

## **Dětský psycholog Brno - Mgr. Lucie Kotková – pro rodiče**

V poslední době se hodně mluví o zhoršení psychického stavu dětí a dospívajících, víc mluvíme o jejich úzkostech a depresích i o tom, jak jim pomoci. Méně se už mluví o rodičích těchto dětí (a je to logické, děti jsou jasná priorita). Jenže i rodiče potřebují podporu, protože často tápou, podléhají svým strachům, přemýšlejí, co pokazili, a nevědí, jak se k prožívání svých dětí postavit. Přitom jejich přístup je pro zlepšení stavu dětí zásadní. Pokud k těmto rodičům patříte, následující „desatero“ jsem napsala pro vás.

1. Neobviňujte se. Dlouhé pitvání minulých chyb většinou k ničemu nevede. Chyby patří k rodičovství stejně jako k jakémukoli jinému lidskému úsilí. Navíc psychické potíže mohou mít i děti, které měly relativně bezproblémové dětství, neprožily závažné trauma a vyrostly v harmonické a pečující rodině. Spíš než babrání se v minulosti pomůže zaměřit se na to, co se děje teď a co vy sami můžete v současné situaci dělat lépe. A pokud jste na dítě dva, udělejte to společně jako rodiče. Mluvte spolu o tom, co dítě prožívá, sjednoťte se na přístupu k němu, vzájemně se podpořte.

2. Buďte „tady a teď“. Dejte dítěti najevo, že jste tu pro něj. Čekejte na značkách, abyste neprošvihli moment, kdy s vámi bude dítě schopné a ochotné mluvit. O tom, co prožívá, jak se cítí a jak mu je blbě. A klidně o čemkoli jiném, pokud mu tahle témata nejdou. Když budete mít dost prostoru mluvit o banalitách, možná vás dítě pustí časem dál. Mějte čas, prostor a otevřenou náruč. Nevyhýbejte se ani těžkým tématům jako je sebepoškozování nebo myšlenky na sebevraždu. Pokud nevíte, co říct, nevadí. Klidně to přiznejte a dejte najevo, že ačkoli tomu nerozumíte a nahání vám to strach, zajímá vás, co se s dítětem a v dítěti děje. Naslouchejte, nehodnoťte, nedělejte rychlé závěry, nenabízejte okamžitá řešení. Podpora a vstřícnost jsou dobrý začátek.

3. Přijímejte jakékoli emoce svého dítěte. Otrávenost, naštvaní, strach, smutek, zoufalství. Nezahlčujte je, neodmítejte, nezpochybňujte. Pokud budete dávat příliš často najevo, že své dítě raději vidíte veselé a v pohodě, zavřete si cestu k jeho skutečným pocitům. Věřte mi, že ono by se taky raději cítilo dobře a neschopnost změnit své prožívání může vnímat jako vlastní selhání, které přisype další lopatku na hromádku vlastní prožívané neschopnosti. Také nepoukazujte na to, že jiní jsou na tom hůř, že vašemu dítěti nic nechybí, nežije ve válce, neumírá hladem a může chodit do školy. I ve zdraví a blahobytu vám může být naprd.

4. Smiřte se s rolí příšery. Dítě potřebuje bezpečný prostor, ve kterém se zbaví emoční tíhy a frustrace, aby mělo sílu na další fungování (a časté přetvářování se) v prostředí mimo rodinu. Neberte si osobně, že teď jste zkrátka nejhorší, ničemu nerozumíte a každý jiný kamarád vašeho dítěte má chápavější a vstřícnější rodiče. Pokud si dítě dovolí vypustit emoce v domácím prostoru, znamená to, že se s vámi cítí v bezpečí. Čili jste sice příšera, ale jen proto, že jste si dosud vedli docela dobře. Zároveň se nebojte laskavě a pevně nastavit hranici, když je toho na vás moc.

5. Slevte ze svých nároků a představ, jak by dítě mělo fungovat. Jaké by mělo mít známky, jak by měl vypadat jeho pokoj, jak by mělo trávit volný čas, jak a s kým by mělo udržovat vztahy. Jediný oprávněný nárok v náročném období je, aby dítě zůstalo naživu. Pro ten udělejte všechno, to ostatní se časem přidá.

6. Mluvte s učiteli. Jednak máte podle školského zákona povinnost informovat školu o „závažných skutečnostech, které by mohly mít vliv na průběh vzdělávání“ (a vážné psychické potíže sem určitě patří), ale hlavně dítě ve škole tráví několik hodin denně a potřebuje podporu i ve školním prostředí. Učitelé by měli vědět, že zhoršení známek, stranění se kolektivu, častější absence nebo schovávání se na záchodě nejsou o lenosti nebo lajdáctví. Za více než čtvrtstoletí komunikace s učiteli můžu s jistotou říci, že drtivá většina má pro dětskou psychiku pochopení.

7. Najděte dětem psychologa a případně i psychiatra. Víím, že je to těžký úkol. Je nás málo a dětí moc. Ale hledejte, ptejte se, klepejte na zavřené dveře, stoupejte si do fronty, vyjedťte mimo svůj region. Včasná odborná pomoc je v případě závažných obtíží klíčová. Pokud dítě k psychologovi jít odmítá, vysvětľujte, nabízejte vyzkoušení, klidně dítě podplácejte, aby souhlasilo s prvním setkáním. My si s nemotivovanými klienty většinou umíme poradit a první návštěva bývá málokdy i poslední. Zároveň se s psychologem sami radťte ohledně vhodného přístupu k dětem. A taky si neberte osobně, když dítě bez potíží vyklopí cizímu člověku to, co vám říkat nechce. Neznamená to, že vám dítě nedůvěřuje. Jen cítí, že jeho trable cizího důvěrníka emočně nezatíží a proto ho na rozdíl od vás nešetří.

8. Ve zdravém těle zdravý duch. Sokolské heslo je stále platné, což dokládají i četné výzkumy týkající se duševního zdraví. Pokud se vám to jen trochu povede, dostaňte dítě ven, sportujte s ním, dbejte na jeho pestrou a vyváženou stravu, denní režim a dostatek spánku. Z téhož důvodu nastavte i pravidla pro užívání elektroniky a virtuálních světů. Na druhou stranu je třeba respektovat, že někdy bolí jen představa, že máte vstát z postele. Takže tam je dostatečný fyzický výkon dojít do školy a vydržet v ní sedět.

9. Nezapomínejte na sebe. Pečujte nejen o dítě, ale i o sebe. Řekněte si o podporu ve svém okolí, mluvte s partnerem, svěťte se kamarádkám. Vyplačte se a vyztekejte, pokud to potřebujete. Najděte si čas na činnosti, které vám vyvětrají hlavu a dobijí baterky. Psychické potíže dětí jsou běh na dlouhou trať, takže se nepřepalte na první stovce, když vás čeká maraton.

10. Neztrácejte naději. Ačkoli se zdá, že se situace dlouhodobě nelepší, běžte tím tmavým tunelem pořád dopředu. Dřívě nebo později se tam to světlo objeví. A tuhle naději z vás děti potřebují cítit. Potřebují vědět, že ačkoli ony samy v lepší budoucnost možná nevěří, vy ano. Zároveň to s rolí roztleskávačky nepřehánějte. Děti potřebují vědět i to, že máte dost času a trpělivosti vydržet jejich nepohodu a počkat, až zkrátka bude líp.