

Když se dítě cítí v jiném těle

Doporučení pro rodiče

1. Zajímejte se o své dítě

Pro většinu rodičů může být sdělení, že jejich dítě prožívá genderovou dysforii nebo se cítí být trans (transgender), velkým překvapením. Je na místě prožívat širokou škálu pocitů, které obvykle odráží starost o vaše dítě.

Pokud je to jenom trochu možné, zkuste projevit zájem o to, jak se dítě cítí a čím si právě prochází. Když se vám už dítě svěří, je to znak toho, že vám důvěřuje a přeje si, abyste věděli, jak mu je. Zároveň může být dítě svými pocity zaplavené a nemusí být schopné v dané chvíli vnímat a porozumět, jak náročné to může být pro vás.

2. Jak reagovat na skutečnost, že dítě pociťuje genderovou dysforii?

Neexistuje jeden správný návod na to, co v podobné situaci říct. Způsob vaší reakce může být ovlivněn spoustou silných pocitů, obav a přesvědčení. Velmi často se situace může na začátku jevit nejasná, možná s sebou nese řadu otázek – „*Je moje dítě určitě „trans“? Bude potřebovat nebo chtít hormony? Je to pro něj bezpečné? Jak na to bude reagovat okolí?*“ Potřeba jasných odpovědí a zřetelných informací je zcela pochopitelná a pro vás i vaše dítě může být náročné a frustrující, když nejsou hned dostupné.

Pokud je to pro vás možné, doporučujeme reagovat klidně. Dejte sobě i dítěti čas k tomu, aby mohly prvotní emoce opadnout. Pokud je pro vás zpráva od vašeho dítěte nečekaná, nebo ve vás samotných vzbuzuje silné pocity, lze třeba říct: „*Děkuji, že mi to říkáš*“ nebo „*Dej mi čas, abych se v tom zorientoval/zorientovala*“.

3. Akceptujte svoje pocity

Zacházení s genderovou otázkou není častokrát snadné nejen pro děti, ale ani pro jejich rodiče. Je možné, že i vy sami potřebujete čas a prostor k tomu, abyste se mohli zastavit a nad vším se zamyslet. Přijměte svoje pocity a zkuste neobviňovat dítě, ani sebe. Skutečnost, že prožíváte úzkost, smutek, strach, nebo i stud neznamená, že vám na dítěti nezáleží nebo nejste vůči němu podpůrní. I vy můžete být vystaveni velké zátěži a zmatku a nemusíte vědět, jak se máte v dané chvíli zachovat.

Je pochopitelné, že se rodiče často potýkají se strachem o svoje dítě – strachem o jeho bezpečí, o zdraví, o to, jak bude přijaté ve škole, nebo jak to komunikovat rodině. Mít někoho, s kým o

situaci můžete mluvit, může být pro vás úlevné i užitečné. Doporučujeme najít si pro sebe podporu, či už v blízkém okolí, nebo v podobě odborníka, se kterým můžete sdílet to, jak se sami cítíte. Důležitým tématem bývá i otázka oznamování genderové problematiky v širším okolí, například ve škole. S psychologem můžete také společně hledat formu komunikace, která by byla přijatelná pro vás, dítě i pedagogy.

4. Znamená to, že je moje dítě skutečně „trans“?

To, že se vám dítě svěří s pochybností o jeho genderové identitě, ještě nemusí nutně znamenat, že v budoucnu podstoupí tranzici nebo se bude identifikovat jako transgender. K dětskému věku a období dospívání patří velká nejasnost spojená s objevováním svého já a projevování vlastní identity. Ne každé vyjádření transgender projevů nutně znamená, že dítě dospěje k nějaké formě tranzice. Zároveň ale není vhodné tyto projevy bagatelizovat nebo devalvovat ve smyslu „je to jenom období“.

Doporučujeme vyslechnout, jak si dítě přeje, aby bylo oslované (jméno, rod) a pokud je to pro vás možné, respektovat jeho potřeby. Některé děti vyjadřují přání o úplnou změnu jména a zájmen, někdy stačí najít vhodnou alternativu v podobě neutrálního (méně holčičího nebo klučičího) oslovení – např. z Karel/Karolína „Kája“, z Lenka „Leny“, z Petr „Pét’a“... Pokud je to pro vás náročné, lze mluvit neutrálně a vyhýbat se v oslovení koncovkám.

5. Informujte se o genderové a transgender problematice

Ať máte vůči tématu genderu v tuto chvíli jakýkoliv postoj, zkuste si zjistit základní informace o genderové problematice. Dobrým způsobem je mluvit přímo s vaším dítětem a doptat se na to, jak to prožívá ono samo. Je užitečné naučit se orientovat v terminologii a vědět, jaké jsou případné další kroky a možnosti (návštěva psychologa, sexuologa, pohovor se školním psychologem a pod.).

