

**Základní škola Mnichovo Hradiště,
Sokolovská 254, příspěvková organizace**



**KRIZOVÝ PLÁN ŠKOLY
PROGRAM PROTI ŠIKANOVÁNÍ**

Platnost od: 3.1.2024
č.j. 6/24 ZS MH Sok

Vypracoval:
Mgr. Martin Medlík

OBSAH

1	MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM PROTI ŠIKANOVÁNÍ	3
1.1	Úvod.....	3
1.2	Charakteristika	3
1.3	Projevy šikanování	4
1.4	Odpovědnost školy chránit děti před šikanou	5
1.5	Celoškolní přístup.....	6
1.6	Postup při řešení výskytu šikany ve škole	9
1.6.1	Postup pro řešení počátečního stádia (1. a 2.) šikanování	10
1.6.2	Krizový scénář při zjištění pokročilé šikany (3.-5. stádium)	13
1.7	Postupy při řešení kyberšikany	14
1.8	Nápravná (výchovná) opatření.....	15
1.9	Spolupráce se specializovanými institucemi	15
2	KRIZOVÝ PLÁN PRO RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ	17
2.1	Záškoláctví.....	17
2.2	Poruchy příjmu potravy	19
2.3	Extremismus, rasismus a xenofobie.....	20
2.4	Užívání návykových látek (tabák, alkohol, omamné a psychotropní látky)	23
2.4.1	Tabakismus (nikotinismus)	23
2.4.2	Alkoholismus	25
2.4.3	Omamné a psychotropní látky	26
2.5	Rizikové sexuální chování.....	31
2.6	Netolismus	34
2.7	Rizikové chování v dopravě.....	37
2.8	Vandalismus	39
2.9	Krádeže	41
2.10	Násilí.....	42
2.11	Sebepoškozování	47
2.12	Příslušnost k subkulturám	51
2.13	Homofobie	54
2.14	Syndrom týraného dítěte - CAN	56
2.15	Hazardní hraní.....	59
	PŘÍLOHA 1 – PRÁCE S DĚTMI PAS	62
	PŘÍLOHA 2 - PSYCHICKÉ POTÍŽE	66
	PŘÍLOHA 3 – SEBEVRAŽEDNÉ CHOVÁNÍ.....	74
	PŘÍLOHA 4 - ŘEŠENÍ ŠIKANY PODLE KIVA PROGRAMU.....	84
	POUŽITÉ ZDROJE	85

1 MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM PROTI ŠIKANOVÁNÍ

1.1 Úvod

Šikana je jev, který nás doprovází během výchovně vzdělávací činnosti. Jedná se o mimořádně nebezpečnou formu násilí, která ohrožuje naplňování zásad a cílů vzdělávání ve škole. Naším cílem je vytvořit komplexní systém prevence a odhalování šikany v raném stádiu. V případě, že se ve škole objeví šikana, je třeba poskytnout okamžitou pomoc a minimalizovat její dopady na všechny přímé i nepřímé účastníky. Vzhledem k tomu, že šikana se v zárodečných stádiích více či méně vyskytuje v každé škole, klademe velký důraz na budování otevřených, kamarádských a bezpečných vztahů mezi žáky ve třídě i mezi všemi členy společenství školy. S tím souvisí i nutnost, aby pedagogové uměli rozpoznat a řešit počáteční stadia šikanování. Je tedy vodné jejich průběžné vzdělávání v oblasti šikanování, neboť běžné pedagogické postupy mohou selhat. V případě pokročilejší šikany jsme připraveni spolupracovat s odborníky ze specializovaných zařízení.

1.2 Charakteristika

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. Spočívá v cílených a opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Rovněž se může realizovat i prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu. Ta zahrnuje útoky pomocí e-mailů, smsek, vyvěšování urážlivých materiálů na webu.

ŠKÁDLENÍ	ŠIKANOVÁNÍ
DEFINICE: Škádlení patří k rovnocenným, kamarádským nebo partnerským vztahům. Chápáno je jako projev přátelství. Za škádlení se považuje žertování (popichování, zlobení) za účelem dobré nálady, v němž není vítěz ani poražený.	DEFINICE: Šikanování patří do násilných a závislostních vztahů. Za šikanování se považuje, když jeden nebo více žáků úmyslně a opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že dítěti někdo, komu se nemůže ubránit, dělá, co je mu nepříjemné, co ho ponižuje, nebo to prostě bolí.
1. Záměr: Vzájemná legrace, radost a dobrá nálada.	Záměr: Ublížit, zranit a ponižit.
2. Motiv: Náklonnost, sblížení, seznamování, zájem o druhé. Rozpouštění napětí ve třídě, navozování uvolněné a pohodové atmosféry. Zodolňování, zmužnění.	Motiv: Základní tandem-moc a krutost. Další motivy: překonávání samoty, zabíjení nudy, zvědavost ala Mengele, žárlivost, předcházení vlastnímu týrání, vykonání něčeho velkého ...
3. Postoj: Respekt k druhému a sebeúcta.	Postoj: Devalvace, znevážení druhého.
4. Citlivost: Vcítění se do druhých.	Citlivost: Tvrdost a nelítostnost.

5. Zranitelnost: Dítě není zvýšeně zranitelné a přecitlivělé.	Zranitelnost: Bezbrannost, oběť se neumí, nemůže či nechce bránit.
6. Hranice: Obě strany mají možnost obhájit své osobní teritorium. Vzájemné vnímání a respektování verbálních a neverbálních limitů. Při divočejším škádlení žádný nepoužije své plné síly nebo plnější mírné agrese.	Hranice: Prolamování hranic, „znásilňování“ druhého. Silnější strana nebere ohled na slabšího. Oběť dává najevo, že je jí to nepříjemné, útočící pokračují dál. Někdy sadomasochistická interakce.
7. Právo a svoboda: Rovnoprávnost účastníků. Dítě se může bránit a škádlení opětovat, případně ho může zastavit nebo z něj vystoupit.	Právo a svoboda: Bezpráví. Pokud se dítě brání nebo dokonce „legrací“ oplatí, je tvrdě ztrestáno.
8. Důstojnost: Zachování důstojnosti. Dítě nemá pocit ponížení. Necítí se trapně a uboze.	Důstojnost: Ponížení lidské důstojnosti. Dítě je zesměšňováno a ponižováno.
9. Emoční stav: Radost, vzrušení ze hry, lehké naštvání. I nepříjemné! Ale ne bezmoc.	Emoční stav: Bezmoc! Strach, stud, bolest, Nepříjemné a bolestivé prožívání útoku.
10. Dopad: Podpora sebehodnoty. Pozitivní nálada.	Dopad: Pochybnosti o sobě, nedostatek důvěry, úzkost, deprese. Dítě má strach ze školy.

