

MOJE DÍTĚ VYPADÁ JINAK

Příručka pro rodiče

MOJE DÍTĚ VYPADÁ JINAK
MOJE DÍTĚ VYPADÁ JINAK



MOJE DÍTĚ VYPADÁ JINAK

PŘÍRUČKA PRO RODIČE

AKTUÁLNÍ INFORMACE

Organizace Popálky o. p. s. vznikla v roce 2013 ze Sdružení na pomoc popáleným dětem, které pod záštitou Kliniky popálenin a plastické chirurgie FN Brno působilo v republice od roku 1994 (má i stejné IČO).

Aktuální kontakty:

Popálky o. p. s.

Web: www.popalky.cz

Email: info@popalky.cz

Moje dítě vypadá jinak – příručka pro rodiče

Sdružení na pomoc popáleným dětem
Jméno: Ivan Suchánek
Klinika popálenin a rekonstrukční chirurgie, FN Brno-Bohunice
Jméno: Jaroslav Vranovský
639 02 Znojmo
www.popalky.cz

IČO: 62158261

Jaroslav Vranovský
(předseda sdružení)
Videňská 13
669 02 Znojmo
tel: 603 868 883

Sdružení na pomoc popáleným dětem bylo založeno v roce 2013 s cílem poskytování finančních a materiálních prostředků pro děti a jejich rodiče, kteří se ocitli v obtížné sociální situaci.

Finanční dary je možné poslat na účet č. 161380673/0300, ČSOB, Znojmo.

Všechny přání rádi slyšíme a vítáme.

Brožura byla původně přeložena a upravena z bookletu britské charitativní organizace Changing Faces "My child looks different".
www.changingfaces.co.uk

překlad a úprava: Jana Vavříková
grafická úprava: Jan Krevňák, Tomáš Tmobernský
tisk: Tiskárna Lelka, Dolní Bojanovice

ÚVOD

Každý z nás ví, že člověk je víc, než jen to, jak vypadá. Bohužel, častokrát soudíme lidi právě podle jejich vzhledu, zejména tehdy, setkáme-li se s nimi poprvé. Tvář je to, čeho si na ostatních všimneme nejdříve, proto vyrůstát s obličejem, případně krkem, rukama a jinými viditelnými částmi těla, které vypadají odlišně, bývá obvykle náročným úkolem.

Mezi námi je spousta lidí, kteří žijí šťastný a spokojený život i přes svůj handicap, lidí, kteří zvládli tento náročný úkol na výbornou. Věříme, že to stejné se podaří i vašim dětem.

Důvodem pro vydání této brožury byla snaha pomoci vám, vašemu dítěti a vaší rodině překonat poúrazové nesnáze, které mohou nastat. Dává tipy, jak se vyrovnat s nepřízní osudu, jak dostat informace o léčbě, nabízí několik strategií, jak se vyrovnat s reakcemi okolí na vzhled vašeho dítěte.

Děti mohou mít odlišný obličej z mnoha důvodů: mohou mít vrozenou vadu (rozštěp, mateřské znaménko, lebeční asymetrii), během života získanou nemoc (vitiligo, akné, ekzém) nebo mohou být po úraze (popálení, pokousání psem, autonehoda). Jen v České republice je takových dětí několik tisíc.

JE DŮLEŽITÉ ZNÁT PODROBNOSTI O ZDRAVOTNÍM STAVU VAŠEHO DÍTĚTE A O JEHO LÉČBĚ

To, co budete nejspíš chtít udělat hned z počátku, je sesbírat dostatečné množství informací o stavu vašeho dítěte.

Jak takové informace získat?

Navštivte odborníka

Každá návštěva u odborného lékaře je pro vás velmi hodnotná. Snažte se této příležitosti maximálně využít. Pozorně si promyslete, na co všechno se chcete zeptat a mějte své otázky připravené. Ptejte se přímo.

Máte-li jakékoliv otázky, ptejte se bez ohledu na to, zdají-li se vám hloupé. Každá otázka, která vám vstala v mysli, je pro vás jistě důležitá.

Nerozumíte-li nějakému odbornému termínu, nechejte si jej hned vysvětlit – převést do nelékařského jazyka.

Odborné výrazy mohou znít velmi komplikovaně, proto je důležité porozumět jejich obsahu. Toto vám později může pomoci při vyhledávání dalších informací, stejně tak vám to pomůže lépe se orientovat v tom, kterou fází terapie zrovna vaše dítě prochází.

Léčba

Léčba vašeho dítěte může probíhat v několika etapách. Ty budou následovat buď krátce po sobě, nebo mohou být od sebe vzdálené i několik let. Vedle odborníka na oddělení popálenin může vaše dítě potřebovat také péči logopeda, fyzioterapeuta nebo jiných specialistů.

