

Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji

Poradenské a krizové
centrum, p. o.



Vytvořili jsme newslettery, které se zaměřují na aktuální témata v oblasti duševního zdraví. Newslettery s příběhy na modelových situacích ukazují možná řešení krizových situací v rodině a jsou směřovány především rodičům a rodinám ve Zlínském kraji.

Obsah

- 04 **Newsletter č. 01** představuje příběh Matěje, který se potýká s **úzkostmi**
- 06 **Newsletter č. 02** ukazuje příběh Petra, který je ohrožen **digitální závislostí**
- 08 **Newsletter č. 03** přináší pár tipů, jak můžete vyžrát na **(pod)zimní splín**
- 10 **Newsletter č. 04** ukazuje na příběhu Zuzky, jak pomoci dítěti při **příznacích deprese**
- 12 **Newsletter č. 05** přináší příběh Anety, která se **sebepoškozuje**
- 14 **Newsletter č. 06** pro rodiče na téma **sebepéče**
- 16 **Newsletter č. 07** se věnuje tématu **spánkové hygieny** a přináší typy pro lepší spánek
- 18 **Newsletter č. 08** řeší na příkladu dvanáctileté Klárky téma **silných záchvatů a afektů**
- 20 **Newsletter č. 09** ukazuje, **jak komunikovat se sourozencem**, když je v rodině dítě se specifickými potřebami
- 22 **Newsletter č. 10** se zabývá tématem **sociální úzkosti** u dětí
- 23 **Pracovní list č. 01** Sebepoškozování – pro rodiče
- 26 **Pracovní list č. 02** Osobní plán záchrany pro děti
- 28 **Edukační videa** Techniky zklidnění v akutní duševní nepohodě dítěte, Sebepoškozování, Digitální závislost

- 30 **PKC**

„Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji“

Téma duševních obtíží v rodinách je jedno z nejčastějších témat, které pracovníci s klienty Poradenského a krizového centra řeší. Na tento aktuální problém reaguje projekt, jehož cílem je především podpora rodin, ve kterých má dítě nebo rodič/pečující osoba duševní potíže.

Díky projektu došlo k rozšíření Sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi – služba nově působí v celém Zlínském kraji a posílený tým sociálních pracovníků má v týmu navíc psychologku, která v případě potřeby doprovází své kolegyně při práci v ambulanci i v terénu.

„Nejčastěji se na nás obracejí rodiče, kteří řeší situace spojené s duševními obtížemi svých dětí. Tyto situace mají vliv na běžný denní režim a pro fungování rodin je to velmi náročné. Konkrétně řešíme například úzkostné stavy, kdy děti odmítají docházet do školy, sebepoškozování, poruchy chování. Potkáváme se i s dětmi, které mají diagnostikované ADHD, ADD, což se projevuje zejména impulzivním chováním, zapomínáním, nepozorností a následně také potížemi ve školním prostředí. Dospělým jsme oporou hlavně při psychické a fyzické vyčerpanosti,“ říká Adéla Gregor, vedoucí služby.

Díky projektu vznikl web www.nastejnevlne.cz. Děti, dospívající, rodiče i odborníci zde najdou kontakty a možnosti pomoci. Zde jsou také volně ke stažení newslettery, které se zaměřují na aktuální témata v oblasti duševního zdraví a jsou směřovány především rodičům a rodinám.

Důležitým aspektem projektu je meziresortní spolupráce a podpora komunikace odborníků napříč obory. Kromě účasti a prezentace činnosti organizace a projektu na mnoha akcích napříč ČR pořádáme také cíleně organizované kulaté stoly a kazuistické semináře.

„Význam takových akcí vnímáme hlavně pro pracovníky v pomáhajících profesích, kteří se jako první dostávají do kontaktu s rodinami, ve kterých má někdo z jejich členů duševní obtíže. Díky seminářům získávají větší jistotu v tom, jaké kompetence mají jednotliví zapojení odborníci z resortů školství, zdravotnictví, sociálních služeb a dalších. Lépe jsou tak schopni cíleně doporučit odpovídající formu podpory,“ doplňuje ředitel organizace Marek Mikláš.

Projekt se také zaměřuje na vzdělávání pracovníků organizace napříč všemi službami v kontextu problematiky, což je s ohledem na neustále se měnící témata nezbytné. Velký význam má pro pracovníky také podpora mentorů a supervize.

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 pomýšlení 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 odtazitéjší 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)**.

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.



Matějovu rodinu navštívila psycholožka a sociální pracovníce SAS.

Společně s psycholožkou 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 **snižovat 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.

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

- **Problémy se spánkem** – potíže s usínáním nebo s udržením 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 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.nastejnevlna.cz a www.pkcentrum.cz.



Rodiče v krizi: Petr a jeho digitální závislost

Hezký den z týmu Na stejné vlně,

v dnešním newsletteru ukážeme příklad Petra, který začal mít problémy ve škole i doma kvůli nadměrnému času strávenému u obrazovky. Zaměříme se na aktuální téma, **jak rozpoznat riziko digitální závislosti**, a jak dítěti ohroženému touto závislostí pomoci.

Dvanáctiletý chlapec Petr ve škole při hodinách usínal, zapomínal domácí úkoly a jen zřídka se zapojoval do školních aktivit. Jeho útočištěm byl počítač, na kterém **trávil až 12 hodin denně hraním her a sledováním videí** na Youtube a TikToku. Situace dospěla do bodu, kdy Petr začal být **podrážděný a agresivní**, když se ho rodiče snažili od obrazovky odtrhnout, přimět ho udělat si úkoly nebo jít do postele. Petrovy záchvaty vzteku byly na denním pořádku.

Rodiče se na doporučení školního psychologa rozhodli kontaktovat Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi (SAS). Psycholožka týmu SAS v hovoru s Petrem zjistila, že přišel o kamaráda, který se odstěhoval do jiného města. Čas u počítače byl pro Petra **chvilími, kdy se necítil tak sám**. Pracovnice týmu SAS povzbudila členy rodiny, aby **trávili více času mimo dům společnými aktivitami**. Rodiče po dohodě se synem nastavili **omezení času u obrazovky na 3 hodiny denně** po splnění domácích a školních povinností, a to maximálně do 21 hodin. Petr projevil **zájem o bojové sporty** a po domluvě s rodiči začal docházet na hodiny karate, kde si našel nové kamarády.



