

# LET'S TALK ABOUT CHILDREN

Pracovní verze z 3. 5. 2023

Tytti Solantaus

Aktualizováno k 3. 5. 2023

Přílohy 1-3 k pracovním sešitům pro profesionály  
pracující s rodinami dětí různého věku

Další materiály budou k dispozici již brzy



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



Funded by  
the European Union

Náměty k zamyšlení pro rodinné příslušníky -1

## SDÍLENÉ POROZUMĚNÍ A SPOLUPRÁCE V RODINĚ

Sdílené porozumění v rodině z pohledu přístupu Let's Talk about Children znamená, že pečující osoby a děti si navzájem rozumí a situaci v rodině vnímají podobně. **Rodiče rozumí tomu, co jejich děti prožívají a cítí, a stejně tak děti rozumí tomu, proč se rodiče v určitých situacích chovají, jak se chovají, a proč určité věci dělají.** Vše, co se v rodině děje, je srozumitelné jak pečujícím osobám, tak dětem.

**Vzájemné porozumění vytváří pocit propojení a sounáležitosti v rodině a je dobrým základem pro spolupráci, řešení potíží a obecně pro to, aby každodenní život běžel hladce.**

Sdílené porozumění je důležité v každé rodině, obzvláště ale v rodinách, které musí řešit problémy, o nichž se obtížně mluví. Může to být vyčerpání rodičů, napětí způsobené stresem, nemoc, potíže v oblasti duševního zdraví nebo závislosti, ztráta zaměstnání, finanční problémy atd. To vše může ovlivnit chování rodičů i celý rodinný život natolik, že se děti necítí bezpečně, nebo dokonce mají strach, a nejsou si jisté, co se od nich očekává. Když se tedy rodina potýká s obtížemi, jsou sdílené porozumění a spolupráce tím nejzásadnějším, co jí pomáhá vybudovat si odolnost, schopnost vypořádat se s problémy a jít dál.

**Příklad.** Rodiče mají finanční problémy. Jsou pod velkým tlakem a hodně se hádají. Děti jsou vystrašené a v noci nespí, bojí se, že se rodina rozpadne. Během dne jsou rozmrzelé, protože jsou unavené a dělají si starosti. Rodiče přitom na rozchod ani nepomysleli, ale napětí, v jakém žijí, způsobuje, že se na děti pro jejich rozmrzelost zlobí. V rodině tak vzniká bludný kruh negativních emocí.

Pomáhá proto o vzniklé situaci mluvit a budovat v rodině sdílené porozumění. Bude to prospěšné pro všechny a pomůže to zastavit narůstající napětí a konflikty. Rodiče se naučí porozumět obavám dětí a jejich chování. Měli by slíbit, že budou mluvit konstruktivněji, a ujistit děti, že i když teď situace není lehká, nakonec všechno dobře dopadne.

Rodiče také mohou požádat děti o pomoc a nápady, jak lépe vyjít s penězi. Otec například řekne: „Jíme, vím, že potřebuješ novou bundu, ale nemáme teď na to, abychom ti mohli koupit tu, co se ti posledně v obchodě tak líbila. Víím, že ti to bylo líto, a mně taky. Máš nějaký nápad, jak bychom to mohli udělat?“ Jima potěšilo, že se ho táta ptá na jeho názor, ale nějakou dobu mlčí. Do hovoru se vmísí jeho starší sestra Lena: „A nechceš se mnou zajít do second handu? Víím o jednom, kde mají moc hezké kousky. Dost mých kamarádů tam nakupuje. Co říkáš?“ Jim nakonec, i když trochu váhavě, přikývne. Děti se dozvěděly, proč se rodiče dohadovali a byli podráždění. Dostaly ujištění, že se rodina nerozdělí, a navíc je rodiče přizvali, aby jim pomohly současnou situaci v rodině zvládnout společně s nimi. Začaly v noci zase klidně spát.

Ale ne pokaždé je úplně snadné začít s dětmi mluvit o problémech, které jsou obvykle považovány za „dospělácké“. Několik nápadů, jak na to, najdete v Příloze 2 a 3.

Náměty k zamyšlení pro rodinné příslušníky a pomáhající profesionály -2

## JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TÉMATECH

**Každá rodina se občas potýká s těžkostmi.** O některých problémech a jejich důsledcích je těžké mluvit i mezi dospělými, natož pak je probírat s dětmi. Patří mezi ně i otázky související s duševním zdravím a psychickými obtížemi dospělých v rodině. Ty však zároveň mají vliv na náladu a chování člověka, a tím i na rodinný život a interakce s ostatními. **Členové rodiny, včetně dětí, jsou pak zmatení. A samotný člověk, který potíže zažívá, je zmatený stejně jako všichni ostatní.** Každý v rodině potřebuje zvládnout porozumět tomu, co se děje a co by měl dělat. To znamená, že by **pečující měli dětem umět vysvětlit, co viděly, slyšely, cítily, o čem přemýšlely a čeho se bály, a promluvit si s nimi o tom, co v konkrétních situacích dělat.** Je nutná otevřená a konstruktivní diskuze.