I když dnešní lékařství dělá zázraky a může změnit vzhled člověka, častokrát není možné jizvy odstranit úplně.

Několik tipů, nad kterými je možno se zamyslet, když zjišťujete podrobnosti o možnostech léčby:

Existuje-li dostupná léčba:

- Jaké jsou výhody konkrétní léčby?
- Má být léčba prováděna ze zdravotního či kosmetického hlediska?
- Dá se vybrat z více způsobů léčby? Z jakých?
- Jak nový a jak úspěšný je konkrétní způsob léčby?
- Jaká jsou rizika konkrétní léčby?
- Jaký je nejlepší věk pro navrhovanou léčbu? Jak dlouho léčba potrvá?
- Jaký rozdíl ve vzhledu může po léčbě nastat?
- Kolik dětí ošetřující lékař vašeho dítěte tímto způsobem už léčil?
- Jaké byly výsledky?
- Můžete také chtít vidět fotografie dětí, které byly daným způsobem léčeny.
- Nebo můžete chtít mluvit s rodiči dětí, které tento způsob léčby podstoupily.
- Existuje nějaké riziko, že zamýšlený způsob léčby stav ještě zhorší?

Neexistuje-li dostupná léčba:

- Jakým způsobem se o stav dítěte starat?
- Jsou v této oblasti prováděny nějaké výzkumy, které by dávaly šanci do budoucna?

Shromážděte maximum informací

Jsou také jiné způsoby, jak se dá napomoci k lepšímu porozumění zdravotnímu stavu vašeho dítěte:

- zajděte do knihovny, kde můžete najít potřebné informace
- mějte oči i uši otevřené – Internet, denní tisk, časopisy i televize jsou

dalšími dobrými zdroji informací

- kontaktujte Sdružení na pomoc popáleným dětem při Klinice popáleninové a rekonstrukční chirurgie při FN Brno Bohunice (kontakt viz. na konci brožury)

Dovíte-li se co nejvíce o tom, co obnáší zdravotní stav vašeho dítěte, pomůže vám to porozumět čím vaše dítě momentálně prochází, sebejistě se orientovat při komunikaci se zdravotnickým personálem a usnadní případné spolurozhodování při volbě nejvhodnější péče o vaše dítě.

Jaký způsob léčby zvolit?

Udělat rozhodnutí o pokračování či zastavení léčby vašeho dítěte nebývá jednoduché.

V tomto rozhodování máte důležitou úlohu. Budete muset zvážit všechna pro a proti a uvážit, jak přínosné bude vaše rozhodnutí pro vaše dítě.

Léčebné procedury mohou přinést významné zatížení celé vaší rodině – jak časové, emocionální, tak finanční.

Můžete se rozhodnout zastavit léčbu, protože jste přesvědčeni, že vaše dítě již prošlo velkým počtem procedur, a přesto výsledek nebyl nijak výrazný.

Stejně tak se můžete rozhodnout pokračovat v léčbě, i když můžete očekávat jen velmi malá zlepšení nebo velmi malou šanci na úspěch.

V obou případech byste si měli být jisti v tom, co chcete, a prodiskutovat toto s ošetřujícím lékařem.

Máte, pochopitelně, právo na názor dalšího odborníka, a většina specialistů vám dá zapravdu, že je toto ve vaší situaci pochopitelné.

Názor vašeho dítěte

I velmi malé děti poznají, že se děje něco neobvyklého. Poměrně rychle si všimnou obav dospělých, a proto potřebují vaše ujištění a jednoduché vysvětlení situace. Jste-li otevření a upřímní k vašim dětem, budou vám později důvěřovat. Je lepší mluvit otevřeně, než nechat otázky nezodpovězené.

Starší děti by měly být zapojeny do jakéhokoliv rozhodování o jejich těle. Pocity a myšlenky vašeho dítěte by měly být vždy respektovány. Nepřeje-li si vaše dítě další léčbu, neměli byste naléhat nebo ho k ní nutit.

I VY POTŘEBUJETE PODPOŘIT!

Poté, co zjistíte, že vaše dítě po úraze vypadá jinak, můžete pociťovat celou paletu emocí. Můžete cítit smutek, vinu, zlost a nebo depresi. A nebo si můžete říkat, že to, co se stalo vašemu dítěti, není vůbec tak zlé, jak se může zdát! Každý z nás reaguje jinak a neexistují žádné správné nebo špatné reakce.

I po delší době můžete však s překvapením zjistit, že pociťujete i nadále velmi silné emoce ohledně úrazu vašeho dítěte. Vaše dítě bude vystaveno různým zkouškám během svého vývoje, což může ovlivnit také vás.

