Poradenské centrum

Poskytujeme psychologické poradenství, mediace, sociální a právní poradenství jednotlivcům, rodinám, manželům a partnerům, kteří mají obtíže v mezilidských vztazích.

> *Naši se rozvádí a já nevím, co mám dělat…*

Žák 8. třídy (14 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.

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.

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

Student 2. ročníku SŠ (16 let)

> *Ve třídě se mi smějí, že jsem tlustá…*

Žákyně 9. třídy (15 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 zvládání 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.

Poradenské centrum
U Náhonu 5208, Zlín
pc@pkcentrum.cz
777 219 150, 577 210 809

Uherské Hradiště
Protzkarova 51, 686 01
pcuh@pkcentrum.cz
775 760 785

Vsetín
Nemocniční 945, 755 01
pcvsetin@pkcentrum.cz
571 818 515, 608 885 027

Kroměříž
Nitranská 4091, 767 01
pckromeriz@pkcentrum.cz
573 340 131, 775 760 789

Krizová pomoc

Poskytujeme zdarma odbornou pomoc lidem v krizi. Stačí nás telefonicky kontaktovat a my za vámi přijedeme kamkoliv ve Zlínském kraji, nebo se domluvíme na schůzce u nás ve Zlíně.

> ***Najednou jsem nic necítil.***

Žák 7. třídy (13 let)

Žák přišel do Krizové pomoci po domluvě s maminkou. Několik dní se cítil psychicky špatně – bez emocí, bez radosti. Víkend proležel v pokoji, dlouho jen seděl a díval se do zdi. Doma často zažíval křik, urážky a ponižování, což vedlo k uzavírání do sebe. Objevovaly se i tělesné projevy úzkosti – bušení srdce, tlak na hrudi a vtíravé myšlenky. Svým stavům nerozuměl a měl z nich obavy.

S klientem jsme se setkali třikrát. Postupně se podařilo navázat důvěru a hledat zdroje podpory. Klient našel oporu ve starším bratrovi, navázal kontakt se školní psycholožkou a v náročných nočních chvílích využíval také aplikaci Nepanikař. Společně jsme mluvili o tom, co se s ním děje a jak může obtížné stavy zvládat.

Krizová pomoc může být oporou, když nerozumíš tomu, co se s tebou děje, a potřebuješ to s někým probrat.

> ***Nezvládám chodit do školy.***

Studentka 4. ročníku SŠ (18 let)

Klient popisoval obtížný nástup do 9. třídy po prázdninách. Ve škole zažíval silnou úzkost, zejména v hlučném prostředí nebo mezi větším množstvím lidí. V těchto situacích měl potřebu odejít. Současně cítil tlak okolí na rychlý návrat do školy, což jeho obtíže zvyšovalo.

Během setkání jsme postupně navázali důvěru a mluvili o tom, co klient prožívá. Společně jsme hledali způsoby zvládání úzkosti – například práci s pozorností, dechová cvičení nebo akupresurní prstýnek pro zklidnění. Klient má již domluvenou další odbornou péči, ale na termíny čeká. Krizovou pomoc využil, aby na zvládání náročného období nebyl sám

Krizová pomoc může pomoci zvládnout úzkost, strach ze školy i jiné náročné situace, když potřebuješ okamžitou podporu.

> ***Doma se pořád hádáme.***

Student 2. ročníku SŠ (16 let)

Patnáctiletý klient přišel společně s rodiči po vyhroceném konfliktu v rodině. Dlouhodobě docházelo k hádkám, nedodržování pravidel a problémům v komunikaci. Situaci komplikovalo experimentování s alkoholem a dalšími návykovými látkami. Klient měl potíže otevřeně mluvit o svých pocitech, zejména před rodiči. Napětí zvyšoval i partnerský vztah, kterému chtěl věnovat více času.

Během společného setkání dostali všichni prostor vyjádřit své potřeby v bezpečném prostředí. Postupně se podařilo lépe porozumět zdrojům konfliktů. Klient obdržel doporučení na odbornou pomoc v oblasti užívání návykových látek. Setkání vedlo ke snížení napětí, vysvětlení postojů jednotlivých členů rodiny a k prvnímu kroku ke zklidnění vztahů.

Krizová pomoc může pomoci zklidnit vyhrocené situace doma a hledat cestu k lepší komunikaci.

Krizová pomoc
Divadelní 3354, Zlín

kp@pkcentrum.cz
730 166 862