

Cesta uzdravení

Vytvořte si společně s dítětem kreslenou cestu, kterou umístíte např. na lednici nebo jiné viditelné místo u vás doma. (Lednice má výhodu, že místo figurek jde používat barevné magnety). Na cestě by mělo být vyznačeno 6 fází (VIZ NÍŽE), které si s dítětem na začátku projdete a vysvětlíte.

= možnosti vymýšlí dítě (D) samo, následně umísťuje magnety k tomu, co od rodičů potřebuje právě teď.

	Co se děje v této fázi	Co od rodičů potřebuji	Co rodičům radí odborníci
1. Výchozí bod	Člověk vážně neuvažuje o změně svého chování. Možná ani neví o tom, že má nějaký problém.	★ obejmout a na nic se neptat ★ klepat před vstupem do pokoje ★ povídat si o pohodových věcech ★ koukat spolu na film ★ jít do přírody ★ zaměstnat mě ★ ★	✓ Vzdělávejte se. ✓ Nepřesvědčujte, nevyhrožujte, nepřemlouvejte. ✓ Vyhněte se přímým konverzacím o SBP. ✓ Vytvářejte a posilujte zdroje dítěte. ✓ Oceňujte jakékoliv malé pokroky v náhledu na problém a v sebevědomí dítěte!
2. Přemítání	Člověk více přemýšlí o svém chování a negativních aspektech jeho dalšího praktikování (na sebe i na druhé). Je otevřenější možnosti změny, zatím se k ní však staví ambivalentně.	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	✓ Rozdmýchávejte v D jeho naději. ✓ Ujistěte vás oba, že máte solidní podpůrný systém, že víte, jak na to. ✓ Vyjadřujte svou víru v to, že se dítě zvládne s nepříjemnými emocemi vypořádat jinak. ✓ Připomínejte, že na to není samo, jste tu s ním a pro něj. ✓ Poukazujte na pokrok, který dělá. ✓ Nepřehlížejte práci, kterou D odvádí uvnitř sebe – je jí dost, přestože zvenku se změny jeví jako pomalé.
3. Příprava	Člověk se zavázal, že své chování změní. Může zkoumat možnosti léčby a zvažovat změny životního stylu, které ho čekají. Dítě může rozpoznávat svou potřebu se změnit a těšit se na to. Může například vyhledat podpůrnou skupinu a naplánovat si, jak se vyrovnat s obtížemi spojenými s méně častým sebepoškozováním.	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	✓ Poukazujte na snahu a pokrok (jasné úsilí omezit SBP, otevřenost učit se novým dovednostem). ✓ Nabízejte podporu při hledání dalších zdrojů opory. ✓ Držte svá očekávání nízko a buďte trpěliví – cesta ještě nekončí. ✓ Poukazujte na snahu a pokrok (jasné úsilí omezit SBP, otevřenost učit se novým dovednostem). ✓ Nabízejte podporu při hledání dalších zdrojů opory.

	Co se děje v této fázi	Co od rodičů potřebuji	Co rodičům radí odborníci
4. Akce	Člověk má již důvěru ve svou schopnost změnit se a podniká aktivní kroky. Bohužel je to také fáze, kdy je jedinec nejvíce náchylný k recidivě, protože učení se novým technikám zvládání emocí je postupný proces učení. V této fázi je zásadní podpora – zde přicházíte na řadu vy! Vaše dítě chápe, že chtít změnu nestačí – může například začít praktikovat alternativní mechanismy zvládání, jako je psaní deníku, místo aby se věnovalo sebepoškozování. Ale setká-li se nečekaně s velkým stresorem, může se opět obrátit k SBP, následně cítit selhání, potažmo napětí a zvýšenou chuť si opět ublížit.	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	✓ Snažte se lépe porozumět pohledu vašeho D na život a jeho pocitům. ✓ Zachovejte otevřenou komunikaci, nabízejte nápady na nové strategie pro naplňování potřeb a rozvíjení nových užitečných návyků. ✓ Vyhněte se touze vše rychle vyřešit, raději podporujte dítě v samostatnosti skrz aktivní naslouchání a trpělivost.
5. Výdrž a stabilita	Člověk pracuje na udržování provedených změn. Je si vědom svých spouštěčů napětí a toho, jak mohou ovlivnit jeho cíle. Pokud například dítě ví, že učení se na test z matematiky v něm někdy vyvolává nutkání k SBP, může se připojit ke studijní skupině, aby snížilo pravděpodobnost SBP.	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	✓ Pokud nastane relaps, neberte to jako návrat na start, pouze podpořte D v návratu na trasu. ✓ Ohlížejte se společně s D za cestou, kterou již ušlo.
6. Bezpečí	Člověk používá mnoho zdravých zvládacích strategií. Chuť na SBP se vyskytuje méně často a rychle přejde.	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	✓ Pokračujte v připomínání pokroku, a přijímejte D takové, jakým se stalo. ✓ Poskytujte emocionální podporu, je-li potřeba. ✓ Po 5 letech je riziko masivního relapsu SBP nízké.

Obrázek jen pro inspiraci – může jít o jakékoliv znázornění cesty sestávající z 6 částí.

