

Začlenění dítěte s psychickými problémy
do oddílu

Anna Černíková

D.T.K. Poutníci Praha

Rok vypracování 2020

Úvod

Dítě s psychickými problémy kolikrát nelze rozlišit od zdravého dítěte. Můžou to být jen nepatrné změny v chování, které nás upozorní na existující problém. Pokud je dítě introvertní může to být obzvlášť těžký úkol. Lidé jsou pak často překvapeni, když zjistí, že nějaký psychický problém má. Důležité je nabídnout dítěti podporu, možnost si promluvit a v činnostech také nabízet alternativy. Ráda bych tuto práci věnovala přijmutí a začlenění dítěte s psychickými problémy do oddílového kolektivu. Nejsem na toto téma odborník, ale mám osobní zkušenost s psychickými problémy typu deprese (nemoc, která je u většiny lidí léčitelná, člověk s depresí zažívá intenzivnější a hlubší pocit než jen smutek, ten trvá déle než klasický smutek a narušuje každodenní fungování člověka) a úzkosti, se kterými jsem se potýkala již v mladším věku. Jsem zároveň součástí tábornického oddílu a mou zkušenost bych chtěla předat dál.

Začáteční úvahy

Přijde mi, že spousta lidí neví, jak se chovat v blízkosti dítěte, které má psychické (duševní) problémy. Neví, jak s ním komunikovat v nejrůznějších situacích. Nechce mu ublížit, ani nechce zhoršit jeho psychický stav. Neví, co už je moc a co ještě lze. Často můžeme pozorovat určité distancování, zdrženlivost a rozpaky v chování vůči dítěti s nějakým duševním problémem.

Není se čemu divit. I přes to, že duševní nemoci jsou v dnešní době časté a toto téma už není ve společnosti tolik tabuizované jako v předešlých letech (stoletích), stále lidé k postiženým s psychickými problémy přistupují lehce neohrabaně. Nelze jim to vyčítat – ve školách neprobíhají přednášky, školení či výukové akce. A pokud ano, tak velmi sporadicky, nebo zaměřeny jen na jednu věc a jen velmi informativně. Rozhodně není pokrytá celá problematika. Člověk se nějaké informace dozví, jen pokud se bude více zajímat a sám edukaci vyhledávat, číst si materiály a o problematiku se zajímat.

První otázkou určitě může být, jestli je vůbec dobré, prospěšné anebo v pořádku přijmout dítě s tímto hendikepem do kolektivu k dětem, které tyto problémy nemají. Můj názor je, že by se oddíl neměl bránit vzít pod své vedení dítě s duševními problémy a být této

možnosti otevřen. Pro ostatní děti v tom vidím velmi prospěšnou příležitost pro život, protože v něm se budou potkávat s různým hendikepem jiných lidí. Pro vedoucí je to prostor pro vlastní rozšíření obzorů, jistá výzva a zajímavá zkušenost.

Klíčová je samozřejmě komunikace mezi vedoucím a rodiči. Ti by měli poskytnout nezbytné informace o stavu svého dítěte, poučit vedoucí, jak s dítětem pracovat. Vedoucí by pak měl posoudit, zda je schopen o dítě pečovat a následně se pokusit vytvořit takové prostředí, které bude pro všechny příjemné a otevřené. Je jasné, že i přes veškerou snahu může dojít k nějakým zádrhelům, mohou nastat nepříjemné situace nebo si nebudeme vědět rady, jak postupovat dál. A to je v pořádku. Jsme jenom lidi, kteří dělají to, co je v jejich silách a jednají podle svého nejlepšího svědomí. Také se nemusíme bát, že jednou chybou zhoršíme stav dítěte.

Má situace je trochu specifická, ne u všech dětí to tak může být. V oddíle mám již starší sestru a dvě sestřenice, což znamená, že mám lidi, na které se můžu obrátit. To myslím sehrává zásadní roli v mém životě v oddíle. Možnost kdykoliv si promluvit s blízkou osobou, sdělit své obavy nebo řešit věci, které souvisejí s mými psychickými problémy. Je důležité mít se na koho obrátit, kdo o problému ví a může s ním pomoci. Pokud dítě nemá v kolektivu nějakého sourozence či blízkého kamaráda, musí tuto roli převzít vedoucí. Samozřejmě, že všechny děti by měly mít možnost si s někým z vedoucích promluvit, přijít za ním pro radu nebo se jen pomazlit (vedoucí samozřejmě nesupluje rodiče, ale je tu pro dítě). Ale dítě s psychickým omezením by tuto možnost mělo mít za jakékoliv okolnosti a mělo by mu to být sdělováno a nabízeno opakovaně.

Ne vždy je lehké začít mluvit o úzkostech, nebo o depresivních náladách – dítě může mít pocit, že je divné nebo není přijímáno.

Projevy psychických problémů jsou různé, některé jsou viditelné, jiné nemusíme vůbec zaregistrovat. Například úzkostné ataky, kdy zažíváme velmi intenzivní strach. Ty jsou charakteristické tím, že přicházejí v situaci, kdy se na první pohled nic neděje. Můžou se stát během snídane, sprchy nebo kdykoliv při jakémkoliv programu (přednáška, horolezení, střelba z luku). V této chvíli člověk nemůže dělat nic jiného než počkat, až úzkostný atak odezní. Když se toto stane, mělo by mít dítě možnost odejít a v klidu to zpracovat.

Dalším projevem úzkosti můžou být panické záchvaty, které jsou velmi podobné úzkostným atakům. Často jsou doprovázeny fyzickým projevem jako je pocení, bušení srdce, mravenčení či brnění v končetinách, hyperventilace nebo pláč.

