

Sebepoškozování u dětí – co můžu dělat jako rodič?

Co dělat, když se vaše dítě sebepoškozuje?

Zjistili jste, že se Vaše dítě sebepoškozuje? Sebepoškozování 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.

Nejčastěji se projevuje řeznými ranami na předloktí, holeních nebo stehnech a používané předměty se různí. Nejedná se jen o žiletky, které asi na mysl přijdou jako první, ale o nože, nůžky, hrany papírů, střepey, kružítka a další ostré předměty. Sebepoškozování nemusí znamenat nic hlubšího a může se jednat o jednorázové vyzkoušení něčeho zakázaného. Ale častější případ je, že dítě něco trápí a neví, co s tím.

Jaké jsou varovné signály?

Signálů je mnoho, ale některé z nich se mohou projevovat tak, že dítě je velmi uzavřené, nekomunikativní, zhoršil se mu prospěch, nosí dlouhé rukávy i v teplém počasí nebo si dává spozor, abyste ho neviděli bez oblečení.

Co dělat, když zjistíte, že se vaše dítě sebepoškozuje?

- **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.**

Ano, tato rada se může na první pohled jevit zvláštně, ale sebepoškozování nejde jednoduše zakázat. Ve většině případů v tom ani samo dítě nechce pokračovat, ale neví, jak na to. Je to forma tzv. copingové strategie, tedy jeden ze způsobů zvládnání stresu. Je sice nevhodný, ale pro dítě z různých důvodů funkční a skoncovat s ním ze dne na den není reálné.

- **Vzpomeňte si na své dospívání.**

Než vám hlavou poběží myšlenky o tom, že má vaše dítě všechno proto, aby bylo šťastné a spokojené, a proto nemá nejmenší důvod se uchýlit k něčemu takovému, vzpomeňte si na své dospívání. Na starosti, které vám přišly neřešitelné, co vás zraňovalo, v čem jste si nevěděli rady. Porovnejte si také dobu, ve které jste vyrůstali vy a ve které vyrůstají dnešní děti. Nové technologie mnohé usnadňují, ale například sociální sítě mohou často vytvářet nové výzvy a překážky. Vzpomenout si na vlastní dospívání vám pomůže vcítit se do toho, co může prožívat vaše dítě.

- **Napište si společně pro a proti:**

Tak jako každá činnost, kterou děláme a nemůžeme se jí zbavit, i sebepoškozování má svá pro a proti. Nejčastějším pozitivním důsledkem sebepoškozování je krátkodobý pocit úlevy, který má na svědomí to, že se ho není snadné zbavit. Kromě toho má však sebepoškozování spoustu důsledků negativních. Vymyslete společně co nejvíce důsledků a porovnejte pozitiva i negativa. Nezpochybňujte kladné důsledky, protože tam opravdu jsou. Na konci si porovnejte, co převažuje.

- **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 v řádu několika měsíců. Je možné místo ostrého a nebezpečného předmětu použít rtěnku, červenou fixu, ořezanou tužku, nebo kostku ledu a postupně snižovat citlivost. V případě, že sebepoškozování netrvá tak dlouho, nebo už se povedlo projevy zmírnit, je vhodné si sepsat seznam aktivit, které mohou pomoci. Protože sebepoškozování přináší krátkodobý pocit úlevy, hledejte způsoby, které úlevu poskytnou, ale bez negativních důsledků. Může to být kreslení, omalovánky, kreativní tvorba obecně, možnost někomu napsat, nebo zavolat, jít se projít, zahrát si hru, poslouchat hudbu, nahlas zakřičet, trhat papír a mnoho dalšího. Nebojte se ani zdánlivě bláznivých aktivit, mluvejte i o tom, co pomáhá vám. Seznam může být připnutý na viditelném místě, případně napsaný třeba v telefonu, aby ho dítě mělo stále u sebe. V případě, že přijde nutkání na sebepoškozování, může napřed zkusit všechny ostatní alternativy. Akutní touha pak často vyprchá.

- **Obráťte se na odborníka**

I přesto, že s dítětem na problému pracujete doma, je vhodné se obrátit na odborníka, který má se sebepoškozováním zkušenosti. 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.