Stejně jako u Petra se i u vašeho dítěte mohou objevit **příznaky digitální závislosti**, kdy dítě:

- tráví většinu dne před obrazovkami počítačů, tabletů nebo telefonů
- ignoruje domácí úkoly, nebo domácí práce, protože je příliš soustředěné na obrazovku
- **přestává dělat činnosti, které ho dříve bavily**, jako je hraní si venku, čtení nebo koníčky
- **vyhýbá se přátelům i rodině**, aby trávilo více času u obrazovky
- je unavené, protože vysedává dlouho do noci u počítače či mobilu, což má vliv na jeho zdraví, náladu a koncentraci
- **reaguje nepřiměřeně**, například vztekem, na požadavek, aby ukončilo nebo přerušilo čas u obrazovky

Co můžete jako rodiče udělat, pokud se domníváte, že je vaše dítě ohroženo závislostí na digitálních technologiích:

- Nastavte, kolik času může vaše dítě denně strávit na telefonu, tabletu či počítači. Dbejte na to, aby tato **pravidla byla spravedlivá a rozumná a zohledňovala i přípravu do školy**. U starších dětí zkuste tato **pravidla stanovit společně**, budou pak více motivované je dodržovat.
- Obecně se doporučuje pro nejmenší děti čas u obrazovky omezit na 30 minut denně, u školních dětí na 2 hodiny denně nad rámec školních povinností. U teenagerů je vhodné **vybalancovat každou hodinu strávenou online minimálně 15 minutami** aktivně stráveného času offline a **určit čas nočního klidu** bez obrazovek.
- Pomocí chytrých aplikací jako je Google Family Link nebo Apple Screen Time můžete dítěti časově **ohraničit přístup na internet a blokovat nevhodný obsah** jako je pornografie nebo násilí.
- Je důležité, aby se oba rodiče **shodli na pravidlech a důsledcích**, které nastanou, když je dítě nebude dodržovat.
- Povzbuzujte své dítě, aby trávilo **čas s vrstevníky venku**, četlo knihy, nebo se zapojilo do kroužků.
- Nezapomeňte na to, že technologie jsou pro děti také přínosné. Nabízejí nejen zábavu, ale jsou také **inspirativní pro vzdělávání a rozvoj koníčků i sociálních vztahů**.
- Ptejte se dětí, co je v online prostoru baví a **neočerňujte tyto aktivity**, v opačném případě hrozí, že už s vámi vaše dítě nebude chtít mluvit. Mluvte s dítětem **laskavě a s pochopením** o tom, proč je důležité udržovat **zdravou rovnováhu mezi časem stráveným na internetu a jinými aktivitami**.
- Jděte příkladem a **odložte mobily u stolování, na výletech a při dalších společných aktivitách**. Po příchodu domů **věnujte dítěti plnou pozornost**.
- Informujte se ohledně **zdravého vztahu k technologiím a bezpečného chování** na internetu, například na replug.me, nebo na e-bezpecni.cz.
- Zvažte **rodinnou terapii nebo poradenství k řešení hlubších problémů**, které se mohou skrývat za závislostí dítěte na technologiích.

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.

„Technologie z mého pohledu k naší generaci patří. Mohou být dobrým sluhou, ale zlým pánem. Nemyslím si, že absolutní zákaz a vyhýbání se kontaktu s nimi je zdravou cestou, to se týká ale i druhého extrému, který škodí. Sezení u obrazovek je vhodné a důležité střídat s aktivitami, které se konají mimo virtuální svět - za sebe doporučuji kroužky, sport nebo jiné činnosti, které má člověk rád a odreaгуje se u nich, ať už sám, s přáteli či rodinou. Osobně mám tendence trávit čas před spaním online a u obrazovky, především koukáním na seriály nebo na videa, což způsobuje problémy s usínáním. Omezení těchto zlovyků by prospělo i mně a mým aktuálním cílem je vyměnit knížku za díl seriálu před spaním.“

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.



Jak odehnat podzimní chmury?

Podzimní dny jsou krátké a tmavé, takže pro nás všechny může být náročné udržet špatnou náladu na uzdě. Podzimní smutek, někdy označovaný jako „podzimní blues,“ je běžným jevem, který můžeme zažívat během tohoto období. Naštěstí smích je mocným lékem na smutek, takže se nebojte tropit hlouposti. Hledejte také radost v maličkostech, které podzim nabízí!

Co můžeme udělat pro svou rodinu, aby nám bylo lépe?

Prožijte veselá dobrodružství, které vaši rodinu sblíží. Uspořádejte například **otužovací olympiádu**, která prověří vaši odolnost výzvami jako je závod v chůzi naboso po chladné trávě nebo soutěž, kdo déle vydrží ve studené sprše. Otužováním si zlepšíte náladu a zvýšíte svou imunitu proti nachlazení.

Napište si na zrcadlo v koupelně vtipné **motivační vzkazy** pomocí rtěnky nebo stíracích fixů, které vás a vaše děti povzbudí, například: „Dnes dobývám svět!“.

Postavte velkolepé **dekové pevnosti** nebo se pusťte do nekonečných **polštářových bitev**. Vyhlasejte po nich „polštářovou mírovou smlouvu“, doplněnou horkým kakaem, sušenkami a mazlením.

Udělejte si strašidelné podzimní období ještě strašidelnější s vyprávěním příběhů ve stylu táboráku. Ztlumte světla, použijte baterky pod bradou a **vyprávějte příběhy o přátelských strašidlech**. Nebo se shromážděte kolem falešného táborového ohně (stačí pár baterek a klacků) a **zapijte si táborové písně**.

Vytvořte si **ponožkové loutky** a zahrajte si s nimi mini divadelní představení, nebo vyhlasejte **pyžamový filmový den**. V týdnu hlasujte, které filmy budete promítat, abyste se na ně mohli celý týden společně těšit.

Sbírejte barevné listy a zkuste si s nimi navzájem upravit vlasy. Probudte v sobě lesní vílu nebo lesního čaroděje. Soutěžte, kdo dokáže vytvořit **nejdivočejší listový účes**.

Bojujte s nudnou ranní rutinou a zkuste každé ráno **udělat drobnou změnu**. Například vyhlasejte den, kdy si vyčistíte zuby nebo připravíte snídani druhou rukou. Skvěle tak propojíte obě mozkové hemisféry, a ještě si užijete legraci.



Hra s listy



Pyžamový filmový den



Ponožkové divadlo



Strašidelné příběhy



Polštářová bitva s dětmi



Motivační vzkazy



Otužování

Co můžu udělat pro sebe?

Zapojte všechny smysly a oceňte drobné radosti tohoto ročního období, jako je křupání listů pod nohama nebo vůně vlhké země. To vám může pomoci prožít den s dobrou náladou.

Vytvořte si **to nejútulnější podzimní hnízdečko ve stylu dánského hygge**. Zachumlejte se do huňatých dek, oblečte si ty nejpohodlnější svetry a nezapomeňte na veselé chlupaté ponožky. Hýčkejte se dobrým jídlem a pitím, které vás může prohřát. Dopřejte si například horké kakao s dýňovým kořením a marshmallow při sledování oblíbeného filmu.

Zpomalte! Při popíjení horké čokolády se soustřed'te pouze na její vůni a lahodnou chuť. Odpočiňte si od každodenního shonu, posad'te se a prostě buď'te. Nechte starosti světa rozplynout jako máslo na čerstvě upečené sušence.

Vytvořte si **playlist s vašimi oblíbenými letními melodiemi**. Hudba vás vytrhne z podzimního smutku a přenesení vás do světa, kde pořád svítí slunce. Pokud si i zazpíváte, nebo zatancujete, vnesete tak pozitivní energii do pochmurných podzimních rán.

Zapalte v domě **co nejvíce svíček** a vychutnávejte si tu jemnou, mihotavou záři. Je to jako mít doma svůj osobní západ slunce.

Zkuste se ponořit do své fantazie. Vytvořte si pohodlné knižní zákoutí, utečte na stránky dobré knihy a nechte svou **mysl putovat do vzdálených krajů**.

