

Rozbitý batoh, velký strach

Do NZDM přišel jedenáctiletý Tobias, který byl už při příchodu viditelně rozrušený. Cestou ze školy se mu rozpadl batoh a on měl silný strach jít domů. Opakoval, že „ho za to doma zabijí“, protože rodiče často reagují na poškozené věci křikem. V rodině je pět dětí a Tobias má pocit, že se doma víc sleduje, co se pokazilo, než jak se kdo cítí.

Nejdřív emoce, potom řešení

Nejprve jsem reagovala na jeho aktuální stav – pojmenovala jsem jeho strach, napětí i to, jak moc ho situace paralyzuje. Teprve když se uklidnil, začali jsme společně řešit samotný problém. Batoh se opravit nepodařilo, což otevřelo prostor mluvit o tom, jak doma funguje komunikace a jaké má Tobias obavy.

Společně jsme procházeli různé možnosti, jak situaci doma vysvětlit. Ukázala jsem mu témata na webu Linky bezpečí, aby viděl, že podobné obavy nejsou neobvyklé, a nabídla jsem mu několik cest – říct to doma sám, napsat dopis, říct to společně, využít doprovod, nebo to zatím neříkat.

U této poslední varianty jsem mu ale vysvětlila, jaká rizika může mít, když se situace doma neotevře. Může to nakonec způsobit víc potíží než samotný rozbitý batoh – rodič může reagovat silněji, protože to vypadá jako zbytečné tajení, dítě pak nese větší stres a často se k tomu nabalují další výmluvy. Zároveň jsem mu přiblížila, že i rodiče často nesou velkou zodpovědnost a musí myslet na mnoho věcí, což může někdy ovlivnit jejich reakce.

Společný krok: telefonát otci

Domluvili jsme se, že jako první krok společně zavoláme jeho otci. Telefonát proběhl v klidné atmosféře. Pomohla jsem Tobiasovi popsat, co se stalo, a zároveň jsem podpořila i otce v tom, aby situaci slyšel bez zbytečného napětí.

Domluvili jsme si osobní schůzku, která následovala ještě ten den.

Bezpečný prostor pro rozhovor

Na schůzce jsem vytvořila bezpečný prostor – vzala jsem Tobiase i jeho otce do soukromí naší místnosti, kterou máme v terénu k dispozici. Usadili jsme se a mluvila jsem klidně a srozumitelně, aby oba cítili, že mají prostor mluvit otevřeně. Tobias tak mohl popsat nejen to, co se stalo s batohem, ale i to, jaký strach v něm podobné situace vyvolávají.

Po schůzce se Tobias rozhodl, že poslední krok – říct to i matce – udělá společně s otcem. Poprvé tak zažil, že konflikt se dá řešit bez křiku a s podporou dospělého, kterému důvěřuje.

Druhý den jsem Tobiase potkala v terénu. Řekl mi, že doma je klid a že vše dopadlo lépe, než čekal. Jeho výraz byl oproti předchozímu dni viditelně uvolněný. Získal zkušenost, že na podobné situace nemusí být sám a že i doma může proběhnout rozhovor bez strachu.

Co si z toho odnést

To, co nám může připadat jako malicherný problém – rozbitý batoh – může být pro dítě velkou zátěží. Zároveň ukazuje, že když nejprve reagujeme na emoce, nabízíme konkrétní kroky a postupně zapojujeme rodiče, může to dítěti přinést reálnou úlevu.

Tento postup je přenositelný i do dalších situací, kdy dítě cítí obavu z reakce dospělých a potřebuje bezpečný doprovod.