Když dítě přepadne panický záchvat je dobré ho odvést do klidného prostředí, kde nebudou ostatní děti, které by na něj koukaly. Další krok je snažit se dítě uklidnit, uzemnit. Například obejmutím, laskavými slovy, ujistit ho, že se nemá čeho bát nebo pomoci mu soustředit se na dech. Pokud uklidnění nebude pomáhat je tu opačná varianta, a to donutit dítě k pohybu. Během záchvatu paniky se tělo nastartuje, aby mohlo čelit nebezpečí. Pohyb proto uvolní napětí a nahromaděný adrenalin.

Záchvaty většinou po několika minutách odezní. Je dobré, pokud budete s dítětem až do konce, může se po odeznění záchvatu ještě cítit nejistě. Pokud si to bude přát, může ho vedoucí dovézt zpátky k ostatním nebo k činnosti, od které odešlo.

Říct to nebo neříct?

Vzhledem k tomu, že každé dítě přichází z jiného prostředí, má o těchto věcech jiné povědomí a jinak se k nim staví, vidím jako lepší variantu se o psychických problémech s dětmi bavit, než je zamlčet. Stejně jako bychom dětem podali nějaké informace o fyzické nemoci kamaráda, stejně tak jim řekneme o psychické nemoci, pokud je taková domluva s rodičem a dítětem.

Samozřejmě to nelze říct jen tak, forma se liší podle věku dítěte a podle problému, který má. Následující body jsou návrhy, kterými se dá oddíl seznámit s duševním problémem člena.

1. Myslím, že by bylo dobré, kdyby se třeba na oddílových schůzkách (v našem oddíle jsou schůzky pro menší děti každý týden) probírala nejen témata související přímo s táborničením. Mohla by se těmto tématům vyhradit třeba jedna schůzka měsíčně. Na té by vedoucí s dětmi probíral (spíše formou diskuse než přednášky, protože je důležité, aby děti neměly pocit, že se věci musí naučit, ale měli možnost se vyjádřit, nebo zeptat) témata jako psychické problémy, sexuální orientace, náboženská přesvědčení apod. Stačilo by děti informovat, že každý to může mít trochu jinak, abychom v nich podpořili toleranci a respekt. Pak by bylo snazší přijmout dítě

s duševním onemocněním. Má kamarádka takto s dětmi na oddílových schůzkách pracuje a má pozitivní výsledky.

2. Pokud je dítě s duševními problémy dost velké, může s podporou vedoucího (nebo staršího sourozence) tzv. „vyjít na světlo“ se svým problémem. Otevřeně mluvit o svém problému s ostatními dětmi, popsat svůj stav. Jde o velmi odvážný krok, protože dítě může mít pocit, že ho jeho hendikep vyčleňuje z kolektivu. Může se bát reakce okolí, zesměšnění. Proto by měl být za všech okolností podporován. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že cesta k otevřenému sdílení problému je náročná, ale často se potom člověku uleví a zjistí, že je přesto přijímán.
3. Sám vedoucí může promluvit s dětmi a seznámit je s odlišností jejich kamaráda, buď za přítomnosti dítěte s problémem nebo bez něho, pokud nechce nebo si to nepřeje. Vedoucí by měl dětem sdělit problém a říct jaké chování není úplně vhodné, a které by mohlo psychickému stavu jejich kamaráda uškodit. Také by mělo být umožněno dětem ptát se na to, co je zajímavé.

Co tedy pomáhá?

Někdy mají lidé pocit, že když budou situaci zlehčovat nebo vtipkovat, pomůže to. Jistě, je dobré zachovat si nadhled, ale ve skutečnosti zlehčování (i když s dobrým úmyslem) nepomáhá. Naopak to může vyvolat pocit nezájmu a nepřijetí u dítěte. Také ho to může odradit od vyhledávání pomoci vedoucího.

Co je tedy důležité a může pomoci: zacházet s dítětem s respektem, bez předsudků a s pochopením. Nabízet pomoc s praktickými věcmi (ohledně kolektivu pomoc s lepším porozuměním ostatních dětí, pomoci při samotném zapojování do kolektivu), zajišťovat pocit bezpečí a bezpečného prostředí, což je uskutečňováno hlavně laskavým jednáním, respektem a zájmem.

Vedoucímu se může stát, že se u něj objeví tendence „dítě zachránit“. To znamená například vyšlapat mu v oddílovém kolektivu cestičku, být mu neustále nablízku, a zkrátka ho chtít uchránit od všech nepříjemných věcí. Je to pochopitelné, když si vedoucí s dítětem vytvoří pouto, nebo pokud sám vedoucí je empatický a senzitivní a je mu dítěte líto. Je důležité si uvědomit, že tu jsme jen od toho, pomoci mu najít vlastní cestu a místo v oddílu, a pracovat

s ním v rámci aktivit oddílu. Není v našich silách ho vyléčit, hlavní je v tomto rodič, jehož roli zastat nemůžeme.

Závěr

Problematika psychických problémů je velká. Důležité je dát dítěti prostor a možnosti, být otevřený a vnímavý vůči jeho projevům. Není jednotný postup u všech dětí, protože v různém věku jsou projevy a potřeby dítěte různé. Stejně jako projevy nemoci a její průběh se liší.

Často se bojíme zbytečně a věci nakonec dopadnou lépe, než si myslíme. V mém případě, to tak určitě bylo. Je to nedostatek informací a neznalost a z nich plynoucí strach, který může být překážkou. Ne nemoc samotná. Opravdu důležité vnímám to, že se o těchto věcech budeme bavit necenzurovaně a budeme respektovat druhé.

Zdroje (jiné než vlastní zkušenost): kniha Depresivní porucha a jak ji překonat, autoři – Ján Praško, Barbora Buliková, Zuzana Sigmundová, webové stránky AdiCare Centru psychologické a psychiatrické péče