Pokud by přece jenom podzimní chmury u vás či vašeho dítěte přetrvávaly déle a ovlivňovaly tak nepříznivě chod vaší rodiny, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Jste-li ze Zlínského kraje, můžete **kontaktovat Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi**. Sociální pracovnice ve spolupráci s psychologkou vám v bezpečí vašeho domova poskytnou podporu a navrhnou vhodná opatření, která vám pomohou zvládnout například počínající depresi nebo úzkostné stavy.

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.

„Z veselého léta plného zážitků je pro mě přechod do podzimu plného úkolů, deadlinů a chmurného počasí vždy velmi obtížný. Proto se snažím volný čas vyplnit aktivitami, které mi dělají radost. Je to správný čas na výlety do přírody nebo za sportem či uměním, ideálně s rodinou nebo přáteli. Právě to mi umožňuje na chvíli zapomenout na povinnosti a náročný program před koncem kalendářního roku.“

Více informací naleznete na:

www.nastejnevlne.cz a www.pkcentrum.cz.



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 zkoušek**, 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 pracovnice**, 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 sebezvědomení 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 mezitím 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 starajte 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 přetrvání 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, neznamená 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.nastejnevlně.cz a www.pkcentrum.cz.



Rodiče v krizi:

Aneta si sama ubližuje

V dnešním newsletteru se podíváme na příběh Anety a blíže prozkoumáme citlivé téma sebepoškozování, jeho možné příčiny a ukážeme tipy pro pomoc dítěti, které si ubližuje.

Přestěhování na vesnici spolu s přechodem na novou školu bylo pro třináctiletou Anetu náročné a způsobilo jí obrovský stres a vypětí. Aneta se cítí v nové třídě spolužáky přehlížena. Její noví vrstevníci si již vytvořili skupinky kamarádů, se kterými tráví čas po škole. I přes její snahu navázat nová přátelství, se s ní příliš nikdo nebaví a nezvou ji mezi sebe. Aneta se tak po škole vrací sama z města domů na vesnici. Doma se také cítí být na druhé koleji, protože máma se již roky věnuje zejména náročné péči o Anetina malého bratra a táta je neustále v práci, nebo na rybách.

Uprostřed tohoto citového zmatku jí rodiče, zaujatí vlastními povinnostmi, nabízejí dobře míněné rady, že to jistě brzy přejde a ať to tak vážně nebere. Aneta má však pocit, že nikomu na ní nezáleží. Cítí se opuštěná všemi a bezmocná tento stav změnit. Často má záchvaty pláče, třesou se jí ruce a trpí bolestí hlavy.

V zoufalé snaze rozptýlit se od negativních myšlenek, které jí neustále pronásledují, se Aneta pořeže žiletkou na paži. Pocítí okamžitou úlevu, jako by získala znovu kontrolu nad vším, i když jen na prchavý okamžik. Když se o opakovaném sebepoškozování dozví její matka, je v šoku, chce volat sanitku, křičí a pláče. Otec Anety se zlobí, že se oba rodiče velmi snaží, aby Aneta měla všechno a ona přesto není spokojená a vděčná.

Druhý den Anetina matka vyhledá krizovou pomoc, kde jí krizový intervenent trpělivě vyslechne, informuje jí o možnostech, jak tuto situaci řešit a předá kontakty na odbornou psychologickou pomoc v místě bydliště. V mezidobě čekání na termín sezení s dětskou klinickou psychologičkou, Aneta navštíví školního psychologa. Společně prozkoumají příčiny jejího stresu, pocitu osamělosti ve třídě i doma a proberou možnosti, jak si Aneta může najít kamarády.



Rodina souhlasí s využitím Sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi. Tým SAS - sociální pracovnice s psychologičkou, jim v domácím prostředí poskytne doporučení, jak Anetu účinně podporovat a pomoci snížit její stres. Máma Anety si například vyhradí na dceru více času, který tráví pravidelně společně procházkami, návštěvou kina, sauny nebo bazénu. Plánují také svůj první dámský víkend na horách. Aneta si ve spolupráci s psychologičkou SAS našla pro ni vhodnou zvládací strategii - při velkém stresu využívá masážní náramek, kterým si přeježdí zápěstí, nebo drží kostky ledu, dokud neroztají. To jí poskytuje dočasnou úlevu, když se cítí pod velkým tlakem.

Stejně jako u Anety, se i u Vašeho dítěte může vyskytnout sebepoškozující chování, jako je řezání se ostrými předměty, pálení se, trhání si vlasů apod.

Proč se děti sebepoškozují? Sebepoškozování může mít mnoho příčin, které se obvykle vzájemně kombinují:

- Dítě prožívá **velkou psychickou bolest/neidentifikovatelné vnitřní napětí** a tomu se snaží sebepoškozováním **uniknout**.
- Někdy může jít o přehlušení psychické a fyzické bolesti, kterou dítěti působí někdo jiný a příčinami může být zesměšňování, šikana, týrání nebo sexuální násilí. V tomto případě se může jednat o získání pocitu kontroly nad svým tělem („Ve chvíli, kdy si bolest působím já, mi ji nemůže způsobovat nikdo jiný.“) V některých případech se jedná i o autoagresi zaměřenou proti sobě.
- Jedním z důvodů může být využití sebepoškozování jako **volání o pomoc** nebo jako způsob navázání komunikace o problému, který byl přehlížen, utajen nebo se o něm nesmělo/odmítalo mluvit.
- Dítě si ubližuje ve chvíli, kdy **nezvládá jinými běžnými způsoby snižovat nahromaděný stres**. Ten může být způsoben tlakem na perfektní výkony ve škole, ve sportu, doma nebo může odrážet **problémy v rodině, potíže s přátelskými a partnerskými vztahy (rozchody, pocit osamocení, šikana)**, také může souviset s duševním onemocněním jako jsou deprese, úzkosti nebo posttraumatické stavy.
- Děti sahají k sebepoškozování, **aby fyzická bolest přehlušila silné nepříjemné napětí či pocity** jako je hněv, úzkost, vina, stud a bezmoc. Nebo naopak chtějí cítit bolest, protože se **cítí prázdní, odpojení a bez emocí**. Oboje může vyplývat z **nedostatku vyjadřování emocí, potřeb a obav, z potlačování problémů** a traumat, z **nedostatečné komunikace** s blízkými lidmi a z pocitu osamocení a vyčlenění.
- Mozek dospívajících se stále ještě vyvíjí, a proto **mohou být impulzivnější a emotivnější**. Při hledání vlastní identity se mohou cítit zranitelní a trochu se bouřit vůči rodičům, učitelům i dalším autoritám. Svou roli mohou hrát i **tělesné změny a vliv a sympatie vrstevníků**. Někteří dospívající mohou pociťovat **silný tlak a obavy, aby zapadli do kolektivu**. Také se mohou na sociálních sítích **srovnávat s ostatními**, což může přispívat k pocitům vlastní nedostatečnosti.

Co dělat, když zjistíme, že se naše dítě **sebepoškozuje**?