Témata, jimž se věnuje tento manuál, se týkají různých typů obtíží, s nimiž se rodiny musejí vypořádávat. Když rodina čelí nějakým těžkostem, jako je například vážná nemoc, ztráta zaměstnání, nedostatek financí, vztahové problémy nebo nucené opuštění domova, má to zásadní dopad na dospělé v rodině. Pro děti fungují jako určitý „nárazník“, ale i jim může situace rychle přerůst přes hlavu a je větší pravděpodobnost, že budou také podráždění, netrpěliví, přemohou je úzkosti nebo deprese. Snadno se pak na druhé rozzlobí, nebo se naopak uzavrou, budou trpět nespavostí apod. To pak negativně působí na děti v každé rodině, nejen tam, kde někdo z dospělých trpí nějakým diagnostikovaným duševním onemocněním. Proto mluvíme o nás všech. Není žádné „my“ a „oni“.

Je třeba zdůraznit, že v takovém případě nestačí jedno sezení, jde o delší proces, v jehož rámci se věnujeme obtížím, jimiž rodina prochází. Je třeba postupovat krok za krokem, protože porozumění se rozvíjí postupně v průběhu dní a měsíců. Situace se mění a děti rostou. To, jak pečující i děti chápou duševní zdraví, psychiku a různé reakce a jak se s nimi vypořádávají, se vyvíjí na základě postupně získávaných zkušeností. **Pevně věříme, že mluvit o náročných tématech, rozvíjet vzájemné porozumění a společně hledat řešení se v co nejvíce rodinách stane dobrým zvykem.**

Otevřená a konstruktivní diskuze je potřebná a my se nyní podíváme na to, proč.

Příloha 2 je zkrácenou verzí Přílohy 3



## Otevřená a konstruktivní diskuze ...

- pomáhá pečujícím** lépe porozumět dětem, jejich prožitkům a chování, ale také svému vlastnímu jednání a tomu, jak je vnímají děti
  - Proč se moje dítě pořád tak vzteká? Proč se neprojevuje a nekomunikuje? Proč na mě malý pořád tak visí? Proč náš dospívající věčně není doma? Může to mít spoustu důvodů, ale tyto příklady i mnohé další mohou pramenit z obav a nejistoty dětí v souvislosti s tím, co se doma děje
  - Rodiče se učí rozumět svému vlastnímu chování a tomu, jak na ně děti reagují
- pomáhá dětem** porozumět chování dospělých i rodinné situaci, a zároveň tomu, jak ony samy na tuto situaci reagují a jak se chovají
  - Proč máma pořád pláče? Proč se táta pořád zlobí?
  - Je to kvůli mně? Přichází sebeobviňování
  - Děti pochopí své vlastní chování a to, jak souvisí se situací doma: Nejsem špatný syn/dcera
- pomáhá dětem i pečujícím** porozumět si navzájem a společně se učit vycházet v každodenním soužití, což je obzvlášť důležité v situacích, které se nějakým způsobem dotýkají dětí
  - Když se dítě podílí na hledání řešení, cítí a chápe, že je důležitým a plnohodnotným členem rodiny. Děti jsou vynalézavé a často mívají dobré nápady!
  - Dítě se naučí, jak se v různých situacích zachovat, a nezůstává tak bezradné
- otevívá dětem** cestu k dospělému: obtížná témata se otevírají k diskuzi, dítě se může ptát a kdykoli se na dospělého obrátit, když potřebuje
- ulehčuje rodinné vztahy**, uvolňuje atmosféru, protože už není nutné něco před ostatními skrývat, stydět se nebo se cítit provinile

## Tři hlavní důvody, proč s dětmi o problémech mluvit, tedy můžeme stručně shrnout takto:

- aby dospělí lépe porozuměli dětem**, tomu, co prožívají, proč reagují určitým způsobem, co cítí a co to pro ně znamená
- aby děti lépe porozuměly dospělým**, jejich chování a situaci v rodině a aby lépe rozuměly samy sobě, tomu, co prožívají a jak v dané situaci reagují
- aby se dospělí a děti naučili vzájemně se podporovat a společně hledat řešení**

## O čem mluvit

- **Děti potřebují zažívat, že pečující jsou tady pro ně** a že jim pomáhají pochopit, co se děje. I děti mají své otázky a prožitky, o kterých je potřeba mluvit. Cílem je, aby mezi dospělými a dětmi probíhal dialog, nikoliv pouhé předávání informací. Na druhou stranu ovšem není dobré na děti tlačit, aby mluvily. Děti mohou být zpočátku nemluvné, což je ale také v pořádku.
- **Aby děti pochopily, co se děje, a našly si k dospělým cestu, je třeba jim vysvětlit, co viděly, slyšely, cítily, o čem přemýšlely a čeho se bály.** Pro začátek děti rozhodně nepotřebují podrobnou přednášku o duševních nemocech. Na to bude dost času později, a záleží i na věku dítěte.
- **Dětem se honí hlavou spousta myšlenek a otázek.** Chtějí vědět, co se děje, o co jde. Bude na tom rodič lépe? Kdy? Jak? Co bude s naší rodinou? Budu taky nemocný? Kladou si otázku, zda ony samy neudělaly něco, co mohlo problémy zapříčinit, a jak by mohly pomoci. Mohou si myslet, že není vhodné, aby si ony samy užívaly zábavu s kamarády, když je na tom rodič tak špatně. I takové otázky je třeba během rozhovorů zmínit, třebaže se na ně dítě samo neptá.
- **O čem ne mluvit?** je další důležitá otázka, s níž se pečující často potýkají.

