



Co dělat, když...

se mé dítě
sebepoškozuje



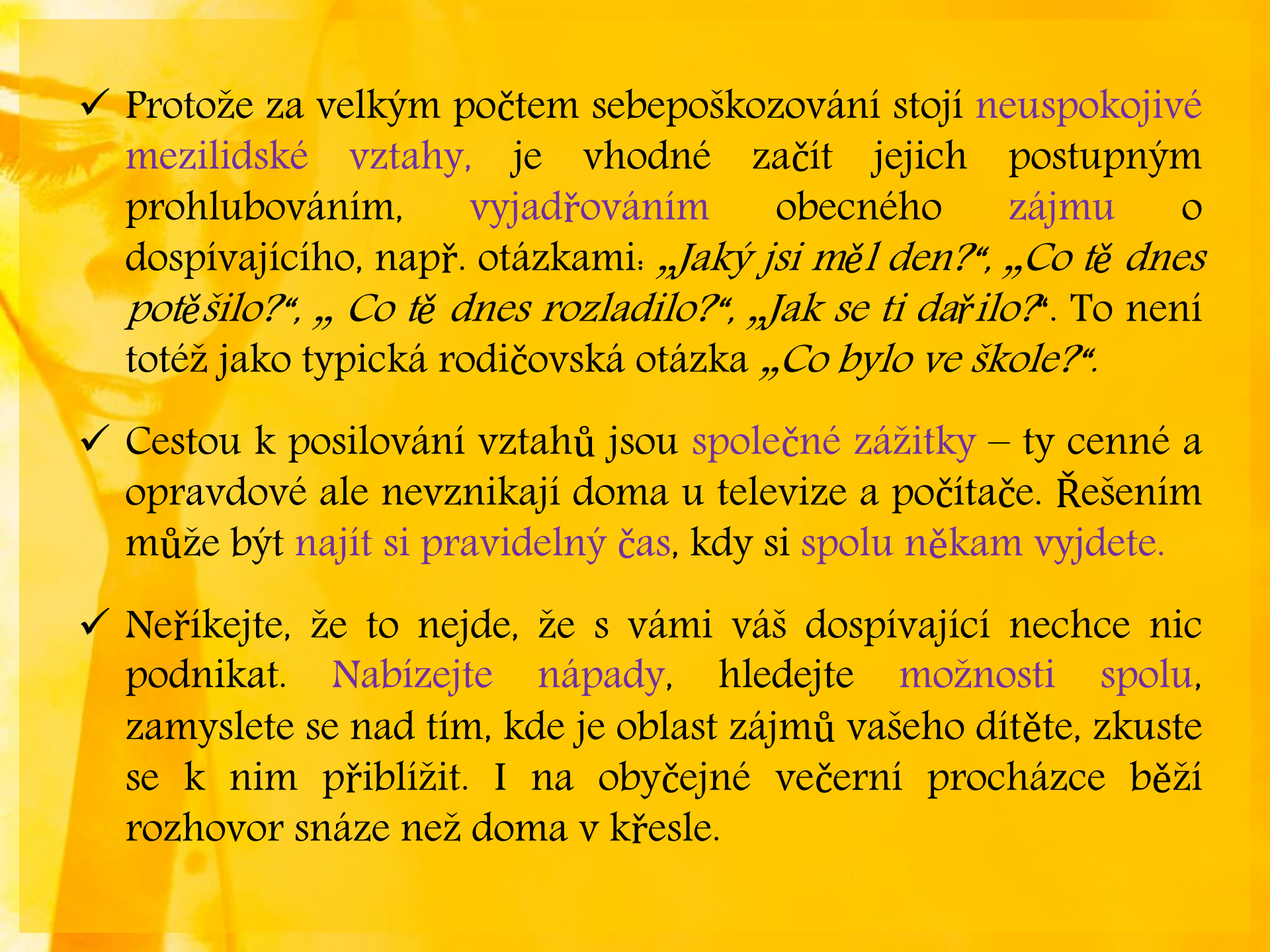
Doporučení rodičům

- Obecně u mladých lidí klesá schopnost řešit problémy.
- Sebepoškozováním pak řeší nebo ventilují stav napětí, úzkost, strach, fyzická bolest totiž přehluší bolest psychickou.
- Tímto vyplavují endorfiny, které rozpouštějí stres, úzkost, následně se dostaví pocit úlevy.
- Tímto způsobem řeší situace, jinak neumí. Vytváří si strategii.
- Sebepoškozování se ale postupně stává závislostí.
- Nejčastěji zápěstí, paže, nohy.

Co je dobré dělat

- ✓ Přijměte sebepoškozování především jako **informaci** o tom, že **vaše dítě trápí** něco, co **neumí samo vyřešit**.
- ✓ Snažte se odpovědět si na otázku, **co vaše dítě potřebuje změnit**.
- ✓ Zkuste **se podívat na svět a život očima vašeho dítěte**, přemýšlejte o tom, **co prožívá**, **co v které chvíli cítí**, **co ho trápí**.
- ✓ Jak byste to cítili vy na místě svého dítěte? Co by vám na jeho místě pomohlo? Možná zjistíte, že spousta pocitů vašeho dítěte se odehrávalo i ve vás v době vašeho dospívání.
- ✓ Typickými okruhy starostí dospívajících jsou: **vztah k sobě**, **vztahy v rodině**, **vztahy s vrstevníky**, **škola**. Kde může mít problém vaše dítě?