Praktická podpora

Existuje několik maličkostí, které vám mohou pomoci vyrovnat se s vašimi pocity. Jsou užitečné pro každého rodiče, ale obzvláště pro vás a vaši rodinu.

Přijímejte nabídky pomoci od jiných

Nebojte se požádat o pomoc. Dejte své rodině a svým přátelům vědět, budete-li potřebovat jejich pomoc, a buďte konkrétní v tom, co pro vás mohou udělat. Dáte jim tak možnost ukázat vám svou náklonnost a podporu. Jejich pomoc jim můžete kdykoliv oplatit.

Mluvení o věcech pomáhá dát jim smysl

Můžete mluvit se svými přáteli, s rodinou nebo partnerem. Necítíte-li se však na něco takového, můžete se obrátit na některého z rodičů ze Sdružení, kteří prošli podobnou situací, jakou procházíte momentálně vy sami.

Trávít čas s vaším dítětem je velmi důležité

Společně strávený čas může vykompenzovat stres, ve kterém jste. Může vám to pomoci uvědomit si to dobré, co ve vašem dítěti zůstává. Změnil-li se po úraze zdravotní stav vašeho dítěte a také to, jak vypadá, společně

strávený čas vám oběma může nabídnout několik nenásilných a přirozených příležitostí k vzájemné podpoře a sblížení.

Najděte si čas jen pro sebe

Tento bod se může zdát obtížným zejména tehdy, je-li na vašich bedrech starost o chod domácnosti společně s povinnostmi plynoucími z vašeho zaměstnání – nicméně věřte tomu, že je to velmi důležité.

Během chvilky pro sebe můžete „vypnout“, jít na procházku, číst si, dát si příjemnou koupel a nebo prostě dělat to, co vás napadne.

Rodina a blízcí přátelé

Lidé, kteří vás obklopují, mohou být také zasaženi tím, co se stalo vašemu dítěti. Možná budou potřebovat čas, aby se vyrovnali se svými pocity, které toto zasažení doprovázejí.

Pocit viny

Velmi často jsou úrazy dětí způsobeny jejich přirozenou všetečností. I přesto však mají ve společnosti stigma toho, že za nimi téměř ve všech případech stojí nepozornost či malá péče rodičů. Možná jste byli o pravdivosti tohoto názoru dříve přesvědčeni i vy. Bez ohledu na skutečnost, hrajete-li v okolnostech, které způsobily úraz vašeho dítěte, nějakou roli, můžete pociťovat silné pocity viny a zodpovědnosti za vše, co se stalo.

Buďte, prosím, v takovémto případě silní a k sobě shovívaví. Sebeobviňováním zdravotní stav vašeho dítěte k lepšímu neovlivníte. Co můžete ovlivnit je to, aby ve vás celá vaše rodina měla matku či otce, o kterého se lze opřít, a který dává příklad ve vyrovnání se s okolnostmi, jež přišly do vašeho života.

Buďte trpěliví sami se sebou a dejte si čas

Naštěstí život jde dál a čas bude postupně zeslabovat vaše myšlenky na to, co se stalo, a váš smutek. Ovšem budete-li cítit, že se věci nestávají jednoduššími, a že vaše prožívání je úrazem vašeho dítěte velmi ovlivněno, neváhejte se obrátit na odborníka – psychologa.

JAK SI PORADIT S REAKCEMI OKOLÍ?

Přijdou situace, kdy si uvědomíte, že u okolí vzbuzuje vzhled vašeho dítěte určité reakce. Někteří lidé mohou jen zvědavě pokukovat, jiní dlouze hledět, klást vám různé otázky či mít i nepříjemné poznámky.

To, jak se chováte a co si myslíte ve společnosti jiných lidí, může odezvu okolí ovlivnit.

Nabízíme vám několik jednoduchých strategií, které vám mohou pomoci chovat se v nepříjemných situacích uvolněně a zvýšit vaše sebevědomí.

Je důležité ujistit okolí, že jste v pořádku, že situaci zvládáte. Že vy i vaše dítě jste zcela normální. Budete-li se cítit dobře, vaše sebejistota z vás bude vyzařovat.

Způsob, jakým vystupujete na veřejnosti se svým dítětem o vás vypoví hodně nejen vašemu okolí - půjdete příkladem i vašemu dítěti tím, jak se chováte, co říkáte a stejně tak vašim celkovým naladěním.

Buďte pozitivní

Obvykle lidé úmyslně neublíží. I když to, pochopitelně, neomlouvá jejich případné nevhodné chování. Lidé většinou bývají jen nejistí nebo zvědaví. Častokrát nevědí, jak se zachovat nebo co říct. Neobvyklé situace dělají většinu z nás problémy a někteří lidé potřebují k adaptaci na novou situaci více času.