**Děti nepotřebují znát details potíží, které dospělé trápí.** Z dětí, bez ohledu na věk, bychom si neměli dělat důvěrníky a sdílet s nimi všechny své životní těžkosti. Když pečující potřebuje někoho, kdo by jej podpořil a s kým by si mohl promluvit, měl by o pomoc požádat někoho ze svých přátel nebo odborníka.

Představme si například, že rodič celou noc nespál, protože ho pronásledovaly děsivé noční můry. Ráno u snídani ještě pospává a hlavou se mu stále honí noční můry, které ho v noci trápily. Ale místo toho, aby o nich mluvil, řekne jen: „Omlouvám se, jsem trochu mimo, špatně jsem spal. Nebojte se, dám se rychle dohromady.“ Rodič přiznal, že je nějaký problém, vysvětlil ho a řekl, jak se situace vyřeší. **To jsou tři klíčové kroky v rozhovorech s dětmi a vlastně i s dospělými.**

**Pečujícím osobám se doporučuje, aby děti nezatěžovaly vyprávěním o potížích, které se života dětí bezprostředně netýkají.** Budeme-li například dětem popisovat, jak těžké jsme měli dětství nebo jak těžké dětství měli naši rodiče, můžeme tím i na ně uvalit velké břemeno, obzvlášť v případě, že s dotyčným prarodičem mají samy láskyplný vztah. Pokud taková témata rodiče trápí, měli by o nich mluvit jen mezi dospělými.

## Jak začít mluvit o náročných tématech

- **Pomoci může, když si pečující předem dobře rozmyslí, co chtějí dětem sdělit a jakým způsobem.** Je-li to pro vás obtížné, požádejte o pomoc profesionála, s nímž v rámci LTC spolupracujete.
- **Děti reagují na problémy dospělých různými způsoby.** Budte k jejich reakcím vnímaví a nechte se jimi vést. Možná dokážete předem odhadnout, jak bude které dítě reagovat. Dokážete se tak připravit na to, jak jej co nejlépe podpořit a uklidnit, ať už je jeho reakce jakákoli. Potenciálních reakcí může být celá škála, od zoufalého pláče až po hněv nebo obviňování, případně odmítnutí dál cokoli poslouchat. **Vždy je ale třeba dětem naslouchat, povzbudit je, aby se vyjádřily, utěšit je a snažit se pochopit jejich reakce, i kdyby pro nás byly zraňující.** Okolo psychických a psychiatrických potíží stále panuje takové stigma, že je obzvlášť starší děti mohou vnímat velmi negativně.
- **Pro začátek si můžete zvolit nějakou konkrétní a poměrně jednoduchou situaci,** kdy jste se v přítomnosti dítěte chovali způsobem, který souvisel s projevy nemoci. Zjistíte, jak bude reagovat, a na základě této zkušenosti můžete příště probrat složitější situace.

Například:

- „Všiml sis, že toho v poslední době moc nenamluvím a skoro pořád spím?“
- U starších dětí můžeme říct: „Už nějakou dobu je mi dost mizerně. Všiml sis?“ Dítě přikývne. „Slyšel jsi už někdy o depresi?“ Další přikývnutí. „A víš o ní něco?“ Že je člověk hodně unavený. „Tak přesně to teď mám ... Jsem hrozně unavený, ale často mám i záchvaty zlosti. Všiml sis toho?“

- **Používejte výrazy, kterým děti rozumí**

Pro menší děti může pečující pojmenovat problém podle nejviditelnějšího projevu nemoci. Může tak mít například spavou nemoc, plačtivou nemoc, mrzutou nebo vzteklou nemoc, nebo cokoli, co je pro vás a vaše dítě srozumitelné.

Dospívající jsou zvyklí používat internet a možná si už o psychických potížích přečetli spoustu nejrůznějších informací. Někdy tak může být užitečné podívat se na internet společně a mluvit o tom, co zde vyhledáte.

- Když už se o situaci či potížích začalo mluvit, rozhovory často naváží spontánně v každodenních situacích, například při společném vaření, pečení, sledování televize, na procházce apod. A to je naším cílem – bez obav mluvit o potížích v rodině, kdykoli nás něco napadne.

## Sounáležitost, naděje a budoucnost

Když se rodina potýká s vážnými problémy, naděje a optimistický pohled do budoucnosti se často rychle vytrácejí. Když těžkosti vzájemně nesdílíme, naše mlčení vytváří mezi členy rodiny odstup. A ten ještě prohlubuje pocit beznaděje.

