

## Jak můžeme dítěti pomoci?

- nebrat projevy dítěte na lehkou váhu (počítat s problémem a jeho „citlivostí“)
- být s ním a jeho prožíváním (bolestí, úzkostí, pláčem)
- nesnažit se ho za každou cenu uklidnit, „donutit“ ho k úsměvu (umožnit mu vyjádřit emoce – je v pořádku plakat, mít vztek ...)
- nenutit ho do ničeho, co je mu nepříjemné (např. hned nemluvit o těžkých věcech, volat rodiče)
- zkusit vytvořit pocit bezpečí, přijímající atmosféru
  - neshazovat sdělení, neznevažovat sílu celé situace, krize, neobviňovat ze lži, vymýšlení, nevysmívat se
  - postarat se i o jeho akutní fyzické potřeby, pokud je to možné (pití pomáhá!)
  - pomoci vyhledat odbornou pomoc, dát mu kontakt, dovést ho tam

**Když je dítě v krizi, potřebuje především naši důvěru, podporu a pomoc.**

## Kde hledat odbornou pomoc?

Odbornou krizovou pomoc je možné vyhledat kdykoli a bez objednání.

Pracovníci krizových center pomáhají lidem hledat řešení, naslouchají jim, předávají důležité informace a kontakty, zaručují vstřícnost a diskretnost.

### Linka bezpečí

bezplatná linka pro děti a mládež v krizi  
☎ 800 155 555 | ☎ 116 111

### Linka důvěry a psychologické pomoci, o. s. Epoché

nonstop  
☎ 377 462 312  
☎ 605 965 822

### Centrum SOS Archa Diakonie ČCE – středisko v Plzni

bezplatná služba  
Prokopova 17, Plzeň  
☎ 377 223 221  
☎ 733 414 421  
archa.plzen@diakoniecce.cz  
[www.sosarcha.cz](http://www.sosarcha.cz)  
Provozní hodiny:  
pondělí – středa 9<sup>00</sup> – 16<sup>30</sup>  
čtvrtek 12<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> | pátek 9<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>

### Projekt podporují



**Život přináší situace,  
které nemusíš řešit sám**

**podívej se  
kolem ...**



**jsme nablízku,  
když je třeba**

**Vše, co jako dospělí  
potřebujeme vědět ...**

**O DĚTECH A KRIZI**

**Nezapomeňme, že vaše iniciativa  
a včasný zásah může předejít závažnějšímu  
poškození zdraví a vývoje dítěte.**



## I dítě může být v krizi

I v životě dítěte se objevují momenty, nebo období, které může prožívat jako velmi obtížné a těžko zvládnutelné vlastními silami.

**Těmto situacím říkáme krize.**

Dětskou krizi mohou způsobit události a situace, které s sebou nesou určitou změnu. Jakákoli změna pro dítě může být těžká, může narušit jeho přirozené fungování.

Některé krize lze očekávat, přicházejí v určitém věku dítěte a souvisí s jeho přirozeným vývojem - nástup do školky, školy, puberta...

Dítě se teprve vyvíjí a jeho schopnosti často nejsou dostatečně velké, aby krizi zvládlo samo, proto potřebuje pomoc dospělých.

I zdravý dospělý člověk těžce nese:

- ztrátu někoho blízkého, nedostatek bezpečí, samotu, stěhování
- ohrožení vlastního života, autonehodu, kriminalitu, sexuální útok, nemoc

Ale i to, co dospělý vnímá jako banalitu, může být pro dítě zdrojem krize:

- školní neúspěch, hádka s kamarádem, sourozencem, obava z reakce rodičů, nesplněný úkol

## Jak poznáme dítě v krizi?

Dítě v krizi může vykazovat velmi nepatrné, ale i velké **změny** v prožívání, chování nebo třeba i jen ve vzhledu.

Může (být):

- posmutnělé (dříve veselé)
- podrážděné (dříve klidné)
- více tiché (dříve upovídané)
- stažené (dříve spontánní)
- napjaté
- snadno unavitelné, spavé
- citlivé na maličkosti, i „hloupý“ vtíp
- provokovat
- šaškovat, předvádět se
- stranit se kamarádů
- projevovat vyzývavé až koketní chování vůči jiným dětem, dospělým
- mít velké výbuchy vzteku
- krást věci, peníze (často bez zjevného důvodu)
- ubližovat kamarádům, mladším dětem
- ničit cizí nebo vlastní věci
- se začít pomočovat
- trpět nechutenstvím, hubnout
- mít zhoršené známky ve škole

## Nejzávažnější krize

**Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (syndrom CAN)**

Příznaky CAN vznikají následkem aktivního ubližování nebo nedostatečné péče.

Mezi rizikové faktory u potenciálních pachatelů patří např. agresivita, impulzivita, oslabená sebekontrola, závislost, dlouhodobý stres, týrání nebo zneužívání v dětství, nedostatečná motivace pro rodičovství, přehnané nároky na své dítě, neschopnost vykonávat rodičovské povinnosti (nemoc, bída...), psychické onemocnění či mentální postižení.

Ohrožené jsou děti, jejichž projevy jsou z různých důvodů pro jejich okolí nesrozumitelné, a děti, které svým chováním vychovatele vyčerpávají, dráždí, popřípadě provokují a svádějí.

Často jsou patrné viditelné (tělesné) známky zanedbávání a týrání.

Velké riziko vězí v tom, že dítě vyrůstající v takto ohrožujícím prostředí to považuje za zcela normální, přirozené chování (neuvědomuje si, že je nepřiměřené, ohrožující, trestné).

**Mějme na paměti, že zdroj krize nespočívá v události samotné, ale v tom, jak dítě tuto událost hodnotí.**

**Záleží na tom, jak jsme k dítěti vnímají. Všimáme si změn v jeho projevu.**

**O syndromu CAN mluvíme, pokud se dítěti ubližuje, pokud psychicky či fyzicky trpí a je ohrožován jeho další vývoj.**