- Úlek a strach jsou v této situaci pochopitelné, ale **nepanikařte**. Zhluboka dýchejte a snažte se zklidnit a být tak plně přítomni pro vaše dítě.
- **Ošetřete rány**. Pokud jsou hluboké a rozsáhlé, vyhledejte lékaře.
- Vytvořte doma klidné prostředí, Vaše dítě potřebuje cítit, že je v bezpečí a milované. Ujistěte dítě **opakovaně, že jste tu pro něj**, pokud se vám bude chtít svěřit s tím, co jej trápí.
- Pokud vidíte, že má dítě zábrany o problémech mluvit, **vyhledejte pomoc psychologa nebo terapeuta**, aby pomohl dítěti zjistit, jaké jsou příčiny jeho sebepoškozování a postupně **pracovat na jejich odstranění**. Jako první pomoc můžete také využít **Linku bezpečí** (telefon, chat nebo email) nebo **Krizovou pomoc**.
- **Vyhňte se moralizování, křiku, zákazům a trestům**, výčitkám a nátlaku na svěřování se, které by mohly přispět ke zhoršení vašeho vztahu s dítětem a tím znesnadnit řešení celé situace. Inspiraci, jak mluvit s dětmi o sebepoškozování najdete například na webu **Linky bezpečí**, v **Manuálu pro blízké**, nebo v **průvodci pro děti, rodiče a učitele**.
- Pomozte dítěti **nahradit sebepoškozování jiným způsobem**, který pomůže uvolnit stres, jako je například poštipání kůže gumičkou nebo pichlavým prstýnkem, stříknutí studené vody na obličej nebo použití tetovací fixy. Inspiraci najdete například na Lince bezpečí nebo na Instagramovém profilu **Vzkyzy na těle**. Každé dítě je jedinečné, proto ne každá uvedená technika dítěti ve stresu skutečně pomůže. Je třeba experimentovat s těmito metodami ve chvíli, kdy není dítě pod tlakem, a **najít způsob uvolnění napětí**, který mu bude nejvíce vyhovovat a bude jej schopné **použít ve stresové situaci**.
- Nutkání k sebepoškození **trvá 20–30 minut**. Využít lze proto také tzv. odkláněcí techniky, které pomohou oddálit chuť zranit se. Vaše dítě může vyzkoušet například soustředění se na intenzivní chuť čokolády po dobu několika minut, nebo si zaměstnat prsty spinnerem a pomoci tak zklidnit myšlenky, využít antistresovou aplikaci na mobilu. Dítě si může **do mobilu stáhnout zdarma** aplikaci **Nepanikař** a využít osvědčené tipy pro první pomoc v krizi.

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.

"Sebepoškozování je velmi těžké téma, které je stále dle mého názoru ve společnosti tabu. A to i přesto, že se na první pohled týká mnohem více dětí či mladých, než si můžeme myslet. Z vlastních osobních zkušeností si myslím, že je nutné, aby si rodiče dali pozor na to, jak s dětmi o tomto problému komunikují. Často se děje to, že se rodiče cítí provinile a připadají si, že selhali, tyto pocity ale v jejich dětech spíše probouzí vinu než pocit jistoty a pochopení ze strany rodičů. Přála bych si tedy, aby rodiče problémy svých dětí nebagatelizovali a věnovali jim dostatek času a prostoru, kde je bezpečné pocity sdílet."

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.nastejnevlna.cz a www.pkcentrum.cz.

S vyhledáním odborné pomoci neváhejte.

Sebepéče nejen pro rodiče

Péči o sebe se zodpovědně staráme o druhé

Manuál nejen pro rodiče, jak aktivně o sebe pečovat s láskou, myslet na sebe a vytvářet si čas pro sebe.

Sebepéče je záměrná a všímavá zkušenost v bio-psycho-socio-spirituálních oblastech, proto je příhodné zainvestovat čas a energii do sebe sama:

- Vyhledávejte vlastní **jedinečné způsoby**, jak o sebe pečovat. Jen vy víte, co potřebujete.
- **Záměrně se rozhodněte a vědomě** vlastní činnosti provádějte.
- **Pravidelností** upevňujte návyk a vytvářejte si vlastní podpůrné zdroje ke zlepšování zdravé fyzické kondice, k podpoře psychické odolnosti, včetně rozvoje spirituální zkušenosti.
- **Aktuálně a přirozeně** se dle svých možností a potřeb zaměřte na ty zájmy a aktivity, které pro vás fungují.

V čem se mohu během dne podpořit?



Pečujte o své tělo – pravidelným pohybem, kvalitním spánkem, aktivním odpočinkem, vyváženou stravou, zaměřením se na prevenci vlastního zdraví



Rozvíjejte vztahy – udržujte kvalitní vztahy tak, že se rozhodnete opustit ty nefungující a toxické, komu-nikujte, poznávejte své hranice, buďte laskavější k sobě i ke druhým, poříďte si mazlíčka.



Zkoumejte emoce – naučte se rozpoznávat a zvládat negativní emoce v určitých situacích, posilujte více pozitivní emoce. Zařaďte do života pohodu, záliby pro radost, mindfulness, cvičte jógu, sportujte.



Posilujte psychickou oblast – něco nového se naučte, přečtěte, studujte, buďte zvědaví, posilujte svou odvalu čelit novým výzvám a stanovte si svou zónu bezpečí. Zaměřte svou pozornost na flow stav, buďte kreativní.



Rozvíjejte vlastní spiritualitu – hledejte cesty, jak se více spojit a být s přírodou, pravidelně meditujte, rozvažujte nad životem, co vám přináší, kam vás vede.



Buďte více profesionál – vyvažujte vaši pracovní spokojenost se vztahy v kolektivu na pracovišti a finančním ohodnocením, dle svých možností upravujte svůj pracovní výkon a přestávky, naučte se lépe organizovat si pracovní čas, rozvíjejte své dovednosti a znalosti.

Jaké činnosti mi v mém čase mohou přinášet radost/zlepšit mé zdraví/rozvíjet mé dovednosti?



Kvalitní spánek – nastavte si pravidelný čas spánku aspoň 7 – 8 hod. denně. Vytvořte si před spánkem správné prostředí – např. poříďte si žárovky se žlutým až červeným světlem, přečtěte si knížku, odložte své myšlenky na ráno. Budete více odpočatí, v lepší náladě a naplnění energií do nového dne.



Procházky venku – čerstvý vzduch dělá divy – napomáhá dýchání, podporuje lepší spánek. Procházka je zdravá aktivita, kterou tělo po sedavém dni potřebuje. Kontakt s přírodou rozvíjí náš klid a spiritualitu.



Fyzická aktivita – někdo rád sportuje, tancuje, někdo rád fyzicky pracuje. Pravidelný aktivní pohyb podporuje kardiovaskulární systém, snižuje stres, pozitivně působí na zlepšování psychického a fyzického stavu.



Kreativní činnost – někdo rád maluje, plete, vyrábí různé předměty. Tvořivá činnost rozvíjí vaši představivost, fantazii, zklidňuje emoce.



Buďte v kolektivu – aktivity můžete provádět s někým dalším, společně strávený čas je pak více obohacený o společné zážitky.



Čtěte, studujte – v každém věku je v pořádku se neustále vzdělávat a učit se novým věcem.



Meditace, relaxace, mindfulness – pravidelné procvičování zpomalení a aktivní pozornosti napomáhá zlepšování našemu zdraví, přináší zklidnění bouře v nás, rozvíjí naše vnímání světa kolem nás.