Snažte se nedovolit, aby vám lidská ignorance a zvědavost zkazila náladu a snažte se soustředit na příjemné věci, které jsou okolo vás.

Ovšem současně s tímto buďte realističtí – *lidé si všimnou*, je-li vzhled vašeho dítěte jiný, než je běžné. Může se stát, že si prostě budou tvář vašeho dítěte prohlížet o něco delší dobu, potkají-li ho poprvé.

Potkáte-li však lidi, kteří si vaše dítě prohlížejí dlouze opakovaně, a nebo setkáte-li se s nějakými připomínkami k jeho vzhledu, budete nejspíš potřebovat více než jen pozitivní naladění.

Co můžete říct nebo udělat

Rozdílné situace je třeba řešit rozdílně. Někdy bude vhodné něco udělat nebo říct, jindy zase budete chtít zůstat bez jakékoliv reakce. Nabízíme vám několik cest, jak překonat nepříjemné momenty a ukázat okolí, že jste v pořádku.

Ujistěte okolí, že jste také lidmi

Úsměv, pokývnutí hlavou nebo mrknutí okem může udělat zázraky. Nebojte se podívat ostatním lidem přímo do tváře. Vzbudíte tak dojem sebejistoty a kontroly nad situací. Proč neříct „Dobrý den!“ i úplně cizímu člověku?

Odved'te pozornost

Někdy si můžete připadat jako ve výkladní skříni – například na zastávce autobusu. Využijte toho k odvedení pozornosti od tváře svého dítěte a ukažte okolí, že jste naprosto normální.

Např. „Tohle je Markétčina oblíbená hračka. Nehne se bez ní ani na krok.“
Nebo můžete začít o něčem obecném:
Např. „To je dobře, že jsme přišli tak brzo. Vypadá to, že si v autobuse sedneme.“

Malé děti, které jsou obzvláště zvědavé, častokrát dobře reagují na úsměv nebo na krátký rozhovor. Zeptejte se jich na jejich jméno nebo jen řekněte ahoj. Nebo zkuste něco jako: „To je ale krásná panenka! Jak se jmenuje?“

Vysvětlete

Vysvětlení, proč vaše dítě vypadá tak, jak vypadá, může z ostatních sejmout nejistotu a obavy. Snažte se, aby to bylo srozumitelné a přímé:

„Vidím, že si Jiříka prohlížíte. Jeho jizvy jsou od popálení, ale teď už je v pořádku.“

„Natálka má jizvy po úraze. Nebojte se, to není nakažlivé.“

Záleží jen a jen na vás, kolik a co řeknete. Můžete říct jen to, co vás neuvádí do ještě větších rozpaků, a pak odvést řeč k něčemu jinému a nebo se od zvědavců vzdálit.

Bud'te asertivní

Stát sám za sebou neznamena být agresivní. Je ovšem v pořádku, dáte-li lidem najevo, že jejich nepatřičná pozornost je vám nepříjemná.

„Můj syn se popálil při autonehodě, a to, že si ho zvědavě prohlížíte, mu vůbec nepomůže.“

Užijte humor

Humor může prolomit bariéru mezi vámi a okolím. Je důležité najít věty, které přesně korespondují se smyslem pro humor obou – vás i vašeho dítěte.

„To byste teprve měli vidět, jak se dívá na lidi, které opravdu nemá ráda!“

Přemýšlejte o něčem jiném

Pomůže vám to zaměřit svou mysl a nezaobírat se okolím. Soustřeďte se na hovor s vaším dítětem, plánujte si akce na příští týden a nebo se jen zaměřte na nějaký objekt před vámi a nevěšmejte si okolí.

Řekněte sami sobě, že je vše v pořádku

To, co říkáte sami sobě, obvykle ovlivňuje to, jak se cítíte. Říkejte si věty, které vás pozvednou na duchu. Opravdu pomáhají i tehdy, když jim sami tak úplně nevěříte!

„Vše je den ze dne jednodušší a příjemnější.“

„S obtížnými a nepříjemnými situacemi se vyrovnávám lehce a s umem.“

Zní to nepřekonatelně?

Jděte na všechno krok za krokem. Dobrým začátkem může být, když si vezmete list papíru a napíšete si situace a věty, které vám působí potíže. Pak si sedněte (samí, s partnerem nebo kamarádkou) a napište tolik odpovědí na různé situace, kolik vás jich jen napadne. Vyberte, která z odpovědí se vám líbí nejvíce a tu si procvičujte.

