

Co může prožívat naše dítě? aneb ztráta jistoty, role a postavení dítěte

Mgr. Jitka Musilová

20. 11. 2025

Čemu se budeme věnovat

↳ emoční prožívání

↳ projevy, psychické potřeby

↳ čeho si všímat, jak komunikovat

↳ Kdo další může pomoci

TO, CO ČASTO OPRAVDU **POTŘEBUJEME**
NEJSOU RADY, ALE **BLÍZKOST**

„Rozumím,
že to pro tebe
není lehké.“

„Jsem tady
pro tebe.“

„Je v pořádku
cítit se naštvaně
/smutně
/frustrovně.“

„Máme času,
kolik budeš
potřebovat.“

„Poslouchám tě.“

„Když budeš
potřebovat,
můžeme o tom
mluvit.“

„Záleží mi
na tobě.“

„To, co
prožíváš,
je důležité.“



Co můžeme jako rodiče

Připustit si a uvědomit, že děti mohou trádat.

Hledání cest, jak dopady zmírnit.

Prožívání dětí

Na duševní zdraví dítěte a jeho další vývoj má negativní dopad **ztráta jistoty,**
a intenzivní či dlouhotrvající konflikt rodičů.

Možné projevy

- Vina
- Úzkost
- Nejistota
- Obavy z budoucnosti
- Smutek
- Zklamání
- Zlost
- Závislost
- Lhostejnost
- Vzornost, poslušnost
- **Další varovné signály:** problémy se spánkem, jídlem, noční děsy, pomočování, potíže ve škole nebo v přátelských vztazích, lhaní, krádeže, vulgarity, útoky z domova, sebepoškozování.

Varovné signály duševních potíží

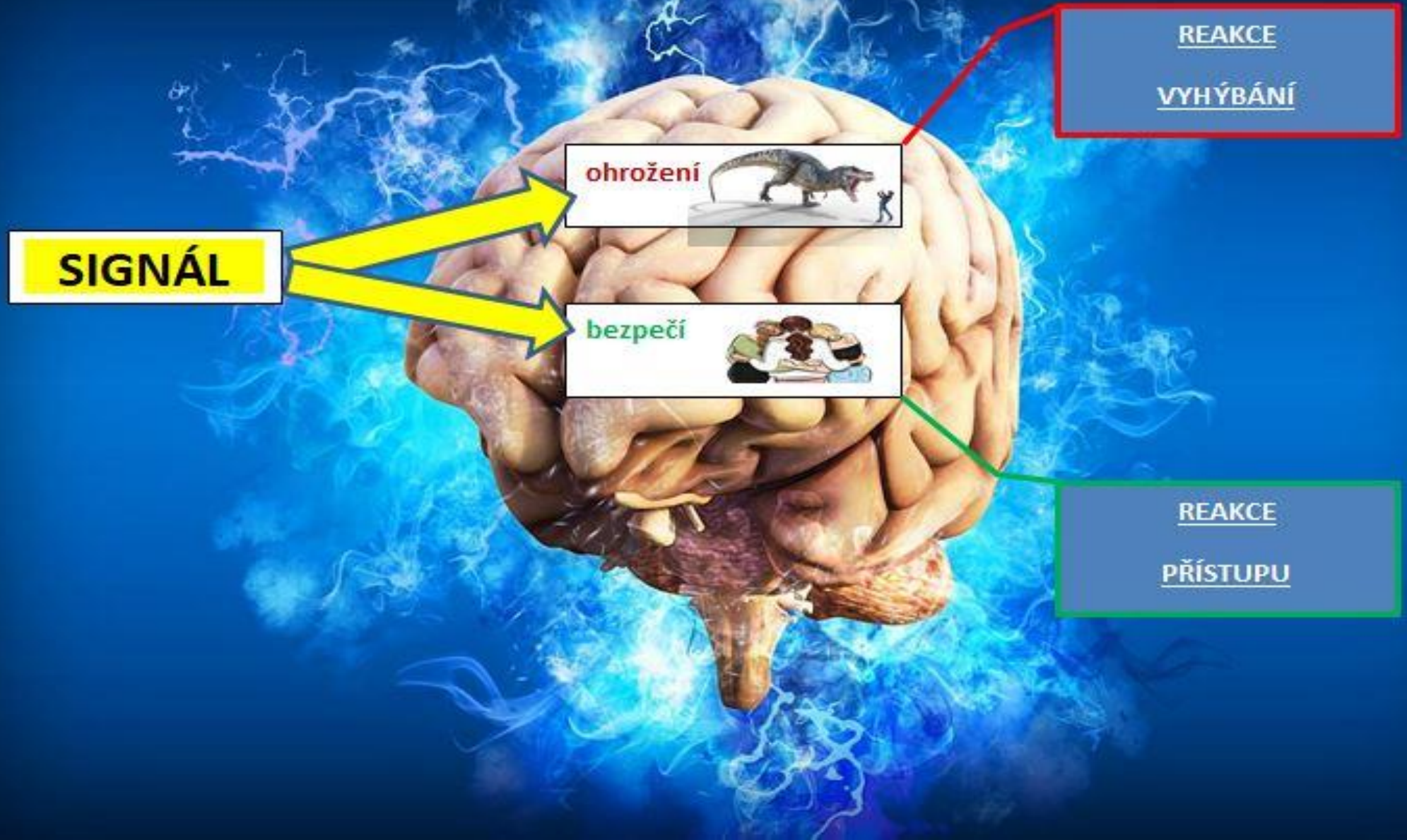
- Ztráta motivace a zájmu o aktivity
- Zhoršená koncentrace
- Pocity bezcennosti
- Zhoršení prospěchu
- Změny, výkyvy nálad (euforie X podrážděnost X hněv)
- Dlouhodobé pocity smutku, sklíčenosti
- Vyhýbání se přátelům, společenským aktivitám
- Problémy se spaním
- Dlouhodobé pocity únavy a nedostatku energie
- Změny stravovacích návyků, hubnutí, přibírání
- Nadměrné užívání návykových látek
- Tělesné potíže bez zjevných příčin
- Projevy sebepoškozování
- Přemýšlení o sebevraždě

