

Podpůrný materiál pro rodiče:

- **varovné signály duševní nepohody dětí a dospívajících – čeho si jako rodič všímat**
- **postupy, jak navázat podpůrný rozhovor s dítětem**
- **na koho se jako rodič mohu obrátit – kontakty**

Dospívání je citlivým obdobím, které může být náročné pro děti i jejich rodiče. Je to období plné fyziologických (hormonálních) změn i různých nelehkých vývojových krizí, resp. milníků, jež spadají do této životní etapy a jimž mladí lidé v tomto období musí čelit a snaží se s nimi nějak vypořádat. Současně se v životě dětí (mladých dospívajících) mohou odehrávat různé náročné životní události, s nimiž jsou konfrontovány. Někdy je dospívání i obdobím, kdy se poprvé může objevit projev nějakého duševního onemocnění.

✓ Čeho si mám jako rodič všímat – na co si dát pozor?

Právě rodiče jsou často osobami, jež jsou se svými dětmi (ve většině případů) často v úzkém, blízkém, pravidelném kontaktu a jsou to tedy právě rodiče, kdo si mohou u svých dětí všimnout změn či nějakých nápadností v jejich chování a projevu a adekvátním způsobem na to reagovat (viz níže).

Na co si dávat pozor aneb **varovné signály možné duševní nepohody** – signály, že se může něco stát:

- nápadnější změny v chování (náladovost, impulzivita)
- uzavírání se do sebe, vyhýbání se sociálním kontaktům
- ztráta zájmu dítěte o jeho koníčky
- zažívá intenzivní emoce (smutek, beznaděj, strach a úzkost, a to i v situacích, které jsou pro vrstevníky zvládnutelné)
- větší únava a zhoršená schopnost soustředění (dítě si stěžuje, že se mu špatně soustředí, že se mu nedaří zapamatovat si učivo a zvládnout studijní nároky, ačkoli mu dříve nečinily potíže)
- nápadné změny v prospěchu ve směru jeho zhoršení
- možné navýšení absence, poznámky a kázeňské potíže; zvýšená konfliktnost ve vztahu s vrstevníky či i s autoritami (kdy toto chování není jednorázové, ale opakující se)

Dané varovné signály nemusí vždy ukazovat na duševní nepohodu, avšak pokud se objevují delší dobu nebo je jich více pohromadě, je užitečné s dítětem navázat podpůrný rozhovor, nabídnout mu podporu, příp. konzultaci s odborníky.

Mezi vážné varovné signály duševní nepohody patří opakované a záměrné ubližování si (sebepoškozování) nebo myšlenky na ukončení života (dítě mluví o smrti, sděluje, že tady nemá proč být nebo tady nechce být). Myšlenky na smrt ne vždy značí to, že si dítě (resp. daný člověk) opravdu ublíží. Avšak současně je mýtem dezinformace, že ten, kdo si chce opravdu ublížit, o tom nemluví. Tyto signály je doporučeno nepodceňovat.

Jak vést s dítětem podpůrný rozhovor?

- 1. Pokud můžete – připravte se na rozhovor** (vhodné podmínky, okolnosti, načasování – tak, ať se cítíte v klidu vy i vaše dítě).
- 2. Projevte ze své strany zájem a zkuste otevřít rozhovor.** Nenechte se odradit při prvním případném odmítnutí ze strany dítěte. Někdy to může být pro rodiče zraňující, že dítě s ním o něčem nechce mluvit, avšak to neznamená, že je nutně něco špatně. Je dobré na dítě netlačit, nenaléhat za každou cenu, ale zdůraznit, že v případě potřeby jste tady pro něj, příp. společně zkusit najít jinou dobu, kdy si spolu promluvíte. Můžete také dítěti nabídnout, že pokud by chtělo raději mluvit s někým jiným, že jste připraven(a) mu (jí) pomoci se zajištěním této možnosti (oslovení školního psychologa nebo jiného odborníka, např. psychoterapeuta mimo školu).

Při zahájení rozhovoru nemusíte okamžitě otevřít problém, ale lze si začít „jen povídat“ a postupně se k problému dostávat. Možnosti otevření dané problematiky v rozhovoru: „*Zajímá mě, jak se poslední dobou máš?... Všiml jsem si, že ...(jsi nějaký smutný, méně aktivní, méně se vídáš s kamarády)*“.

Snažte se: **Nesoudit. Nezlehčovat. Nesrovnávat. Nehodnotit.**

- 3. V případě otevřenosti dítěte k rozhovoru rozvíjejte rozhovor dále a se zájmem se citlivě doptávejte, ověřujte si, zda sdělením dítěte opravdu rozumíte** („*Rozumím tomu dobře, že...? Pochopil jsem to tak, že.... Je to tak, nebo je to jinak?*“). V případě, že je pro vaše dítě nebo vás rozhovor hodně náročný (emočně), můžete se dohodnout, že jej přerušíte a vrátíte se k němu později.
- 4. Hledejte cesty, možnosti řešení.** Zkuste se s dítětem domluvit konkrétně na tom, kdo, co a kdy udělá. Cílem nemusí být vyřešení celé situace, což mnohdy ani nejde, ale nalezení prvního kroku, co dále. Pamatujte, že většinou existuje více možností než jen jedno řešení dané situace. Prvním rozhovorem podpora začíná a může skončit i možnost, že budete teď všichni o daném tématu přemýšlet, nebo dohodou, že se o daném problému s někým ještě poradíte, získáte další informace. I tyto dané kroky mohou být užitečné, i když nevedou k rychlému a okamžitému řešení, které ne vždy je možné.

5. **Poděkujte dítěti za důvěru a za to, že se vám svěřilo. Pokud vás dítě odmítlo, zeptejte se za nějaký čas znova, vytrvejte, příp. hledejte společně, s kým by raději mluvil, nabídněte možnosti.**

I když pro vás některé chvíle a sdělení mohou být náročné, pokoušejte se zachovávat klid. V případě, že si nevíte se situací rady, můžete se poradit.

Kde se jako rodič mohu poradit?

- **Rodičovská linka (606 021 021, <https://www.rodicovskalinka.cz/>) Linka pro rodinu a školu (116 000 - <https://linkaztracenedite.cz/>)** – jsou místa, kde jsou odborníci připraveni pohotově si vyslechnout váš problém, poradit vám, příp. vás nasměrovat na další příslušné instituce, je-li to potřeba. Je zde možno volat, ale i chatovat nebo mailovat.
- **Školní poradenské pracoviště školy.** Dle řešené problematiky: školní metodik prevence, výchovný poradce, školní psycholog.
- **Externí poradny a odborná pracoviště**

V případě, že vás vaše dítě samo požádá o to, že má zájem o konzultace s psychologem (ať už se školním psychologem nebo externím psychologem, psychoterapeutem), pak je vhodné mu toto umožnit a jeho požadavku vyjít vstříc. Někdy vaše dítě může cítit potřebu popovídat si s jinou dospělou osobou mimo rodinu, příp. někdy potřebuje řešit záležitosti, které mohou i při vaší nejlepší vůli přesahovat vaše možnosti jako rodičů. Avšak **na skutečnost, že dítě chodí k psychologovi nebo k psychoterapeutovi, se můžete dívat jako na dobrý signál** v tom, že dítě má možnost navázat „podpůrný vztah“ s další dospělou osobou (s odborným vzděláním a praxí), která mu může pomoci.

Přejeme vám i vašim dětem mnoho sil, vytrvalosti i laskavosti v procesu zvládání problémů vašich dětí.

Školní poradenské pracoviště