- ✓ Zkuste si na seznamu **příčin** vyhledat tu, která podle vás nejvíce odpovídá **důvodům sebepoškozování** vašeho dospívajícího dítěte. Zkuste se zamyslet nad tím, jak by bylo možné tento stav změnit nebo tuto příčinu odstranit.
- ✓ **Dávejte** svému dítěti jasněji **najevo**, že vám na něm záleží, že vám není lhostejné, že vás jeho starosti zajímají.
- ✓ **Povídejte** svému dítěti také více o sobě, ukažte mu, jak s druhým komunikovat, jak s ním sdílet to, co je pro vás důležité, co jste prožili (zároveň však nenakládejte své starosti na dítě!).
- ✓ Silné tlaky ze strany druhých lidí, **zákazy a trestání dítěte** za sebepoškozování nemusí být účinné, paradoxně **mohou prohlubovat pocit dospívajícího: *nikdo mi nerozumí.***

- 
- ✓ Protože za velkým počtem sebepoškozování stojí **neuspokojivé mezilidské vztahy**, je vhodné začít jejich postupným prohlubováním, **vyjadřováním** obecného **zájmu** o dospívajícího, např. otázkami: „*Jaký jsi měl den?*“, „*Co tě dnes potěšilo?*“, „*Co tě dnes rozladilo?*“, „*Jak se ti dařilo?*“. To není totéž jako typická rodičovská otázka „*Co bylo ve škole?*“.
 - ✓ Cestou k posilování vztahů jsou **společné zážitky** – ty cenné a opravdové ale nevznikají doma u televize a počítače. Řešením může být **najít si pravidelný čas**, kdy si **spolu někam vyjdete**.
 - ✓ Neříkejte, že to nejde, že s vámi váš dospívající nechce nic podnikat. **Nabízejte nápady**, hledejte **možnosti spolu**, zamyslete se nad tím, kde je oblast zájmů vašeho dítěte, zkuste se k nim přiblížit. I na obyčejné večerní procházce běží rozhovor snáze než doma v křesle.

Čeho je dobré se **vyvarovat**!

- x Nelekejte se více než je nutné, sebepoškozování většinou není nepodařená sebevražda. Ale také situaci nepodceňujte.

VAŠE DÍTĚ POTŘEBUJE, ABY SE NĚCO V JEHO ŽIVOTĚ ZMĚNILO!

- x Sebeпошкоzování není rozmar!
- x Počkejte s řešením, až se zklidní vaše pocity vzniklé v reakci na zjištění, že se vaše dítě sebezraňuje. Můžete cítit např. lítost, zlobu, nejistotu, vinu, obavy, bezmoc, zklamání, napětí. Tyto pocity mohou být na počátku poměrně silné, nejednejte pod jejich vlivem.

x Netrapte se teď pocity viny za to, co bylo, **nehledejte viníka** – zaměřte se na nejbližší budoucnost a **hledejte změnu** k tomu, aby bylo brzy lépe.

x **Nevyčítejte a nevydírejte.**

(„Jestli to ještě jednou uděláš, utrápíš mě!“).

x **Neodsuzujte** své dítě za sebeubližování.

x **Nenuťte** dítě do rozhovoru o tématech, kterým se snaží vyhýbat. Rozhovor „pouze“ **nabízejte**.



Obrat'te se na odborníky

Pokud se nevíte se situací rady nebo se vám ji nepodaří doma zvládnout vlastními silami, nebojte se obrátit na odborníky v poradnách, linkách důvěry, v krizových centrech aj.

Linka bezpečí

- rodičovská linka: 840 111 234; 606 021 021, e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz
- internetová linka: lb@linkabezpeci.cz

Linka důvěry Dětského krizového centra

- linka důvěry pro děti i dospělé osoby: 241 484 149 (nonstop)
- chat: www.elinka.iporadna.cz
- skype: ld_dkc
- internetové poradenství: problem@дитеkrize.cz

RODIČOVSKÁ LINKA



840 111 234

LINKA VZKAZ DOMŮ



800 111 113

POMOC ONLINE



116 111

Povídej – Centrum krizové intervence v Kutné Hoře

- telefonická linka důvěry: 327 511 111, 602 874 470
- internetové poradenství: linkaduvery@kh.cz

SPONDEA Brno

- telefonická krizová linka: 541 235 511, 608 118 088
internetové poradenství: krizovapomoc@spondea.cz
- chat: www.chat.spondea.cz

Modrá linka – linka důvěry nejen pro děti a mládež

- telefon: 549 241 010, 608 902 410
- e-mail: help@modralinka.cz
- skype: modralinka

KRIZOVÁ CENTRA, ambulantní zařízení

Rodinná poradna Centra sociálních služeb Ostrava, o.p.s.

- adresa: Jahnova 867/12, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory
- tel: 596 123 555, mobil: 739 424 175
- e-mail: kc@css-ostrava.cz

Dětské krizové centrum Praha – ambulantní pracoviště krizové pomoci

- adresa: V Zápolí 1250, Praha 4
- telefon pro objednání: 241 480 511
- e-mail pro objednání: ambulance@дитеkrize.cz