Pochopitelně, že záleží také na tom, jakým způsobem reagujete – jak se tváříte a jak „zníte.“ Říká se tomu ŘEČ TĚLA. Přemýšlejte o tom, jaký postoj těla v dané situaci zaujímáte. Dívejte se lidem přímo do tváře a neuhýbejte jejich pohledům. Mluvte-li k nim, pak mluvte přímo a sebejistě. Toto všechno dá vašemu okolí signál, že jste vy sami se vzniklou situací srovnání, a že totéž očekáváte od vašeho okolí.

Možná už některé z nabídnutých strategií používáte. Každá situace je vždy trochu odlišná, a proto čím více strategií znáte, tím jednodušší pro vás bude najít tu, která se do konkrétní situace hodí nejlépe.

BUĎTE OPOROU PRO VAŠE DÍTĚ

Pro vás - rodiče, existuje několik praktických způsobů, jak podpořit sebevědomí vašeho dítěte. Vedle bezpodmínečné lásky a opory, kterou potřebují všechny děti, existuje i několik extra cest, které můžete využít, obzvláště má-li vaše dítě viditelnou odlišnost (jizvy na obličeji, krku, rukou nebo jiném viditelném místě).

Travte s vaší ratolestí pravidelně čas

Dělejte něco, co vaše dítě miluje. Tím, že mu přečtete před spaním pohádku nebo že si zahrajete společně nějakou hru, stavíte mezi sebou pevné přátelství a navíc příjemně strávíte čas.

Naslouchejte svému dítěti

Nechte si povídat, jak strávilo den a co všechno se stalo. Děti obvykle projevují své pocity ve svém chování víc než v mluvě. Poslouchejte a pozorujte, co vám dítě vypráví, co je v jeho slovech a reakcích.

Můžete svému dítěti pomoci porozumět a zvládat jeho pocity tak, že mu budete naslouchat a jeho emoce akceptovat. Je-li vaše dítě smutné, dejte mu najevo, že o tom víte.

Můžete říci třeba: „A z toho jsi velmi smutný, je to tak?“. Mluví-li vaše dítě o svých pocitech, můžete mu potvrdit skutečnost, že mu nasloucháte a rozumíte mu tím, že potvrdíte jeho slova: „To, co Denisa říká, tě velmi mrzí, že ano?!“

Utěšujte svoje dítě

Okolnosti vás mohou svádět k tomu, abyste dítěti odstraňovali z cesty všechny komplikace. Věřte, že naslouchání a slova útěchy mu však pomohou daleko víc.

Jednou přijde den, kdy se bude muset opravdovému životu postavit samo, aniž by vás mělo za zády. A v těchto chvílích to oba – jak vy, tak váš potomek – oceníte.

Tím, že budete akceptovat emoce svých dětí, že je povedete k tomu, aby se naučily najít své vlastní řešení, jak se vyrovnat se svými pocity, jim pomůžete lépe se připravit na život.

Mluvte o vzhledu vašeho dítěte

Buďte otevření ke svému dítěti ohledně jeho vzhledu a na jeho otázky mu odpovídejte upřímně.

V budoucnu mu pomůže, uslyší-li od vás přesné výrazy (transplantáty, keloidní jizvy atd.). Ulehčí mu to komunikaci s ostatními lidmi a usnadní hledat odpovědi pro ty, kteří se na jeho zdravotní stav nebo neobvyklý vzhled ptají.

Poskytujte dítěti otevřené informace, pochopitelně s ohledem na jeho věk. Jak bude dítě stárnout, očekávejte zvýšení nároků na přesnost odborných termínů týkajících se jeho stavu.

Tím, že budete se svými dětmi mluvit otevřeně, jim ukazujete, že mohou v případě potřeby ony přijít za vámi a mluvit s vámi. Děti velmi přirozeně změni předmět hovoru, budou-li cítit, že k tématu již bylo řečeno dost. Otázky většinou přijdou znenadání – proto buďte připravení. Nehodí-li se vám daný okamžik k tomu, abyste odpověděli, nezapomeňte se k položené otázce vrátit ve vhodnější dobu. NIKDY NENECHTE OTÁZKY NEZODPOVĚZENÉ!

Šikanování a posmívání se

Je dobré reagovat na šikanování a posmívání se vašemu dítěti okamžitě. Nevyvoláte žádný problém, když budete o možném posmívání se (zejména

ze strany dětí) mluvit s potomkem předem. Naopak, chcete-li se tvářit, že nic takového neexistuje a nemůže vaše dítě potkat, děláte nejspíš velkou chybu.

Posmívá-li se někdo vašemu dítěti a nebo ho snad pro jeho vzhled šikanuje, měli byste zakročít.