Ved'te si deník – každodenní prožitky zapisujte do deníku. Zápisky mohou být vaší sebereflexí vedoucí k zamyšlení nad změnou, smyslem života, vděčností za zkušenosti apod.



Vyhledávejte podporu, profesionální pomoc – někdy nám nezávislý pohled a porozumění naší situaci může přinést změnu, kterou hledáme, nebo ji zvládnout.

Vytvořte si svůj plán péče



Jak mohu začít o sebe pečovat? (Aneb pravidelností se vytváří návyk)



Zpomalte

Vědomě si nastavte čas během dne (aspoň hodinu), kdy zpomalíte a načerpáte novou psychickou a fyzickou energii.



Dělejte jen jednu věc

Vyberte si zpočátku jednu činnost, která vám přináší radost a je pro vás odpočinkem.



Vytvořte si svůj odpočinkový plán

Vytvořte si svůj odpočinkový plán na každý den a seznamte s ním ostatní členy rodiny.

Můj plán

Kde mohu ubrat (seznam aktivit)?

Kdo mi s čím pomůže?

Moje odpočinková hodina během dne:

Moje odpočinková aktivita:

Moje pozitivní změny:

Přijímejte vědomě do života více pozitivních myšlenek a prožitků, z negativních se spíše poučme.

Trápení a nevyhnutelné situace jsou součástí života, některá se mohou změnit v radosti. To nás posiluje.

Pamatujte si

Nejlépe dělejte v jednu chvíli jednu věc. Věnujte jí plnou přítomnou pozornost a všimněte si, co a jak děláte.

Pamatujte, láska a laskavost začíná především v nás. Kolik jí dáváme, tolik jí dostáváme.

Pokud si jednou přestanete hledat radost v životě, tak znovu začněte! A zase pokračujte...

Kvalitní spánek jako elixír zdraví a života

Kvalitní spánek

- Ideální čas spánku je aspoň **8 hodin** denně, kdy za tento čas v noci dochází k plné rekonvalescenci těla, posílení imunitního systému, v mozku ke zpracování nových poznatků, zážitků a emocí.
- Na tělesné úrovni se cítíte po zdravotní stránce více v pohodě, naplnění vitalitou. Pozornost je během dne výkonnější směrem k učení, myšlení a zapamatování a vybavování si z paměti.
- Plně vyspaní můžeme ve dne zažívat dobrý pocit z dostatku energie a sil a díky tomu zvládat efektivněji náročnější cíle a úkoly, sociální a psychicky náročné situace, udržovat se více v klidu, lépe zvládat své emoce.

Nedostatek spánku neboli spánková deprivace

- Tento stav se objevuje, když spíte 6 a méně hodin. Druhý den je vaše životní vitalita a bdělost ovlivňována únavou a ospalostí. Přírozená obnova schopnosti učit se je omezena a díky nedostatečné vitální energii efektivita prováděné činnosti nebývá dostatečná. Člověk má tendenci se spíše zaměřovat na malé a nenáročné úkoly.
- Během nedostatečného spánku se tělo nedokáže plně regenerovat, imunitní systém se ne zcela obnoví, je oslabenější. Časem může postupně docházet k úbytku váhy a dalším zdravotním problémům.
- Únava a ospalost v bdělém stavu způsobuje nepozornost, koncentrace na učení je nižší a hůře si člověk nové věci zapamatovává či na ně vzpomíná, reakce na různé situace jsou pomalejší.
- V chování se projevuje nepohoda, náladovost. Emoční nestabilitní prožívání bývá doprovázeno úzkostí a obavami. Při velkém a častém nedostatku spánku mohou vznikat psychické obtíže a další onemocnění.

Afirmace pro dobrou noc

Vyberte si jednu z afirmací, která vám pomůže zklidnit mysl, ukonejšit se pod peřinu a usnout s dobrým pocitem. Můžete si také nějakou sami vymyslet.

„Dovoluji si uvolnit se, dovoluji si přestat myslet. Moje oči jsou unavené, v této posteli jsem v bezpečí. Moje tělo je připravené na klidnou noc. Uvolňuji se.“

„Nechávám odejít všechny stres a napětí dnešního dne. Jsem vděčný/á za to, co mi dnešní den přinesl, co jsem se naučil/a, co jsem zažil/a.“

„Uvolňuji své myšlenky i napětí v hlavě. Těším se na to, co se mi bude zdát. Těším se na zítřejší den, co přinese. Zítra je nový den, nový začátek.“

„Zítřejší den budu pozitivně naladěný/á. Každý den se mi daří líp a líp, cítím se líp a líp.“



Jaké kroky můžeme podniknout, abychom lépe a kvalitně spali?

- **Nařídte si pravidelný spánek.** Dodržujte pravidelný čas, kdy jdete spát a kdy vstáváte. Tedy nastavujte si „usínák“ na dobu, kdy jdete spát, a „budík“ na dobu kdy vstáváte.
- **Vytvořte si spánkový prostor** před ulehnutím do postele. Vyvětrejte místnost a vpusťte do ní studený vzduch, zajistěte si co nejtmaší místnost bez různých svítících a zvukových věcí. Postel by měla mít pohodlnou matraci a polštář.
- **Osvětlení před spaním** zaopatřete nejlépe oranžovým až červeným světlem. To lépe podněcuje tělo ke zklidnění a usnutí. Modré světlo večer úplně omezte, má spíše účinky k udržování bdělosti. Než sledovat před spaním videa či komunikaci přes mobily, raději zvolte televizi. Využívejte funkce na mobilu – Night Shift, RED, Twilight, Blue Light Filter apod.
- **Před spaním odpočívajte.** Aktivní činnosti dělejte spíše ve dne a domluvte se s členy rodiny, že asi 3 hodiny před spankem již nebudete řešit vážné problémy. K večeru se zaměřte spíše na uklidňující činnosti – čtení, poslech hudby, relaxace. Tyto činnosti vás sami navedou ke spánku.
- **Ležte-li v posteli bdělí více jak 20 min.** a nemůžete usnout, začnete pociťovat úzkost a obavy, tak raději vstaňte. Věnujte se chvíli zklidňující činnosti, než budete zase ospalí. Úzkost usínání ztěžuje.
- **Odložte myšlenky na ráno.** Pokud nemůžete usnout či vás v noci budí různé vtíravé myšlenky, odložte je na ráno anebo si je přenastavte na pozitivní afirmaci pro klidné spaní. V noci problémy a obavy nevyřešíte. Naučte svou hlavu jinému způsobu, jak si dopřát spánek a ráno vstávat pozitivně naladěni.
- **Pozitivní zprávy, příběhy před spaním.** Čtěte zdravé a motivační knihy, sledujte příjemné a pozitivní filmy, zprávy. Neusínejte se strachem a úzkostí, ty by váš spánek nepříjemně ovlivnily.
- **Horká koupel před spaním** je dobrá na uvolnění a přípravu ke spánku. Díky poklesu tělesné teploty přijde pocit ospalosti a touhy zachumlat se pod peřinu.
- **Zdřímnutí během dne** v podobě šlofíka na 20 – 30 minut ideálně po obědě může pomoci dohnat ztracený spánek. Zdřímnutí později po 15. hodině odpoledne může zapříčinit problémy s večerním usínáním.
- **Fyzická aktivita** – cvičení či krátká procházka, a to aspoň na 30 minut. Ideálně 2 - 3 hodiny před spaním.
- **Vyhněte se kofeinu, alkoholu, nikotinu,** a to před spaním i pozdě v noci. Tyto látky mají vliv na nedostatečný spánek. Špatně se usíná a může se člověk často budit uprostřed noci.
- **Nejezte velké porce těžkých jídel a nápojů** pozdě v noci. Tělo je pak zaměstnané trávením, potřebou chodit na záchod a spánek není vydatný. Lehčí svačina ale není na škodu.

