



NEVYPUSŤ  
DUŠI

# MÍSTA STRACHU

TÉMATA, ZE KTERÝCH  
MŮŽETE MÍT OBAVY



Financováno  
Evropskou unií



## NEVYPUSŤ DUŠI

**„Kdybych měla jako začínající pracovnice takový materiál v ruce, určitě bych šla do náročných rozhovorů s větší jistotou.“**

Tereza Kvapil Baudišová, sociální pracovnice

**„Výborná pomůcka a praktický rádce pro všechny, kdo na vlastní kůži pocítí, jak snadno nás v pomoci ohroženým dětem může spoutat strach.“**

Jitka Balcarová, klinická psycholožka,  
oddělení dětské psychiatrie Fakultní Thomayerovy  
nemocnice

**Nevypuště duši, z. s.**  
**[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)**  
**Vydáno 2024**  
**ISBN 978-80-909125-2-6**

ISBN 978-80-909125-2-6



9 788090 912526

## MÍSTA STRACHU

Během hovoru s dětmi se mohou objevit situace, které jsou **z různých důvodů těžké**. Často mají společného jmenovatele: **strach**.

### Bojíme se například:

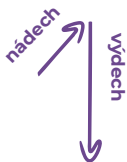
- 🕒 že dítě není v bezpečí, že je ohroženo;
- 🕒 že si nebudeme vědět rady, nebo, že nevíme, co dělat;
- 🕒 že uděláme něco špatně, něco špatně řekneme;
- 🕒 že situaci zhoršíme.

Podobné obavy jsou v takových situacích běžné. Inspirací a podporou, jak s obavami, které vás obklopují, pracovat, mohou být karty „**Místa strachu**“. Každá karta obsahuje **popis situace, momenty**, o kterých víme, že jsou **náročné**, a dva odkazy na **další materiál**. Na zadní straně karty je **stručný návod**, jak v dané situaci jednat.



## Jak začít, když se o dítě obávám?

- ☉ Začněte zásadami **5+2 kroků v podpůrném rozhovoru** – otázky z nich je možné používat ve všech případech míst strachu. Je v pořádku nevědět si rady, **řekněte si o pomoc** – na Linkách důvěry nebo na specializovaných místech



- ☉ Náročné situace vyvolávají tlak, stres, ale také vztek, smutek, zklamání nebo pocit viny. Zkuste je dostat pod kontrolu, třeba prodýcháním **na jedničku**. Mluvte klidně, rozvážně a vytvořte prostor pro dialog. Když posloucháte, neznamena to, **že souhlasíte s tím, co dítě říká nebo dělá**.
- ☉ Jste možná první, s kým zrovna dítě zážitek nebo pocit sdílí, důvěřuje vám. **Zkoušejte to, hledejte inspiraci**. Dítě je více nejisté než vy, **plánujte s ním, vysvětľujte, co se bude dít a proč**. Dítěti slibujte jen to, **co můžete splnit, a mluvte pravdu**. Přiznejte, co víte nebo si myslíte.
- ☉ Většina náročných situací potřebuje čas. **Nemívají jednoznačně jasná řešení**. To vše je dělá obtížnými. **Proto si dopřejte prostor a čas na hledání nejlepší cesty a péči o sebe**.



## Někdo mi zemřel

Úmrtí blízké osoby je jednou z nejnáročnějších životních zkušeností. **Truchlení a smutek** jsou **přirozenou reakcí** a způsobem, jak se s novou situací vyrovnat. Naše potřeby v této situaci jsou **různé** a každý se se ztrátou může **vyrovnávat jinak**, jinými cestami, jinou dobu, smutek se může opakovaně vracet.

Respektujte to a vytvořte prostor pro sdílení, zkuste hledat oporu v blízkém okolí.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- ☉ cítíme se bezmocní, máme strach ze smrti a umírání, ze ztráty blízkých osob, vlastní smrtelnosti
- ☉ projevy truchlení nás mohou znepokojovat, jsou ale důležité
- ☉ hledáme hranici toho, co dětem říkat a co ne, neznáme ji

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když dítěti zemřela blízká osoba

- Ujistěte dítě, že **jste tu s ním** a že je prostor pro to, **co potřebuje**. Poskytněte emocionální podporu – vyslechněte, posed'te v klidu, vyhrad'te si čas a prostor.
- Pokud má dítě dotazy, **odpovídejte pravdivě**. Upřímně mluvte o tom, co víte. **Zvažte věk dítěte a formu**, jakou to říkáte. Vyhněte se zavádějícím zkratkám (být na obláčku).
- Mluvte o situaci** nebo o zemřelém, když o to dítě stojí. Pokud **má dítě své představy**, podpořte je v nich.
- Smích, pláč, vztek nebo úleva dětí nás mohou překvapit. Dejte jim prostor, **nepotlačujte je**, naopak, umožněte emocím se projevit.
- Dejte najevo, že **není jen jediný správný způsob**, jak se se ztrátou vyrovnat.
- Nabídněte dítěti **doprovod** na ambulanci, do centra krizové pomoci nebo jej **spojte s Linkou Bezpečí** (116 111). Komu **dalšímu se může svěřit?** Hledejte spolu.



## Užíváte návykové látky?

Užívání **návykových látek**, závislosti například na online prostředí nebo sebepoškozování jsou velmi častým projevem duševní nepohody.