1.3 Projevy šikanování

Základními formami šikany dle typu a prostředku agrese jsou:

- Fyzická agrese, přímá i nepřímá
- Psychická a verbální agrese, přímá a nepřímá (součástí je i kyberšikana)
- Kombinace psychické a fyzické šikany

1) Přímé signály

- posměšné poznámky na žáka, nadávky, ponižování, nevhodné žerty, pokořující přezdívka
- pohrdání, nepřátelský až nenávistný přístup k žákovi
- nátlak na žáka, aby dával dary či peníze
- příkazy od ostatních spolužáků, kterým se žák podřizuje
- nabádání k vykonání nemorálních až trestných činů
- rvačky, ve kterých je jeden zjevně slabší, rány, údery či kopy, které oběť neoplácí

2) Nepřímé signály

- uzavřenost, osamocení, nezáměr ze strany spolužáků
- přestávkách vyhledává blízkost učitelů
- náhlé zhoršení prospěchu
- vyhledávání důvodů pro absenci ve škole
- poškozené, znečištěné či rozházené věci

- odmítavý postoj k objasnění poškození nebo ztráty věcí
- nejistota a ustrašenost při projevu před třídou
- plačtivost, pocit smutku a stísněnosti
- neuspokojivé vysvětlení odřenin, modřin a řezných ran

1.4 Odpovědnost školy chránit děti před šikanou

Škola či školské zařízení má jednoznačnou odpovědnost za děti a žáky. V souladu s ustanovením § 29 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, jsou školy a školská zařízení povinny zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví žáků v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivit, a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování (sociálně patologických jevů). Z tohoto důvodu musí pedagogický pracovník šikanování mezi žáky předcházet, jeho projevy neprodleně řešit a každé jeho oběti poskytnout okamžitou pomoc.

Z hlediska trestního zákona může šikanování žáků naplňovat skutkovou podstatu trestných činů či provinění (dále jen trestných činů) vydírání, omezování osobní svobody, útisku, ublížení na zdraví, loupeže, násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci, poškozování cizí věci, pohlavní zneužití, nebezpečné pronásledování, mučení, znásilnění apod. Kyberšikana může také naplňovat skutkovou podstatu trestných činů nebezpečného pronásledování (stalking), účast na sebevraždě (např. vyvolání rozhodnutí k sebevraždě), porušení tajemství zpráv a listin (např. zveřejnění fotografií z telefonu oběti).

Škola má ohlašovací povinnost při výskytu šikany v následujících případech:

- pokud jednání naplňuje znaky přestupku nebo trestného činu, škola se obrací na Policii ČR
- dojde-li k šikaně v průběhu vyučování či akcí školy, oznamuje to škola zákonnému zástupci oběti i agresora
- pokud je dítě v ohrožení (svým či cizím chováním), ohlašuje to škola orgánu právní ochrany dětí

Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikanování a nepřijme v tomto ohledu žádné opatření, se vystavuje riziku trestního postihu pro neoznámení, případně nepřekažení trestného činu. V úvahu přicházejí i další trestné činy jako např. nadřívání či schvalování trestného činu, v krajním případě i podněcování.

1.5 Celoškolní přístup

Organizace a řízení školy z hlediska komunikace

- Otázka prevence šikany a její minimalizace úzce souvisí s dobrou komunikací všech pracovníků školy
- Organizace chodu školy umožňuje častou a pružnou komunikaci o problémových jevech
- Komunikace pravidelná (na poradách věnována časová zóna otázkám šikany – spolupráce s kolegy – čeho si kdo všiml za uplynulé období, na koho je třeba dát si pozor)
- Komunikace průběžná – kdokoliv z pracovníků, který si všimne příznaků nevhodného chování k některému z žáků, má povinnost to neprodleně sdělit vedení školy nebo školnímu metodikovi prevence
- Složení užšího realizačního týmu (Třídní učitel, výchovný poradce, školní metodik prevence školní psycholog, vedení školy) – školní poradenské pracoviště
- Riziková místa ve škole: šatny a kiosek, WC, školní hřiště, přechod do haly BIOS a jídelny
- Rodičovské schůzky v triádě

Vzdělávání pracovníků v oblasti prevence šikany

- Pracovníci školy vědí, jak vypadají příznaky nezdravých sociálních vztahů a vědí, jak mají vhodně reagovat na příznaky či projevy šikany (jinak doporučit vzdělávání)
- Pracovníci školy si uvědomují důležitost zvládnutí efektivní komunikace, práce s pravidly, metody výběru atd. (co dělat, co nedělat)
- Pracovníci školy vědí, jak je důležitý fungující pracovní kolektiv, aktivně se účastní teambuildingu

Preventivně výchovná činnost žáků

- Bezpečné prostředí – starší pomáhají mladším
- Socio-hry na upevnění kolektivu, přátelství, tolerance
- S třídními kolektivy se pracuje na rozvoji pozitivních mezilidských vztahů – za jejich rozvoj odpovídají třídní učitelé, kteří si dle možností a konkrétní situace ve třídách najdou odpovídající organizační formy (třídnické hodiny, výchova ke zdraví, exkurze, výlety, akce, projektové dny, adaptační kurz.....)
- Žáci vědí, co je a co není šikana a jak se zachovat, když se v jejich blízkosti objeví (na koho se obrátit). Dokážou posoudit, co je a co není šikana či tzv. žalování.

Klíčové komponenty realizace programu

a) Společné vzdělávání a supervize

- Každý pracovník pozoruje způsob komunikace s dětmi (využívat přípravných týdnů, výjezdních akcí)

b) Užší realizační tým

- v případě zachycení nevhodného chování žáků se o postupu poradí s tzv. školním poradenským pracovištěm

c) Zmapování situace a motivování pedagogů ke změně

- sociometrická měření- realizuje PPP – vhodný termín konec října nebo začátek listopadu, je nutný souhlas rodičů, šetření se provádí kvůli bezpečí ve třídě, v zájmu dětí

d) Společný postup při řešení šikany

- jakékoliv náznaky nevhodného sociálního chování bereme vážně
- vedeme diskrétní rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s obětí
- zajistíme bezpečnost oběti
- máme-li pochybnosti, jak věc řešit informujeme tř. učitele či kohokoliv z užšího realizačního týmu
- najdeme si vhodné svědky a nikdy nevyšetřujeme veřejně, informace získáváme
- diskrétně od svědků, popřípadě konfrontací jejich svědectví
- svoláme užší realizační tým
- provedeme rozhovor s agresory a zajistíme, aby se nemohli domluvit
- nedopustíme konfrontaci oběti a útočníka
- svoláme výchovnou komisi
- informujeme rodiče a neumožníme konfrontaci rodičů oběti a rodičů útočníka
- pracujeme se třídou, kde k události došlo

e) Prevence ve třídních hodinách

- třídní učitelé organizují třídní hodiny, při kterých se zaměří na činnosti rozvíjející pozitivní vztahy a provádějí zpětnou vazbu uplynulého období s rozborem.
- žáci jsou seznamováni s následujícími tématy: co je a co není šikana, co je a co není bonzování, jakým způsobem se oběti zastat, jak vhodným způsobem vyhledat pomoc dospělého

f) Prevence ve výuce

- všichni učitelé vnímají důležitost vytváření bezpečného prostředí kromě práce ve svém předmětu – rozvoj pozitivních vztahů, umožňují rozvoj spolupráce i zpětnou vazbu
- práce v kruhu – zavádět od 1. třídy aby si žáci zvykli, žáci by měli znát a umět pracovat v komunitním kruhu
- vyjadřovat se slušně a otevřeně
- učitelé se snaží vyhnout technikám a metodám, které neúčelně vytvářejí či zvyšují napětí a následně vytvářejí potřebu uvolnit (vybít si) negativní energii (např. vyhlašování výsledků písemných prací, srovnávání jednotlivců a tříd, ironizování, zesměšňování, neohlášené písemné práce, vytváření stresující prostředí při učení)