Nabízíme vám několik nápadů, jak posmívání a šikanování předcházet a nebo – nastanou-li – je řešit:

Chvalte vaše dítě za to, jak vše dobře zvládá,

obzvláště, musí-li se vyrovnávat s obtížnými situacemi. Pomůže to budovat jeho sebevědomí a potvrdit si správnost toho, co dělá.

Komunikujte spolu

Čas od času se zeptejte, jak jdou věci ve škole nebo při jiných aktivitách (plavání, skaut, zájmové kroužky atd.) a poskytněte dítěti příležitost vyjádřit jeho případné obavy a strachy.

Naučte svoje dítě jednoduché věty o jeho vzhledu

Stejně tak, jako pomůže vám být připraveni na případné zvědavce, pomůže to i vašemu dítěti. Spolu s ním můžete udělat seznam otázek, na které se lidé obvykle ptají a vymyslet několik jednoduchých odpovědí.

Např.

„ Před třemi lety jsem se opařil kávou.“

„ Měli jsme autonehodu.“

„ Ty jízvy, co mám, jsou po popálení. Jezdím do nemocnice a oni mi je tam postupně spravují.“

Pobídněte svoje dítě, aby se formulace naučilo nazpaměť. Způsob, jakým jsou tyto věty řečeny, je také důležitý. Klidně si pomozte s panenkou nebo medvídkem (s ohledem na věk dítěte, samozřejmě). Použijte humor a cvičte vše nenásilně do té doby, než bude vaše dítě znít uvolněně a přirozeně. Znáte to: „Těžce na cvičišti, lehce na bojišti.“

Je dobré mít připravený „soubor“ možných odpovědí a reakcí na nepříjemné otázky a situace. Čím je větší, tím větší výběr a jistotu bude vaše dítě mít. Jsou-li věty krátké a jednoduché, poslouží svému účelu o to lépe.

Děti se učí odpovídat na otázky a reakce okolí také z vašeho příkladu. Věřte, že záleží na tom, jak reagujete na okolí vy v přítomnosti vašeho dítěte, ať je sebemenší.

Později, jak bude vaše dítě stárnout, budou se muset připravené odpovědi zrevidovat a pozměnit. Nastanou nová setkání – při změně školy, při seznamování se s vrstevníky ve volnočasových aktivitách, při příchodu do nového zaměstnání – a těmto by se měly odpovědi podřídit.

Buďte v kontaktu se školou vašeho dítěte

Děti mohou být rozpačité ohledně svého vzhledu, a otázky a připomínky ostatních dětí proto mohou být prožívány jako velmi nepříjemné. Spousta problémů tohoto druhu obvykle vzniká ve škole, kterou dítě navštěvuje.

Příchod do nové školy

Zde je několik postřehů, které je možno zvážit při výběru nové školy:

Jak daleko bude muset dítě dojíždět?

Jak je škola velká (kolik má žáků)?

Co říká školní řád o šikanování? Jak je řešeno?

Navštěvují školu i jiné děti se speciálními potřebami?

Školy, které navštěvují vedle zdravých žáků i děti se speciálními potřebami, mohou mít efektivní programy proti šikanování. V těchto školách je integrace dětí s určitou odlišností většinou jednodušší a probíhá hladčeji.

Nemáte-li možnost volby, pak nevádí. Dobrých a chápavých lidí je všude dost. Nastane-li přesto nějaký problém, začněte ho řešit již v počátcích.

V okamžiku, kdy začne dítě školu navštěvovat, je dobré vyhnout se zbytečným změnám škol, aby mělo dítě možnost zůstat se svými přáteli.

Mluvte s vyučujícími

Máte-li jakékoliv obavy týkající se průběhu školní docházky vašeho dítěte, promluvte si s vyučujícími. Domluvíte-li si s ním schůzku dopředu, budete tak mít dostatek času a prostoru, aby se vám učitel věnoval, a předejdete tak nedorozuměním vzniklým na chodbě o malých přestávkách, kdy zastavíte na pár vět pospíchajícího vyučujícího, který na vás momentálně nemá čas.

Budte konkrétní při vyjadřování svých obav. Věta „Spolužáci se ke Kristýně často chovají nehezky“ není tak jasná jako „Spolužáci se Kristýny ptají na spoustu otázek k jejím jízvám a nedají jí dostatek času vše vysvětlit. Bývá z toho všeho vždy vysílená a do školy chodí nerada. Ráda bych vás poprosila, zda byste mohla v této věci něco udělat.“

Nečekejte, že vše skončí ze dne na den, ale trvejte na vyřešení problému až do konce.