Důležité je zjistit, **nakolik ohrožující závislost** je, poradit se nebo hledat alternativy. Zmapujte situaci a zkuste nabídnout možná řešení.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 máme o dítě strach, hlavně o jeho bezpečí, zdraví a budoucnost
- 🕒 děsí nás společenské stigma spojené se závislostmi
- 🕒 situace v nás může vyvolávat pocity jako zklamání, vztek nebo pocity viny (např. že jsme něco zanedbali nebo si něčeho nevšimli)

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když je dítě ohroženo závislostí

- 🕒 Nejprve se **zaměřte na sebe a zachovejte klid** – emoce jako zklamání, vztek, strach nebo pocity viny jsou přirozené.
- 🕒 Pokud máte u dítěte podezření na závislost, na rozhovor s ním se **připravte** – promyslete si, co chcete říct. Zjistěte si informace o závislostech, například na **Národní lince pro odvykání: 800 350 000**.
- 🕒 **Zmapujte**, co se děje, co dítě na závislém jednání zajímá, co mu nabízí a co díky tomu dostává – možná najdete cestu k jinému jednání.
- 🕒 Možná bude situace tak vážná, že si ji **nebudete moci nechat pro sebe**. Vysvětlete dítěti, co sdílení jeho situace s jinými lidmi může přinést.
- 🕒 Zkuste nastavit **pravidla** pro další postup, ideálně společně s dítětem, hledejte **kompromisy, denní rutiny a realistické cíle**.
- 🕒 Když si nejste jisti závažností situace, hledejte odpovědi společně, zkuste vyhledat **odbornou adiktologickou pomoc, která poradí, jak dál**.





## Někdo na mě něco má

Nevhodné fotografie, konverzace nebo sexting – tajemství, která někdo může zneužít ke **kyberšikaně, šikaně, sexuálnímu obtěžování, vydírání či útokům**. Takové jednání je trestné.

Je třeba dítěti **podat pomocnou ruku** a vysvětlit mu, že se může jednat o trestný čin, na který **sami dva zůstat nemůžete**.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 bojíme se, že dítěti někdo ubližuje nebo chce ublížit
- 🕒 situace v nás může vyvolávat pocity viny nebo zklamání (že jsme něco zanedbali nebo přehlédli)
- 🕒 nemusíme si být jisti tím, jak postupovat a zda už se jedná o trestný čin, který je potřeba řešit

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když má někdo materiál, který dítě ohrožuje

- ☉ Myslete na to, že v případě trestné činnosti je nutné **kontaktovat příslušné orgány (PČR) a zamezit další takové činnosti** – viz karta 18. Jakákoli data, která vám dítě ukáže, **uložte, uschovejte**.
- ☉ Řekněte dítěti, že ať už se během rozhovoru **objeví cokoli**, budete **mu oporou**, dítě v tom nenecháte a kroky k řešení **vymyslíte spolu**, i kdybyste potřebovali pomoc třeba Policie ČR.
- ☉ Dejte dítěti najevo, že v žádném případě **není viníkem, oceňte ho za odvalu**. Zřejmě zažívá pocity studu a strachu. Je třeba, aby cítilo bezpečí a oporu.
- ☉ **Nemusíte mít ihned jasný postup řešení**. Pokud si nevíte rady, zavolejte na Linku pro rodinu a školu: 116 000.
- ☉ **Nabídněte** dítěti informace o tom, **jak se situace obvykle řeší**, co může očekávat, zvažujte spolu s ním **další kroky**. Pomohlo by slyšet zkušenost někoho, kdo podobnou situaci prožil?
- ☉ Hledejte pro dítě **další podporu**, myslete na to, že potřebuje někoho dalšího, o koho se může opřít. Připravte se spolu na to, **jak to říct někomu dalšímu**.



## Naši se rozchází

Rozchod nebo rozvod rodičů velmi často pro dítě znamená **ohrožení pocitu jistoty a řádu jeho světa**. Děti mohou prožívat různé nepříjemné emoce jako jsou strach, pocity viny či i úleva, za kterou se stydí.

Důležité je **dítěti naslouchat**, umožnit mu **projevit emoce**, hledat jistoty v nové rodinné situaci a **zahrnout ho** do toho, jak má vypadat situace po rozvodu.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 pokud jsme v té situaci sami, naše vlastní emoce ovlivňují, co pak říkáme nebo děláme, jsou to nepříjemné prožitky
- 🕒 nevíme, jak situace bude probíhat a jak dopadne, neznáme její výsledek, jsme nejistí
- 🕒 dítě nás může zavrhovat, to nás pak bolí, nerozumíme náročným změnám v jeho chování

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když se dítěti rozvádí / rozchází rodiče

- 🕒 Ujistěte dítě, že to **není jeho vina**. Snažte se, aby dítě **nebylo součástí konfliktu rodičů**.
- 🕒 Dítě by se o rozvodu mělo **dozvědět od obou rodičů zároveň**, a nikoli od okolí. Myslete na to, **nevynechávejte dítě ze situace**.
- 🕒 Pokud se rozvádíte / rozcházíte, **připravte se na rozhovor** – upřímně dítěti sdělte, co se děje a bude dítě (**nezabíhejte do zbytečných detailů**).
- 🕒 Pokud se vám dítě svěří, že se jeho rodiče rozchází/rozvádí, **nabídněte mu podpůrný rozhovor** (podpořte ho; buďte tam s ním; nabídněte mu rozhovor opakovaně).
- 🕒 **Naslouchejte potřebám dítěte** (např. respektujte, jak moc o situaci chce či nechce mluvit; umožněte mu projevit emoce).
- 🕒 **S kým by dítě mohlo své pocity sdílet** – kamarádi, ve škole, jiní dospělí? Předejte dítěti kontakt na **chat Linky bezpečí**, aby mělo možnost mluvit o situaci **s někým, kdo je mimo konflikt**, anonymně a kdykoliv to bude potřebovat.