- **Za prvé, A PŘEDEVŠÍM: Vždy**, když mluvíte o něčem, co je pro rodinu obtížné, **řekněte dětem**, co děláte a co ještě uděláte pro to, aby běžný život běžel dál: **že existuje budoucnost**. Například řekněte dětem: máma/táta se léčí (pokud je rodič nemocný); společně si naplánujeme, jak vyjdeme s méně penězi (finanční problémy); oba dva tě máme rádi a záleží nám na tobě, i když se my dva rozejdeme (vztahové problémy), a tak dále.
- **Za druhé, přizvěte děti**, aby hledaly řešení spolu s vámi. Je důležité, aby se všichni členové rodiny semkli, a společně budovali cestu směrem k budoucnosti.

**Příklad:** Rodič říká dětem: „Jak víte, dělá mi potíže ráno vstát, když se vypravujete do školy. Napadá vás, jak bychom to ráno mohli co nejlíp zařídit?“ **Další příklad je uveden v Příloze 1**, kde rodič žádá dítě o pomoc v situaci, kdy je třeba vyjít s méně penězi. **Třetím příkladem** může být situace, kdy se jedno dítě stará o velkou část domácích prací, a ještě pečuje o mladší sourozence. Rodiče se poradí s ostatními členy rodiny i vzdálenějšími příbuznými, aby společně vymysleli plán, jak vše zvládnout, aniž by dítě bylo přetěžováno.

V takových situacích se děti stávají součástí dění, zapojí se a zdaleka nezůstávají jen pasivními příjemci – a většinou mívají dobré nápady! Děti se učí, že mohou něco změnit, a cítí se platné a užitečné.

- **Je třeba, abyste dětem dali najevo, že jste tu pro ně, a aby věděly, že se na vás mohou obrátit**, kdykoli budou chtít. Ať už mají nějaké starosti či otázky, potřebují povzbudit, nebo si jen chtějí společně s vámi užít trochu legrace.
- **Mluvit o náročných tématech samozřejmě nemusí být jen smutné, může to být i příjemné a může u toho být legrace**. Když dítě v rodině, která má finanční problémy, dostane novou bundu, můžeme to přece oslavit a dát si zmrzlinu. A někdy může být malým důvodem k oslavě už jen to, když se ráno všichni nasnídají a odejdou včas do školy...

## Závěrem

Když se v rodině o náročných tématech mluví a dospělí a děti se spolu učí vycházet v každodenním soužití, sbližuje je to. Posiluje se pocit sounáležitosti, důvěra a naděje do budoucnosti. **Otevřená a konstruktivní diskuze a společné řešení náročných témat pomáhají v těžkých časech budovat odolnost.**

Podněty k zamyšlení pro rodinné příslušníky a pomáhající profesionály -3

### JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TÉMATECH

**Každá rodina se občas potýká s těžkostmi.** O některých problémech a jejich důsledcích je těžké mluvit i mezi dospělými, natož pak je probírat s dětmi. Patří mezi ně i otázky související s duševním zdravím a psychickými obtížemi dospělých v rodině. Ty však zároveň mají vliv na náladu a chování člověka, a tím i na rodinný život a interakce s ostatními. **Členové rodiny, včetně dětí, jsou pak zmatení. A samotný člověk, který potíže zažívá, je zmatený stejně jako všichni ostatní.** Je proto nutná konstruktivní diskuze, abychom dosáhli sdíleného porozumění a mohli společně hledat řešení. Když se o problémech nemluví, řešení se nachází jen obtížně.

Slovo „diskuze“ v tomto kontextu není úplně přesné, protože často vyznívá tak, že jde jen o jeden rozhovor. Používáme jej, protože je jasné a stručné, i když výstižnější by asi byl výraz proces, tedy průběžné rozhovory či diskuse. Těžkosti v rodině se nikdy nevyřeší jedním rozhovorem, je třeba o nich mluvit dlouhodobě při různých příležitostech, v souvislosti s tím, co se zrovna děje, v každodenním soužití i během plánovaných sezeních. Situace se mění, těžkosti pominou, mohou se objevit nové, děti rostou, dospělí stárnou a na stejné situace už nahlížíjí jiným způsobem.

**Přesto pevně věříme, že mluvit o náročných tématech, rozvíjet vzájemné porozumění a společně hledat řešení se v co nejvíce rodinách stane dobrým zvykem.**

V první řadě je potřeba si říct, proč je o potížích důležité mluvit a co tím můžeme získat. Tři tečky ... znamenají, že diskuze může pokračovat dál, podle toho, jak všichni zúčastnění potřebují.



### Otevřená a konstruktivní diskuze

6. **pomáhá pečujícímu** lépe porozumět dětem, jejich prožitkům a chování, ale také svému vlastnímu jednání a tomu, jak je vnímají děti
  - a. Proč se moje dítě pořád tak vzteká? Proč se neprojevuje a nekomunikuje? Proč na mě malý pořád tak visí? Proč náš dospívající věčně není doma?