Usínejte s pozitivní myšlenkou

Zapište si níže 3 pozitivní věci, které se povedly, za které se chválíte, jste za ně vděční. Cvičení provádějte denně před usnutím. Vytvořte si z něj návyk, ráno budete více pozitivně naladěni do nového dne.

1.

2.

3.

Co dělat, když zlost ovládá vaše dítě

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 zed' 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 SAS** ve Zlíně. Do rodiny přijela sociální pracovníce a psycholožka, aby pomohly rodičům pochopit a nastavit zvládání 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 psycholožkou 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 zed' 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 zvládání 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 vedení 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 ted' 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 neublížíje.*“

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 zvládat zadané úkoly. **Nepřetěžujte dítě**, raději rozdělte složitější 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. Vysvětlujte dítěti důležitost dovedností, jak se sám zklidnit, všímat si, co spouští hněv a povzbuzujte ho k rozvíjení vnitřní motivace. Například řekněte: „*Co se ted' 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, mluvíte 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 posadte, třeba i na zem. Pokud dítě fyzický kontakt odmítá, nevnucujte si jej, ale vyjádřete pochopení slovy: *„Chápu, že tě něco naštvalo a měl jsi těžkou chvíli. Společně to zvládneme.“*
- **Mluvte 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?“*
- **Hledejte 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 ted' 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 ted' 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.
- Budte 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**, 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**, 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 a www.pkcentrum.cz.

Mami, tati, co se to s bráchou děje...

... dotazuje se Honza rodičů na náhlou změnu chování svého mladšího bratra Lukáše, které se mu zdá být najednou jiné, než je chování u jeho kamarádů... Když je nahlas hudba, venku je bouřka nebo někdo zvýší hlas a křičí, Lukáš reaguje na hlasité zvuky, například schováváním se pod deku, zakrýváním si uší, někdy hlasitě pláče a křičí. Někdy Honza mluví s Lukášem a najednou Lukáš reaguje impulzivně, až se dostává do vznětlivé ataky. Honza se často lekne a najednou neví, co má dělat a raději odejde. Stává se také, že Lukáš občas začne běhat kolem dokola po místnosti, bývá často neklidný a nevydrží na jednom místě. Honza si uvědomuje i odlišné chování rodičů vůči Lukášovi. Často se mu zdá, že rodiče bratrovi více dovolí a vyhovují snadněji jeho přáním, zatímco Honza sám pociťuje, že se mu více zakazuje a musí se více snažit. Tyto zkušenosti u Honzy vyvolávají napětí, které se někdy projevuje vzdorovitostí, vztekem či rezignací.

Rodiče začali vnímat, že náročná výchova Lukáše, ke kterému je zapotřebí přistupovat jinak a zajišťovat jeho specifické potřeby, má dopad na chování Honzy. Rozhodli se Honzovi pomoci a obrátili se na bezplatnou terénní službu SAS ve Zlíně. Do rodiny přijela sociální pracovníce a psychologka, se kterými rodiče mluvili o tom, jak podpořit Honzu, aby správně pochopil a zvládl chování bratra. Společně se zaměřili na to, co je dobré ve výchově sourozenců s různými potřebami znát, s čím mohou Honzovi pomoci, co ho naučit, jak mu soužití s bratrem vysvětlit a čemu se naopak mají rodiče ve výchově sourozenců vyvarovat.

Příklady komunikace aneb CO MŮŽU TEDA ŘÍCT?

„Jak se teď cítíš po tom, když se Marek zlobil a házel hračkami?“

„Často si vysvětlujeme, že tvému bratrovi musím pomoci obléct se, protože mu nejdou dobře zapnout knoflíky u košile. Ty je zapnout umíš, a proto ti tolik nepomáhám.“

„Každý z nás dělá věci různě a po svém. Ty dokážeš v krátkém čase vypracovat úkol do školy a Eliška na to potřebuje více času. Všimla jsi si, že když jí pomáháš s úkolem, jde jí to lépe?“

„Vím, že sis všiml, že má Blanka zranění na rukou. Tvoje sestra si teď prožívá složité období, protože se stala obětí kyberšikany, o níž jste se učili ve škole. Potřebuje, aby-chom při ní stáli.“

„Určitě ses už někdy setkala s tím, že je zapotřebí kamarádům vysvětlit, co se děje, když Tomáš dostane ve škole silnou úzkost a nemůže dýchat. Je to proto, že mnoho

úkolů ho najednou přetíží a on se kvůli tomu potřebuje uklidnit a prodýchat.“

„Vím, že spolu s Lukým chodíte do stejné školy, a že i tam má Luky často těžké chvíle. Jaké to pro tebe je?“

„Pěťo, počkej chvíli, než dokončím s tvou sestrou úkoly. Pak si spolu sedneme a zahrajeme si spolu tu novou deskovou hru, co jsi dostal. Víš, že se vám nemohu věnovat oběma najednou.“

„Marku, říct si o pomoc je v pořádku. Pokud se ti něco někdy stane, s čím si nedokážeš poradit, neboj se přijít a požádat o pomoc.“

„Pomohlo by ti, kdybychom zašli k odborníkovi? Ten by ti vysvětlil lépe, co se teď s Katkou děje a co je schopna zvládnout. Umožnilo by ti to lépe pochopit, co od nás Katka potřebuje.“

Jak může vypadat komunikace rodiče s dítětem v kontextu vztahu se sourozencem se specifickými potřebami?