g) Prevence ve školním životě mimo vyučování

- zde se jedná o prevenci o přestávkách – riziková místa
- opatření – dozory musí se zvýšenou intenzitou sledovat riziková místa, v případě, kde se opakují problémy hledat další opatření (realizační tým)

h) Ochranný režim

- smysluplný školní řád – práce s pravidly, zájem pedagogů, účinné dozory, schránky důvěry

i) Spolupráce s rodiči

- škola pracuje s rodiči systémově: - vzdělávací semináře, den otevřených dveří, konzultační dny
- informování školy v případě, když rodiče pozorují, že se něco děje
- informovaností a komunikací v případě, že se objeví šikana

j) Spolupráce se specializovanými zařízeními

- PPP
- OSPOD / Orgán sociální péče ochrany dětí /
- Městská policie
- Linka důvěry
- Speciální poradenské centrum

k) Vztahy se školami a okolím

1.6 Postup při řešení výskytu šikany ve škole

Nejdůležitějším krokem při řešení šikany je odhad stádia šikany. Tedy jestli se jedná o počáteční či pokročilou fázi šikany.

Dle Koláře (Stádia šikanování, 1990,1997,2000 aj.) **rozlišujeme 5 stádií šikany:**

1. stádium - Zrod ostrakismu

Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, dělají legrácky.

2. stádium - Fyzická agrese a přitvrzování manipulace

Vyloučení spolužáci působí jako hromosvod a ostatní si na nich odreagovávají nepříjemné pocity, například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen tak. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu subtilní fyzická agrese.

3. stádium (klíčový moment): Vytvoření jádra

Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Ti začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“.

4. stádium: Většina přijímá normy

Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem a málokdo se mu dokáže postavit. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

5. stádium: Totalita neboli dokonalá šikana

Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které jsem pro přehlednost označil jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva žádná.

Počáteční stádia (1. a 2.) lze řešit vlastním zásahem školy. Pokročilá stádia (3. až 5.) musí řešit ve spolupráci s odborníky a specializovanými institucemi.

1.6.1 Postup pro řešení počátečního stádia (1. a 2.) šikanování

V případě vlastního zásahu, je velmi dobré si stanovit intervenční tým. Zpravidla jde o ředitele, třídního učitele, školního metodika prevence, výchovného poradce. Než se pustíme do vlastní akce, je dobré mít zajištěno organizační zázemí. Jde např. o uvolnění některých žáků či učitelů z hodin, zvýšený dozor o přestávkách, časový prostor pro třídního učitele a metodika, neutrální místnost, ve které nebudeme rušeni apod. V obecné rovině sdělíme informaci kolegům.

1. krok – odhad stádia a formy šikanování

Stanovíme, zda lze šikanu vyřešit vlastními silami (počáteční forma) nebo jestli je třeba spolupráce s odborníky z venku, zejména PPP, SVP (komplikovaná, pokročilá a neobvyklá fáze). Sestavíme intervenční tým – třídní učitel, ředitel, školní metodik prevence a výchovný poradce, kteří stanoví jednotný postup při řešení šikany.

2. krok – rozhovor s informátory a oběťmi

Hovoříme s informátory (pedagog, rodič, spolužáci apod.). Během rozhovoru nasloucháme, nezpochybňujeme, nepůsobíme obranně a především získáváme důvěru. Následně výpověď ověřujeme a pozorujeme třídu. Pokud informátory jsou členové intervenčního týmu, je užitečné konzultovat to s ostatními učiteli. Vždy pečlivě chráníme zdroj i obsah informací. Škola zajišťuje prostor, kde si můžeme v klidu a bez rušení diskrétně povídat. Pokud jde o rodiče, jsou ubezpečeni, že jim pomůžeme, domluvíme se s nimi na případné ochraně dítěte a vzájemné spolupráci. Naznačíme jim příští kroky s tím, že budou informováni (buď průběžně, nebo na závěr). Výpovědi zaznamenejme dostatečně přesně – např. písemně. **Přímá konfrontace oběti s agresorem je nepřijatelná!**

3. krok – nalezení vhodných svědků

Ve spolupráci s informátory a oběťmi vytipujeme vhodné svědky. Objektivní výpovědi svědků jsou velmi důležité pro další postup. Jde o to, abychom vybrali žáky, kteří s obětí sympatizují, kamarádí s ní nebo ji alespoň neodmítají – ideální jsou tzv. nezávislí žáci (ve smyslu nezávislosti na normách agresorů). Doporučení, že učitel má za svědky vybírat slušné žáky, kteří se dobře učí, je zcela zavádějící.

4. krok – individuální rozhovory se svědky (popř. konfrontace svědků)

Vyslycháme svědky nejlépe mezi čtyřma očima (např. po vyučování, požádat o odnesení pomůcek do kabinetu), aby ostatní o tom nevěděli. Tím chráníme oběti. Bezpečnost svědků si ještě ověřuji v rozhovoru, a když zjistím, že by ohrozili vyšetřování, tak s nimi o šikaně nemluvíme.

Při zvolení vhodné taktiky a dodržení struktury otázek (stejně jako u rozhovoru s obětí), dozvíme se prakticky vše, co potřebujeme, tzn. Co? Kdy? Kde? Kdo? Jak?... se stalo. Konfrontaci svědků využijeme, vyskytují-li se ve výpovědích závažné nedostatky či protimluvy. Je možné, že si svědek vytváří alibi nebo očerňuje jiné. Opět neděláme to, že bychom konfrontovali svědky s agresory.

5. krok – Ochrana oběti

Dítě, které je šikanované je třeba ochránit do doby, než bude vše vyřešeno. To lze např. zvýšením dozorů, organizačním zajištěním volných přechodů, volných hodin na oběd apod. V závažných případech, kdy je třeba dítě uchránit před výraznou agresí, může zůstat i doma. Tento bod nemusí být nutně v uvedeném pořadí. Je třeba konat tak, jak vyžaduje aktuální situace. Jde spíše o záležitost, prolínající se celou strategií vyšetřování. Doporučíme rodičům odborníka v PPP či v jiné instituci zabývající se touto problematikou.

