

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU

KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



NEVYPUSŤ
DUŠI





NEVYPUSŤ DUŠI

„Karty 5+2 mohou pomoci všem dospělým i dětem. Ukazují vhodnou cestu jak spolu mluvit i ve chvílích, kdy to vypadá, že žádná cesta neexistuje.“

Michal Považan, primář Dětské psychiatrie nemocnice Bohnice

„ ... záchytné lano pro každého dospělého, na kterého se obrátí dítě s tíživou životní situací.“

Lucie Čelikovská, vedoucí Centra Hladina

Nevypust' duši, z. s.
www.nevypustdusi.cz
Vydáno 2024
ISBN 978-80-909125-0-2

ISBN 978-80-909125-0-2



9 788090 912502



NEVYPUSŤ
DUŠI

KDYŽ DÍTĚ NENÍ V POHODĚ

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU



Každé dítě se někdy dostane do situace, kdy **není v pohodě**. My dospělí jsme ti, kdo mu **jsou nejbliž**. V Nevypusť duši víme, že první kroky na cestě k řešení nepohody dítěte **zvládají blízcí sami**.

Karty 5+2 kroků v podpůrném rozhovoru jsou materiál pro **rodiče a blízké osoby**, které přemýšlí, **jak dítě nejlépe podpořit, podat mu pomocnou ruku**, aby se necítilo samo a mohlo se otevřít pomoci ze strany někoho dalšího.

Není třeba co nejpřesněji opakovat texty z karet. Je důležité, abyste byli **sami sebou**. Nebojte se používat karty tak, aby seděly na vaši situaci. Pokuste se ale **zachovat pořadí fází v rozhovoru**, rychlá rada bez naslouchání většinou užitek nepřinese.

Karty z vás neudělají psychoterapeuta nebo krizovou interventku. V jakémkoli okamžiku potřeby **vyhledejte odbornou pomoc** pro sebe nebo dítě.

Myslete na to, že karty jsou nástroj preventivní. Nejsou určeny pro situace závažných duševních obtíží či akutní krize, **v případě ohrožení zdraví volejte 155.**

V kartách pro zjednodušení používáme slovo „dítě“, myslíme ale i dospívající. Rozhovor je **pro děti od 10 let**, případně je třeba jej upravit na základě potřeb dítěte samotného.



**NEVYPUŠŤ
DUŠI**



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Když dítě není v pohodě

5+2 kroků v podpůrném rozhovoru

Autorský tým:

Dominika Červenková - psycholožka

Petra Kutálková - designérka a výzkumnice

Tereza Maková - klinická psycholožka a terapeutka

Barbora Pšeníková - psychoterapeutka

Klára Slezáková - psycholožka

Spolupracující organizace:

Kaleidoskop – Centrum terapie a vzdělávání, z. ú.

Nadační fond Kapka naděje

Národní ústav duševního zdraví

Nevypuť duši, z. s.

NZDM Pacific, Komunitní centrum Motýlek

Ordinarius z. s.

Society for All, z. s.

Žpe, z. s.

Vydavatel:

Nevypuť duši, Alej Českých exulantů 1153/9,

161 00 Praha 6, Ruzyně

© Nevypuť duši

Rok vydání 2024, vydání první

Grafická úprava: Linda Čihařová

Produkce: Aneta Brunerová

Vytiskla tiskárna Bonaparte

ISBN 978-80-909125-0-2



NEVYPUSŤ
DUŠI

PŘEMÝŠLÍTE, JAK DÁL? ZAJÍMAJÍ VÁS DALŠÍ VARIANTY A MOŽNOSTI ?

Detailního průvodce rozhovorem,
infografiky a praktické články najdete
na webu nevypustdusi.cz





ZAJÍMEJTE SE

Všimli jste si varovných signálů, nějaké nenadálé změny v chování dítěte, nebo vás oslovilo dítě samo. Přemýšlíte, jestli a jak se ptát, co se děje, a jak dítě můžete podpořit. Zajímejte se a zkuste rozhovor otevřít. Nenechte to být při prvních odmítnutích.

