**Jak poznám, že moje dítě má problémy se sebepoškozováním?**

**O jaké chování se jedná?**

-nejčastěji u dětí starších třinácti let věku, tedy v období pubescence a převážně pak u dívek

-jedná se o záměrné ubližování si (například řezání se žiletkou, pálení cigaretou, drásání si kůže do krve)

-zejména pro rodiče je velmi náročné takové počínání vlastního dítěte sledovat a vzbuzuje to rozporuplné emoce – od strachu o dítě (sourozence, studenta) přes zlost, lítost až po pocity beznaděje.

-může jít o projev velké vnitřní psychické bolesti – pocitů neštěstí, ztracenosti, úzkosti

-příčinou může být snaha upoutat pozornost okolí, zejména rodiny. V pozadí negativní vztah k sobě (ke svému tělu), nezpracované pocity agrese k sobě i k okolí, neschopnost odpovídajícím způsobem komunikovat o svých starostech

-také může jít o výsledek potřeby někam patřit a odlišovat se od ostatních (například styl zvaný emo – jde o subkulturu s vlastním stylem oblečení, muziky a také praktikující sebepoškozování)

-může se velmi snadno vyvinout návyk – závislost, dotyčný si zvykne ve stavech napětí se pořezat, což přináší dočasně pocity uvolnění

-může se také stát nehoda a sebepoškozování se může zvrtnout (bez záměru) v poranění, které může končit i smrtí.

-příčiny, které mohou vést k sebepoškozování můžou být v rodině (neporozumění, nedostatek zájmu, rozvod rodičů, zanedbávání), příčinou mohou být vztahy mezi vrstevníky (neshody, osamělost v kolektivu, přiblížení se partě, získání si pozornosti, šikana), dále pak vnitřní psychické napětí (tíseň, vnitřní pnutí, pocity viny nebo bezmoci)

**Jak poznám, že si mé dítě ubližuje?**

-takový člověk je spíš introvertní povahy, tichý, vyhýbavý

-můžeme u něj pozorovat motorický neklid, nebo psaní si na ruce fixou nebo propiskou

-dítě často mívá obvázané ruce, ať náramky či hadříky, může se oblékat (zahalovat) do dlouhých rukávů či nosit převážně dlouhé kalhoty

**Doporučení rodičům**

-přijmout sebepoškozování dítěte jako informaci o tom, že vašeho potomka něco trápí, neumí se vyznat ve vlastním nitru a neumí vyřešit nějakou zásadní situaci, v čem mu není dobře? Dokáže to změnit?

-je dobré dávat dítěti zřetelněji (než dosud) najevo, že vám na něm záleží, že ho vnímáte a není vám lhostejné, že vás zajímají jeho radosti, ale i starosti.

-zkuste komunikovat, sdílet s ním čas a zážitky, vyprávějte mu také o sobě, posilujte vzájemné vztahy prostřednictvím společných pozitivních zážitků, jako je povídání, procházka, návštěva kina, divadla, zájmové činnosti či sport a jiné aktivity

-zkuste dítě neobviňovat, nekritizovat, nehodnotit. Nevyčítejte a nevydírejte, neodsuzujte své dítě.

Pokud si nevíte se situací rady nebo se vám nedaří zvládnout ji vlastními silami, neváhejte a nebojte se obrátit na odborníky v krizových centrech, poradnách, na linkách důvěry a podobně.