6. krok - předběžná diagnóza a volba ze dvou typů rozhovorů

a) Rozhovor s oběťmi a rozhovor s agresory (směřování k metodě usmíření)

Na podkladě prvních čtyř kroků jsme provedli diagnózu závažnosti a formy šikany. V případě, že se jedná o první dvě stadia a násilí nemělo vážnou podobu, potom uvažujeme o možnosti aplikace metody usmíření. V tomto případě znovu mluvíme s oběťmi a agresory a posuzujeme, zda je tato metoda v konkrétním případě vhodná.

b) Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi (směřování k metodě vnějšího nátlaku)

Důležité je, abychom znali fakta a měli důkazy. Agresoři budou zapírat, lhát, zpochybňovat, vyvracet. Dostávají totiž zprávu, že asi někdo „bonzoval“, což může mít fatální následky. Jednak k pomstě, ale také k zametání stop. Hlavní význam rozhovoru spočívá v paralyzování jejich agrese vůči bližním. To znamená, že setkání slouží k tomu, abychom agresory okamžitě zastavili a chránili oběti, ale i je samé před následky jejich činů. Dá se použít několik technik „přitlačení ke zdi“ (metody znejistění – víme toho hodně, přičemž oni nevědí co; výhodná je přítomnost dalšího kolegy, mocenské posazení při rozhovoru, konfrontace apod.). Lze např. upozornit na to, že každý další náznak šikanování bude trestán přísněji, vč. možné intervence Policie. Dále je možné nabídnout mírnější postup při sankcích v případě jejich spolupráce. Zároveň zdůrazníme, že k jejich snaze napravit situaci bude přihlédnuto při řešení jejich chování. Důvodem rozhovoru s agresory bývá i předjímání komplikací s rodiči, kdy potřebujeme pádné důkazy. Obvykle je vhodné, aby útočníci svou výpověď napsali a podepsali. Někdy tento krok lze vynechat a rovnou svolat výchovnou komisi. Například, když se podaří šikanování rychle vyšetřit a bezprostředně domluvit setkání s rodiči útočníků. V případě rozporů přistoupíme ke konfrontaci agresorů (max. 2).

7. krok - realizace vhodné metody

a) Metoda usmíření

Sledujeme vnitřní proměnu vztahů mezi oběťmi a agresory. Je zde akceptováno řešení problému, tedy rozmrznutí agresivního postoje, domluva a usmíření mezi aktéry šikanování. Trestání se zde nekoná. Místo toho nastupuje řízené společné hledání nápravy v neformální atmosféře. O změnu se usiluje prostřednictvím sdílení odlišných pocitů jednotlivých aktérů a podporováním schopnosti agresora vcítit se do své oběti. Tato metoda se pokouší změnit vztahy v dílčí skupině k lepšímu, především mezi oběťmi a agresory. Je však nutné vědět, kdy ji použít, kdy má ještě naději na úspěch a kdy už může pouze uškodit nebo ublížit.

b) Metoda vnějšího nátlaku

Svoláme výchovnou komisi (vedení školy, třídní učitel, školní metodik prevence, výchovný poradce, rodiče agresora, agresor... popř. pracovník SVP, Policie ČR). Zhotovujeme písemný zápis, který obsahuje: datum, strukturu, závěr -na čem jsme se dohodli, podpisy všech zúčastněných, souhlas rodiče, že byl s celou záležitostí seznámen a s navrhovanými řešeními souhlasí. Rozhodujeme o výchovných opatření.

Struktura průběhu jednání výchovné komise

- 1) Přivítání, seznámení všech členů komise
- 2) Seznámení rodičů s problémem chování dítěte (agresora), předložení důkazů a podkladu
- 3) vyšetřování
- 4) Postoj školy k nežádoucímu chování
- 5) Prostor pro vyjádření rodičů agresora a jejich návrh řešení
- 6) Možné návrhy řešení ze strany školy, seznámení s udělenými výchovnými opatřeními
- 7) Společná domluva na časovém horizontu nápravy + zpětná vazba
- 8) Upozornění na další výchovná opatření při neúspěšné nápravě

8. krok - třídní hodina

a) Efekt metody usmíření.

Při využití metody usmíření uděláme na závěr třídní setkání k posouzení společného úsilí.

b) Oznámení o potrestání agresorů.

Při realizaci metody vnějšího nátlaku je nutné informovat celou třídu o potrestání útočníků.

9. krok – rozhovor s rodiči oběti

Individuálně se setkáme s rodiči oběti a informujeme je o závěrech šetření a přijatých opatřeních. U počáteční šikany, která se dá často vyšetřit během jednoho nebo dvou dnů, obvykle proběhne až po jejím vyšetření. Důležitá je spolupráce rodiny se školou při ochraně oběti. Je vhodné předat rodičům kontakty na instituce a odborníky zabývající se šikanou. Zpravidla se jedná o pedagogicko-psychologickou poradnu či praktického lékaře.

10. krok - třídní schůzka

Ve všech případech informujeme rodiče, že ve třídě byla šikana, kterou škola řešila. U metody usmíření zpravidla podáme informaci na pravidelné schůzce, u pokročilé šikany je na místě svolat schůzku mimořádnou.

11. krok – práce s celou třídou

Po vyšetření šikany a potrestání viníků pracujeme s celou třídou a seznámíme je s problémem. Šikana je problém trvalý a je třeba k tomu tak přistupovat. Nastavíme ve třídě pravidla, která musí všichni žáci dodržovat. Nejlepší prevencí je permanentní budování kamarádkých a bezpečných vztahů v celé třídě. Můžeme využít i služeb externistů (pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, společenství proti šikaně atd.) "

1.6.2 Krizový scénář při zjištění pokročilé šikany (3.-5. stádium)

Základními znaky pokročilé šikany jsou: strach, bojová atmosféra, nespolupracující svědci, obviňování obětí, bagatelizování a popírání násilí, strach obětí vypovídat, zapírání, rozdělení skupiny na oběti a agresory. Z výpovědí pak vyplývá, že doba trvání šikanování je již několik měsíců. Nejčastěji se jedná o psychoteror nebo brutální fyzické projevy šikany.

Při vyšetřování především zajistíme ochranu oběti příp. informátora, se kterými uskutečníme prvotní rozhovor. Zajišťujeme důkazy. Zvýšíme pedagogický dozor na rizikových místech. Neprodleně kontaktujeme odborníky na šikanu a popř. policii ČR., kterým poskytneme informace, důkazy a místnost pro vyšetřování. Po celou dobu vyšetřování s nimi úzce spolupracujeme.

Závěrem vyšetřování je:

- zajištění ochrany oběti, resp. informátora (pravidelná setkání, telefonický kontakt, zajištění
- odborné péče, cílené sledování oběti)
- výchovná komise
- informování o potrestání agresorů před celou třídou – vyjádření stanoviska a postoje školy
- spolupráci s odborníky při léčbě skupiny
- změny ve třídě:
 - a) rozbití skupiny agresorů
 - b) sestavit nově konstelace žáků
 - c) kázeňská opatření, výchovná opatření
 - d) spolupráce s odborníky a specializovanými institucemi

1.7 Postupy při řešení kyberšikany

Řešení a odhalení kyberšikany je velmi obtížný proces, protože většinou nejsou žádní svědci a agresori mohou být schováni pod cizí identitou. Důležitá je úzká spolupráce s odborníky přes výpočetní techniku. Nejčastějšími formami kyberšikany jsou slovní útoky (nadávky, výsměch, zesměšňování apod.) přes sociální sítě, krádeže a zveřejňování audiovizuálních materiálů (videa, fotky), které narušují soukromí a důstojnost obětí.

1. krok – zajištění důkazů

Doporučíme oběti, aby nic „nemazala“ a pořídila si screenshoty. Zajistíme od poskytovatele služby důkazy.

2. krok – ochrana oběti

Doporučíme oběti, aby nereagovala na útoky agresora, přerušila s ním komunikaci. Zhodnotíme možnost změny hesla (např. při nabourání do profilu na FB), zrušení vlastního profilu, účtu či emailu. Společně s obětí projdeme všechny možnosti, kde se může na internetu setkat s agresorem.

