

**Naši se rozvádí a já nevím, co mám dělat...**

Žák 8. třídy (14 let)

## Když řešíš, kdo vlastně jsi

Student nejprve kontaktoval poradnu anonymně e-mailem. Dlouhodobě řeší nejistotu ohledně své identity, o svých pocitech s nikým nemluvil. Má obavy z nepochopení, cítí napětí, úzkost a osamělost. Obtíže ovlivňují soustředění i fungování ve škole.

Během setkání jsme vytvořili bezpečný prostor pro sdílení. Klient mohl mluvit svým tempem a postupně se začal ve svých pocitech lépe orientovat. Společně jsme hledali, komu by se mohl svěřit a kde získat další podporu.

Jako zdroj pomoci si klient pojmenoval blízkou kamarádku a kreslení, které mu pomáhá zklidnit se. Získal také kontakty na další služby.

**Do Poradenského centra můžeš přijít i anonymně – někdy je to první krok, když je těžké se svěřit.**

**Ve třídě se mi smějí, že jsem tlustá...**

Žákyně 9. třídy (15 let)

## Když se doma všechno rozpadá

Rodiče se rozvádějí, často se hádají nebo spolu nemluví. Každý z nich chce, aby syn stál na jeho straně. Chlapec se cítí pod tlakem, bojí se, že jednoho z rodičů ztratí. Zhoršuje se soustředění ve škole, objevují se bolesti břicha, hlavy a problémy se spánkem.

Během několika setkání jsme mluvili o tom, co prožívá, a hledali způsoby, jak situaci zvládat. Postupně pochopil, že není jeho úkolem řešit vztah rodičů. Do jednoho setkání byli přizváni i rodiče, kteří získali doporučení, jak syna nevystavovat konfliktu.

Jako zdroj podpory si žák uvědomil kamaráda a návrat ke sportu. Byla doporučena spolupráce se školním psychologem.

**Poradenské centrum může pomoci dětem i rodičům zvládnout rozvod tak, aby dítě nemuselo stát mezi nimi.**

**Nevím, jestli jsem kluk nebo holka... a bojím se to říct.**

Student 2. ročníku SŠ (16 let)

## Když se ti ostatní smějí

Spolužáci se žákyni opakovaně posmívají kvůli váze. Postupně se začala stahovat z kolektivu, vyhýbá se tělocviku i společným aktivitám. Má strach mluvit před třídou, objevuje se stud, smutek a pochybnosti o sobě. Zhoršuje se i soustředění ve škole.

Během setkání jsme pojmenovali, že nejde o „legraci“, ale o ubližující chování. Pracovali jsme na zvládnání náročných situací a posilování sebevědomí. Po domluvě proběhla spolupráce s rodiči a školou.

Žákyně našla oporu v kamarádce a postupně se vrací k aktivitám, které ji baví. Cítí se jistější a méně sama.

**V Poradenském centru můžeš najít podporu, když zažíváš posměch, tlak nebo se necítíš ve třídě bezpečně.**