Když otevíráte rozhovor vy:

„Můžu si s tebou chvilku popovídat?“

„Zajímá mě, jak se teď / poslední dobou máš...“

*„Všiml*a jsem si, že... [jsi poslední dobou více zamlklý*á / smutný*á / méně aktivní...]“*

„Nemusíme spolu mluvit dlouho, a taky můžeme kdykoliv skončit.“

Když dítě přijde samo:

*„Děkuju, že jsi za mnou přišel*a.“*

„Teď potřebuju něco dodělat, můžu za tebou přijít za 3 minuty?“



- 🕒 **Vysvětlete**, proč chcete s dítětem mluvit.
- 🕒 Můžete začít tím, že si **popovídáte o něčem jiném**, co máte společné, nebo se budete věnovat aktivitě, kterou spolu rádi děláte.
- 🕒 Když dítě nechce hovor vést, **zeptejte se jindy** – zítra, za týden. **Vytrvejte**, případně hledejte, s kým by mluvil raději.
- 🕒 Rozhovor **neodkládejte**. Když nemůžete, navrhněte, kdy spolu můžete mluvit. **Dodržte slib**.
- 🕒 Když se na vás dítě obrátí samo, **poděkujte za důvěru**: „*Děkuju, žes mi věnoval*a čas ... žes se mnou mluvil*a ... žes mi to řekl*a ... jsi statečná*ý. / Jsem rád*a, žes měl*a odvahu s tím za mnou s tím přijít.*“



POSLOUCHEJTE

Vždy je přínosné dítě vyslechnout, zkusit pochopit jeho emoce a doptat se, jak se cítí. Děti mohou reagovat různě – začnou povídat, jsou ticho, pláčou, usmívají se, vztekají se či odvádějí řeč jinam. Mluvte o tom, co čekáte od společného povídání vy i dítě.

Zajímejte se

„Co se ti teď honí hlavou?“

„Jak se teď máš?“

*„Chtěl*a bych vědět, co teď zažíváš, jak se máš?“*

„Vidím, že [...].“

„Chceš o tom se mnou mluvit?“

„Můžeme si o tom povídat právě teď?“

„S čím ti teď nejvíc můžu pomoci?“



- 🕒 Pokud dítě neví, co čekat nebo o „tom“ nechce zrovna teď mluvit, **respektujte to, pomozte mu** situaci pojmenovat.
- 🕒 Slyšet od dítěte, že s vámi nechce své trápení řešit, může být zraňující, ale **neznamená to, že je něco špatně.** *„Chápu, že teď o tom moc nejde mluvit, jsem tu pro tebe i jindy. / Jsem připravený*á o tom s tebou mluvit. Kdybys ale raději mluvil*a s někým jiným, můžu ti pomoci ho najít / oslovit.“*
- 🕒 **Soustředte se** na rozhovor, udržujte **oční kontakt**, přikyvujte.
- 🕒 **Využijte 5N:** Nesudte / Nezlehčujte / Nesrovnávejte / Nehodnoťte / Neskákejte do řeči.
- 🕒 Mluvte **vlastními slovy**, dejte si ale pozor na dítěti nesrozumitelné (dospělácké) termíny.



PTEJTE SE

Snažte se dobře a detailněji porozumět tomu, co se z pohledu dítěte děje nebo dělo, zajímejte se o kontext a souvislosti. Doptávejte se na „prázdná místa v příběhu“. Pozor ale, ať se neodpojíte od dítěte a nezůstanete ve svých představách o příběhu.