3. krok – informovat rodiče

Doporučíme rodičům postup při řešení kyberšikany. Podpoříme je a nabídneme pomoc či konzultaci. Pokud bude třeba, pokusíme se zprostředkovat schůzku s IT odborníky. Budeme klást důraz na to, aby rodiče více sledovali, jaké webové stránky jejich děti navštěvují.

4. krok – vyšetřování (pokud je dostatek důkazů)

Provedeme rozhovor s obětí a zjistíme detailní informace o průběhu kyberšikany. V případě, že jsou svědci (členové stejné skupiny na FB, společní profilová přátelé agresora a oběti, chatovací místnosti apod.), vyslechneme je a provedeme záznam výpovědí.

Pokud je známý agresor, vyslyšíme ho vždy odděleně od oběti. Navazuje rozhovor s rodiči agresora a popř. výchovné/kázeňské opatření dle sankčního řádu.

1.8 Nápravná (výchovná) opatření

- výchovná opatření (napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele školy, snížená známka
- z chování) – v souladu se sankčním řádem
- převedení do jiné třídy (musí být posouzena efektivita – nesmí se šikana přesunout do jiné třídy)
- ředitel školy doporučí rodičům dobrovolné umístění dítěte do pobytového oddělení SVP, případně
- doporučí realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka v místě příslušném diagnostickém ústavu
- ředitel školy podá návrh orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení práce s rodinou, případně
- k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním
- v diagnostickém ústavu.
- individuální výchovný plán pro agresora
- práce s agresorem i s obětí šikany, v případě potřeby doporučit zákonnému zástupci péči dítěte
- v PPP, SVP nebo jiných odborníků
- práce s celým třídním kolektivem

1.9 Spolupráce se specializovanými institucemi

Při předcházení případům šikany a při jejich řešení je důležitá spolupráce vedení školy nebo školského zařízení, školního metodika prevence, výchovného poradce nebo zástupce školy s dalšími institucemi a orgány. Zejména:

- v resortu školství – s pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky výchovné péče, speciálně pedagogickými centry

- v resortu zdravotnictví – s pediatry a odbornými lékaři, dětskými psychology, psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou péči, včetně individuální a rodinné terapie
- v resortu sociální péče – s oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální prevence (možnost vstupovat do každého šetření, jednat s dalšími zainteresovanými stranami, s rodinou)

Předem jsou zákonní zástupci informováni tzv. informovaným souhlasem o poskytování poradenských služeb ve školách a školských zařízeních. V závažnějších případech šikanování s charakterem trestného činu ředitel školy oznámí tuto skutečnost Policii ČR. Dále ředitel školy oznámí OSPODu skutečnosti, které ohrožují bezpečí a zdraví dítěte. Pokud žák spáchá trestný čin (provinění), popř. opakovaně páchá přestupky, ředitel školy zahájí spolupráci s OSPODem bez zbytečného odkladu.

2 KRIZOVÝ PLÁN PRO RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

2.1 Záškoláctví

Za záškoláctví je považováno neomluvená absence žáka. Jedná se o přešůpek, kterým žák úmyslně nedodrřuje povinnou řkolní docházku. Je to zřejmé porušení řkolního řádu. Větřinou může být spojeno s dalřím rizikovým chováním. Základní prevencí zářkoláctví je důsledné dodrřování řkolního řádu z hlediska třídního učitele, který má v kompetenci omlouvání nepřítomnosti řků. Třídní učitel v případě podezření, se bez odkladu obrací na zákonného zástupce žáka, nebo požádá o spolupráci příslušný správní orgán. U neomluvených hodin pak následuje kázeňský postih (důtka, snížená známka z chování apod.).

Typy zářkoláctví:

- Zářkoláctví, při kterém žák nechodí do řkoly bez vědomí rodičů
- Zářkoláctví, při kterém žák přesvědčí rodiče o svých zdravotních obtřích i přesto, že řkovi nic není
- Zářkoláctví s plným vědomím rodičů (např. výpomoc v domácnosti, záporný postoj vůči řkole, nezdravý vztah mezi rodiči a řákem apod.)
- Zářkoláctví ze strachu ze řkoly (neúspěch, strach ze řikany, deprese apod.)

PREVENCE:

- Budujeme pozitivní vztahy ve řkole, ve třídě, mezi spoluřáky a učiteli.
- Nabízíme řirokou řkálu krouřků různých zaměření.
- Usilujeme o zdravé klima řkoly.
- V průběhu řkolního roku seznamujeme řáky a rodiče se řkolním řádem, řákovským desaterem.
- Na stránkách řkoly jsou k dispozici důležité dokumenty (např. MPP).

Důležitým předpokladem pro prevenci zářkoláctví je správná komunikace s rodiči, řáky i mezi učiteli.

Komunikace s dítětem:

- hovořit přátelsky bez předsudků a hodnocení
- společně hledat nápravu
- při vůli chovat se lépe, připravit pro to ve třídě, mezi učiteli a u rodičů
- vhodné podmínky

Komunikace s rodiči:

- snažit se porozumět jejich emocím i motivaci chování dítěte
- soustředit se na nalezení spolupráce pro zlepšení situace
- jednat s rodiči jako s rovnocennými partnery, kteří mají společný zájem
- na konci rozhovoru shrnout, co bylo dohodnuto a reflektovat funkčnost

Komunikace mezi učiteli:

- komunikovat stejně jako s rodiči
- oznámit ostatním situaci v rodině a motivaci dítěte k jeho chování
- společně podpořit dítě, které má snahu své chování napravit

Nevhodné způsoby:

- nedůslednost učitelů v dodržování školního řádu
- špatná komunikace s rodiči (povyšování, arogance, žádná)
- nejednotný přístup k dodržování nastavených pravidel

ŘEŠENÍ ZÁŠKOLÁCTVÍ:

Ve školním řádu jsou uvedena konkrétní pravidla týkající se postupu školy v případě záškoláctví. Absenci žáků eviduje třídní učitel, který při podezření ze záškoláctví, informuje ředitele školy, který se může obrátit na zákonného zástupce o vysvětlení nebo požádat o spolupráci příslušné orgány (OSPOD, Policii ČR...). Postup při řešení šikany závisí na počtu neomluvených hodin.

1) do 10 neomluvených hodin – třídní učitel informuje výchovného poradce a ŠMP. Třídní učitel si pozve zákonného zástupce. Projedná s ním důvody absence, způsoby omlouvání a seznámí ho s možnými důsledky při nárůstu neomluvených hodin. Třídní učitel provede zápis, od něhož uvede dohodnutý způsob nápravy. Zákonný zástupce zápis podepíše. Žákovi je zpravidla dle školního řádu uděleno napomenutí třídního učitele či důtka třídního učitele či snížená známka z chování.

2) více než 10 neomluvených hodin – svolává ředitel školní komisi (ředitel školy, zákonný zástupce, třídní učitel, výchovný poradce a popř. OSPOD, školní metodik prevence a další odborníci)

O průběhu a závěrech jednání je proveden zápis, který každý účastník podepíše. Žákovi s tímto počtem zameškaných hodin dle školního řádu je uloženo napomenutí třídního učitele, třídní či ředitelskou důtku. V případě podezření rizikového chování žáka během záškoláctví, informujeme OSPOD.

