KDYŽ ŽIVOT BOLÍ

Informace pro rodiče, děti a pedagogy





PROČ SE DĚJE?

- Nedostatečné zvládání zátěžových situací.
- zvýšená citlivost nebo nezvládnutí odmítnutí,
- nedůvěra ve správnost vlastních pocitů,
- nízké sebevědomí, zpochybňování sebe samého,
- bezmoc, slabost,
- týrání, zneužívání,
- puberta.



SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Okolo 10 % mladých lidí zmiňuje, že se někdy sebepoškozovalo. Tento problém se ovšem může vyskytovat i u dospělých.

Jedná se o jakékoliv projevy chování, kdy si člověk záměrně fyzicky ubližuje.

Nejčastěji se jedná o poraňování kůže.

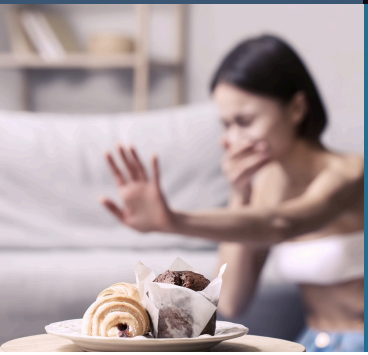
CO NEDĚLAT?

- Nepodceňujte,
- nekritizujte,
- nezesměšňujte,
- nevzbuzujte pocit viny,
- nezveličujte,
- citově nevydírejte,
- nezakazujte,
- nehledejte viníka.



CO DĚLAT?

- Oceňte statečnost o tématu mluvit,
- v klidu si promluvte (bez křiku a výčitek),
- buďte konkrétní, konstruktivní a nabízejte alternativy, pomoc a podporu,
- společně vyhledejte odborníka.



CO FUNGUJE?

- Ujistěte dítě, že vám na něm záleží.
- Vytvořte si bezpečný prostor pro rozhovor (dostatek času, příjemný a klidný prostor, rozhovor jeden na jednoho, nabídka rozhovoru s někým jiným...)
- Mluvte o tom, čeho jste si všimli a vyvarujte se přílišných emocí.
- Nevyčítejte - dítěti ani sobě. Děje se to, nehledejte viníka.
- Využijte služeb krizové intervence.
- Nebojte se pomoci psychiatra - odborná medikace může pomoci!
- Nelekejte se, pokud bude dítěti navržena hospitalizace nebo psychoterapie, je na místě.

prevence@os-semiramis.cz

+420 770 184 289

SEMIRAMIS