

Rozhovor se školní psycholožkou Mgr. Barborou Jindrovou, ZŠ Nehvizdy

Dobrý den, jsem studentkou 1. ročníku na Policejní akademii ČR v Praze a píšu v rámci studentské vědecké odborné činnosti písemnou práci o sebepoškozování. Ráda bych Vám v této souvislosti položila několik otázek. Děkuji za Váš čas a ochotu mi poskytnout rozhovor.

1. Mohla byste se mi, prosím, pro účely práce stručně profesně představit?

Děkuji. Jsem absolventkou magisterského oboru psychologie na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, mimo to mám také vystudované učitelství pro první stupeň, ale těžím hlavně z poznatků psychologie, kde jsme měli i rozšíření o speciální pedagogiku, což vnímám pro moji práci jako velmi přínosné. Kromě akademického vzdělání jsem absolventkou kurzu krizové intervence od linky bezpečí a dalších krátkodobých kurzů s tématy intervence, práce ve třídě a emocí.

2. Kdo a v jakých situacích se na Vás toho času nejvíce obrací? Kdo jsou Vaši klienti?

Mými klienty mohou být všichni aktéři, kteří se ve škole objevují. Jsou to samotní žáci, kteří mohou přijít s různými obtížemi, které by se měly nějakým způsobem dotýkat školy. Často zmiňují i osobní problémy, v tom případě zvažujeme, nakolik je to zakázka pro mě. I tak ale mohu fungovat jako pomoc při zprostředkování další odborné péče (psychoterapeutické, klinické, klinicko-psychologické a podobně). Další oblastí klientů jsou zákonní zástupci žáků, kteří často organizují první setkání na základě obav o psychickou pohodu jejich dětí. Další velkou skupinou lidí, kteří se na mě mohou obrátit, jsou i samotní učitelé, ti mohou přijít s tématy skupinové dynamiky mezi dětmi, prevence vztahů a šikany. Případně i kvůli jejich osobní psychohygieně, přijde mi, že to je oblast, na kterou se často zapomíná a je hodně důležitá, protože pokud učitel sám není v psychické pohodě, nemůže odvádět dobrou práci. Okrajově jsem zde i pro ostatní zaměstnance školy

3. Poslední dobou se v médiích, a nejenom tam, často diskutuje fenomén sebepoškozování dětí a mládeže. Je pro to reálný důvod? Stává se sebepoškozováním smutným evergreenem současnosti?

To je těžká otázka, nerada zobecňuji, ale je pravda, že se sebepoškozování v poslední době masivně zvýraznilo. Je mnohem častější a také se o něm víc mluví.

4. Myslíte si, že je výskyt sebepoškozování dnes častější než v minulosti, nebo je to jen následek toho, že se sebepoškozování detabuizovalo a děti obecně více otevřeně hovoří o svých problémech?

Myslím si, že se určitě objevuje více než v minulosti. Hranici nárůstu spatřuji v době covidového lockdownu. Nemyslím si, že je to nutně jen proto, že se o něm více mluví. Tento důvod by vysvětloval ty případy dětí, které to zkouší v rámci experimentování, slyšeli to z vyprávění a chtějí si zažít fyzickou bolest na vlastní kůži. Jinak si myslím, že nárůst toho, že děti více bojují s psychickými obtížemi není tím, že by se o tom ve společnosti mluvilo. Myslím si, že za tím stojí hlubší důvody. Mám pocit, že tím, jak o sebepoškozování společnost mluví, negativně přispívá k bagetelizaci emocí dětí a dospívajících. Shazuje to, co prožívají a nevyjadřují pochopení. Děti se stahují do sebe a přejímají myšlenky ostatních. Média také často prezentují názory k rodičovství, mluví se o sebepoškozování, to vyvíjí tlak na rodiče, kteří se mohou obávat, aby něco nepodcenili, což je může vést k nevhodným způsobům reakcí.