3) více než 25 neomluvených hodin – zpravidla se jedná o opakované záškoláctví, kdy nejsou dodržovány závěry z jednání výchovné komise (viz předešlý bod). V tomto případě škola oznamuje zanedbání školní docházky OSPODu, kde se touto problematikou zabývají kurátoři pro děti a mládež. Ty mají za úkol řešit záškoláctví ve spolupráci se školou a rodiči. Může být udělen snížený stupeň z chování.

2.2 Poruchy příjmu potravy

Mentální anorexie a bulimie představují mezní případy jídelního chování od ohrožujícího omezování příjmu potravy až po přejídání spojené se zvracením. Pro tyto poruchy je charakteristický strach z tloušťky, nespokojenost s tělesným vzhledem.

Mentální anorexie – jedná se o úmyslné snižování hmotnosti. Základními charakteristickými prvky je nízká tělesná hmotnost, aktivní snaha hubnout. Začíná nejčastěji v pubertě (mezi 13. až 18 lety. Především postihuje dívky (8x až 15x častěji než chlapce).

Mentální bulimie – jedná se o opakující záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Tedy dochází k pocitu ztráty kontroly nad jídlem. Často se vyskytuje zvracení a přísné diety.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Rodina – špatné stravovací návyky, obezita v rodině, přílišný důraz na vzhled, nedostatečná kontrola, nefunkční rodinné vztahy, poruchy příjmu potravy u rodičů, vysoké nároky na výkony u sportů

Vrstevníci – užívání diet, nevhodné stravovací a pohybové zvyklosti, šikana kvůli nadváze a vzhledu
Společnost - ideál krásy („hubená modelka“), reklama na diety, důraz na vnější vzhled

Osobnost jedince – nadváha, obezita, nedostatečná či přílišná sebekontrola ve stravování, vysoké nároky na svoji osobu, nízké sebevědomí apod.

PREVENCE:

- Nabízíme širokou škálu sportovních kroužků
- Podporujeme zdravý životní styl ve školním prostředí (školní jídelna, pohybové přestávky)
- Předcházíme možné šikaně pro fyzický vzhled a výkon (zejména při tělesné výchově)
- V rámci předmětu výchova ke zdraví představujeme základní pravidla správného životního stylu a nebezpečí poruchy příjmu potravy
- V případě potřeby zařazujeme téma do třídnických hodin
- Volitelná témata Semiramis: Zrcadlo, zrcadlo...aneb v zajetí ideálů

Vzdělávací oblasti vedoucí k prevenci proti poruchám příjmu potravy

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova ke zdraví	7.	Výživa a zdraví Tělesná a duševní hygiena Režim den Vnitřní a vnější prostředí	-uvede kladné a záporné faktory ovlivňující zdraví -v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
	8.	Psychohygiena Vztah k sobě samému	-projevuje odpovědný vztah k sobě samému -vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím
Přírodověda	4.	Ochrana zdraví	-využívá poznatky o lidském těle k podpoře vlastního zdravého způsobu života
Přírodopis	8.	Soustava trávicí	-uvede příčiny a příznaky běžných nemocí a zná praktické příklady prevence a léčby -rozlišuje zdravý a nezdravý životní styl
Prvouka	3.	Péče o zdraví	-vysvětlí zásady zdravé výživy, dokáže rozlišit zdravé a nezdravé potraviny v jídelníčku - projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
Občanská výchova	7.	Poruchy příjmu potravy	-vysvětlí rizika špatné výživy

ŘEŠENÍ:

Důležitá je včasná intervence u rizikových jedinců (rychlá ztráta hmotnosti, zvracení apod.). Vždy je nutné informovat rodiče, kterým můžeme zprostředkovat kontakt s odborníky (psycholog, lékař) a s velkou opatrností i některé jídelní zvyklosti, které jsou důležité pro zdravý vývoj dítěte. Při opakovaném projevu poruch příjmu potravy lze kontaktovat přímo pediatra.

2.3 Extremismus, rasismus a xenofobie

Za extrémistické chování lze považovat takové, které je vědomě konáno ve prospěch politických, náboženských a etnických hnutí a ideologií, která směřují proti základům demokratického státu. U žáků se většinou jedná o dílčí postoje bez ideologického základu. Rasismus je potlačování, negativní hodnocení či poškozování jedince či skupiny určitého rasového či národnostního původu. Xenofobie je strach, poškozování či negativní hodnocení subjektů, které jsou pojímány jako cizí či tzv. „jiný“. Jedná se o subjektivně stanovené prvky, které určují cizost (jinakost). Za extremismus lze považovat následné případy:

- a) pravicový (odmítavý postoj k rovnosti mezi lidmi)
- b) levicový (rovnost všech lidí na úkor individuální svobody)
- c) etnicko-regionální (potlačování svobody určitého etnika)
- d) náboženský (suverenita náboženského vyznání na úkor lidských práv a individuální svobody)

U žáků se nejčastěji setkáváme s:

- verbálním a fyzickým napadáním spolužáků kvůli jejich politickému či náboženskému přesvědčení, rasovému a národnostnímu původu
- negativním hodnocením a odmítáním spolužáků ze sociálně slabých rodin
- náklonností a agitací ve prospěch extrémistických skupin (vč. získávání nových členů)
- zpochybňováním obecných výkladů historie či pojetím soudobé demokracie

U žáků na základní škole se nejčastěji jedná o primitivní rasistické a xenofobní postoje, které jsou důsledkem vlivu okolí a výchovy v rodině. Výskyt rasismu a extremismu na škole může být podmíněn i tradicemi a specifiky určitého regionu. U starších žáků školního věku (12 až 15 let) se pak může formovat i politický extremismus.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

- osobnost – agresivita, lehká ovlivnitelnost, osobní zážitky (útoky, krádeže, násilí od určité etnické skupiny)
- vrstevníci, rodina – převzetí postojů rodičů a vrstevníků, tlak skupiny, potřeba začlenění
- média, společnost – paušalizující stereotypy, předsudky, mediální kampaně, internet, politické spektrum

PREVENCE:

- Vedeme žáky k osvojování demokratických hodnot a principu lidských práv a tolerance.
- Ve výuce vysvětlujeme pojmy xenofobie, extremismus a rasismus a zasazujeme je do minulosti i současnosti.
- Zprostředkováváme debaty s angažovanými osobami
- Využíváme životní příběhy, umělecká literární díla, filmy a následně o tom debatujeme
- Organizujeme exkurze do Terezína pro 9. ročníky
- Okamžitě a razantně vystupujeme proti projevům intolerance mezi žáky
- V případě potřeby zařazujeme téma do třídnických hodin
- Volitelná témata Semiramis: Jenom pohled nestačí

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci proti extremismu, projevu xenofobie a rasismu