## Zažívám úzkost či paniku

Úzkost je velmi nepříjemný stav doprovázený například **bušením srdce, zrychleným tepem, pocením, velkým strachem** nebo zúženým vnímáním. Jeho primárním úkolem je **chránit nás před nebezpečím**. Panika je pak silnější, vystupňovaná úzkost, která zpravidla trvá **několik minut**.

Je třeba **naučit se techniky**, jak nad nimi vyhrát, a hledat možnosti, co dělat příště, když se objeví.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 bojíme se o dítě, chceme mu pomoci, ulevit, zklidnit jej, a třeba nevíme jak
- 🕒 může nás vyděsit, co vidíme (že se jedná o něco vážného, co může dítěti ublížit)
- 🕒 sami nevíme, co se děje, nepoznáme, že jde o úzkost

### Kde hledat další informace:





## První pomoc při projevech úzkosti nebo paniky

- ☉ Pokud to jde, odved'te dítě **na klidné místo**, kde se může posadit (klidně na zem ke zdi) – **navod'te pocit bezpečí**.
- ☉ Nabídněte ticho, deku, čaj a nebo plyšáka. Bud'te nablízku, ujistěte ho, že **se mu nic nestane**, jste tam s ním a odezní to – obvyklá doba reakce **je maximálně 30 minut**.
- ☉ Zkuste **zaměstnat hlavu jinak** – např. všech 5 pohromadě, počítání 100-0, slovní fotbal) a zklidnit dech (dýchání do 1, prodloužit výdech, čtverec nebo trojúhelník).
- ☉ Tyto projevy jsou **přirozené**, dejte jim prostor.
- ☉ Až krize odezní, **zeptejte se dítěte**, jak se cítí (pouze 1 otázka najednou a co nejvíce konkrétní). Navrhněte dítěti **odpočinek, procházku, něco k pití či na zub**, případně prostor pro sdílení.
- ☉ Příště může pomoci aplikace **Nepanikař**.



## Někdo mě v kolektivu trápí

Šikana je jakékoliv jednání, které **cíleně ubližuje, zesměšňuje** nebo **ohrožuje** druhého člověka nebo skupinu, často se opakuje. **Je těžké se jí bránit.** Nejčastěji se odehrává ve škole.

V případech, kdy **souvisí s ohrožením** zdraví, vydíráním nebo ničením majetku, se může jednat o **trestný čin**.

Na tuto situaci bychom nikdy **neměli zůstat sami**, řešení často **vyžaduje spolupráci**.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 máme vztek, že si nikdo situace nevšiml nebo že podle nás není řešena
- 🕒 stydíme se a myslíme si, že na situaci máme podíl viny
- 🕒 ztrácíme důvěru v instituci, kde k šikaně došlo či dochází

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když máte podezření, že je dítě šikanováno

- Uznejte prožívání a závažnost situace, dejte dítěti najevo, že mu **důvěřujete, není to jeho vina a jste na jeho straně.**
- Citlivě se **ptejte na další informace**, zjistěte, co se děje, postupujte logikou: kdy, kde, kdo a co.
- Respektujte, pokud o tom dítě **nechce mluvit**, ale vysvětlete mu, jak **důležité je situaci zastavit**. Nabídněte rozhovor víckrát.
- Nekontaktujte děti**, které za šikanou dle dítěte stojí, ani jejich rodiče. Situaci **řešte s institucí, kde k ní dochází**. Ptejte se, **jak budou situaci řešit**. Pokud instituce k nápravě nepostupuje, kontaktujte Policii České republiky nebo zkuste chat Linky pro rodinu a školu.
- Pokud se šikana děje mimo instituci, můžete na to instituci, kam dítě dochází, **upozornit**, můžete ji **požádat o spolupráci**.





## V rodině mi ubližují

Násilí páchané na dětech je označováno jako syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (**syndrom CAN**). Může mít podobu fyzického násilí, sexuálního násilí, psychického týrání nebo zanedbávání.

Důležité je **zajistit pro ohrožené dítě bezpečí** a situaci řešit okamžitě. Odhalení násilí na dítěti vždy vyžaduje oznámení orgánům činným v trestním řízení, tedy **dospělý je povinen takové jednání ohlásit** (Policie ČR).

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 nevíme, kdy, co a kam ohlásit, myslíme si, že potřebujeme důkazy
- 🕒 potřebujeme dítě zachránit ihned
- 🕒 bojíme se, že se rodina rozpadne, stydíme se

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když je dítě ohroženo násilím

- ⦿ Násilí páchané na dětech podléhá oznamovací povinnosti podle zákona č. 359/1999 Sb. a zákona 40/2009 Sb. – **je nutné jej oznámit.**
- ⦿ Zdůrazněte dítěti, že násilí v rodině **není v pořádku**, nikdo nemá právo ubližovat druhým (ani rodiče) a **není to** v žádném případě **vina dítěte.**
- ⦿ Berte **vážně, co vám dítě říká**, netlačte na něj.
- ⦿ O **oznámení mluvíte** s dítětem **otevřeně, na rovinu.** Mluvíte o tom, proč je nutné oznámení, nechte dítě nakreslit obrázek, jak budete postupovat, vysvětlíte, jak se takové situace řeší.
- ⦿ Zajistěte pro dítě **návaznou péči** – blízké okolí, sociální, zdravotní nebo psychoterapeutické služby, spojte jej s dalšími lidmi.
- ⦿ Pokud nemůže dítě z bezpečnostních důvodů setrvat v domácím prostředí, **zajistěte přesun do krizového centra** nebo zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc.