Může to mít spoustu důvodů, ale tyto příklady i mnohé další mohou pramenit z obav a nejistoty dětí v souvislosti s tím, co se doma děje

- b. Rodiče se učí rozumět svému vlastnímu chování a tomu, jak na ně reagují děti
7. **pomáhá dětem** porozumět chování dospělých i rodinné situaci, a zároveň tomu, jak ony samy na tuto situaci reagují a jak se chovají
- a. Proč máma pořád pláče? Proč se táta pořád zlobí? Je to kvůli mně?
  - b. I na první pohled děsivou situaci je možné vysvětlit a vyjasnit
  - c. Sebeobviňování a pocity viny u dětí vyjdou najevo a mluví se o nich
  - d. Děti pochopí své vlastní chování a to, jak souvisí se situací doma
8. **pomáhá dětem i pečujícím** porozumět si navzájem a společně se učit vycházet v každodenním soužití, což je obzvlášť důležité v situacích, které se nějakým způsobem dotýkají dětí
- a. Děti jsou vynalézavé a často mívají dobré nápady
  - b. Dítě se naučí, jak se v různých situacích zachovat, a nezůstává tak bezradné
  - c. Když se dítě podílí na hledání řešení, cítí a chápe, že je důležitým a plnohodnotným členem rodiny
9. **otevívá dětem** cestu k dospělému: obtížná témata se otevírají k diskuzi, dítě se může ptát a kdykoli se na dospělého obrátit, když potřebuje
10. **ulehčuje rodinné vztahy**, uvolňuje atmosféru, protože už není nutné něco před ostatními skrývat

**Závěrem můžeme říci**, že když se v rodině o náročných tématech mluví a dospělí a děti se spolu učí vycházet v každodenním soužití, sblíží je to. Posiluje se pocit sounáležitosti, důvěra a naděje do budoucnosti. **Otevřená a konstruktivní diskuze a společné řešení náročných témat pomáhají v těžkých časech budovat odolnost.**

### Co říci, o čem mluvit?

Děti potřebují pomoc, aby pochopily, čím si rodina prochází. Nejen pro děti, ale pro všechny členy rodiny je důležité, aby rozuměli tomu, co se děje, a věděli, co mají sami dělat. Rodiče si navíc dělají starosti o děti a děti si dělají starosti o rodiče, často jsou na to samy a nemají své obavy s kým sdílet a

kde najít útěchu. Pro začátek děti rozhodně nepotřebují zevrubnou přednášku o duševních nemocech. Na to bude dost času později, a záleží i na věku dítěte.

Přístup LTC vychází z přesvědčení, že děti mají s dospělými mluvit o svých pocitech a prožitcích a mělo by se jim dostat vysvětlení toho, co viděly, slyšely, cítily, o čem přemýšlely a čeho se bály. Kromě toho dospělí pochopí své vlastní reakce a chování i to, jak je vnímají děti. V rodině se rozvíjí sdílené porozumění, tedy porozumění jeden druhému.

## O čem nemluvit?

Děti nepotřebují znát detaily potíží, které dospělé trápí. Z dětí, bez ohledu na věk, bychom si **neměli** dělat důvěrníky a sdílet s nimi všechny své životní těžkosti. Když pečující potřebuje někoho, kdo by jej podpořil a s kým by si mohl promluvit, měl by o pomoc požádat někoho ze svých přátel nebo odborníka.

**Potřebují děti vědět, co je příčinou duševních obtíží pečujícího? To je důležitá otázka, na kterou existují dvě různé odpovědi.**

**Příklad 1.** Rodič trpí těžkou depresí. Děti mají dobře fungující a blízký vztah s prarodičem. Prarodič se o své vlastní dítě, tedy nynějšího rodiče, během jeho dětství příliš nezajímal, a rodič odešel z domova velmi brzy. Tato zkušenost pro něj byla do značné míry traumatizující a mohla ke vzniku současné deprese přispět. Prarodič si k němu znovu našel cestu až v době, kdy za ním začala jezdit vnoučata, která ho naučila mít rád. Rodič nyní onemocněl depresí a začínají se mu znovu vracet vzpomínky na vlastní dětství.

Měl by rodič svým dětem říci, jaké měl s jejich prarodiči dětství? Děti budou přirozeně zvědavé, budou se ptát, proč se cítí tak špatně.

**Pečující by neměl děti zatěžovat vyprávěním o potížích, které se života dětí bezprostředně netýkají.** Budeme-li dětem popisovat nepříjemné zážitky z vlastního dětství a negativní zkušenosti s jejich prarodiči, můžeme tím i na ně uvalit těžké břemeno a poškodit jejich vzájemný vztah. Pokud taková témata rodiče trápí, měli by o nich mluvit jen mezi dospělými, případně se samotnými prarodiči.

**Na druhou stranu,** pokud se prarodič stále chová způsobem, který je pro rodiče zraňující, a negativně to ovlivňuje rodinný život, děti napětí velmi pravděpodobně samy vycítí. Když se takové situace opakují i přesto, že se dospělí snaží o řešení, bude dobré si o tom s dětmi promluvit. Ale i v tomto případě platí, že děti nemusí znát všechny detaily.

