JAK POZNAT DÍTĚ, KTERÉ TRPÍ DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM





AKTIVITA

Dítě ztrácí radost ze svých obvyklých koníčků. Neiniciuje aktivity.



SOUSTŘEDĚNÍ A PROSPĚCH VE ŠKOLE

Dítěti se zhoršuje školní prospěch a hůře se soustředí nebo ztrácí úplně pozornost.



POZNÁMKY VE ŠKOLE

Dítě nosí ze školy poznámky a přibývají kázeňské potíže.



SPÁNEK A JÍDLO

Dítě mění své spánkové a stravovací návyky.
Např. V noci nespí nebo je naopak netypicky unavené.



NÁLADY

Dítě reaguje i na běžné události silnými nebo netypickými emocemi.



EMOČNÍ VÝKYVY

Dítě má intenzivní výkyvy nálad.
Např. Pláč nezvykle střídá smích.



ZDRAVÍ

Dítě je nezvykle často (častěji) nemocné, stěžuje si na bolest. Bolesti jsou mnohdy "nevysvětlitelné."

KONTAKTY

Dítě se vyhýbá sociálnímu kontaktu. S rodiči, vrstevníky, kamarády apod.



SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Dítě má na těle známky záměrného ubližování.
Např. škrábance, řezné rány, modřiny, vytrhané vlasy apod.



REZIGNACE

U dítěte se objevují potíže se zvládáním každodenních činností.

SEMIRAMIS

JAK MLUVIT S DÍTĚTEM, KTERÉ MÁ DUŠEVNÍ PROBLÉMY?

SEMIRAMIS



CO DĚLAT?

- Dejte najevo, že jste tu pro něj.
- Poskytněte prostor o obavách mluvit.
- Zaujměte nehodnotící postoj, nesuďte a v žádném případě nedávejte za vinu.
- Dejte najevo, že vše berete vážně a situaci nezlehčujete.
- Vyjádřete svoje pocity a obavy.
- Nabídněte odbornou pomoc.
- Používejte otevřené otázky.



CO ŘÍKAT?

"Jsem tady pro tebe, když si budeš chtít promluvit..."
"Se mnou jsi v bezpečí."
"Vnímám, že ti na tom hodně záleží."
"Děkuji ti za důvěru."
"Věřím tomu, co říkáš."
"Mrzí mě, že se trápíš. Co pro tebe mohu udělat?"
"Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat odborníka."
"Mám tě rád/a, záleží mi na tobě."
"Není to tvoje vina."
"Je pro mě těžké to slyšet, ale spolu to zvládneme."



Někdy je nejvíc to, že jsi vedle druhého ve chvíli, kdy to potřebuje.

www.centrumlocika.cz
www.nevypustdusi.cz





Zdarma online poradna pro rodiče - možnost účasti na online rodičovském setkání pro všechny rodiče, kteří se svými dospívajícími dětmi řeší témata, na která nechtějí být sami.
www.endlessly.cz





POMOC PO TELEFONU

Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná a potřebujete podporu, obraťte se na **Rodičovskou linku: 606 021 021** nebo na **Linku bezpečí: 116 111**





CENTRUM RODINNÉHO PORADENSTVÍ A TERAPIE

Zdarma podpora a pomoc pro rodiny a děti v Nymburce.
crp@os-semiramis.cz



NEPANIKAŘ

Pokud nejste zrovna O. K., vyzkoušejte **aplikaci Nepanikař**.
(Online poradna, terapie...)

