

CO DĚLAT, KDYŽ SI MOJE DÍTĚ UBLIŽUJE?

O CO SE JEDNÁ?

Sebepoškozování je záměrné a opakované ubližování si ve snaze vypořádat se s nepříjemnými duševními stavy. Projevuje se zraňováním vlastního těla a je signálem vážného psychického problému, jenž postižený nedokáže zvládnout jiným způsobem. Sebepoškozovat se člověk může sebou samým (škrábání, kousání, štípání, zarývání nehtů, bití především hlavou o předměty v okolí...) nebo pomocí nástroje (užívá se nůž, žiletka, jehla, nůžky, provaz, oheň nebo cigareta a podobné). Nejčastějším důvodem dětských úzkostí a následného sebe zraňování jsou neutěšené rodinné vztahy, rozvod a hádky rodičů, ale také sexuální zneužívání. Vedle rodinných problémů za úzkosti, deprese a sebepoškozování dětí mohou také násilné filmy, televize a bulvární tisk. Sebepoškozování se objevuje nejvíce u starších dětí a dospívajících kolem 14. až 18. roku věku. Za určitou formu sebepoškozování se dá považovat i vědomé škodlivé pití alkoholu a užívání drog. Sebe zraňování je dokonce módní záležitostí u určitých skupin mladých lidí. Sebepoškozování se poté, a velice brzy, stává jakousi formou závislosti.

JAK SE TO POZNÁ?

- dítě nápadně odmítá nosit krátké rukávy
- při napětí odmítá přítomnost druhých a izoluje se
- někdy je možné najít zbytky ostrých nástrojů
- na těle jsou starší jizvy nebo čerstvé stopy po řezání (nejčastěji na předloktí, stehnech)

CO UDĚLÁ ŠKOLA?

Škola je místo, kde je možné vnímat tendence chování dítěte mezi vrstevníky. Může zaznamenat signály svědčící o sklonu k sebe ubližování. Pokud získá podezření (zejména v hodinách TV), pak volí individuální formu pohovoru s žákem se zaměřením na zjištění možných příčin a hledání vhodných způsobů snižování napětí. Dohodne se s žákem o nutnosti informovat o této skutečnosti rodiče. Nabídne podporu a poskytne kontakty na odborníky zabývající se touto problematikou.

CO MOHOU NEBO MUSÍ UDĚLAT RODIČE?

Ignorováním problému nic nevyřešíte, mějte na paměti, že "sebepoškozovatelé" se často stydí o problému hovořit, je to pro ně tabu. Přistupujte k nim s ohledem a trpělivostí, mluvejte klidně, nic nevyčítejte, zajímejte se. Jde o první krok k pomoci. Samozřejmě budete rozpačití z toho, co říci a neublížit, zde jsou příklady vhodných otázek:

- Zajímalo by mě, jak dlouho si ubližuješ?
- Mohl bys mi říci, kdy a po jakých událostech si nejčastěji ubližuješ?
- Jakým způsobem?
- Co myslíš, kdy a kde se nejčastěji zraníš?
- Jak často si způsobuješ bolest?
- Jak jsi k sebepoškozování přišel?
- Není ti nepříjemné o tom se mnou mluvit?

- Chtěl by ses sebe ubližování zbavit? Jak ti mohu pomoci?

Nekladte otázky, pokud o tom váš blízký nechce hovořit, to by vedlo k odcizení a nemuselo by se vám již podařit navodit vztah důvěry. Nebud'te mu stále v patách, tento člověk potřebuje hodně soukromí, nekritizujte jej, nezvyšujte hlas, zcela se vyvarujte citového vydírání a zákazů! Velmi nevhodné je zesměšňování, podceňování, ale i přílišné zveličování problému.

NABÍDNĚTE POMOC!

Nabídnout pomoc je pro vás jistě těžké, ale ubližující si má stejný problém, neví jak o pomoc požádat, nebojte se tedy zeptat, co pro něj můžete udělat. Poohlédněte se po možnostech profesionální péče, porad'te se s přáteli, čtěte literaturu, hledejte na internetu, seznamte se s touto problematikou do hloubky.

Pak platí jen jedno pravidlo: NEODSUZUJI, ROZUMÍM, POMÁHÁM.