

Rodičovské reakce

Projděte společně s dítětem následující věty, které nejdříve nastříháte na jednotlivé kartičky.

Nejdříve je sami roztrídíte na dvě hromádky: **1) co považuji za užitečnou reakci na sebepoškozování mého dítěte** × **2) co považuji za neúčinnou reakci**.

Poté nechte dítě, aby si vaše hromádky prohlédlo a povědělo vám, s čím ne/souhlasí a proč. Zásadní je doptávat se s upřímným zájmem (nikoli však formou urputného výslechu), jaké pocity v něm jednotlivé rodičovské reakce probouzejí, a jestli by pro něj byly na místě dítěte, které má trápení se sebepoškozováním **UŽITEČNÉ, NEUTRÁLNÍ** nebo **ŠKODLIVÉ**. Cílem není dobrat se „správných“ odpovědí, ale dozvědět se, co ve vašem dítěti jednotlivé reakce vzbuzují. Neméně důležitým přínosem cvičení je projevení upřímného zájmu o pocity a potřeby dítěte, aniž byste je posuzovali. Může jít o velmi posilující aktivitu pro váš vztah, pokud si kritiku dítěte nebudete brát osobně a budete se zájmem naslouchat všem jeho pohledům. Zkuste jít do této aktivity s postojem: *Buď mi rádcem, jsem zvědavý, co se od tebe můžu přiučit.*

Rodič bude prostě předpokládat, že se to vyřeší samo, nebo z toho dítě vyroste.	Rodič dítěti pomáhá vzpomenout si, co se v jeho životě dělo, když si poprvé záměrně ublížilo?	Rodič zkouší dítě vyslyšet a mít jeho chování neustále pod kontrolou.
Rodič dítěti pomáhá vypozorovat, jaké bývají okolnosti SPB – dochází k němu např. Obvykle na stejném místě / se stejnými lidmi?	Rodič společně s dítětem přemýšlí, jak jinak, zdravěji, bych mohlo zvládat situace, které ho vedou k potřebě si ublížit.	Rodič se bez posuzování, s otevřenou myslí zajímá o to, co sebepoškozování dítěti přináší... (úlevu, soustředění, ...)
Pokud dítě nechce spolupracovat na vyhledání pomoci, podnikne rodič potřebné kroky bez vědomí dítěte.	Rodič trvá na tom, aby o sebepoškozování spolu s dítětem mluvili, ať dítě chce, nebo ne.	Rodič se snaží dítě motivovat, aby se sebepoškozováním přestalo, pomocí trestů a ultimát.
Rodič lituje sám sebe, v jak těžké situaci se spolu s dítětem ocitnul.	Rodič se s laskavostí zajímá o to, zda dítěti ve vztahu s ním něco schází.	Rodič zruší veškeré povinnosti dítěte, aby ho moc nezatěžoval.
Rodič se zajímá, jak může být dítěti nápomocný – „Je něco, co tě teď stresuje a s čím ti mohu pomoci?“	Pokud si dítě ublíží, rodič ho upozorní na problematičnost jeho jednání pomocí výčitek a obviňování.	Rodič omezí soukromí dítěte, aby měl přehled, co právě dělá a mohl mu případně přispěchat na pomoc.
Rodič trvá na vyhledání odborné pomoci, i když se to dítěti nelíbí, protože mu záleží na tom, aby bylo dítě v bezpečí. Nedělá to však za jeho zády – o všech krocích, které podniká v zájmu jeho dobra, rodič dítě předem informuje.	Rodič citlivě dává promluvy na toto téma: „Pokud o tom se mnou teď nechceš mluvit, tak to chápu. Chci jen, abys věděl/a, že jsem tu pro tebe, až se rozhodneš, že jsi připraven/a si promluvit.“	Rodič oceňuje každou minutu, kterou dítě dokázalo sebepoškozování odolat. Ví, že ublížení si po čase úspěšné abstinence od sebepoškozování neznamená, že je léčba znovu na startu, ale bere jej jako přirozené zaškobrtnutí na cestě.
Rodiče dítě nezatěžují vlastními strachy, sebeobviňováním, pocity selhání apod.	Rodič dítě vede k tomu, aby si zakrývalo jizvy a jiné stopy po sebepoškozování.	Rodič před dítětem schová veškeré předměty, kterými by si mohlo ublížit.
Rodiče mluví o sebepoškozování jen s odborníky a lidmi, které dítě potřebuje k tomu, aby našlo pomoc. Respektují jeho soukromí.	Rodič respektuje, jakým způsobem dítě chce nebo nechce své jizvy schovávat či odhalovat.	Rodič se ochranně vměšuje do situací, které by dítě potenciálně mohly zatížit.