

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Co můžu dělat jako rodič?

Zjistili jste, že se Vaše dítě sebepoškozuje? Sebeпошкоzování totiž rozhodně není tak ojedinělým problémem, jak by se mohlo zdát a objevuje se jak u dívek, tak u chlapců. Prvotní reakcí většiny rodičů je zděšení, pocit, že jste něco zanedbali a strach, co bude dál. To všechno je naprosto přirozené, důležité však je, jak k tomu přistoupíte dále.

- **V KLIDU SI PROMLUVTE** - přestože je to pro každého rodiče emočně náročná situace, zkuste si s dítětem promluvit v klidu, nekřičte, nevyčítejte a určitě dítě netrestejte. Zeptejte se ho, co se děje, zda ho něco trápí a pokud nechce mluvit s vámi, nabídněte mu možnost mluvit s někým jiným z rodiny, případně s odborníkem. To, že některé věci dítě nechce probírat s vámi, neberte jako selhání. Může to pro něj být příliš těžké třeba proto, že vás nechce zklamat.
- **SNAŽTE SE HO RADĚJI POCHOPIT NEŽ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ ZAKAZOVAT** - tato rada se může na první pohled jevit zvláště, ale sebepoškozování nejde jednoduše zakázat. Ve většině případu v tom ani samo dítě nechce pokračovat, ale neví, jak na to. Je to forma tzv. copingové strategie, tedy jeden ze způsobů zvládání stresu. Je sice nevhodný, ale pro dítě z různých důvodů funkční, a skoncovat s ním ze dne na den není reálné.
- **POMOZTE NAJÍT STRATEGIE, JAK SE MŮŽE DÍTĚ ZKLIDNIT/UVOLNIT** - sebepoškozování většinou předchází velké psychické napětí. Může mu pomoci se v takovýchto situacích zklidnit a uvolnit např. procházka venku, vyjmenovat vše, co vidíte okolo sebe, napočítat do tisíce, vyhledání veřejného místa, pryč od možností sebepoškozovat se, kreativní činnosti - kreslení, hudba, tanec, psaní o svých pocitech, starání se o domácího mazlíčka, sledování televize, filmu, horká vana, vypovídání se blízké osobě.
- **NABÍDNĚTE ALTERNATIVY** - podobně jako když se kuřáci odnaučují svému zlovyku pomocí nikotinových náplastí, tak i u sebepoškozování je třeba na to jít postupně. Zvláště pokud už trvá delší dobu. Např. sport, jít se projít nebo proběhnout, studená sprcha, mačkání kostky ledu dokud neroztaje, bouchání do polštáře, poslouchání hlasité hudby
- **OBRAŤTE SE NA ODBORNÍKA** - pokud sebepoškozování neustává, obraťte se na odborníka. Prvním kontaktem může být školní psycholog, který vám buď pomůže sám, nebo vás odkáže na jiné kolegy – klinické psychology nebo psychoterapeuty.

- **NEMĚJTE VÝČITKY** - sebepoškozování může mít mnoho důvodů. Ano, rodina a problémy v ní jsou jedním z nich, může se však jednat také o potíže ve škole, s kamarády, nahromaděné emoce, vztah k sobě, problémy s komunikací a mnoho dalšího. To, že se vaše dítě sebepoškozuje, nemusí vůbec znamenat, že jste selhali ve výchově. Dospívání je zkrátka náročné období s mnoha nástrahami. Ale jako každý problém, i sebepoškozování lze úspěšně řešit. Dejte dítěti najevo, že ho máte rádi, je pro vás důležité a jste připraveni mu pomoci.

KDE NAJÍT POMOC:

Pro vaše dítě:

Linka bezpečí - tel. 116 111

www.linkabezpeci.cz

Pro rodiče:

Rodičovská linka - tel. 840 111 234

Linka pro rodinu a školu - tel. 116 000

Linka první psychické pomoci - tel. 116 123

Ludmila Kubjátová – školní psycholožka ZŠ Sedmíkráska

ludmila.kubjatova@sedmikraska.cz