Proč se to děje

Model SCARF® Základní psychické potřeby



Jak reaguje náš mozek na podněty



Co potřebujeme
a jak to komunikovat

BÝT SOUČÁSTÍ

POTŘEBUJI VĚŘIT, ŽE NĚKAM PATŘÍM

Má B

cítí se bezpečně, dělá si přátele,
spolupracuje

Necítí B

nejistý, izolovaný, cítí tlak vrstevníků,
negativní napojování se
USILUJE O POZORNOST

BÝT SCHOPNÝ

POTŘEBUJI VĚŘIT, ŽE TO ZVLÁDNU

Má B

kompetentní, umí se ovládat,
má sebekázeň

Necítí B

cítí se neschopný, chce řídit ostatní, může
být závislý nebo vzdorovitý
BOJUJE O MOC

BÝT DŮLEŽITÝ

POTŘEBUJI VĚŘIT, ŽE NA MNĚ ZÁLEŽÍ

Má B

přispívá druhým, dokáže měnit věci
konstruktivně, cítí se hodnotný

Necítí B

bezvýznamný, zraněný, může se snažit
oplácet, negativní vliv je lepší než žádný

TOUŽÍ PO POMSTĚ

ODVAHA BÝT NEDOKONALÝ

POTŘEBUJI VĚŘIT, ŽE ZVLÁDNU, CO PŘIJDE

Má B

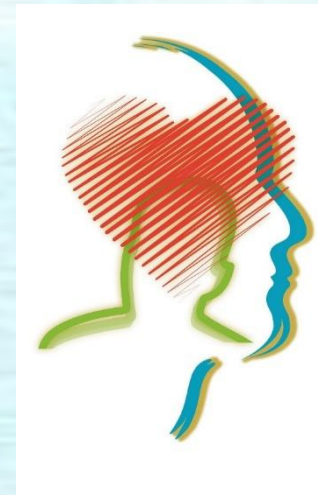
překonává strach, odolný, čelí problémům,
sebejistý, rovnocenný,
umí se za sebe postavit

Necítí B

ustrašený, zoufalý, bezmocný,
bojí se jít proti proudu, zbavený odvahy,
méněcenný