- Na dotazy dítěte ohledně chování sourozence se specifickými potřebami by měl rodič umět reagovat s ohledem na věk, úroveň mentální zralosti a získané dovednosti dítěte. Mluvit s ním tak, aby snadno dokázalo pochopit odlišné chování sourozence a umělo si ho vysvětlit.
- **Rodiče by měli pamatovat na to, že dítě by nemělo mít povinnost starat se o sourozence se specifickými potřebami. To je starost rodičů, a dítě může s něčím po domluvě pomoci.**
- Rozhovor může být náročný, dítě má mnoho otázek. Je vhodné snažit se trpělivě a upřímně odpovídat na jednotlivé dotazy, udělat si na doptávání dítěte čas a vysvětlovat je. Důležité je neustále zachovávat emoční klid. *„Máš ted' mnoho otázek a hodně tě toho zajímá. Začneme první otázkou, co se stalo, že tvůj bratr reagoval velmi podrážděně na to, že jsi mu sebral hračku?“*
- Neznáte-li odpověď, nebojte se přiznat, že ji nevíte a mluvíte o tom, co znáte. Přínosem je, že se rozptýlí mylné a škodlivé názory. *„Ted' ti nedokážu přesně odpovědět na to, co se zrovna s tvým bratrem stalo. Jen vím, že když se mu něco nedaří, moc se zlobí a neumí to jinak.“*
- Pro dítě nebývá snadné vyrovnávat se s tím, že je sourozenec se specifickými potřebami jiný. Někdy se potýká s posměšky a otázkami např. od vrstevníků, které ho zraňují. Pokud je dobře informován, zvládne se s těmito situacemi lépe a bez větších problémů vypořádat. *„Kdyby se ti zase spolužáci ve škole kvůli bráchovi smáli, zkus to zvládnout a nehádat se s nimi. Raději odejdi, požádej o radu paní učitelku a doma si pak o tom promluvíme.“*
- Pochopení situace vede dítě k tolerantnějšímu chování vůči sourozenci se specifickými potřebami a nastavuje cestu k láskyplnému vztahu mezi nimi, minimalizují se zmatky a strach ze vzniklé disharmonie. *„Jsem moc ráda, že jsi dobře a s klidem zareagoval a dokázal bratřovi pomoci, když se mu nedařilo postavit z lega věž.“*
- Velkou roli má upřímnost a ujištění, že všechny děti jsou milovány a v bezpečí. Chování sourozence se specifickými potřebami často zasáhne emoční prožívání dítěte. Nápomocné je od rodičů si emoční zážitek popsat a vysvětlit. *„I když tvůj bratr potřebuje více naší pozornosti a pomoci, máme vás*

oba moc rádi a jste pro nás stejně důležité.“

- Rodiče podporují dítě radou, jak správně komunikovat se sourozencem se specifickými potřebami. Oslovovat sourozence jménem, v komunikaci se dívat do očí a ujistovat se o naslouchání. Nejlépe pokládat jednu otázku a dát čas na rozmyšlení odpovědi. Umět ho pochválit, zatleskat mu, či poděkovat. *„Luci, když mluvíš s Janou, oslov jí jménem a požádej jí, aby se na tebe podívala. Lépe bude slyšet a vnímat, že na ní mluvíš.“*
- **Seznámit dítě s aktuálním stavem a potřebami sourozence je důležité, ale nemělo by být klíčovým tématem. Je nutné hlídat a dodržovat vymezený čas i na aktivity s druhým dítětem. „A co by sis přál dělat o víkendu?“**
- Oslovte odborníka, ke kterému s dítětem docházíte a domluvte si čas i pro sourozence, kterému se odborník může věnovat.



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.

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 emoční 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 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.nastejnevlne.cz a www.pkcentrum.cz.

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. Nevýčítám.



Nabízím aktivity, nenutím.

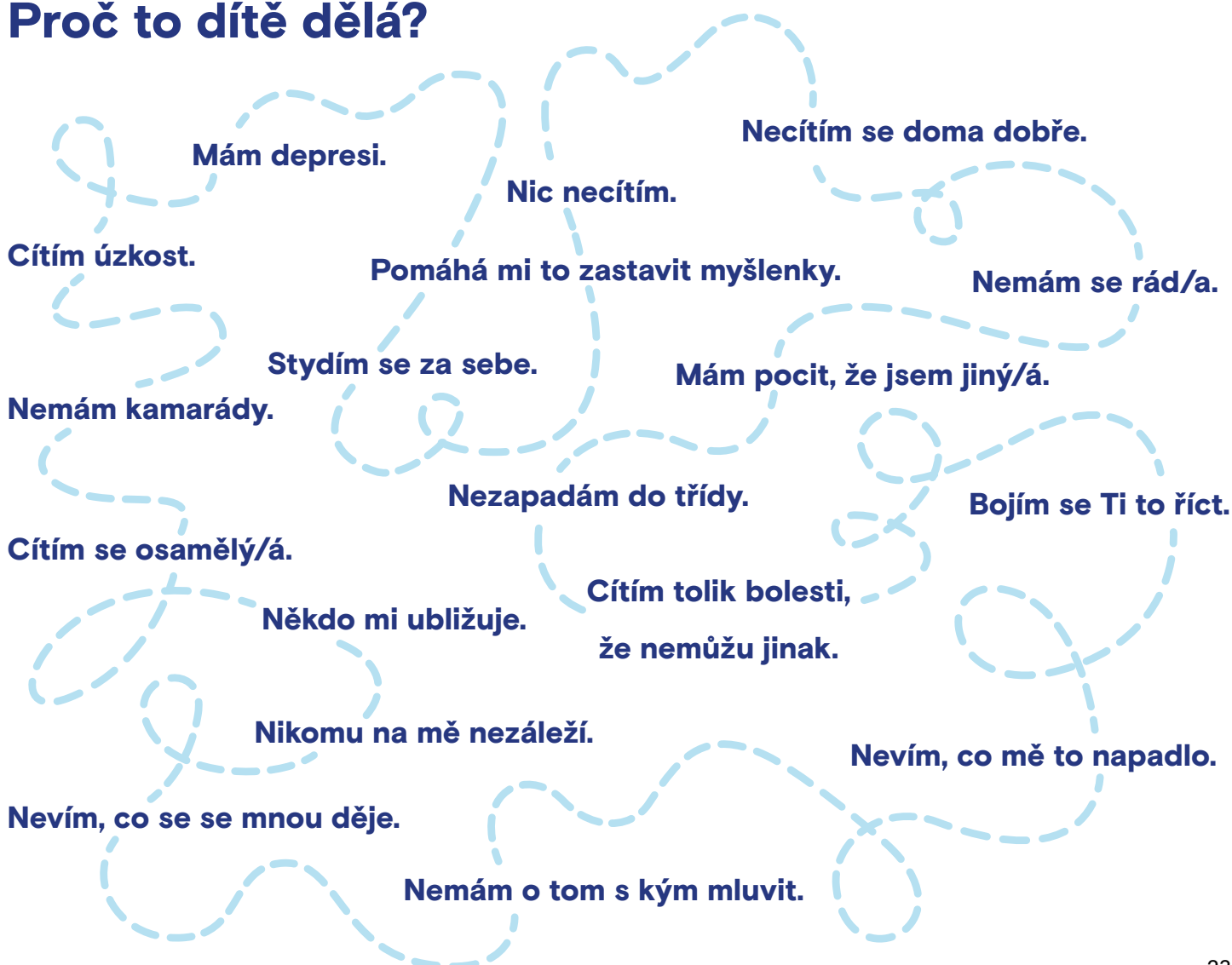


Respektuji, pokud o tom dítě není připraveno mluvit.



Zůstanu pozorný a laskavý k dítěti.

Proč to dítě dělá?



Proč se to opakuje?