Říct svůj příběh

Mají-li ostatní děti neustále otázky na zdravotní stav či vzhled vašeho dítěte, nemusí být od věci jim vše vysvětlit jednou a provždy. Zodpovíte jim otázky, které mají, a tak budou zbaveny zvědavosti.

Je-li vaše dítě malé, učitel nebo jiný dospělý (třeba vy) může promluvit ke třídě vašeho dítěte a říct, co se vašemu dítěti stalo. Vaše dítě u toho může být, ale nemusí. Záleží na tom, čemu samo dává přednost. Starší děti o sobě mohou promluvit samy.

Říct celý příběh může být prevencí pozdějších nejasností a problémů. Tento způsob skvěle zafunguje zejména tehdy, kdy se dítě vrací po úraze po dlouhé době zpět do školy.

Pamatujte, že tento krok může být použit jen v případě, souhlasí-li s touto myšlenkou vaše dítě. Vše s ním konzultujte (a také s učitelem) před tím, než se rozhodnete cokoli udělat.

Ved'te vaše dítě k samostatnosti

Jak dítě stárne, musí si každý rodič uvědomit, že už nepotřebuje každodenní dohled a pomoc při všem, co dělá. O to těžší se to může zdát, je-li dítě nějakým způsobem postiženo a vy cítíte potřebu jej ochraňovat. Je třeba se naučit odhadovat, kolik ochrany je v pořádku a kolik už je příliš. Toho dosáhnete porovnáním svého dítěte s ostatními dětmi v jeho věku. Věřme, že, s pomocí rodiny a přátel, budete schopni nabídnout svému dítěti stejný díl samostatnosti a nezávislosti, jaký má kterékoliv jiné dítě.

Ved'te starší děti k tomu, aby se dověděly o svém zdravotním stavu co nejlépe

a dovoďte, aby s lékařem mluvily ony samy (myšleno samy za sebe, ne nutně bez vaší přítomnosti). Toto jim pomůže lépe porozumět svému zdravotnímu stavu a činit vlastní uvážená rozhodnutí o dalších léčebných procedurách.

Podporujte ve vašich dětech rozvíjení jejich talentu a pěstování koníčků

Rozvíjení talentu a pěstování zájmů a koníčků od útlého věku je velmi prospěšné. Navíc okolí si všimne vašich dětí díky jejich talentu a šikovnosti, ne kvůli tomu, že „nějak“ vypadají.

Stejně tak sportovní aktivity mohou podpořit to, že se vaše dítě bude cítit dobře tím, kým je.

Ved'te svoje děti k tomu, aby měly přátele

Přátelé a kamarádi jsou důležití pro každého člověka. Podporujte svoje dítě v navazování nových kontaktů a udržení si přátel. Pozvěte jeho kamarády hrát si k vám domů, ved'te svoje dítě k aktivitám, při kterých lze potkat nové kamarády. Možná pro vás a vaše dítě bude vyhovující, řeknete-li všem, co jízy na těle vašeho dítěte znamenají, ještě před první návštěvou nového prostředí.

Jak moc je vzhled důležitý?

Vy a vaše dítě jste nejspíš v časopisech, filmech a v televizi obklopeni představami o tom, jak by člověk měl vypadat. Někdy se až může zdát, že ten, kdo chce být šťastný, úspěšný a populární, musí *vypadat* určitým způsobem.

Je dobré probrat tyto „názory“ s vaším dítětem. Ukažte mu, že štěstí rozhodně nespočívá v tom, jak člověk vypadá. Jeho charakter, vlastnosti, vztah k ostatním lidem o něm mluví daleko více, než jeho vzhled. Toto je cesta, jak se vaše dítě může naučit vážit si samo sebe, svých schopností, talentu a osobnosti.

Neuzavírejte svoje dítě před společností

Vy jste prvním a nejpřirozenějším učitelem vašeho dítěte. To od vás velmi rychle odpozoruje, jak se chováte ve společnosti a jakým způsobem jej prezentujete.

Dovoďte svému dítěti, aby samo odpovídalo na otázky ostatních

Pozorujte po očku signály, které k vám vyšle, bude-li potřebovat vaši pomoc. Nenuťte ho do ničeho, ale dodávejte mu odvalu, že dokáže situaci zvládnout i bez vaší pomoci.

Představte svoje dítě rozličnému spektru lidí

Ostatní lidé pro vás mohou být povzbuzením, aby jste se vy a vaše dítě dokázali dívat do budoucnosti s optimismem. Vyhledejte lidi se stejným problémem, jako je ten váš (např. Sdružení na pomoc popáleným dětem). Vyhledejte knížky, články v novinách a v časopisech, filmy, které mluví o lidech, jež dokázali překonat nějakou životní těžkost, a které vysílají pozitivní signál o odlišném vzhledu a o odlišnosti jako takové.