VZDÁVÁ TO, VYHÝBÁ SE

Co nepomáhá v komunikaci



- Zlehčování („to nic není, to přejde“ atd.)
- Odmítání, agrese, křik,...
- Moralizování
- Tzv. dobré rady
- Démonizace
- Manipulace (vydírání, hrozí trestem, vytváření nátlaku)

Co pomáhá v komunikaci

- Vytváření jistoty, bezpečí – PŘEDVÍDATELNOST, AUTONOMIE, POSTAVENÍ
- Zajímejte se o jeho prožívání, a buďte připraveni jeho silné i negativní pocity uznat a přijmout (nikoliv rozmlouvat či vyvracet).
- Říkejte mu, co se děje, a ujistěte ho, že to není jeho chyba. (A klidně to opakujte, i když bude říkat, že to ví.)
- Buďte k němu upřímní ohledně budoucnosti, a to i ve chvíli, kdy to znamená říci, že něco ještě nevíte.
- Vyvarujte se jakýchkoliv sdělení, ze kterých by si dítě mohlo učinit závěry, že o druhého rodiče přichází nebo že už ho nemá rád.
- Nezapomeňte s dítětem mluvit o věcech, které se rozvodu netýkají. Ptejte se ho na to, jak bylo ve škole, na kroužku, zajímejte se o něj a jeho koníčky (dítě dál žije svůj běžný život).
- To, že se rodinná situace mění, dítě ví a nepotřebuje o tom slyšet každý den.

TO, CO ČASTO OPRAVDU **POTŘEBUJEME** NEJSOU RADY, ALE **BLÍZKOST**

„Rozumím,
že to pro tebe
není lehké.“

„Jsem tady
pro tebe.“

„Je v pořádku
cítit se našťavaně
/smutně
/frustrovně.“

„Máme času,
kolik budeš
potřebovat.“

„Poslouchám tě.“

„Když budeš
potřebovat,
můžeme o tom
mluvit.“

„Záleží mi
na tobě.“

„To, co
prožíváš,
je důležité.“



CITLIVÉ DĚTI: CO POTŘEBUJÍ A NEUMÍ SI O TO ŘÍCT

- dostatek času na zpracování svých emocí
- co největší **stabilitu** a **předvídatelnost** v tom, co se bude dít
- **empatii**, **trpělivost** a **porozumění**
- **bezpečné prostředí** s co nejméně rozruchy
- **pochopení** pro to, že se zrovna cítí smutně, našťavaně nebo vystrašeně
- aby s nimi druzí jednali s **klidem**
- **podporu** a **ocenění** toho, co funguje, místo kritiky
- aby je dospělí učili a ukazovali jim, jak **regulovat své emoce**
- vědět, že **nejsou zodpovědné** za pocity dospělých



Kdo ještě může pomoci?

Školní psycholog

Emoční podpora a stabilizace

- Bezpečný prostor pro dítě, kde může mluvit o svých pocitech (strach, vina, vztek, smutek, zmatek).
- Pomáhá dítěti **normalizovat** jeho reakce.
- Učí dítě **základní techniky regulace emocí** – dechová cvičení, grounding, práce s tělem.

Orientace v situaci

- Dítě často nerozumí tomu, co se děje mezi rodiči.
- Pomáhá dítěti oddělit rodičovský konflikt od vlastní hodnoty.

Podpora ve škole

- Rozvod se může projevit poklesem výkonu, nepozorností, úzkostí.
- Psycholog může navrhnout úpravy:
 - dočasné snížení nároků,
 - individuální přístup,
 - častější kontakt s dítětem,
 - práce ve třídě s kolektivem (pokud je potřeba).

Komunikační podpora s rodiči

- Konzultace s rodiči, jak dítě podpořit doma.
- Psychoedukace o tom, jak dítěti sdělit rozchod.

- **Krizové linky** nabízejí okamžitou podporu a anonymní krizovou intervenci.
- **Terapeuti a psychologové** poskytují dlouhodobou psychoterapeutickou péči zaměřenou na úzkost, adaptaci a rodinné vztahy, terapeutické skupiny.
- **Manželské a rodinné poradny**

Hezký večer

