

Manuál první pomoci proti sebepoškozování Pro rodiče

Sebepoškozování se stalo rozšířenou strategií, jak zvládat stres a psychické napětí, jak si ulevit od náročných emocí, nebo naopak od nesnesitelných pocitů prázdnoty. Samozřejmě je to však cesta nezdravá, nevhodná a krátkozraká, protože časem po krátké úlevě přichází ještě větší propad. Největším rizikem je rychlý vznik závislosti na sebepoškozování a propuknutí sebevražedných myšlenek u dlouhodobého sebepoškozování.

Nejde o „módu“, ale o rychle a nekriticky se šířící nezdravou strategii odreagování. Lidé se řežou proto, že jim to na chvíli přinese úlevu od napětí, vnitřního vzteku, úzkosti či stresu, prázdnoty apod. Jiné strategie jim přestaly fungovat, nebo jiné neumí či nemají, vnitřní napětí je příliš velké. Dá se také říct, že fyzická bolest v tu chvíli přehluší tu psychickou, a sebepoškozováním jim přinese jistý pocit kontroly nad náročnou situací. To, že to mají „v rukách“, když přijde fyzická bolest, jim dává tolik chybějící pocit vlastní síly a moci. Někdy je sebepoškozování voláním o pomoc.

Co dělat?

1. I přes všechny naše emoce zacovat chladnou hlavu při rozhovoru s dítětem
2. Vyjádřit pochopení pro náročnou situaci, kterou dítě prožívá
3. Zájem o to, co ho trápí a stresuje
4. Nekřičet
5. Nevyvíjet tlak na okamžité vysvětlení chování dítěte
6. Nevyčítat (NE!!!! „Jak jsi nám to mohla udělat? Víš, jak ubližuješ mamince?“)
7. Nehodnotit („NE- „Co Tě to napadlo za blbej nápad?“)
8. Nevyhrožovat, nestrašit (Ne- „Ty chceš do blázince?“)
9. Nezakazovat (Ne- „Máš zaracha, dokud nepřestaneš. Musíš mi slíbit, že už to nikdy neuděláš.“)
10. Vyjádřit lásku
11. Zkusit pomoci naučit ventilovat emoce zdravějším způsobem (viz např. Kapsář)
12. Pomoci dítěti naučit se s problémy svěřovat a nebrat je jako vlastní selhání
13. Hledat s dítětem jeho zdroje a opory
14. Hledat silné stránky a dovednosti
15. Pokud dítěti chodí od kamarádek/kamarádů textové zprávy s obrázky, jak si ubližují, tak pomoci nastavit hranice („Nedělá mi dobře, když mi to posíláš. Nepiš mi, když se řízneš. Zkus to říci rodičům, neumím Ti pomoci“).
16. Podívejte se společně na užitečné webové odkazy, např. *Vzkazy na těle* nebo aplikace *Nepanikař, I am sober*
17. NUDZ- projekt Bez obav – kurz pro rodiče

Kdo za to může?

Děje se tak pravděpodobně vlivem zaměření naší západní společnosti na rychlost a výkon, vlivem sociálních medií a celospolečenských událostí jakými byly pandemie a války.



1. základní škola, Rakovník, Martinovského 153

Martinovského 153, 269 01 Rakovník, IČ 47016973, tel./fax: +420 313 512 397

E-mail: 1zsrako@1zsrako.cz, reditel@1zsrako.cz, www.1zsrako.cz

Ublížení si je projev výrazné psychické nepohody a/nebo psychické křehkosti, který je potřeba brát vážně a společně řešit.

Nelze se paralyzovat nenávisí k učitelům, vrstevníkům, spolužákům či bývalým partnerům. Nejčastější a naprosto kontraproduktivní reakcí však je, když v celé této – beztak již velice náročné situaci – začneme pátrat po vlastním zavinění.

Odborná pomoc:

Rodičovská linka (606 021 021), která funguje od pondělí do čtvrtka od 13h do 21h a v pátek od 9h do 17h.