oslabit důvěru mezi vámi a dítětem. Místo výčitek zvolte klidnou, otevřenou komunikaci, která dítě podpoří.



## Jak se chovat po záchvatu vzteku? Zde je několik kroků, jak můžete situaci zvládnout:

- Po záchvatu **nechejte dítěti dostatek prostoru na zpracování emocí** a nerušte ho ihned otázkami. Můžete říct například: „*Ted' potřebuješ nějaký čas na uklidnění. Jsem tady s tebou, až se mnou o tom budeš chtít mluvit.*“
- Poté, co se dítě pomalu zklidní, mluvejte s ním v krátkých větách o tom, co se teď bude dít. Podejte mu ruku či ho obejměte, nabídněte pití, kapesník. **Dejte dítěti najevo, že ho přijímáte.** Spolu se posaďte, třeba i na zem. Pokud dítě fyzický kontakt odmítá, nevynucujte si jej, ale vyjádřete pochopení slovy: „*Chápu, že tě něco naštvalo a měl jsi těžkou chvíli. Společně to zvládneme.*“
- **Mluvejte společně** o tom, co se odehrálo, co to vyvolalo, co bylo správné, co se může příště zkusit udělat jinak. Jednou z pomůcek je předvádění rolí, kdy mu můžete ukázat i jinou možnost chování, jak řešit situaci jinak. „*Co kdybys příště zkusil místo křiku říct, co potřebuješ?*“
- **Hleďte společně jiné způsoby**, jak situaci v afektu zvládnout. Trénujte porozumění chování těla během afektu a pracujte na uvolňování s dechem. Procvičujte trpělivě zmáčknutí tlačítka „pauza“ během vzteku, či počítání do desíti, tedy umět se zastavit a uklidnit. „*Počítej teď se mnou do desíti, než se rozhodneš něco udělat.*“
- Ujistěte potomka, že **jeho pocity jsou normální**, například slovy: „*Je normální cítit vztek, každý ho občas má. Ale musíme si dávat pozor, abychom přitom neublížovali sobě ani ostatním.*“
- Když dítě projeví snahu o zvládnání emocí, **nezapomeňte to ocenit.** Chvalte nejen výsledky, ale i malé kroky správným směrem. Můžete například říct: „*Všiml/a jsem si, že jsi se snažil/a zvládnout hněv a uklidnit se. To je velký pokrok, mám z tebe radost.*“
- Podpořte pozitivní vztah tím, že spolu po zklidnění **něco příjemného podniknete.** „*Co kdybychom si teď zašli ven na zmrzlinu?*“

## Jak budovat dlouhodobou změnu? Zde je několik tipů, které vám mohou pomoci:

- Uvědomte si, že **cesta k lepší seberegulaci je maraton, ne sprint.** Proto dobře rozložte své síly a nezapomínejte na odpočinek a péči o sebe.
- Pomáhejte dítěti **rozvíjet schopnost vcítit se do druhých.** Používejte příběhy a otázky, které mu umožní přemýšlet o důsledcích vlastního chování.
- Podpořte dítě v **pravidelných relaxačních aktivitách**, jako je hluboké dýchání, nebo čtení klidných příběhů. Tyto činnosti pomáhají posilovat schopnost zvládat stres.
- Buďte dítěti vzorem. **Ukažte mu, jak zvládáte svůj vztek bezpečným způsobem.** Můžete říct například: „*Cítím, že mám vztek. Půjdu se na chvíli projít, ať ten vztek za sebe vychodím.*“
- Nikdo není dokonalý rodič, a proto **je důležité se vzájemně inspirovat a vzdělávat.** Podívejte se například na [edukační videa na webu nastejnevne.cz](http://edukačnívidea.nastejnevne.cz), které vám pomohou lépe pochopit, jak podpořit dítě v obtížných situacích.
- Pokud u sebe nebo u dítěte pozorujete přetrvávající problémy, **přizvěte odborníky ke spolupráci.** Kontaktujte například bezplatnou terénní [SAS](http://SAS), která vám poskytne podporu přímo ve vaší rodině.

## 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.

„*Je důležité, aby rodič dítě za projevy emocí netrestal a dokázal své vlastní emoce zvládat. Emočně stabilní rodič je dítěti oporou, zvláště když se dítě potýká s frustrací nebo silnými emocemi. Klíčem je vytvořit bezpečné a podporující prostředí, ve kterém se dítě bude cítit přijímané a ochotné spolupracovat na zvládnání svých problémů. Rodiče by měli být emočně dostupní a vřelí, aby dítě cítilo jejich podporu i v těžkých situacích.*“

*Kromě toho je důležité pochopit, kdy a proč k těmto situacím dochází. Rodiče by se měli snažit předcházet problémům tím, že identifikují spouštěče a pracují na tom, aby podobné situace nevedly k eskalaci emocí dítěte.*“

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.nastejnevne.cz](http://www.nastejnevne.cz) a [www.pkcentrum.cz](http://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](mailto:sas@pkcentrum.cz)

Mgr. Adéla Gregor  
vedoucí služby  
703 178 690

[adela.gregor@pkcentrum.cz](mailto:adela.gregor@pkcentrum.cz)



@pkcentrum



facebook.com/pkcentrum



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



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