Bud'te nějak veřejně činní

Podílet se na veřejném životě své komunity (sídlíště, vesnice, farnost) je také dobrou cestou, jak poznat nové lidi a jak svému okolí ukázat, že vy i vaše dítě jste naprosto „normální“.

Snažte se, aby vaše dítě vypadalo celkově hezky

Vzhled člověka utváří daleko víc než jen jeho případná odlišnost. Povzbuzujte svoje děti, aby byly na to, jak vypadají, hrdé. Podtrhněte to slušivým účesem a oblečením. Dopomůžete jim tak k tomu, aby se cítily dobře tím, kým jsou, a tak byly také lépe akceptovány ostatními dětmi.

Je libo make-up?

Make-up může zmírnit viditelnost jizev. Může také zvýraznit přednosti vzhledu vašeho dítěte (krásné řasy, oči ...). Starší děvčata a chlapci mohou použít make-up při různých speciálních příležitostech.

Profesionální kosmetička může doporučit vhodnou kosmetiku a krycí make-up, který by byl v dané situaci pro vás nejvhodnější. Nebojte se přikročit k něčemu takovému. První případné rozpaky kosmetičky jistě brzy vymizí a spokojenost bude na všech stranách.

Ale pozor, make-up nemusí být pro vaše dítě tím nejlepším řešením, protože tak může nabýt dojmu, že je v pořádku jen tehdy, má-li ho na sobě.

Sourozenci

Také vaše zdravé děti budou potřebovat vaši podporu. I na ně má většinou velký dopad to, že mají sourozence, který se odlišuje.

Promluvte si s nimi

Sourozenci potřebují jasné vysvětlení toho, co se událo a ujistění o stavu svého bratra nebo sestry. I oni by měli mít v záloze krátkou odpověď v případě dotazů na vzhled svého sourozence a na to, co se mu stalo.

Zjistěte i u svých ostatních dětí, jak jdou věci ve škole, nejsou-li terčem posměváčků a podobně. Je-li tomu tak, zajděte do školy a pokuste se situaci vyřešit.

I vaše ostatní děti potřebují vaši pozornost

Věnujte i svým ostatním dětem čas, povídejte si s nimi. Povzbuzujte je v jejich aktivitách a podpořte jejich přátelství.

Průzkum v rodinách bývalých pacientů ukázal, že často dochází k podcenění psychického stavu dítěte, jehož sourozenec je po úraze postižen. Není-li momentálním emocím věnována dostatečná pozornost, úzkostlivé pocity spojené s úrazem sourozence mohou u dětí přetrvávat až do dospělého věku.

Dovolte i vašim dalším dětem prožít pravé dětství

Může to znít divně, ale je velmi jednoduché zapomenout na potřeby svých ostatních dětí, když je doma takové, které potřebuje speciální péči a podporu. Snažte se toho vyvarovat.“

Potřebuje-li vaše dítě pomoc odborníka

Mohou nastat chvíle, kdy poznáte, že se vaše dítě cítí velmi nešťastně. Můžete si všimnout změn v jeho chování (např. pomočování, zadržávání, vyhýbání se škole nebo jiným aktivitám a podobně).

Nastanou-li takové změny nebo jste-li si vědomi, že vaše dítě prožívá velmi těžké období, snažte se zjistit, co se děje. Mluvte s vaším dítětem. Dejte mu najevo, že se o něj zajímáte, a že jste tu pro něj. Stejně tak si promluvte s jeho třídním učitelem. Může vám v leccem pomoci.

Je naprosto v pořádku, obrátíte-li se pro odbornou pomoc. Rozhodně to není známka toho, že jste špatným rodičem nebo že se s danou situací nedokážete vypořádat. Ba právě naopak – obrátíte-li se na psychologa, můžete svému dítěti i sobě velmi významně pomoci.

AKTUÁLNÍ INFORMACE

Organizace Popálky o. p. s. vznikla v roce 2013 ze Sdružení na pomoc popáleným dětem, které pod záštitou Kliniky popálenin a plastické chirurgie FN Brno působilo v republice od roku 1994 (má i stejné IČO).

Aktuální kontakty: **Popálky o. p. s.**
Web: www.popalky.cz
Email: info@popalky.cz

SDRUŽENÍ NA POMOC POPÁLENÝM DĚTEM

MUDr. Ivan Suchánek

Klinika popálenin a rekonstrukční chirurgie FN Brno-Bohunice

Uhlavská 20

639 00 Brno-Bohunice

info@popalky.cz

Tímto děkujeme Changing Faces za projevenou péči a spolupráci.