**Přesto, jako v reálném životě téměř vždy, na důležité otázky většinou neexistují jednoduché odpovědi.**

**Příklad 2.** Představme si rodinu, kterou tvoří svobodná matka a dvě děti. Babička z matčiny strany, kterou mají všichni v rodině moc rádi, onemocněla těžkou, možná smrtelnou nemocí. Matka se

rozhodne, že o tom dětem neřekne, protože je chce uchránit před starostmi. Sama matka se však cítí úplně na dně a propadá beznaději. Babičku velmi miluje a znamená pro ni i velkou oporu. Často své matce volá, chodí ji navštěvovat do nemocnice, a to vše se snaží před dětmi skrývat.

Děti na matce jasně vidí, že se něco děje, ale nevědí co. Respektují matčino mlčení a neptají se. V noci nespí, nedokáží se soustředit na učení, nechodí s kamarády ven.

Když matka o babiččině nemoci dětem řekne, je to pro ně v první chvíli šok. Zároveň už ale matka a děti mohou smutek sdílet a mohou se navzájem podpořit a utěšit. Krátce poté už začínají plánovat, jak by mohli všichni jít babičku do nemocnice navštívit a co by jí mohlo udělat radost. Matka také dětem řekne, že je v pořádku, aby šly s kamarády ven a bavily se: „Babička by byla moc ráda!“

Jak říká jedno dobře známé moudro, sdílená radost je dvojnásobná radost a sdílená starost je poloviční starost.

### Jak začít rozhovor

Obvykle je dobré začít nějakou konkrétní situací z nedávné doby, kdy se pečující v přítomnosti dítěte choval způsobem, který souvisel s projevy nemoci. Ještě než k rozhovoru přivzete dítě, bude dobré, když pečující s pracovníkem proberou různé situace a společně vyberou pro začátek jednu poměrně jednoduchou. Komplikovanější situace si můžete nechat na později. Pro děti i pro samotné pečující je důležité o tom společně mluvit.

Tipy, jak začít:

- „Všiml sis, že toho v poslední době moc nenamluvím a skoro pořád spím?“
- „Dneska ráno jsem na tebe byl dost nepříjemný, ale to nebylo kvůli tobě. Neudělal jsem to schválně, promiň.“ Dítě překvapeně vzhledne. „Už se mi to stalo i dřív. Asi to pro tebe není jednoduché, když se tak zničehonic rozzlobím, i když není žádný důvod.“
- U starších dětí můžeme říct: „Už nějakou dobu je mi dost mizerně. Všiml sis?“ Dítě přikývne. „Slyšel jsi už někdy o depresi?“ Další přikývnutí. „A víš o ní něco?“ Že je člověk hodně unavený. „Tak přesně to teď mám ... Jsem hrozně unavený, ale často mám i záchvaty zlosti. Všiml sis toho?“ ...

Když už se o situaci či potížích začalo mluvit, rozhovory často naváží spontánně v každodenních situacích, například při společné procházce, když si hrajete, při společném vaření, pečení apod. Jsou to většinou jen krátké rozhovory, ale hrají důležitou roli.

**Příklad 3.** Chování rodiče souvisí s projevy nemoci. Dítě je zmatené a neví, co má dělat. Pokud to rodič v tu chvíli dokáže, může hned reagovat: „Vypadáš zmateně ... Asi nevíš, proč to dělám?“ Dítě řekne: „Hmmm.“ „Zkusím ti to vysvětlit ... i když je to trochu složitější ... proto (dělám) ...“

Rozhovor můžeme začít tak, že budeme mluvit o konkrétních projevech nemoci. Obtížnější část ale přichází, když se dítě ptá: „Jasně, jsi pořád v posteli, ale proč? Proč jsi pořád tak unavená?“

### Jak dítěti vysvětlit, co je duševní onemocnění

Pochopit a vysvětlit problematiku duševního zdraví a nemoci často není jednoduché ani pro dospělé. Dětem ale dospělí nemusí nabízet kdovíjak odborné vysvětlení. Cílem je pomoci dítěti pochopit dospělého a to, co prožívá, nikoliv poskytnout odborný či lékařský výklad. Pečující může také říci, že o tom ani sám úplně všechno neví, a navrhnout: „Zjistíme si o tom víc společně.“

Dospívající jsou zvyklí používat internet a možná si už o psychických potížích přečetli spoustu nejrůznějších informací. Někdy tak může být užitečné podívat se na internet společně a mluvit o tom, co zde vyhledáte.

V každém případě je důležité používat jednoduchý a konkrétní jazyk, naslouchat dítěti a nechat se jím vést. Když vám dítě naznačí, ať už slovně, nebo mimoslovně, že už to stačilo, řekněte ano, dobře, můžeme pokračovat někdy jindy.