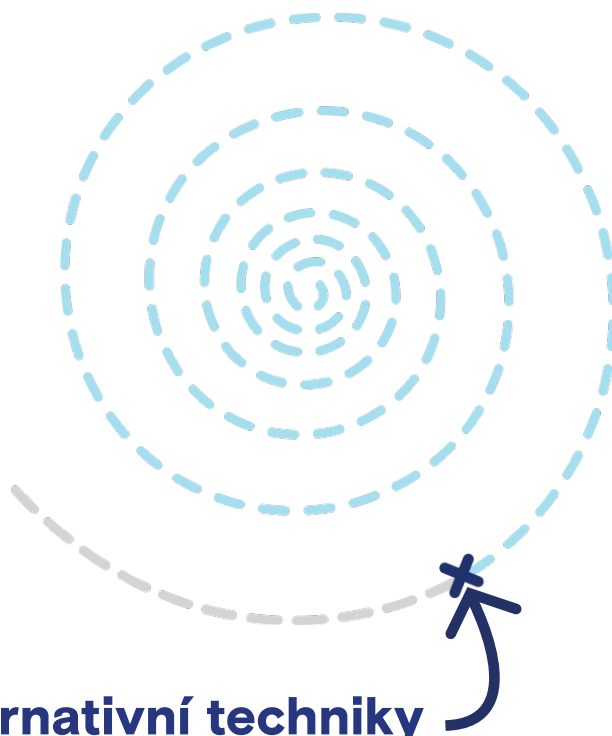
Pocity viny a studu

Krátkodobá úleva od stresu

Narůstající úzkost, pocity znechucení, selhání

Sebezranění

Stresující událost, přetížení



Odkláněcí/alternativní techniky



Držím kostky ledu



Dupu nohami 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.

Osobní plán záchrany

Vyplň si svůj osobní plán, který Ti může pomoci ve chvílích, kdy Ti bude nejhůř. Můžeš ho nosit u sebe, nebo si jej umístit na viditelné místo v pokoji apod. Buď kreativní a postupně vylepšuj a doplňuj svůj plán podpory! Zatrhni si, co u Tebe funguje.

Věty, které mě dokáží povzbudit.

- Negativní myšlenky a emoce odejdou. Nejsou tu se mnou napořád!
- Jsou situace, které mě testují. Jsem silný/á. Zvládnu každou výzvu.
- Každý den nemusí být perfektní.
-
-
-

Co mě v životě těší. Na co se těším. A co bych rád vyzkoušel/a.

Těším se na:

- Léto a sluníčko.
-
-
-

V životě mě baví:

- Hrát si s domácím mazlíčkem.
- Přečíst dobrou knihu.
-
-
-

Rád/ráda bych:

- jela na koncert své oblíbené kapely
- se naučila potápět
-
-
-

CO MI DOKÁŽE ZLEPŠIT NÁLADU

- Procházka venku
- Projížďka na kole
- Voňavá koupel
- Oblíbená kniha:
- Oblíbený song:
- Oblíbený film/seriál:
- Pohladit psa
- Být s kamarády
-
-
-

KDO MI MŮŽE POMOCI

Mluvím s někým komu důvěřuji:

- Kamarád/kamarádka:
- Máma/táta:
- Sestra/bratr:
- Učitel/učitelka:
- Psycholog/Terapeut:
- Linka pomoci:
-
-
-

SIGNÁLY, ŽE SE SE MNOU NĚCO DĚJE

- Přestávám se bavit s ostatními
- Jsem smutný/á
- Nechutná mi jídlo
- Cítím bezmoc
- Cítím se sám/sama
- Mám vztek
-
-
-

JAK ODVÉST POZORNOST

- Vyzkouším alternativy pro zastavení negativních myšlenek
- Najdu si bezpečné místo a křičím tak silně, jak jen dokážu
- Dám ruce pod studenou tekoucí vodu a vydržím co nejdéle
- Držím v ruce kostky ledu tak dlouho, než se rozpustí
- Roztrhám na kusy časopis nebo papírovou krabici
- Pustím si rychlou píseň a dupu vši silou nohami
- Zpívám tak hlasitě, jak jen dokážu
- Bouchám rukama do polštáře
- Nechám v puse rozpustit kyselý bonbón
-
-
-

Edukační videa

Výchova dětí může přinášet spoustu stresových situací. Pokud se problémy stále opakují, je třeba zvolit přístup, který situace nebude zhoršovat, a především podpoří vzájemný vztah rodiče a dítěte. Vnímáme, že často chybí podpora v úplných počátcích krizové situace v rodině, a proto jsme vytvořili edukační videa, která jsou návodná a ukazují možná řešení, jak si rodiče mohou pomoci sami, aby se situace nezhoršovala, ideálně se zklidnila.



Edukační video **Techniky zklidnění v akutní duševní nepohodě dítěte**

Výchova dětí může přinášet spoustu stresových situací. Kdo z rodičů nezažil, když dítě neposlouchá, začne se vztekat, ječí, anebo naopak prostě zamrzne a nekomunikuje a my nevíme co se děje? Pokud se problémy stále opakují, je třeba zvolit přístup, který situace nebude zhoršovat a především podpoří vzájemný vztah rodiče a dítěte.

<https://www.youtube.com/watch?v=-IJI-T5e6UU&t=26s>



Edukační video **Sebepoškozování**

Jedná se o poměrně rozšířený vnější projev chování, kterým na sebe většina dětí/dospívajících nechce upozorňovat ale naopak, stydí se za něj. Proto je třeba přistupovat k tématu citlivě a s klidem.

https://www.youtube.com/watch?v=_MNXbmqe_oU





Edukační video **Digitální závislost**

Sociální sítě, PC a online hry, You tube... jsou vystavěné přesně tak, aby se od nich děti nedokázaly odtrhnout. Ne každé dlouhé vysedávání u počítače nebo mobilu znamená digitální závislost, když ale dítě začne zanedbávat všechno ostatní, měli bychom zpozornět. Co dělat, když je toho času u obrazovky zkrátka příliš?

<https://www.youtube.com/watch?v=apHSVAVnN6c>



MUDr. Jan Uhlíř

Vedoucí lékař dětské a dorostové psychiatrie Fakultní nemocnice Ostrava a zároveň průvodce našimi edukačními videi říká:

„Kdo může nejvíce pomoci dětem? Odpověď je velmi jednoduchá. Jsou to jejich rodiče. Tato tři videa mohou pomoci rodičům pochopit, co jejich děti v různých situacích prožívají a jak na jejich projevy reagovat. Nedostupnost odborné péče často vede k rezignaci rodičů. Rodič vždy nezastoupí odborníka, ale může dítě podpořit a najít způsob, jak mu být oporou, třeba vhodnou reakcí, nastavením režimu apod.“

Poradenské a krizové centrum

Naším posláním je nabízet dostupnou pomoc a podporu osobám při zvládnání obtížných životních situací, založené na otevřenosti a přijetí v bezpečném prostředí.

**Krizová
pomoc**

**Intervenční
centrum**

**Poradenské
centrum**

**Sociálně aktivizační
služby pro rodiny
s dětmi**

**Zařízení pro děti
vyžadující okamžitou
pomoc**

**Centrum náhradní
rodinné péče**

Služby jsou dostupné v celém Zlínském kraji.

Kontakty



📧 pkcentrum@pkcentrum.cz

🌐 www.pkcentrum.cz

🌐 www.nastejnevlne.cz

Poradenské a krizové centrum, p. o.

U Náhonu 5208, 760 01 Zlín

PODPORA POMOC PŘIJETÍ



Spolufinancováno
Evropskou unií



facebook.com/pkcentrum

Poradenské a krizové
centrum, p.o.



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

Zlínský kraj
Krajský úřad Zlín



www.pkcentrum.cz

KAPKA NADĚJE



www.nastejnevlne.cz