

# ČO SI TREBA VŠÍMAŤ

## Najčastejšie prejavy zmeny v správaní dieťaťa



„Tréner v klube môže rozpoznať signály v zmene v správaní sa dieťaťa“.

Toto sú iba niektoré z možných prejavov a zmien v správaní dieťaťa. Ak spozorujete niektorú z nich, neznamená to okamžite, že sa v jeho živote deje niečo náročné, ale rovnako môže nastať aj situácia, že dieťa prežíva ťažkú situáciu a neobjaví sa ani jedna zmena, či varovný signál.

Každý z nás je iný, odlišne reagujeme na rôzne situácie a aj na tie najťažšie. Aj v tomto prípade je úplne v poriadku, ak sa obrátite na odborníkov z anonymnej a bezplatnej nonstop Krízovej linky pomoci – 0800 500 333.

**1.** Dieťa je často osamotené, smutné, ustráchané, nemá kamarátov, vyhľadáva trénerov alebo sa úplne izoluje od iných ľudí a rovesníkov, a uzatvára sa.

**2.** Výkon dieťaťa sa niekedy zrazu nevysvetliteľne zhoršuje, vynecháva tréningy, zápasy a celkovo stráca záujem o aktivity, ktoré ho zaujímali a robili mu radosť.

**3.** Prejavujú sa u neho zmeny nálady a správania bez objektívnych príčin, objavujú sa pre dieťa netypické reakcie, podráždené a agresívne správanie, je častejšie náladové a precitlivené, môže mať výbuchy plaču alebo aj fyzické bolesti (hlavy, brucha) bez zjavnej fyzickej príčiny.

**4.** Dieťa chce mať od všetkého pokoj, neprimerane samo seba obviňuje a cíti sa zbytočné.

**5.** Dieťa má opakované rezné rany, modriny, popáleniny a rôzne poranenia zvlášť opakované na tých istých miestach, ktoré nevie/nechce vysvetliť a nosí dlhé rukávy a nohavice aj v letnom počasí.

**6.** Dieťa sa odmieta vyzliecť a osprchovať sa v spoločných priestoroch v klube, prípadne sa vyhýba podobným situáciám.

**7.** V prípade, že je dieťaťu ubližované v online prostredí, mení sa jeho vzťah k mobilu a internetu. Dieťa trávi viac času na mobile, vstáva k nemu i v noci (napr. na sústredení), pri čítaní správ/keď pozerá do mobilu je v strese a je úzkostné a nervózne alebo naopak ho nápadito začína

odmietať používať a odkladá ho.

**8.** Dieťa má veľkú spotrebu finančných prostriedkov, strácajú sa veci, peniaze, môže si požičiavať peniaze aj od spoluhráčov, rozpredáva svoje veci alebo veci z rodiny,

**9.** Dieťa často používa klamstvá a tvrdenia, ktoré popierajú realitu, aj keď je dokázateľne iná. Nesúďte ho, aj keď viete, že zatajuje pravdu, potrebuje len čas, odvalu a dôveru.

**10.** O rodičoch hovorí s rozporuplnými pocitmi, môže mať strach, zlosť, v prítomnosti rodičov nápadne mení správanie.

**11.** Môžu sa objaviť zmeny v stravovacích, spánkových návykoch a experimentovanie s návykovými látkami.

**12.** Pociťuje tlak na výkon, má pocit zlyhania a cíti sa osamelo aj napriek tomu, že je obklopený rovesníkmi.

**13.** Môžu sa objaviť nenávisťné prejavy samého k sebe, trestá sa, ak sa niečo nepodarí, má myšlienky na samovraždu a môže hovoriť o ukončení života.

Viac informácií ku konkrétnym prípadom násillia, vrátane ďalších varovných signálov, prejavov v zmene v správaní u detí a návodov riešenia z pohľadu trénera nájdeš tu: <https://futbalsfz.sk/mladez-a-rozvoj/>.



IPčko  
občianske združenie