Zorientujte se

*„Jsem zvědavá*ý, co jsi myslel*a tímhle, můžeš to víc popsat?“*

„Říkáš, že [...], co to znamená?“

*„Snažím se pochopit, jak si myslel*a tohle...
Řekneš mi o tom víc?“*

Ujistěte se, že rozumíte, co vám dítě říká

„Rozumím ti dobře, že [...]?“

„Klidně mě oprav, pokud něco říkám nepřesně.“

*„Pochopil*a jsem to tak, že [...].“*

„Jestli tomu dobře rozumím, tak [...]. Pokud je to jinak, klidně mě oprav...“



- 🕒 **Dítě oceňte:** „*Jsem moc rád*a, že mi to říkáš, děkuju. / Vážím si tvé důvěry.*“
- 🕒 Na těžká témata se **doptávejte opatrně**, ať to není zahlcující. „*Ted' se potřebuji zeptat na něco důležitého pro mě, ale jestli ti to je nepříjemné, nemusíš odpovídat.*“
- 🕒 Když nevíte, na co se ptát, klad'te otázky, které začínají slovy: **Co? Jak? Kde? Kdy? Kolik?**
- 🕒 Ujist'ujte se, **vracejte se**. To může pomoci uspořádat si obsah sdělení nejen vám, ale i dítěti.
- 🕒 **Pokud si ted' nevíte rady, přiznejte to.** Zdůrazněte, že i tak tu pro dítě jste a chcete mu pomoci. „*Přiznám se, že nevím, co ted' dělat, ale jsem tu pro tebe... / Potřeboval*a bych se asi poradit s [...], souhlasíš s tím? / Vymyslíme společně, jak mu*jí to řekneme?*“



HLEDEJTE CESTY

Už lépe rozumíte, co se děje. Sdílette tíhu situace. Mohou přijít silné emoce nebo se situace může zdát beznadějná. Postupujte od malých věcí k větším, dejte prostor emocím. Pro dítě může být důležitější, že si dovolí projevit svoje pocity. Začněte si povídat o možnostech řešení a hledejte je společně.

Jak začít

„Co ti v tomhle pomáhá?“

*„Co děláš pro to, abys tohle všechno zvládl*a?“*

*„Co bys ted' potřeboval*a, co nebo kdo ti může pomoci?“*

*„Co bys s tím chtěl*a udělat ty?“*

Co se může dítě potom

„Je někdo, komu bychom to měli říct nebo komu ne?“

„Co v tom pro tebe můžu udělat já, napadá tě jak?“

„Jaké ted' máme možnosti?“

*„Přemýšlel*a jsi nad tím, jak to řešit?“*

*„Už jsi někdy dřív něco podobného řešil*a?“*



- 🕒 Domluvte se s dítětem, kdo, co konkrétního udělá a kdy. **Hledejte malé a dosažitelné cíle.**
- 🕒 Využijte **Můj krizový plán** od Nevypust duši.
- 🕒 Všechno **nemá řešení** nebo jej **nemá hned** – i to je v pořádku. Nevyvíjejte tlak na sebe ani na dítě.
- 🕒 Pokud dítě situaci řešit nechce, **mohlo mu stačit, že jste ho vyslechl*a**. Pokud situace řešení vyžaduje, ptejte se, zda by ji řešilo raději s někým jiným. Ubezpečte jej také, že za vámi může přijít jindy. „*Chápu, že to teď nechceš řešit. Můžeš za mnou přijít, kdyby sis to rozmyslel*a.*“
- 🕒 Pokud dítě chce, **nakreslete nebo napište si návrhy** na řešení. Pamatujte, že většinou existuje **víc než jedna cesta** a jedno řešení.



DOHODNĚTE SE

Společné sdílení pocitů a přemýšlení o možnostech řešení je důležité. V závěru povídání je třeba se ujistit, že máte stejnou představu o tom, co se teď bude dít. Shrňte si, co bylo řečeno, vypíchněte případné možnosti řešení a dohodněte se, jak budete pokračovat.

Shrňte

„Co si vlastně myslíš o tom, na co jsme spolu teďka přišli?“

„Jak se teďka cítíš? Jak ti je po našem rozhovoru?“

„Bavili jsme se o [...], souhlasíš, chceš k tomu něco přidat?“

„Domluvili jsme se, že [...]?“

„Řekneme to [...]?“

*„Děkuju, že ses mi svěříl*a, moc si toho vážím.“*



- ⌚ **Dobrá práce – vás obou.** Oceňte dítě a myslíte také na to, co potřebujete teď vy.
- ⌚ **Neexistuje jediný nejlepší recept**, jak na to. Je přirozené, když necítíte jistotu v tom, jak reagovat. Odvedli jste dobrou práci: nabídli jste svou pozornost a čas. A to se počítá.
- ⌚ Ověřte si, zda **dítě všemu rozumí** a zda jej k tomu ještě něco napadá.
- ⌚ Pokud se potřebujete sami s někým dalším **poradit, domluvte se s dítětem**, s kým se můžete o vašem rozhovoru bavit.
- ⌚ Prvním **rozhovorem podpora začíná.** „Je něco, k čemu se potřebujeme vrátit, a ještě něco vymyslet? / Když se k tomu budeš chtít vrátit, jsem tu pro tebe.“ Někdy je i dohoda, že **zatím téma necháme** jen k přemýšlení, užitečným krokem. Vždy je však důležité otevřít možnosti pokračovat v povídání.