## Zažívám sexuální násilí

Na **sexuální aktivity s dítětem** nebo v jeho přítomnosti, sexuální **obtěžování**, násilí, zneužívání, znásilnění a také **využívání dítěte k prostituci** nebo pornografii se **vztahuje povinnost překazit trestnou činnost** – dospělý je povinen jednání překazit ohlášením, ideálně na Policii ČR.

V případě podezření na sexuální zneužívání je potřeba **postupovat opatrně**. Konzultujte kroky s Linkou pro rodinu a školu a **na rozhovor se připravte předem**.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 nevíme, kdy, co a kam ohlásit, myslíme si, že potřebujeme důkazy
- 🕒 máme strach, že nemáme dostatek informací a že uděláme něco špatně
- 🕒 téma v nás vyvolává nepříjemné emoce, děsí nás, paralyzuje.

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když se dítě svěří se sexuálním násilím

- ⦿ Čin je nutné **překazit** – podle zákona č. 359/1999 Sb. a zákona 40/2009 Sb., **zákon nevyžaduje oznámení**, pokud se činnost stala v minulosti (vyjma zneužití dítěte k pornografii).
- ⦿ Respektujte, **jak o zkušenosti dítě potřebuje mluvit**, ptejte se jen na nezbytně nutné informace (kdy, kde a co), **a co by potřebovalo**. Dejte mu **čas**.
- ⦿ Z rozhovoru si **udělejte poznámky, záznam**. Pro případné svědectví to může být důležité.
- ⦿ **Používejte výrazy, kterými dítě skutečnosti popisuje** a přijměte je tak.  
  
Místo věty „je to strašný“, použijte raději „**je to těžká situace, je dobře, že o tom mluvíme**“.
- ⦿ **O oznámení mluvíte** s dítětem **otevřeně, na rovinu** – vysvětlete, proč je nutné oznámení a jak se takové situace řeší.
- ⦿ Pokud došlo ke zranění nebo sexuálnímu zneužití, **zajistěte pro dítě lékařskou prohlídku**.
- ⦿ Zajistěte pro dítě **návaznou péči** – blízké okolí, sociální, zdravotní nebo psychoterapeutické služby, spojte je s dalšími lidmi, případně zajistěte přesun **do krizového centra**.



## Ubližuju si a nevím, co s tím

Sebepoškozování je reakce některých dětí na silné emoce nebo naopak na pocity emocionální prázdnoty. Toto chování **nebývá vědomým pokusem o sebevraždu**. Sebepoškozování je často **komplexním problémem** a dítě potřebuje, aby se něco změnilo.

Velmi důležité je dítě **podpořit** a zkusit **nabízet jiné varianty a možnosti** vyrovnávání se s tlakem.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 můžeme zažívat silné emoce – vztek, strach, zděšení, znechucení, zoufalství, bezradnost, bezmoc
- 🕒 obáváme se, zda jsme my sami nějak nepřispěli k situaci, či se ptáme, zda jsme jí mohli předejít
- 🕒 bojíme se zdravotních rizik a následků

### Kde hledat další informace:





## První pomoc při sebepoškozování

- 🕒 Když je situace **akutní**, vyjádřete pochopení, nesudte, a **ošetřete rány**, případně volejte 155.
- 🕒 Zaměřte se na to, **co dítě prožívá a jak se cítí**, neřešte ihned to, že si ubližuje, používejte stejné výrazy jako dítě.
- 🕒 Ptejte **se na pocity a zkušenosti dítěte**, k čemu je mu to užitečné, zjistěte, **co tomuto chování předcházelo**. Často v tom bývá klíč.
- 🕒 Pomozte dítěti hledat **bezpečnější způsoby**, jak zvládat napětí a těžké emoce, a mluvte spolu o tom, jak s nimi lépe nakládat. Věnujte mu pozornost, trávejte s ním čas, mějte fyzický kontakt, hledejte zábavu.
- 🕒 Pokud je pro vás situace příliš náročná, zavolejte na **Rodičovskou linku +420 606 021 021**. Sami nebo spolu s dítětem.
- 🕒 Dítě potřebuje pomoci a je třeba, **aby situaci s někým řešilo**, i když to nebudete vy. Promyslete spolu s dítětem i jiné možnosti podpory. Odbornou **pomoc využijte včas**.



## Radši bych tu nebyl\*a

Sebevražda je reakcí na **tíživou životní situaci**. Sebevražedné jednání je **komplikované** a obvykle **není jen jedna příčina** vedoucí k sebevraždě. Jde o proces, který začíná **sebevražednými myšlenkami** a může vést až k rozhodnutí ukončit svůj život.

Je důležité věnovat pozornost **varovným signálům** a nabídnout **pomoc včas**.

### Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 bojíme se o život dítěte
- 🕒 bojíme se, že mluvením o sebevraždě můžeme situaci zhoršit nebo vyvolat sebevražedné chování, nevíme, jak o tom mluvit
- 🕒 chceme pomoci, chceme pomoci hned, ale nevíme jak

### Kde hledat další informace:





## První pomoc při sebevražedných myšlenkách či jednání

- 🕒 Všímejte si **varovných signálů** – hledání možností, jak život ukončit, uzavírání vlastních věcí, pocity prázdnoty, smutek, bolest, v hovoru vyjádření jako „nic nemá smysl, raději bych tu nebyl\*a“.
- 🕒 Mluvte **o tom, čeho se obáváte**. Zajímejte se, zajímejte se hned. Ubezpečte dítě, že není samo a že existují jiné varianty řešení problémů.
- 🕒 Zjišťujte, jak **daleko v plánování dítě je**. Pokud si myslíte, že může dojít k ohrožení jeho zdraví či života, **ihned vyhledejte pomoc** – volejte 155.
- 🕒 **Vaše otázky dítě k sebevražednému jednání nenavedou**, většinou pomohou snížit úzkost a pocítovat porozumění.
- 🕒 Dítě potřebuje pomoci a je třeba, aby **situaci s někým řešilo**, i když to nebudete vy. Promyslete spolu s dítětem i jiné možnosti podpory.
- 🕒 Pokud je pro vás situace náročná, zavolejte na **Rodičovskou linku +420 606 021 021**. Sami nebo spolu s dítětem.
- 🕒 Naplánujte s dítětem, **co udělá nyní**, co zítra, kdy se komu ozve. Dohodněte, komu se může svěřit, když mu bude hůř – napište si čísla, domluvte se s lidmi, kterým by volalo.





## Jsou duševní obtíže moje téma?

Úzkosti, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy a další témata **nebyla** dlouhou dobu vnímána jako **oblast možné působnosti i jiných** pomáhajících profesí než psychiatriček a psycho-terapeutů. Odborná pomoc v této oblasti by ale **prospěla každému třetímu dítěti** ve škole.

Otevřme se podpoře pro děti, protože i my můžeme různými nástroji **zlepšit jejich duševní pohodu**.

### Co se nám možná honí hlavou?

- 🕒 myslíme si, že nám téma nepatří, že se mu má věnovat jen specialista\*ka
- 🕒 do témat duševních obtíží jsme nikdy nevstupovali
- 🕒 když otevřeme tak těžké téma, nevyřešíme ho a nebudeme mít kam dítě odkázat

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když má dítě duševní obtíže

- ⌚ Těžkosti a duševní obtíže neznamenaají nutně přítomnost duševního onemocnění. Být oporou v těžkých chvílích, nabídnout nástroje při obtížích nebo **nasměřovat dítě** do systému péče **může jakýkoliv člověk**.
- ⌚ **Všimněte si**, nabídněte prostor pro rozhovor a berte vážně, co vám dítě říká.
- ⌚ Ved'te **podpurný rozhovor**, hledejte možnosti spolu s dítětem.

## V pomáhajících profesích

- ⌚ Sociální služba má povinnost v rámci základního odborného poradenství nabídnout pomoc – předat kontakt, vyslechnout.
- ⌚ Pojmenujte **důvody, proč** podporu v případech duševních obtíží zatím **nenabízíte**.
- ⌚ Diskutujte v organizaci, **jak podporu mladých lidí**, kteří mají duševní obtíže, realizovat, zpracujte si postupy.
- ⌚ **Absolvujte kurz** pro práci s mladými v oblasti duševního zdraví.



## Mluvit o duševních obtížích je těžké

Existují témata, která může být **složitě otevírat** či **o nich hovořit**. Jedná se např. o **duševní obtíže**, **krizové situace**, genderovou identitu, sebevražedné myšlenky, umírání, **nepříjemnou zpětnou vazbu**, **odmítnutí poskytnout službu** nebo přiznání, že se na to necítím.

Zkuste vést **podpůrný rozhovor**, hledejte **možnosti**, jak byste mohli dítě podpořit.

### Co se nám možná honí hlavou?

- 🕒 nevíme, jak dítě podpořit, chybí nám k tématu jazyk
- 🕒 neposílíme rozhovorem problém?
- 🕒 otevřené téma neuzavřeme, dítěti tím ublížíme

### Kde hledat další informace:





## První pomoc při rozhovoru o tématu, které není příjemné

- ☉ Pokud se na rozhovor necítíte, nevíte, jak na něj, zvažte, s kým jiným dítě může mluvit, ideálně hned. **Předejte kontakty.**
- ☉ **Sdílejte, že téma je pro vás náročné**, mluvejte o svých obavách.
- ☉ Nehledejte vhodný slovník, **mluvte tak, jak jste zvyklí**, buďte citliví a autentičtí\*cké.
- ☉ Ověřte, zda se **ptát můžete**, dejte si vzájemně prostor a čas, řekněte dítěti, že se chystáte mluvit o citlivých věcech. Dejte dítěti **možnost rozhovor kdykoli ukončit.**

## V pomáhajících profesích

- ☉ Mluvte se svým vedením, že se se situací setkáváte a **potřebujete vědět, jak na ni**. Pokud se téma opakuje, proberte v týmu, **jaké strategie volíte**, co vám nejlépe funguje.
- ☉ **Vymýšlejte s dítětem plán**, jak danou situaci řešit.
- ☉ Těžké rozhovory **vždy s někým sdílejte** – s kolegou\*yní, na supervizi, požádejte o intervizi.