5. Myslíte si, že by se o sebepoškozování mohlo mluvit ještě více, nebo by se mělo celé téma podávat jinak?

Myslím, že se o něm mluví dost, ale ruku v ruce s reportážemi jde vždy nějaký názor, který vyjadřuje bagetelizaci života dospívajících. Na jednu stranu se prezentuje fenomén sebepoškozování se snahou o pochopení a pomoc, ale často v reakci na to vyplyne nějaký názor, který celou myšlenku shodí.

6. Máte pocit, že se sebepoškození vyskytuje častěji u dívek než chlapců? Pokud ano, tak proč?

Ano, mám ten pocit, ale určitě to není tak, že by se u chlapců vůbec nevyskytovalo. Mám pocit, že chlapci, pokud už se k sebepoškození uchýlí, mají snahu ho provádět více skrytě. Často se na to přijde až ve fázi, kdy je to hodně závažné. Čím to je? Vlastně asi ani nedokáží říct. Nechci být genderově nevyrovnaná, ale chlapci se obecně i na základě studií obtížněji svěřují. Dívky více vyhledávají pomoc psychologa. U chlapců případů může být i více, pouze zůstávají skryty, jelikož je pro ně obtížnější otevřít se a vyhledat pomoc. Napadá mě, že by mohl zaznít názor, že jsou dívky křehčejší než chlapci, ale s tím se neztotožňuji.

7. Na jakou formu sebepoškození ve své praxi nejčastěji narazíte?

Pokud se bavíme o období adolescence, tak se nejčastěji jedná o řezání se na předloktí nebo přední straně stehen. Jde o řezání nůžkami nebo papírem. To jsou to věci, které jsou pro děti snadno dostupné. Setkala jsem se už i s oblastí na bocích pod spodním prádlem, která se dá snadno zakrýt. U mladších dětí to často bývá vytrhávání vlasů a podobné formy autoagrese.

8. Jak probíhá terapie sebepoškození?

Zde je to hodně individuální, záleží na konkrétním případě. Je to složité, protože většinou v momentě, kdy děti vyhledají pomoc, už sami zhodnotili, že na to nestačí a v tom případě já, jako školní psycholog jim nabídku podporu. Pokud je to už v těžké fázi, tak je pošlu dále k odborníkům. Vnímám to tak, že řezání je nějaká cesta, jak přebít psychickou bolest. Děti se cítí uvnitř špatně, s pocitem si neumí poradit a psychickou bolest se snaží přehlušit bolestí fyzickou, která nabídne dočasnou úlevu. Bohužel je to začarovaný kruh, pomůže to jen krátkodobě. Čím častěji bude problém přetrvávat, tím více se bude stupňovat. Dítě se bude řezat více, častěji a na větší ploše těla. Poté přijdou pocity viny z toho, že se k podobnému řešení uchýlilo. Vzniká bludný kruh. Většinou akutní chuť říznout se netrvá déle než 20 nebo 30 minut. Děti by se měly pokusit tento čas vyplnit nějakou činností, která bude chuť ublížit si posunovat dál, u lehčích případů by měla úplně odeznít. Může to být cokoli, co dítěti pomáhá, například práce s dechem, jít ven zaběhat si, tancovat, někomu zatelefonovat, pustit si veselou hudbu, křičet, bouchat do polštáře, což je bezpečná forma agrese. Technik je hodně. Pokud by nic z toho nefungovalo, poslední bod, který dětem mohu doporučit je zkusit nějak působit na tělo, doporučuje se třeba kostka ledu. Přejíždět místo, kde si plánovalo ublížit ledem. Nemůže se to samozřejmě dělat moc dlouho, aby nevznikly omrzliny. Nutno říct, že tím pořád fixujeme to, že tělo potřebuje nějakou odezvu a je to spíše přechodná strategie, než se poskytne nějaká návazná péče. Obecně děti potřebují nebagetelizování jejich emocí, možnost přijetí a uznání, že jsou jejich problémy náročné a ocenění za to, že chtějí na svých problémech pracovat.

