

Jak pomoci dítěti se sociální úzkostí

Na první pohled může sociální úzkost vypadat jako běžná stydlivost nebo vzdor, ale její dopady jsou hlubší a závažnější. Jde o problém, který může výrazně ovlivnit život dítěte i celé rodiny.

1 Sdílejte pochopení s dítětem, a s pocity, které prožívá. Vyvarujte se větám jako: „**Tak už se nestyd!**“ nebo „**Musíš se snažit víc zapadnout.**“ Namísto toho ho vyslechněte a dejte mu najevo, že jeho pocity berete vážně. Myslete na to, že sociální úzkost není výmluva, ale skutečný problém, se kterým si dítě samo neví rady.

2 Sociální úzkostná porucha je také mnohem více než jen běžná stydlivost. Způsobuje výrazné tělesné a emocionální potíže v různých sociálních situacích, kdy dítě přichází do styku s lidmi. Tento problém může ovlivnit všechny aspekty života dítěte, jako jeho schopnost navštěvovat školu, účastnit se společenských aktivit nebo zvládat běžné situace nakupování či cestování veřejnou dopravou.

3 Hleďte a zjišťujte, co může spouštět úzkost a obavy vašeho dítěte. Často to bývá posměch, nepochopení, nebo obava z hodnocení. Stav úzkosti může zhoršit sdílení informací ve školním prostředí nebo na sociálních sítích. S pomocí třídního učitele nebo rodičů spolužáků je možné zjistit, jaké jsou aktuální vztahy ve třídě. Dejte dítěti prostor, aby sdílelo své pocity a myšlenky, aniž by mělo strach, že bude kritizováno, a pomozte mu určit konkrétní situace, které úzkost vyvolávají. Zeptat se můžete například: „**Cítíš strach jen v autobuse, nebo i jinde?**“

4 Vystavujte dítě pomalu situacím, kterým se vyhýbá. Začněte však s malými kroky, které jsou pro dítě zvládnutelné, a až postupně přecházejte k náročnějším situacím. Například dítě zvládne nejprve jednoduchý úkon, jako je dojít si koupit čokoládu do menšího obchodu s méně lidmi, nebo účastnit se oslavy blízkých přátel. Postupně se pak přesune k náročnějším situacím, například k cestě autobusem nebo k účasti na školní akci. Podpořit ho můžete doprovodem a motivovat ho, aby určitý čas v této situaci vydržel: „**Dnes jsi zvládl prožít to, čeho ses tak obával. Můžeme si popovídat, jak ses při tom cítil.**“

5 Podpořte dítě v budování sociálních dovedností. Nabídněte mu aktivity, během kterých se může seznámit s vrstevníky s podobnými zájmy. Vhodné jsou kroužky, sport, skaut nebo dobrovolnictví. Trénujte doma sociální dovednosti formou her, například s pomocí kartiček s běžnými tématy rozhovoru, jako jsou oblíbené filmy nebo zážitky z prázdnin.

6 Dejte dítěti možnost určit, které kroky by pro něj byly nejméně náročné a kde by chtělo začít. Místo obecného „**pokus se zapojit**“ stanovte konkrétní cíle, například: „**Příští týden zkusíš pozdravit dva spolužáky. Co by ti pomohlo tuto situaci zvládnout?**“ Nesrovnávejte dítě s ostatními, pokud zvládne malý krok, je to velký úspěch. Přecházejte k dalším výzvám až tehdy, když je na ně dítě připravené. Po každém splněném kroku ho pochvalte nebo odměňte kupříkladu společným časem stráveným podle jeho přání.

7 Nastavte dítěti pravidelný čas pro usínání a vstávání, nejlépe aby spalo 8–9 hodin. Ujistěte se, že dodržuje pravidelnou stravu. Začít můžete ideálně malými porcemi i s doplněním zdravé výživy.

8 Pokud dítě sklouzává k negativním myšlenkám (například „**Nikdo mě nemá rád.**“), navrhněte mu, ať si vede „**Deník myšlenek**“, kde bude zaznamenávat např.: za co je tento den vděčný, co se mu povedlo apod. Společně hleďte důkazy, které negativní myšlenky vyvracejí, nejlépe jejich přepsáním na pozitivní variantu (například „**Existují lidé, kteří mě mají rádi, jako máma, táta.**“). Pomozte dítěti uvědomit si, že ostatní lidé většinou nevěnují tolik pozornosti tomu, jak druhý vypadá nebo co dělá. Říct můžete například: „**Možná na tebe v autobuse lidé koukají, ale pravděpodobně právě přemýšlejí o svých vlastních starostech.**“

9 Pokud se dítě úplně stáhne z kontaktů a vyhýbá se například škole, je důležité vyhledat odbornou pomoc psychiatra či klinického psychologa. Odborník může dítěti pomoci postupně překonat sociální úzkost využitím terapie, relaxačních a dechových technik, imaginace nebo přerámováním myšlenek.

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 psycholožky, 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.nastejnevne.cz a www.pkcentrum.cz.



Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
Kde nás najdete:
Divadelní 3354, Zlín
sas@pkcentrum.cz

Mgr. Adéla Gregor
vedoucí služby
703 178 690
adela.gregor@pkcentrum.cz

@pkcentrum facebook.com/pkcentrum www.pkcentrum.cz www.nastejnevne.cz

Projekt „Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji“. Reg. č. CZ.03.02.02/00/22_017/0000235.