**Příklad 4.** Matka trpí strachem z nebezpečných bakterií, a než prostře stůl, musí talíře několikrát otřít. Později říká dítěti: „Určitě sis říkal, proč pořád utírám talíře ... Byla jsem přesvědčená, že jsou na nich bacily, tak jsem je potřebovala otřít. Žádné bacily tam ale nebyly, to už taky vím. Ale když chystám na stůl, stejně mě to vždycky napadne: prostě jsem přesvědčená, že tam ty bacily jsou a že je musím otřít. Vsadím se, že sis toho už všiml, vid'? Možná to působí až trochu děsivě, vidět mámu, jak dělá takové věci?“ ...

#### **„A proč to děláš?“**

„Moje myšlení nefunguje úplně, jak by mělo. Když máš třeba střevní chřipku, je ti špatně a zvracíš. Žaludek úplně dobře nefunguje. A stejně to může být i s hlavou. Jedním z úkolů našeho myšlení je pozorovat, co se kolem děje, a utvářet myšlenky. Ale když je mysl nemocná, může si vytvářet nesprávné myšlenky. A moje hlava mi říká, že na talířích jsou bacily, i když tam žádné nejsou, a že ty talíře musím utírat. Potom si vždycky uvědomím, že to byl nesmysl. Ale stejně, když prostírám stůl, vždycky se mi to vrací.“ (Pokračování dále)

**Příklad 5.** U malých dětí je důležité používat výrazy, které odpovídají jejich znalostem a zkušenostem. Někteří pečující pojmenovávají problémy podle nejviditelnějšího projevu nemoci. Mohou tak mít například spavou nemoc, plačtivou nemoc, mrzutou nebo vzteklou nemoc. Děti pak okamžitě pochopí, o čem rodič mluví.

**Cílem je, abychom i s malými dětmi mohli vést rozhovor.** Nezavrhujte jejich projevy jako nezralé, scestné nebo směšné. Slova, která používají, vyjadřují jejich snahu pochopit to, co zažívají. Možná že dítě také nebude chtít mluvit vůbec, ale i to je v pořádku.

## Reakce dětí

Situace, kdy pečující poprvé sdělují dětem, jaké mají problémy, je velmi citlivá pro všechny zúčastněné bez ohledu na to, čeho se tyto problémy týkají – duševního zdraví, finanční situace nebo vztahů. Každý je svým způsobem křehký a zranitelný. Možných reakcí na straně dětí je celá škála, možná se do diskuze ponoří a budou chtít zjišťovat podrobnosti, možná budou plakat a potřebovat utěšit, možná vás budou prosit, ať už nic neříkáte, anebo beze slova odejdou pryč, ale může dojít i na hněv a obviňování.

Reakce dětí mohou být pro pečující bolestivé, ale přesto by dospělí měli být schopni nechat děti mluvit a nekritizovat je. Než začnete s dětmi o problémech hovořit, doporučujeme, aby se pečující shodli na tom, jaký vzkaz chtějí dětem předat, jakým způsobem, a také aby si rozmysleli, jak děti podpoří dále. Tyto otázky je důležité si zodpovědět, i když ve skutečnosti se pak situace může odvíjet úplně jinak, než jsme očekávali.

Rodiče své děti znají a většinou tuší, co mohou očekávat. Starší děti a dospívající se už možná mezi svými vrstevníky setkaly s negativním vnímáním lidí s duševními problémy nebo lidí žijících v chudobě: s urážlivými výrazy, výsměchem, vtipy, posměvačnými řečmi na adresu vrstevníků, kteří mají psychické potíže nebo žijí v chudších poměrech, atd. V tom případě může dospívající reagovat poměrně ostře: „Takže ty jsi blázen! Tak odsud vypadni, nech se zavřít do blázince!“ Je velmi zraňující vyslechnout taková slova a je dobré, když se pečující předem připraví, že i něco takového se může stát. Vypovídá to ale jen o strachu a zděšení mladého člověka, je to panická reakce. Stůjte při svém dítěti, potřebuje vás a časem si uvědomí, že jste tady vždy pro něj bez ohledu na to, co se děje. Můžete také říct, pokud to tak bylo, že i vy jste byli stejně vyděšení, když jsme si uvědomili, co máte za problém, ale teď jste tady a je to zkrátka tak.



## Otázky, které děti kladou

Dětem se honí hlavou spousty otázek. Níže uvádíme ty nejčastější a nejdůležitější. Pro děti může být těžké některé z nich zformulovat do slov. V takovém případě by měli rodiče sami začít rozhovor.