## Cítím se při hovorech beznadějně

**Emočně náročné situace** se ne vždy daří zvládat, ne každé hrozbě se podaří zabránit, někdy ani tým lidí nedokáže navrhnout z našeho pohledu uspokojivé řešení. V takových momentech se pak **cítíme beznadějně a máme pocit, že selháváme.**

Tyto pocity nejsou ojedinělé a je v pořádku **vyhledat podporu**, využít supervizi nebo se poradit někde jinde.

### Co se nám možná honí hlavou?

- 🕒 máme pocit, že neděláme něco „správně“, že neděláme dost
- 🕒 nedokážeme se smířit s limity systému
- 🕒 nevíme, jak nést náročné příběhy dlouhodobě, téma se nás dotýká osobně

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když zažíváme pocity beznaděje

- 🕒 I **malé věci dokáží pomoci těm velkým** – kladte na sebe nároky, které můžete splnit.
- 🕒 Přijměte, že **některé situace nemají jednoznačné nebo jednoduché řešení**.
- 🕒 Nemůžete změnit to, **na čem jste se s dítětem nedohodli**. Dohodnout se můžete jen na tom, co máte ve své moci – kontakty, podpora, doprovázení. **Nejste jediní, kdo může pomoci**.
- 🕒 **Myslete na sebe**, na svou psychohygienu i odpočinek. Načerpejte síly. Pochopení a přijetí bezmoci může být také cesta.

## V pomáhajících profesích

- 🕒 **Hledejte cesty**, síťujte, propojte se s jinými obory, kolegy\*ňmi, pracujte multidisciplinárně. Poradte se s kolegy, s týmem, se supervizí.
- 🕒 Role pomáhající profese **často tkví v podpoře**, nikoli v zázračném řešení.
- 🕒 Vraťte se k tomu, co je v práci **vaší odpovědností** a čeho máte v daném případě společně dosáhnout. Odpovědnost má ale i ten, s kým pracujete.



## Když o sobě pochybuji

K **nabourání našeho sebevědomí** může při kontaktu s dětmi dojít **v reakci na kritiku či zpětnou vazbu** ze strany okolí, ale také tehdy, když už je rozhovor u konce, a nejsme si **jisti, zda jsme udělali, co jsme měli**, nebo zda jsme to udělali „dobře“.

Taková situace je **prostorem pro růst**. Zamysleme se nad tím, co byla **naše role**, co byl **naš společný cíl a co bylo v našich silách**.

### Co se nám možná honí hlavou?

- 🕒 ztrácíme teď kredit, vypadáme nekompetentně, neměli bychom takovou práci vůbec dělat
- 🕒 vypadáme hloupě, stydíme se, narušuje to to, co si o sobě myslíme
- 🕒 váháme, zda jsme to měli řešit, pochybujeme o tom, co budeme dělat příště

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když o sobě pochybujeme

- 🕒 Ověřte si fakta, která jste měli k dispozici. **Zvažte, zda byly jiné možnosti.** Přijměte odpovědnost za svá rozhodnutí.
- 🕒 **Pochybnosti do života patří**, všimněte si **jejich užitku** – pomáhají nám přemýšlet jinak, motivují nás, posouvají?
- 🕒 **Vítejte chybu** – nelze profesně ani jakkoli jinak růst, když nebudeme chybovat.

## V pomáhajících profesích

- 🕒 Pokud vás výčitky zasahují častěji, než je vám příjemné, přemýšlejte nad **odbornou pomocí pro sebe** nejen ve formě supervize, ale i psychoterapie.
- 🕒 Svěřte se kolegům\*yním, **intervidujte**, realizujte **debrífinky**. **Inspirujte se** od starších kolegů\*yň, vedte s nimi dialog. Vytvářejte nové postupy a buďte inspirujícími vy sami.
- 🕒 Budujte **síť podpory** v práci a mimo ni.
- 🕒 Iniciujte ve službě diskusi o tom, co pro nás znamená „**kvalitně poskytnutá služba**“ nebo jaké jsou její **hranice a limity**.





## Nesouhlasím s tím, co slyším

**Naše postoje či hodnoty jsou v nesouladu** nebo dokonce v rozporu s těmi, které má nebo žije dítě či naše organizace. Do našich rozvah **vstupují naše zkušenosti, postoje a pohledy na věc.** To může ztěžovat respektující postoj.

Těmto konfliktům **věnujme pozornost** – reflexí a zpracováním.

### Co se nám možná honí hlavou?

- přímo nesouhlasíme s tím, co se děje
- máme pocit, že bychom mohli krýt něco nevhodného, ale nevíme si s tím rady
- někdo nás nutí do něčeho, co nechceme, nevíme, jak se vymezit

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když nejste na jedné vlně

- ⦿ Můžete **souhlasit s motivem nebo emocemi**, ale neznamená to, že souhlasíte s jednáním a projevy.
- ⦿ Zkuste se zamyslet, **proč konflikt cítíte** – co vás tak roztrpčuje, s čím je to spojeno, k čemu to patří, co byste si přáli.
- ⦿ Hledejte **oporu pro sebe**, zkuste o tom přemýšlet v psychoterapii.