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Prvouka	1.-3.	Soužití lidí	-usiluje o dobré vztahy ve třídě -rozlišuje vhodné a nevhodné chování - toleruje přirozenou odlišnost lidí
Vlastivěda	4.-5.	Soužití lidí, mezilidské vztahy Podoby a projevy kultury Náboženství Soužití většiny a menšin	-rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která už nemohou tolerovat -vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, v rodině, v obci
Výchova ke zdraví	8.	Homofobie Extrémistická chování (rasismus, xenofobie)	-respektuje odlišnosti v různých aspektech lidské činnosti a života
Přírodopis	8.	Původ a vývoj člověka Lidské rasy	-popíše základní znaky lidských ras -vymezí pojmy rasismus a nacionalismus a objasní jejich nebezpečí
Občanská výchova	7.	Rovnost a nerovnost, problémy lidských práv Tolerance k národnostním menšinám	-pozná a zaujme postoj proti netolerantním, rasistickým a xenofobním projevům chování

ŘEŠENÍ:

Prvním krokem je zjistit hloubku xenofobních, rasistických a extremistických postojů a rozšíření uvedených postojů v kolektivu. Vyvoláme diskuzi a zaměříme výuku na tuto problematiku. Okamžitě a razantně vystoupit proti veškerým projevům intolerance mezi žáky vyvolanými uvedenými postoji a popřípadě pozvat experty k diskuzi. Vždy je třeba informovat rodiče a nabídnout jim spolupráci. V případě závažných projevů lze informovat Policii ČR. Mezi důležité kroky patří zkoumání motivace žáků k těmto postojům.

2.4 Užívání návykových látek (tabák, alkohol, omamné a psychotropní látky)

Drogy, alkohol, tabák jsou závažným sociologickým problémem dnešní doby. Na začátku užívání každé "drogy" bývá určitý nátlak kamarádů a dětská zvědavost. Ve většině případů se jedná opravdu jen o vyzkoušení, kdy se jedinec v určité fázi rozhodne s drogami, s alkoholem nebo s tabákem skoncovat. Stále zde ale zůstává měřítko těch, pro které tyto látky nejsou jednorázovou záležitostí.

2.4.1 Tabakismus (nikotinismus)

Kouření tabáku je jednou z nejvíce rozšířených závislostí lidstva a jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu. Řadí se mezi průchozí drogu, jelikož zvyšuje riziko problémů s jinými návykovými látkami. Kouř z cigaret obsahuje tisíce chemických látek, ale jen jedna z nich je návyková – nikotin. Ostatní látky (dehet, oxid uhelnatý, amoniak, formaldehyd, arzenid, kyanid, aj.) jsou karcinogenní, tj. rakovinou tvorné, mnohé z nich jsou prudce jedovaté. Proč tedy lidé kouří? Někteří autoři uvádějí pozitivní vliv kouření v tom, že kuřákovi napomáhá zvládat zátěžovou situaci (kuřák s cigaretou v ruce vypadá „dospěle“, což může přispívat ke vzniku pocitu, že „je nad věcí“), zbavuje se pocitů méněcennosti, roste jeho sebehodnocení, sebedůvěra, klesá nejistota. Kuřáci však obecně kladou menší váhu na hodnotu zdraví, pijí více kávy a alkoholu a jsou méně fyzicky aktivní než nekuřáci. Kuřáci také negativně ovlivňují nekuřáky, jež pobývají ve stejné společnosti a to pasivním kouřením. Pasivnímu kouření jsou nejvíce vystaveny děti, především v rodinách kuřáků.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

- osobnost – lehká ovlivnitelnost, nedostatečné sebevědomí, zvědavost
- vrstevníci, skupina – podlehnoutí tlaku vrstevníků, snaha se jim vyrovnat, snaha zaujmout a začlenit se
- rodina – pasivní kouření v rodině, přijímání kouření za normu
- média, společnost – reklamy na cigarety a design (cigarety slim), podceňování zdravotních rizik a malá informovanost

PREVENCE KOUŘENÍ:

Nejlepší prevencí kouření je bezesporu předcházení jeho vzniku. Nekuřáctví by se mělo stát vzorem, jehož počátky by měly být v rodině, následně ve škole, lékařství a v neposlední řadě také médiích. Jestliže se kuřáctví rozvíjí u lidí nejistých s pocitem méněcennosti, sociálně izolovaných a ovlivnitelných názory druhých, měla by se prevence zaměřit na zvyšování jejich hodnot a postojů ke zdravému životnímu stylu. Také je kouření považováno adolescenty za dospělou aktivitu. Proto je důležité jim nabídnout jiný symbol dospělosti, např. mobil, péče o zvíře, hospodaření s penězi apod.

Dále by mezi zásady prevence mělo patřit:

- informovanost o negativních následcích kouření
- omezit dětem přístup k cigaretám, dodržovat zákaz jejich prodeje
- chránit nekuřáky a děti před pasivním kouřením
- uplatnit sociální učení jako proces nápodoby
- výklad o negativním dopadu kouření na život jedince z pohledu zdraví (přírodopis, výchova ke zdraví) či financí za výdaje na cigarety (matematika)
- školní soutěže a projekty na téma kouření, sportovní den
- široká nabídka sportovních kroužků
- nekuřácké prostředí jako norma ve škole (včetně pracoven učitelů)

ŘEŠENÍ:

Pokud selhala prevence a dítě se stalo kuřákem, je třeba navázat co nejširší spolupráci s odborníky a rodiči. Společnými silami zjišťujeme příčiny a důvody kouření u žáka. Pokud je ve fázi prvotních pokusů a experimentů, argumentujeme, proč je normální nekouřit. Poukážeme na zhoršení akné a kvality pleti, zápach z úst, stárnutí pleti, finanční stránku kouření, zhoršení fyzické kondice apod. Také pracujeme na větší informovanosti rodičů (např. negativního dopadu pasivního kouření v domácnosti). Pokud si dítě získá určitou závislost na tabáku a chce přestat, nabízíme dítěti a rodičům možnosti odvykání ve specializovaných zařízeních. Pokud dochází k prodeji tabákových výrobků nezletilým, zavoláme Policii ČR.

V případě konzumace tabáku ve škole postupujeme následovně:

1. Zabráníme další konzumaci a odebereme tabákové výrobky
2. Postupujeme dle školního řádu a provedeme záznam s vyjádřením žáka, který založí školní metodik do své evidence
3. Třídní učitel informuje o situaci rodiče či zákonného zástupce
4. Pokud se situace opakuje, informujeme OSPOD
5. Dle školního řádu vyvedeme výchovná opatření

2.4.2 Alkoholismus

Alkoholismus, nebo také ethylismus je závislost na ethylalkoholu. Alkohol je nejrozšířenější droga po celém světě. Je používán pro jeho působení na nervovou soustavu jako příjemný, snadný a rychlý způsob, jak se cítit dobře, k povzbuzení chutí k jídlu, k zahnání stresu a nudy. U dospívajících je používán jako prostředek jak být akceptován jako dospělý. Riziko vzniku závislosti na alkoholu je vyšší u lidí psychicky labilních, trpících různými psychickými poruchami a poruchami chování. Dále u lidí s nespokojenými sociálními vztahy a nízkým sebehodnocením a sebevědomím. Užívání alkoholu je pro děti a mládež, mimořádně nebezpečné. Alkohol v krvi dítěte dosahuje vyšší koncentrace než u dospělého, jelikož dítě má menší objem krve k poměru svých tělesných rozměrů a tělesné hmotnosti. Dětský organismus alkohol odbourává daleko pomaleji než dospělý organismus, jelikož játra dětí nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako u dospělých. Závislost na alkoholu také vzniká mnohem rychleji. U dětí může vzniknout už během několika měsíců, zatímco u dospělých vzniká řádově během několika let.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

- osobnost - lehká ovlivnitelnost, nedostatečné sebevědomí, zvědavost, psychické problémy
- rodina - neuspořádané rodinné poměry, alkoholismus v rodině, schvalování alkoholu, nedostatečná kontrola rodičů, neshody a hádky v rodině, malá komunikace apod.
- komunita a vrstevníci – kouření a užívání alkoholu jako norma v komunitě
- společnost – nevhodné vzory, velká tolerance alkoholu ve společnosti, porušování prodeje alkoholu mladistvým do 18 let apod.