**Uzdravíš se? Kdy? Kdy zas budeš jako dřív?**

**Proč se tak zlobíš?** Proč se bojíš jít nakupovat? Proč pořád pláčeš? Proč ... (dítě zmiňuje další projevy nemoci)

**Ublížíš si...** chceš umřít? (dospělý mluvil o tom, že si ublíží, nebo už si ubližuje, nejlí apod.)

**Způsobil jsem to já?** Bylo by dobré, aby pečující dítěti sám řekl, že za to nemůže, že není příčinou jeho obtíží.

**Co bude s naší rodinou?!** Budete se rozvádět? A co my? (napětí v rodině)

**Co mám udělat, abych ti pomohl?** **Poznámka:** v situacích, kdy úzkostné reakce dospělých ovlivňují každodenní chod domácnosti, mohou být děti velmi nápomocné. **Když dítě položí takovou otázku, otvírá to cestu ke společnému řešení situace. Viz Příklad 4.**

Vyléčit rodiče ovšem dítě nemůže, pokud je jeho otázka míněna takto. **Rodič ale může říct, že už mu pomáhají jiní, že chodí k lékaři a bere léky.**

**Onemocním i já** (v souvislosti s duševním zdravím)? Nebo už to taky mám?

**Můžu jít s kamarády ven a nechat tě tady samotného?** (Pokud se dítě přestalo stýkat s kamarády, je to problém, kterému by pečující měli věnovat pozornost, i když se dítě samo neptá. Je nutné o tom mluvit a problém řešit, protože přátelství je pro dítě v mnoha ohledech velmi důležité, obzvlášť v době, kdy se v životě potýká s nějakými obtížemi).

**Je tedy zřejmé, že děti trápí spousty otázek.** Možná někdy nebudete vědět, jak reagovat, i to je v pořádku. Můžete říct, že si to potřebujete trochu promyslet nebo že byste možná mohli zkusit hledat řešení společně. Na všechno je čas. A nyní se dostáváme k velmi důležité, ne-li přímo nejzásadnější části diskuze, která se týká toho, jak si udržet naději do budoucna.

## Jak otevřít cestu naději do budoucna

Když dětem řekneme o těžkostech, s nimiž se v životě potýkáme, je důležité vždy vysvětlit, co děláme pro to, aby věci fungovaly dál. Řekněte dětem, jak se o sebe dospělí starají a jak se se situací vyrovnávají, nebo ještě lépe, že se do řešení situace může dítě také zapojit. Vědomí, že dítě může samo také něčím přispět a že je o rodiče postaráno, je pro dítě uklidňující. **Pomáhá to budovat naději do budoucna.** Naše výzkumy ukázaly, že využití postupů LTC\* přispělo k optimističtějšímu pohledu pečujících na budoucnost jejich dětí a celé rodiny, což bylo důležité a potěšující zjištění.

**U nejmenších dětí** můžeme laskavým hlasem říci: „Mamince není dobře. Neusmívám se jako dřív, ale můžu tě držet v náručí, a to mi pomůže.“

### **Matka z Příkladu 4, která otírá talíře, může dětem říct:**

„Mám nemocné myšlení a už jsem byla u doktora. Dal mi léky, aby mi zas bylo líp. Můžu si s ním promluvit i o tom, co mám dělat, abych byla ve větší pohodě. Nemusíte si o mě dělat starosti, ale kdykoliv budete chtít, přijďte, můžeme si o tom popovídat.“

**Děti se ptají:** „A můžeme ti nějak pomoci, když utíráš ty talíře?“ Matka se snaží vzpomenout si na nějakou situaci, kdy ji něco přimělo s utíráním přestat. Vzpomněla si, že se to stalo jednou, když ji něco vyrušilo. „Myslím, že ano ... možná bychom to mohli zkusit ... kdyby se vám podařilo upoutat moji pozornost na něco jiného, možná bych s tím v tu chvíli přestala. Co říkáte, zkusíme to? Ale nezapomeňte, že to nemusí hned fungovat, možná bude potřeba to zkusit vícrát.“

Následující den při večeři vyjdou děti ven z místnosti a jdou se poradit. Za chvíli se vrátí a sehrají tak legrační scénku, že matka vyprskne smíchy a zapomene na všechny bakterie.

**Pokud se pečující pokusil o sebevraždu**, je více než pochopitelné, že si o něj děti dělají starosti, i když se už zotavil. Může dítěti říct: „Víš, honily se mi hlavou příšerné myšlenky, vzal jsem si prášky, ale už jsem našel pomoc. Už to neudělám, a i kdyby se mi ty myšlenky vrátily, mám se na koho obrátit, aby mi pomohl. Jestli si o mě zase začneš dělat starosti, hlavně mi to řekni, spolu to vyřešíme.“

**Nezapomeňte, že první rozhovor je jen začátek.** Pokud to nezafunguje tak, jak jste očekávali, netrapte se tím. Důležité je, že jste diskuzi vůbec otevřeli. Je to stejné, jako když zasejete semínko, které časem vyroste. Uvidíte, že se budou objevovat další vhodné příležitosti, často nečekaně. **Budování sdíleného porozumění je dlouhodobý proces a každá rodina si hledá vlastní cestu.**

Více k tématu a k tomu, jak s dětmi mluvit, najdete v příručce **Jak pomohu svému dítěti?** (Solantaus, ilustrace Ringbom).

\*Solantaus T, Toikka S, Alasuutari M, Beardslee WR, Paavonen EJ. (2009) Safety, Feasibility and Family Experiences of Preventive Interventions for Children and Families with Parental Depression. International Journal of Mental Health Promotion 11 (4):15-24.

EU4Health

Project number: 101101249

