Jules a Jim, z.ú.
Krkonošská 1534/6, 120 00 Praha 2, IČ: 26587084

Podpůrný rozhovor s dítětem v krizi

1 K čemu slouží

Podpůrný rozhovor je **krátké, bezpečné a respektující setkání** s dítětem, které prožívá psychickou nepohodu, úzkost, stres nebo krizi.
Cílem není dítě „opravit“, ale **nabídnout mu prostor, kde může být vyslyšeno, pochopeno a kde se obnoví pocit, že na to není samo**.

Pedagog není terapeut, ale může být tím, kdo první zareaguje lidsky, klidně a s respektem – a tím spustí cestu k odborné pomoci.

2 Kdy rozhovor vést

Rozhovor je vhodné nabídnout, pokud si všimneme, že žák:

I. se chová jinak než obvykle (staženě, podrážděně, apaticky, přehnaně citlivě),

II. naznačuje, že „je mu všechno jedno“, „to nemá smysl“,

III. projevuje známky sebepoškozování nebo silného stresu,

IV. má časté somatické potíže bez zjevné příčiny,

V. reaguje na běžné situace extrémními emocemi.

Cílem není vést dlouhý rozhovor, ale **otevřít dveře důvěry a nabídnout podporu**.

3 Jak vytvořit bezpečné prostředí

- zvolte klidné, nerušené místo (učebna po vyučování, konzultační místnost, kout chodby),
- posaďte se vedle dítěte, nikoli proti němu – signalizuje to spolupráci, ne autoritu,
- dejte najevo, že máte čas a zájem: „Teď mám chvíli jen pro tebe. Můžeme si v klidu popovídat.“

Vyhněte se tlaku – dítě nemusí mluvit hned. Někdy stačí, že **ví, že jste k dispozici**

4 Struktura podpůrného rozhovoru

🟢 1. Navázání kontaktu
Cílem je vytvořit bezpečí a důvěru. Používejte **otevřené, neutrální věty**:
„Všimla jsem si, že v poslední době působíš smutně/unaveně. Jak se ti daří?“ „Zdá se mi, že tě něco trápí. Chceš o tom mluvit?“
Vyhněte se hodnocení: *„Jsi poslední dobou nějak divný“* nebo *„Zase máš špatnou náladu“.*
🟢 2. Naslouchání a porozumění
Dejte prostor tichu – dítě potřebuje čas na formulaci.
Aktivně naslouchejte (kývnutí, neverbální signály, shrnutí):
„Rozumím, že tě teď ve třídě hodně stresuje, jak to tam teď máte.“
Pojmenovávejte emoce, které slyšíte:
„Zní to, jako by tě to hodně vyčerpávalo.“
Vyhněte se bagatelizaci typu *„To přejde“* nebo *„Jsi mladý, to zvládneš“.*
🟢 3. Ověření bezpečí
Pokud dítě mluví o bolesti, beznaději, sebepoškozování či smrti, je nutné **jasně, ale citlivě zjistit, zda je v ohrožení**:
„Když říkáš, že je ti hodně zle… napadá tě někdy, že bys si chtěl/a ublížit?“
Taková otázka **nezvyšuje riziko sebevraždy**, naopak dává dítěti možnost mluvit o tom, co ho tíží.
Pokud odpoví ano, je třeba ihned zajistit odbornou pomoc (školní psycholog, krizová linka, KPPP).
🟢 4. Nabídka podpory a další kroky
Na závěr vždy shrňte, co jste slyšeli, a vyjádřete vděčnost za důvěru:
„Děkuji, že jsi mi to řekl/a. Udělal/a jsi dobře, že jsi to nenechal/a v sobě.“ „Chci, abys věděl/a, že v tom nejsi sám/sama. Pomůžeme ti to zvládnout.“
Poté navrhněte další krok – setkání se školním psychologem, rozhovor s rodičem, kontakt s krizovou linkou apod. Dítěti vždy vysvětlete, **co se bude dít dál**, aby neztratilo pocit kontroly.

5 Co nedělat

🚫 **Nepoučovat a nemoralizovat:**
„Musíš si uvědomit, že jiní to mají horší.“ „Tohle se prostě nedělá.“
🚫 **Nehledat okamžitá řešení:**
„Zkus se víc soustředit na školu a to přejde.“
🚫 **Neslibovat mlčenlivost, pokud je ohrožen život:**
„Neřeknu to nikomu, slibuji“ – tato věta může dítěti zabránit dostat skutečnou pomoc.
🚫 **Nezpochybňovat prožívání dítěte:**
„Vždyť máš všechno, proč by ti mělo být zle?“

6 Jak pracovat s vlastními emocemi

Rozhovor s dítětem v krizi může být náročný i pro dospělého.
Po rozhovoru:

- dopřejte si chvíli na zklidnění,
- sdílejte situaci s kolegou, školním psychologem či supervizorem,
- pamatujte, že **nejste odpovědní za vyřešení krize**, ale za její včasné zachycení.

„Nejde o dokonalý rozhovor. Jde o upřímný zájem.“

7 Kdy rozhovor předat dál

Rozhovor předejte odborníkům, pokud:

- dítě hovoří o sebepoškozování či sebevraždě,
- má závažné rodinné nebo psychické problémy,
- situace přesahuje pedagogické kompetence.

Včasná spolupráce se ŠPP, PPP nebo krizovým centrem je **projevem profesionality, nikoli slabosti**.

8 Shrnutí: principy podpůrného rozhovoru

Princip	Co znamená v praxi
Bezpečí	Dítě ví, že může mluvit bez odsouzení
Empatie	Dospělý se snaží pochopit, ne soudit
Naslouchání	Nechat prostor, nechat plynout ticho
Naděje	Ukázat, že existuje cesta k pomoci
Spolupráce	Dítě není samo, řešení hledáme společně

Daniela Sejpalová, Jules a Jim