9. Cítíte nějaké komunikační bariéry (nedůvěru, ostych, strach ...) ze strany svěřujících se/zúčastněných, dotčených?

Když za mnou přijdou, už jsou většinou naladěni na to, že se jejich problém bude řešit. Je vidět, že je to pro ně náročné, ale svěří se, protože jsou si vědomi, že potřebují pomoc. Obvykle se setkávám s tím, že mají komunikační bariéru vůči svým blízkým, často s motivací toho, že vědí, že budou jejich rodiče vyděšení a budou mít strach nebo budou naopak velmi naštvaní. Obávají se toho, že rodiče nepochopí a neuznají jejich obtíže. Často musíme poté vymýšlet vhodnou formu, jak o problému povědět rodičům, jelikož jsem povinna jim to sdělit. Snažím se jim vše popsat, aby se situaci snadněji porozuměli.

10. Víím, že budete muset hodně zobecňovat, přesto otázku položíím: Jaké jsou podle vašeho názoru soudobé děti ... po psychické, osobnostní stránce?

To je hodně individuální. Obecně jsou dnes asi více vnitřně nejistí a ve větší psychické nepohodě. Než bychom je dnes nějak soudili a házeli do pytle s tím, že jsou křehké by potřebovali větší podporu, protože dnes na ně působí spousta elementů, které dříve, nebo alespoň ne v takové míře nepůsobily. I pro dospělé je to těžké.

11. Co je asi nejvíce trápíí?

Asi se zase budu opakovat. Například skrz sociální síť – nezažívají to, co by měli, nemají tolik kamarádů, jako by měli mít, nezažívají takové zážitky, jako by měli. Tak, jako by měli je určitá zvláštní norma, která se prezentuje na sítích, ale realitě mnohdy neodpovídá.

12. Často se v souvislosti s dnešními dětmi a mládeží hovoří o nedostatečné odolnosti, sníženém frustračním prahu. Souhlasíte? Vnímáte to stejně?

Je to hrozně individuální. Výzvy dnešní společnosti jsou opravdu velké. Je možné, že děti jsou trochu psychicky křehčí, ale nutno říct, že světové situace, jako například lockdown, působí i na dospělé, takže obecně v celé populaci můžeme zaznamenat nárůst psychických onemocnění (deprese, úzkostné poruchy), tudíž to nejde zobecnit pouze na populaci dětí. Dospělí už mají vybudované nějaké copingové strategie a zkušenosti. Děti to postihlo v době, kdy si je měli osvojovat, ale nemohli, protože byli odštěhnuti od reality. Asi na tom něco bude, děti trochu křehčí jsou, ale na druhou stranu se musíme zamyslet nad tím, co se tu odehrálo a pořád odehrává, takže se asi není čemu divit.

13. Hodně se hovoří o postcovidovém školství – o negativních dopadech karantén/uzavření škol na děti. Můžete mi k tomu říct Váš odborný názor?

Určitě to mělo velký dopad, děti se nesetkávaly s vrstevníky, chyběl bezprostřední kontakt, to samé s učiteli a jinými dospělými. Nemusela jim vyhovovat výuka, doma v rodinném prostředí mohly probíhat nehody. Když se tohle všechno setkalo, tak to určitě muselo nějaký vliv mít. Určitě to ničemu neprospělo.

14. Uvědomují si děti, dle vašeho názoru a odborné zkušenosti, přítomnost paralelních krizí (ekonomické, ekologické, politické, vojensko-bezpečnostní ...)? Pokud ano, jak to prožívají?

Myslím, že to na ně určitě působí. Mám zkušenost, že to má dopad i na mladší děti. Období pubescence je náročné v tom, že máme chuť zachraňovat svět, máme velkou energii do světových změn a děti těžko prožívají nespravedlnost, rozvíjí se morální dovednosti. Děti si tyto krize hodně vztahují na sebe, přijde jim to nespravedlivé, roste s tím i nejistota, co bude dál v životě, jelikož to jejich generaci určitě nějakým způsobem poškodí.

