

Jak ošetřit sebe, když zjistím, že se mé dítě sebepoškozuje?

- přijmout, že i ve mně sebepoškození dítěte vyvolává negativní emoce
- pojmenovat si, co přesně za negativními emocemi stojí (vztek, strach, vina...)
- udělat si prostor a čas na zklidnění
- hledat podporu v okolí, sdílet své pocity (rodina, přátelé, odborníci)
- být k sobě laskavý a nedávat si situaci za vinu
- zeptat se sám/sama sebe - co mohu udělat, abych se cítil/a lépe?
- hlídat si své zdroje, dělat něco, co mám rád/a a co mi dělá radost
- zamyslet se, co mám a nemám ve svých rukou, a nad možnými řešeními situace



Na koho se obrátit

Rodičovská linka

- www.rodicovskalinka.cz
- 606 021 021

Dětské krizové centrum

- www.ditekrize.cz
- 241 484 149

Modrá linka

- www.modralinka.cz
- 608 902 410

Psychologické poradenství

(školní psycholog, poradny pro rodinu, soukromá praxe - psycholog, krizový intervent či psychoterapeut)

Dětský psychiatr

www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz

unicef  pro každé dítě

Moje dítě se sebepoškozuje... Co teď?

Se sebepoškozováním
má zkušenost přibližně
každý **pátý** dospívající.



**PRO RODIČE,
VYCHOVATELE
A PEČOVATELE**

Sebepoškozování představuje **záměrné ubližování sobě samému** (nejčastěji řezání se či pálení se na různých částech těla). Se sebepoškozováním má zkušenost přibližně každý pátý dospívající. Signalizuje často hlubší problémy, které si vyžadují odbornou péči.

Sebepoškozování je (celosvětově známý) jev, který je úzce spojen s **obdobím dospívání** a s vývojovými změnami, kterými dospívající procházejí. Souvisí se zahlcujícími a náročnými emocemi. Přináší dočasnou úlevu a pocit kontroly nad situací. Obsahuje **závislostní složku**, a proto bývá těžké s ním přestat.

Proto doporučujeme vyhledat **odbornou pomoc**, která může přispět k odhalení hlubších příčin sebepoškozování a podpoří dospívajícího ve hledání zdravějších způsobů, jak zvládat emoční napětí.



Co se může **skrývat za sebepoškozováním?**

- vyslechnout dítě, co ho trápí a co prožívá
- zeptat se dítěte, co by potřebovalo jinak
- pomoci dítěti pojmenovat jeho pocity
- snažit se společně hledat řešení
- vyhledat odbornou pomoc, pokud se tak společně dohodnete
- říct dítěti, že jste tu pro něj
- uznat vážnost situace a pocity dítěte
- zachovat klid a dostat své emoce pod kontrolu
- dát dítěti dostatek prostoru
- zajímat se o dítě

Co **dělat** a **nedělat**, když zjistíte, že se vaše dítě sebepoškozuje?

- dítě netrestat, nekřičet na něj
- nevyhrožovat mu zákazy
- neočekávat, že to hned odezní
- neobviňovat ho
- nezlehčovat situaci
- neříkat mu, že to dělá jen proto, aby získalo pozornost
- neřešit situaci za jeho zády
- netlačit na něj,
- nechťtít po něm, aby hned všechno vysvětlilo
- nebrat si sebepoškozování dítěte osobně
- nehodnotit



Jak dítěti pomoci přestat se sebepoškozovat?

1. nabídnout dítěti možnost odborné pomoci
2. být pro dítě stabilním a klidným dospělým, který mu naslouchá a je tu pro něj
3. dát dítěti prostor prožít a zpracovat své emoce
4. vymyslet, co dítě může dělat, když bude mít akutní nutkání ublížit si

- jít za někým, s kým „to může zvládnout“
- opláchnout obličej studenou vodou
- přiložit led na tváře nebo ruce, rozpustit led v ruce
- ponořit se do aktivního pohybu
- uzemnit se, pracovat s tělem (metoda 5 smyslů, uvolnění svalového napětí)

5. odstranit z dosahu/dohledu nástroj, kterým se dítě sebepoškozuje
6. sledovat okolnosti (co „spouští“ nutkání k sebepoškozování a co je možné v dané chvíli dělat)
7. najít společně jiné a zdravé strategie pro uvolnění napětí

- jakákoliv oblíbená pohybová činnost
- sdílení svých pocitů
- relaxační aktivity atp.