Pokud dítě samo o tranzici jeví zájem, je důležité, abyste měli informace o možnostech a průběhu sociální a medicínské tranzice. Různá zdravotnická zařízení a instituce mohou mít různé postupy a doporučení (*Standardy péče o klienty s poruchami pohlavní identity*). Je na vás, jakého lékaře si vyberete. Pokud se jedná o medicínskou tranzici, je potřeba vyhledat sexuologa. Připravte se na to, že v současnosti má většina sexuologů v ČR plnou kapacitu a dostat termín tak může trvat dlouhou dobu (na SO FN Brno asi rok).

6. Vyhledejte odbornou péči

Možná to napadne vás samotné, nebo vaše dítě přijde s tím, že by si s někým chtělo promluvit. Můžete společně najít psychologa, který bude vyhovovat vám i vašemu dítěti. Psychoterapie není vnímaná jako konverzní terapie – snaha o návrat k původnímu stavu – ale jako podpora a vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém může dítě prožívat a prozkoumávat svojí identitu, sebe sama a cokoliv, co v tu chvíli potřebuje.

Psychologickou péči může vyhledat jeden rodič, anebo i celá rodina společně s trans dítětem. Můžete se poradit s odborníky, aby vám pomohli porozumět tomu, čím si vaše dítě prochází. Psycholog ale nemůže předepisovat léky (psychofarmaka, hormonální léčbu), ani rozhodovat o tranzici a jejím postupu.

7. Neidealizujte, ani nezakazujte tranzici

I když můžete pocítovat potřebu vašemu dítěti co nejvíce pomoci, doporučujeme dítě nikam netlačit. Neklást tranzici za cíl, ke kterému by nutně mělo směřovat, ale ani ji přímo nezakazovat. Pokud k tomu dítě samo dojde, doporučujeme akceptovat sociální tranzici a to i v případě, že si přeje mluvit v jiném, než biologicky korespondujícím rodě, nebo si přeje být oslovováno svým preferovaným jménem. Podobně doporučujeme i citlivě zacházet s tématem menstruace (především u trans kluků) a umožnit nošení korektivních pomůcek (binder apod.) Výzkumné studie i klinické zkušenosti se shodují, že akceptující reakce může významně snižovat riziko vzniku následných duševních problémů (deprese, úzkosti, sebepoškozování, sebevražední myšlenky). Vystupování v preferovaném rodě může dítěti umožnit vyzkoušet si, jak se v nové roli cítí a jestli naplňuje jeho potřeby. V porovnání s hormonální léčbou sociální tranzice nevyžaduje zásahy do organismu.

8. Cesta tranzicí může být u každého jiná

Neexistuje “standardní” průběh tranzice nebo “typický transgender člověk” – tato zkušenost je vždy individuální, pestrá a není podmíněná potřebou hormonální terapie nebo chirurgickými úpravami. Ani případná transgender identita netvoří celou a výlučnou identitu dítěte jako osoby. Mluvte se svým dítětem o všem dalším, co utváří jeho život, nejen o genderové dysforii nebo tranzici. Dobrá podpora v rodinném prostředí umožní dítěti rozvoj zdravého sebevědomí a sebepodpory, aby bylo schopné zvládnout výzvy, týkající se nejenom genderových problémů. Zkuste přijmout své dítě takové, jaké je, a poskytnout mu podporu a lásku bez ohledu na pohlaví.

- **Gender** – někdy nazývané i sociální pohlaví. Jedná se o rodovou identitu člověka, která je nezávislá od biologického pohlaví a sexuální orientaci. Genderová identita někdy odpovídá té přiřazené při narození, u některých osob tomu tak není.
- **Transgender** - genderová příslušnost k opačnému pohlaví. Označuje člověka, kterého rodová identita se neslučuje s jeho biologickým pohlavím.
- **Genderová dysforie** - nesoulad rodu a pohlaví. Genderová dysforie je užívána jako širší pojem, který zahrnuje i další varianty spektra identit a genderových projevů, např. genderově nevyhraněné, neutrální, agender, gender fluid a jiné
- **Tranzice** – proces, kdy člověk začíná žít ve své vnímané genderové identitě. Může mít různé formy, od úřední změny jména na matrice, sociální (používání preferovaného jména, rodu, úpravy zevnějšku tak, aby odpovídala vnímanému genderu), až po medicínskou (hormonální léčba, chirurgické úpravy).