## V pomáhajících profesích

- ⦿ Požádejte **o konzultaci** kolegyni či kolegu, **přizvěte po domluvě s dítětem** dalšího člověka.
- ⦿ Zreflektujte **svou roli a obecné cíle** intervence. Obratě se **k poslání a pravidlům služby**, opřete se o ně.
- ⦿ Pokud je konflikt hodnot natolik silný, že ovlivňuje vaši schopnost poskytovat podporu, **zvažte možnost předání** konzultace někomu jinému v týmu.



## Bojím se, že naruším naš vztah

Někdy **musíme říct něco, co vyvolá nevoli** na druhé straně: zpětnou vazbu, vyjádřit nesouhlas, mluvit otevřeně o oznamovací povinnosti. Společným jmenovatelem může být: **obáváme se ztráty důvěry a zájmu dítěte**. K takovým situacím však docházet bude a musíme se na ně umět připravit.

**Ne vždy** je při podpoře a záchraně života **naším cílem zachování přízně**.

### Co se nám možná honí hlavou?

- ☉ dítě nás má rádo, přijdeme o tento vztah
- ☉ když se dítě naštve a uzavře, už mu nepomůžeme
- ☉ možná děláme něco špatně, když se na nás dítě zlobí nebo když nespolupracuje

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když se bojíte ztráty důvěry

- 🕒 **Oslovte emoce** – ukažte, že vidíte, že dochází k roztrpčení, pojmenujte to a zkuste v tom hledat možnosti.
- 🕒 Opakujte si, že **tu teď možná nejste proto, abyste přízeň dítěte měli**. Nemusí k vám mít nutně ani důvěru. Podpora může být účinná i bez toho.
- 🕒 Přízeň si získáte **upřímností, autentičností**, ale také stálostí, **srozumitelností** a **jednoznačností**.

## V pomáhajících profesích

- 🕒 Mluvte o situaci na supervizi / intervizi. Komunikujte s kolegy\*němi, **sdílejte**.  
Uvědomte si, že svou prací **nesuplujete** rodiče, kamarády či partnera\*ku.
- 🕒 Vymyslete s kolegy a kolegyněmi, **jak na takové situace reagovat** nebo jak je pak dítěti sdělit, připravte si baterie odpovědí.
- 🕒 Zamyslete se nad tím, co pro vás znamená „**dobře odvedená práce**“ (přízeň dítěte totiž vůbec nemusí být její součástí).



## Když je emocí moc

Pláč, vztek, agrese, smích a mnoho dalších pocitů jsou **emoce**, které jsou pro nás důležité. Jsou **kompasem**, který ukazuje, v čem se nacházíme. Je to tak i u dětí. Někdy ale může být **těžké vést podpurný rozhovor** nebo se na něco ptát, když **dítě emoce zaplaví**. Nebo mohou **zaplavit i nás**.

Je však **mnoho technik, které umí s emocemi pomoci**.

### Co se nám možná honí hlavou?

- 🕒 neznáme techniky, pomocí kterých bychom emoce zvládli zpracovat
- 🕒 nevhodným chováním nebo nástrojem můžeme dítěti ublížit, neodvádíme svou práci správně
- 🕒 bojíme se, že nezvládneme silné emoce unést, rozpláčeme se nebo vybuchneme

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když prostor ovládnou emoce

- ⦿ **Normalizujte prožívání** dítěte. **Emoce nejsou strašáci**, dítě je možná zažívá poprvé nebo má poprvé možnost zjistit o nich více.
- ⦿ **Nabídněte prostor emoce prožít** – pojmenujte je, pomozte mu je rozpoznat a pochopit.
- ⦿ K pochopení emocí můžete využít kreslení, dýchací cvičení nebo práci s tělem. Po odeznění emoce **musí přijít odpočinek**.

## V pomáhajících profesích

- ⦿ Ke zvládnutí emoce potřebujeme **udělat tři kroky**:
  - včas nastupující emoci vnímat v těle;
  - zvládnout situaci, zůstat v rovnováze a reagovat přiměřeně (pojmenovat, nedělat nic);
  - zotavit se z vypětí – rozdýchat to, když je po všem.
- ⦿ Umět pracovat s emocemi **vyžaduje trénink**, pracujte na sobě, hledejte možnosti. Když se vám podaří **pracovat se svými emocemi**, můžete snadněji pomoci i druhým.
- ⦿ **Nevyhýbejte se náročným emocím**, získávejte zkušenost, že to zvládnete, nevzdávejte to.



## Tohle si pro sebe nechat nemůžu

Došli jsme do bodu, kdy není jasné, zda informace z rozhovoru **nemusíme oznámit orgánům veřejné moci** či by prospělo sdílet s někým dalším. Některá povolání jsou ale vázána **mlčenlivostí**. Může být složité rozhodnout se, jak postupovat. Co je vhodné a co musím?

Rozpoznejme, v jaké situaci se nacházíme, nebo **konzultujme**.