KDYŽ SI NEVÍM RADY

Narazili jste na moment, který je tíživý, nebo nevíte jak dál? Zavalily vás nebo dítě emoce? Není neobvyklé, že se něco takového při podpůrných rozhovorech stane. Můžete využít podrobné materiály k podpůrným rozhovorům na webu Nevypusť duši. Pomoci může i následující:

Zastavte se

*„Já bych to teď potřeboval*a zastavit, protože si nejsem jistý*á, jak pokračovat.“*

Shrňte, co zaznělo

„Jestli tomu dobře rozumím, tak [...]. Pokud je to jinak, klidně mě oprav...“

Pokud něčemu nerozumíte, doptejte se

*„Snažím se pochopit, jak jsi myslel*a tohle... Řekneš mi o tom víc?“*

Když si nevíte rady, řekněte to

„Teďka si nevíم přesně rady, co dál, ale jsem tu s tebou.“

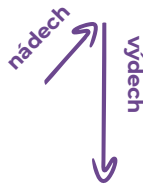
Nebud'te na to sami

*„Já bych potřeboval*a mluvit ještě s někým, kdo nám může pomoci.“*



🕒 **Myslete na kyslíkovou masku:** i v letadle je nutné, abyste ji nejdříve nasadili sobě, až potom člověku vedle vás.

🕒 Tíží vás to, co slyšíte? Je to pro vás společně těžké? Zkuste techniku na zklidnění – **dýchej na jedničku**. Sedněte si pevně na židli, nohy opřete o zem. Krátký nádech – hluboký výdech. Opakujte 5x.



🕒 **Pokud je toho na vás moc** a nedaří se vám zklidnit, vyhledejte školního psychologa*žku nebo zavolejte společně s dítětem na krizovou linku. Situaci popište: *„Vážím si toho, že mi to říkáš. Přiznám se, že pro mě je to teď taky náročné. Záleží mi na tom, aby se ti dostalo pomoci. Zavoláme spolu na krizovou linku, tam jsou odborníci, kteří nám poradí, jak dál.“* Dítěti tak vysíláte zprávu, že **je v pořádku říct si o pomoc**, když nám není dobře.

🕒 **Zavolejte na podpůrnou linku**, nebojte se toho.
Linka pro rodinu a školu: 116 000
Rodičovská linka: 606 021 021



KDYŽ SE MŮŽU PŘIPRAVIT

Aby člověk mohl pomáhat ostatním, potřebuje se cítit v pohodě a v bezpečí. K tomu je užitečné vědět, co se chystám dělat a proč. Jste si nejistí? Máte strach? Je to v pořádku, pokračujte. Rozmyslete si, kde můžete hledat oporu vy.

Abyste se vy i dítě cítili co nejlépe, pokud máte možnost:

- 🕒 Pro rozhovor si vyhradte **potřebný čas**.
- 🕒 Zajistěte **klidné prostředí** a soukromí.
- 🕒 Vyvětrejte.
- 🕒 Společně si pak můžete **uvařit čaj** či vzít vodu.
- 🕒 Projděte se, **nemusíte sedět**.



- ⌚ **5 minut** plné pozornosti znamená více než 20 minut multitaskingu.
- ⌚ Chovejte se **přirozeně**. Je OK nebýt perfektní.
- ⌚ Všechny **emoce**, které se objeví, **jsou v pořádku**. Vaše i dítěte. Respektujte je.
- ⌚ Nemusíte za každou cenu začínat rovnou rozhovorem o problému nebo o vážném tématu. **Zvolněte**.
- ⌚ Podívejte se na materiály k podpůrnému rozhovoru a další texty na webu **Nevypust' duši**.