15. Můžete se, prosím, stručně zamyslet nad nejčastějšími příčinami sebepoškození dětí a mládeže?

Napadá mě hned několik příčin. Dnešní doba je výkonová, máme hodně možností, kam se profilovat. Vysoké školy se staly standardem. Máme být šťastní, mít hodně kamarádů, provádět samé zajímavé věci. Společnost na děti může působit tak, že když se cítíme špatně, jsme méněcenní a měli bychom být pořád dobře naladěni. Je vyvíjen velký tlak na výkon. Objem učiva se zvětšuje, mají více předmětů, tlak s přijímacími zkouškami, maturitami. Děti jsou často přetíženy, nejsou zvyklé odpočívat, a proto, když jsou chvíli sami, jen se svými myšlenkami, s nimi obtížně pracují a mohou se uchýlit k nevhodnému způsobu zvládnání psychické bolesti. Nepřispívají ani sociální síť, které jsou velmi rozšířené. Určitě tomu nepomohla ani covidová situace a lockdown, kdy děti ztratili kontakt se světem, byli více v rodinném

prostředí, kde mohly vyplynout krize, mnoho z nich nezvládalo distanční formu výuky. Nyní i válečná situace přináší nějaké další nejistoty. Děti nemají prostor vydechnout.

16. Jak ideálně postupovat v případě, že se s dítětem – sebepoškozovačem setkáme? Jak by s ním měli jednat kamarádi, rodiče, učitelé, policisté...?

Záleží na tom, jestli dítě přijde samo nebo na to přijdeme náhodou. V obou případech je důležité přijetí, I když to vyvolá emoce strachu, nepochopení. Pokud s dítětem mluvíme, je důležité držet tyto své emoce na uzdě, projevit je předtím nebo potom, ale ne v přítomnosti dítěte. Je potřeba vyvinout bezpečný prostor pro pochopení, vyjádření porozumění, dát mu prostor na komunikaci o svých emocích, aby nemělo pocit, že bude odsouzeno s tím, že je křehké a neschopné. Důležité je zkusit dítě spíše pochopit než zakazovat, aby to nedělalo, protože tím popíráme nějakou dovednost, kterou si osvojilo, něco co mu pomáhá řešit jeho problém. Spíš bychom mu měli pomoci najít nějaké jiné strategie. Případně bychom se obrátili na odborníka, první může být školní psycholog, který nabídne další řešení. Velmi přínosná může být aplikace Nepanikař, kde jsou konkrétní typy, jak odvést pozornost, když přijde akutní chuť se pořezat, jsou tam dechové cvičení, kontakty na krizové linky. Brát situaci tak, že se to dítě naučilo a čím déle to dělá, tím náročnější je z problému vystoupit. V případě, kdy najdeme čerstvé jizvy, spíše než mu vynadat, že selhává, zkusit s ním probrat to, že vidíme, že je to pro něj náročné a jestli nevážit pomoc většího odborníka.

17. Sehrávají nějakou roli v procesu sebepoškozování sociální sítě?

Ano, prezentuje se tam jen dokonalý svět, lidé na své sociální sítě dávají zajímavé příspěvky, kde jsou šťastní, spokojení. Děti potom nemají možnost vydechnout, všude je na ně vyvíjen tlak.

18. Lze uvažovat o užívání psychotropních a omamných látek, případně o poruchách příjmu potravy jako o formách sebepoškozování?

Všechno lze označit v nějaké míře jako návykové chování. Určitě, když užíváme návykové látky nebo máme problémy s příjmem potravy, tak nás to fyzicky poškozuje, takže v nějakém širším smyslu ano. Myslím, že jsou to nějaké formy copingové strategie, zvládání stresu, které nejsou vhodné a bezpečné, ale v tu chvíli pomáhají.

19. Jaká je podle vás nejúčinnější forma prevence sebepoškozování a rizikového chování obecně?

Mluvit s dětmi, nabízet jim podporu, možnost sdílet emoce, mluvit o tom, že se nám každému stává, že se někdy nemáme dobře, prožíváme smutek, štěstí, vztek. Klidně i skrze vlastní příklad popisovat, jak se vyrovnáváme se smutkem, co se dá dělat. Šíření ve společnosti, že vyhledat pomoc psychologa není tabu a projev slabosti, naopak je to projev síly, že uznám že už na problém nestačím a potřebuji pomoc. Zajistit dítěti náplň volného času, ideálně aby bylo v kontaktu vrstevníků i dospělých, aby nebylo samo.

V Nehvizdech, březen 2023