### Co se nám možná honí hlavou?

- ☉ dítě nás prosí o zachování tajemství, my si ale nejsme jisti, jestli můžeme vyhovět
- ☉ nevíme, zda to, co nám dítě říká, nespadá do oznamovací povinnosti
- ☉ bojíme se, že porušíme mlčenlivost, když případ konzultujeme nebo jinde sdílíme

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když sdílet musím nebo potřebuji

- 🕒 Snažte se, aby dítě vědělo, kdy **mlčenlivost** máte a kdy sdílet musíte, a jak se pak postupuje.
- 🕒 Nezletilé dítě **od 12 let je schopno formulovat své názory**, má právo se svobodně vyjadřovat **bez přítomnosti svých rodičů** – přečtěte si právní stanovisko k péči poskytované nezletilým.
- 🕒 **Vysvětlete dítěti**, proč si něco nemůžete nechat pro sebe. **Připravte se spolu s ním na další kroky**: domluvte se s dítětem, komu, kdy a jak je třeba o situaci říct. **Linka pro rodinu a školu** (116 000).

## V pomáhajících profesích

- 🕒 Vyjasněte si v práci, za jakých okolností musíte prolomit **mlčenlivost**, kdy se ve vaší práci na vás vztahuje **oznamovací povinnost** – komunikujte to směrem ven i dovnitř.
- 🕒 **Průběžně vysvětľujte**, jak se ve službě nakládá s informacemi.
- 🕒 Pokud příběhy sdělíte mimo organizaci, **žádejte vždy o souhlas nebo příběh zcela anonymizujte**, a to i v případě, že potřebujete pomoci od dalších služeb.





## Když je toho hodně

Právě jsme se **nechali zahltit**. Možná poprvé dítě někdo poslouchá, a tak teď máme na stole pěknou řádku věcí, se kterými si nevíme rady. Je **toho hodně** a vůbec to nevypadá, že **to vyřešíme sami a dnes**.

Vraťme se k zásadám, že **máme čas**, příběh si nějakou dobu žil sám a teď se teprve dostává ven. **Postupujme po částech. Zvažme největší rizika.**

### Co se nám možná honí hlavou?

- 🕒 bojíme se, že něco přehlédneme a dítě ohrozíme
- 🕒 topíme se v tom, kolik toho je, obáváme se, že nám něco uniká
- 🕒 víme, že na to nemůžeme být sami, a zahlcujeme se myšlenkami, kdo nám může pomoci, odvádíme svou pozornost od dítěte

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když jsme zahlceni informacemi

- ☉ Ujistěte dítě, že **jste tu s ním**, a že je prostor pro to, **co potřebuje**. Poskytněte emocionální podporu – vyslechněte, vyhradte si čas a prostor.
- ☉ **Mluvte otevřeně**, nabízejte prostor pro hovor o tématu.
- ☉ Začněte mapovat, **co je v situaci nejvíce ohrožující** pro dítě samotné. **Tím začněte** a hledejte spolu s dítětem možná řešení.
- ☉ Využijte **papír, tužku, nechte dítě nakreslit mapku**, pište si poznámky.
- ☉ **Nezůstávejte na to sami** – Linka pro rodinu a školu 116 000.

## V pomáhajících profesích

- ☉ Zapojte síť, **pracujte multidisciplinárně**. Připojte další spoluhráče – OSPOD, rodiče, školu, sociální služby, zdravotnictví, blízké. Uspořádejte sami **případové setkání**.
- ☉ Zvolte **jednoho člověka, který postupy koordinuje**. Nemusíte to být vy. S dítětem situaci vyjasněte, proč tomu tak je.
- ☉ **Vtahujte dítě do spolupráce**, nevynechávejte ho.



## Potřebuji další spoluhráče, ti ale mlčí

Rozpletli jsme příběh a **potřebujeme zapojit** do řešení, které jsme s dítětem našli, **další lidi nebo služby**. Jenže ty nespolupracují vůbec nebo velmi pomalu. Čekací doby na péči jsou dlouhé. Začínáme **pochybovat, že dítěti pomůžeme**.

Vše má svůj čas. V mezičase hledejme možnosti a podporujme dítě v jejich hledání.

### Co se nám možná honí hlavou?

- 🕒 cítíme se bezmocní, zlobíme se, všem nám přece jde o dítě, proč jim ne
- 🕒 bojíme se o dítě, že se kvůli pomalému jednání stane něco zlého
- 🕒 cítíme se beznadějně a zlobíme se na sebe, že nemáme takovou moc

### Kde hledat další informace:





## První pomoc, když nespolupracují ti, které potřebujeme

- 🕒 **Bud'te tu pro dítě** – bud'te mu oporou a snažte se opakovat kroky, které jste si připravili.

Pokud spolu s dítětem vyhledáváte odborníky\*ice a nabízený termín je za delší dobu, přijměte jej.

- 🕒 **Doba, kdy čekáte** na informaci od dalších služeb, je **prostorem pro hledání možností**: mapujte a plánujte s dítětem, co můžete udělat, změnit, zlepšit, zažít.

- 🕒 **Vyhledejte pomoc pro sebe** – psychoterapie je dobrým nástrojem pro hovory o beznaději. Už teď jste dítěti oporou.

### Kde hledat další informace:

- 🕒 **Sdílejte** s kolegy\*němi své roztrpčení, zkuste vymyslet další strategie – **víc hlav víc ví**.
- 🕒 Diskutujte ve své organizaci, jak **síťovat a napojit se i na spolupracující subjekty**.
- 🕒 **Zvažujte, jak do spolupráce vtáhnout rodiče** – pokud vás odmítají, i pro ně může být situace těžká. Opakujte kontakt. Případně s vedením **zvažte možnost obrátit se na školu / praktického lékaře\*ku / OSPOD**.

## ZDROJE:

Zde najdete všechny odkazy k jednotlivým kartám a mnohé další:

