

Rodiče jsou často zoufalí, ale někdy potřebují slyšet, že nejde o lenost nebo vzdor, ale o volání o pomoc.

✓ **NEBRAT TO JAKO VZDOR, ALE JAKO SIGNÁL NOUZE**

- Změny v chování, izolace, nezájem, úzkost, hrozby – to nejsou “rozmary”, ale varovné příznaky psychického vyčerpání, úzkosti nebo deprese.
- Pomůže změnit úhel pohledu: „Moje dítě se teď ztrácí, trpí. Potřebuje mě jinak než dřív.“

✓ **HLAVNÍ JE VZTAH – NE VÝKON**

- Rodiče by měli dát najevo, že jej mají rádi bez podmínek, i když teď nechodí do školy.
- Důvěrný rozhovor bez výčitek: „Vidím, že se trápíš. Chci být s tebou. Pomůžu ti to zvládnout. Nemusíš na to být sama.“
- Vynechat slova jako „musíš, měla bys, všichni to zvládají“ – spíš naslouchat, co prožívá.

✓ **NEZŮSTAT NA TO SAMI – VYHLEDAT PROFESIONÁLA**

- Je čas zapojit školního psychologa, krizového intervenanta nebo dětského psychiatra, pokud hrozí útěk nebo sebepoškození.
- Rodiče by neměli mít strach z odborné pomoci – není to selhání, je to projev zodpovědnosti.

✓ **POMÁHAT MALÝMI KROKY – NE NAJEDNOU ZMĚNIT VŠECHNO**

- Tlak typu „musíš začít chodit do školy“ většinou selže. Spíš pomůže podpora stylu:
 - „Zvládneme dnes vstát a trochu se projít?“
 - „Co by ti dnes udělalo radost?“
 - „Můžeme být spolu i když se cítíš blbě.“

✓ HROZBY JE TŘEBA BRÁT VÁŽNĚ

- Pokud mluví o tom, že uteče, nebo že si něco udělá – NIKDY to nepodceňovat.
- V krajním případě volat linku bezpečí, krizové centrum nebo i záchrannou službu.

➤ RODIČE POTŘEBUJÍ OPORU TAKY

- Pomoci sobě = pomoci dítěti. Doporuč pomoc třeba od:
 - Poradny pro rodiče
 - Rodinného terapeuta
 - Skupiny podpory

KONKRÉTNÍ PLÁN: Co dělat, když se dítě uzavírá, nechodí do školy a mluví o útěku

➤ ZKLIDNĚTE SE – VAŠE KLIDNÁ PŘÍTOMNOST JE ZÁKLAD

- Dítě potřebuje vědět, že nejste proti němu, ale s ním.
- Nezlobte se – buďte pevní, ale laskaví.
- Vynechejte kázání a výčitky. Místo toho:
 - „Vidím, že se trápíš. Jsme v tom spolu.“
 - „Záleží mi na tobě, nemusíš to řešit sama.“

➤ ZKUSTE NAVÁZAT VZTAH – I JEDNODUCHÝM ZPŮSOBEM

- I když neodpovídá, zkuste malá gesta:
 - udělat čaj, sednout si mlčky vedle, obejmout (pokud to snese)
 - nabídnout aktivitu: „Nechceš se mnou ven aspoň na chvíli?“
- Nechtějte hned „řešení“, stačí blízkost a klid

➤ **DEJTE JASNĚ NAJEVO, ŽE JI CHCETE PODPOŘIT – NE OVLÁDAT**

- Můžete říct např.:
 - „Nemusíš všechno zvládat teď. Ale můžeme si najít někoho, kdo ti pomůže.“
 - „Chci, abys byla v bezpečí. I když je ti teď hrozně, je tu cesta ven.“

➤ **VYHLEDEJTE ODBORNOU POMOC – CO NEJDŘÍVE**

- Kontaktujte školního psychologa nebo výchovného poradce
- Objednejte ji (a klidně i sebe) k psychologovi nebo psychiatrovi – i přes odpor dítěte, pokud hrozí riziko (útěk, sebepoškození)
- V krajních případech neváhejte volat:
 - Linku bezpečí: 116 111
 - Linku pro rodiče: 606 021 021
 - Krizové centrum v regionu
 - Záchranku – pokud hrozí přímé ohrožení života, 155

➤ **ŠKOLA NENÍ TEĎ PRIORITA – ZDRAVÍ JE DŮLEŽITĚJŠÍ**

- Omluvte ji, kontaktujte školu a vysvětlete situaci.
- Dítě může být dočasně uvolněno – nebo může požádat o individuální plán.
- Tlak na známky nebo docházku může zhoršit psychický stav.

➤ **POMÁHEJTE MALÝMI KROKY – ZAPOJENÍ DO BĚŽNÉHO DNE**

- Pomáhejte jí znovu najít rytmus (spánek, jídlo, pohyb)
- I malý pokrok je vítězství – vstane, obleče se, vyjde ven...
- Můžete si vést „malý deník pokroků“ – ale bez hodnocení, spíš jako povzbuzení

➤ PEČUJTE TAKY O SEBE

- Je to emočně náročné – nechte si pomoci i vy
- Sdílejte to s někým (přítel, psycholog, poradna)
- Vyčerpaný rodič nemůže pomoci naplno

Shrnutí ve větách, které pomáhají:

- ✓ „Jsem tady, když budeš chtít mluvit.“
- ✓ „Nemusíš být v pohodě – ale nejsi na to sama.“
- ✓ „Zvládneme to krok po kroku.“
- ✓ „Nepřestanu o tebe stát, i když tě to teď všechno bolí.“

Školní psycholožka Markéta Sukupová