PREVENCE ALKOHOLISMU:

Prevence zneužívání alkoholu by měla začínat již v rodině. Především nespecifickou prevencí jako jsou způsob výchovy a celkový životní styl v rodině.

Zásady prevence v rodině:

- nepodceňovat opilost a otravu alkoholem u dětí
- nenechávat doma láhve s alkoholickými nápoji
- dát dětem jasná pravidla ve vztahu k alkoholu – to co mohou dospělí ve vztahu k alkoholu, je pro děti naprosto nepřípustné
- nepít před dětmi alkohol rizikovým způsobem – před řízením dopravního prostředku, nepít do opilosti

Prevence ve škole je zaměřena na formování vhodných postojů k alkoholu v rámci výuky (především v rámci výchovy ke zdraví na 2. stupni). Dále přiměřeně věku předávat informace o alkoholu, jeho povaze, účincích a rizicích.

V případě konzumace alkoholu ve škole postupujeme následovně:

1. Zabráníme další konzumaci a alkohol odebereme
2. Podle stavu žáka posoudíme, zda mu nehrozí nebezpečí (stupeň opilosti)
3. V případě potřeby zavoláme lékařskou pomoc
4. V případě, že nehrozí dítěti akutní nebezpečí, postupujeme dle školního řádu a o události provedeme záznam s vyjádřením žáka (kde sehnal alkohol apod.), který školní metodik prevence zakládá do své agendy
5. Pokud žák není schopen výuky, ihned informujeme rodiče či zákonného zástupce, který si ho odvede domů
6. Pokud není rodič dostupný, informujeme OSPOD
7. Skutečnost o konzumaci alkoholu ve škole ohlašujeme rodičům či zákonným zástupcům i v případě, že je žák schopen další výuky
8. při opakované konzumaci alkoholu informujeme OSPOD
9. žákovi i rodičům poskytneme veškeré informace o možnostech odborné péče
10. vyvodíme výchovná opatření stanovené školním řádem

Při nálezů alkoholu v prostorách školy postupujeme následovně:

- nálezů informujeme vedení školy
- tekutinu uložíme u vedení školy pro případ usvědčujícího důkazu
- zpracujeme stručný záznam o události (datum, místo a čas nálezů, jméno žáka a jeho vyjádření a podpis). Při zápisu a rozhovoru je přítomno vedení školy

2.4.3 Omamné a psychotropní látky

Termínem omamné a psychotropní látky jsou od r. 1971 označovány v odborné terminologii takové látky, které ovlivňují nervovou soustavu a její funkce.

Tyto látky se nejčastěji klasifikují podle svých účinků:

- tlumivé látky (narkotika)
- stimulační drogy (psychostimulancia)
- cannabinoidy (konopné drogy a ostatní halucinogeny)

Narkotika představují tzv. nejtvrdější drogy. Pro svoje tíšící účinky byly používány v medicíně odpradávná. Navozují euforický stav a útlum obdobný narkóze.

Mezi narkotika patří:

- opiáty - jsou považovány za nejnebezpečnější drogy
 - Zástupci: opium, kodein, heroin a další
- léky s narkotickými a sedativními účinky
- těžké látky – inhalanty

Stimulační drogy vyvolávají tělesné a duševní povzbuzení, zvyšují výkonnost organismu a vedou k přeceňování lidských schopností.

- kokain
- efedrin
- amfetamin
- pervitin

Konopné drogy jsou nejvíce rozšířenou nelegální drogou po celém světě. U dětí a dospívajících se řadí na 3. místo v užívání za tabákem a alkoholem. Hlavní účinnou látkou cannabinoidů je THC, které ovlivňuje vnímání. Drogy se aplikují kouřením, tzv. „iont“ je ručně připravená cigareta.

Zástupci konopných drog jsou:

- marihuana
- hašiš

Ostatní **halucinogeny** se v České republice užívají méně často. Většinou jde o užívání sezonních přírodních látek, jako jsou různé houby.

- LSD
- meskalin
- muchomůrka červená, muchomůrka tygrová

RIZIKOVÉ FAKTORY:

- osobnost – poruchy chování a jiné rizikové chování, zvědavost, lehká ovlivnitelnost, nedostatečná sebekontrola a sebevědomí
- rodina – užívání drog u rodičů, nedostatek péče a kontroly ze strany rodičů
- vrstevníci, komunita – užívání drog jako norma ve skupině vrstevníků
- společnost – dostupnost některých měkkých drog, tolerance (např. marihuana)

PREVENCE:

Obecné zásady prevence v rodině:

- Získat důvěru dítěte a naučit se mu naslouchat.
- Předcházet nudě dobrými a bezpečnými zájmy a zálibami
- Pomáhat dítěti přijmout hodnoty, které mu usnadní alkohol a drogy odmítat.
- Vytvářet a soustavně prosazovat zdravá rodinná pravidla.
- Pomáhat dítěti bránit se špatné společnosti a naopak si najít dobré přátele.
- Posilovat zdravé sebevědomí dítěte.
- Spolupracovat při výchově s dalšími dospělými v rodině, ve škole i v místě bydliště. Pokud má dítě nějaké zdravotní, psychologické nebo návykové problémy, vyhledat co nejdříve odbornou pomoc.
- Opatřit si potřebné informace a naučit se s dítětem o alkoholu a drogách hovořit
- Volitelná témata Semiramis: Nemůžu žít bez...
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

Školská protidrogová prevence je v kompetenci MŠMT ČR a je zajišťována školními, okresními a krajskými metodiky prevence. Je jednou z složek preventivních programů škol a školských zařízení, jejichž principem je výchova dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu, pozitivnímu sociálnímu chování a rozvoji osobnosti. Základní specifická prevence rizika užívání drog je předávání vědomostí, rozvoj vlastních a sociálně přijatelných názorů. Dále je to podpora sebedůvěry, diskuze nad drogami v rámci výuky apod. Do nespecifické prevence pak patří široká nabídka mimoškolních aktivit a kroužků, nabídka pozitivních vzorů ve společnosti.

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci užívání návykových látek

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova ke zdraví	7.	Autodestruktivní závislosti (alkohol, drogy,...)	-vysvětlí pojem „rizikové chování“ -uvede zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek
Občanská výchova	7.	Drogy a jejich účinky	-zaujme stanovisko k návykovým látkám -vyjádří vlastními slovy nebezpečí návykových látek a vzniku závislosti
	9.	Orgány právní ochrany a sankce, přestupky a správní řízení Trestní právo	-dodržuje právní ustanovení, která se k němu vztahují, uvědomuje si rizika porušování -rozpozná protiprávní jednání, rozliší přestupek a trestný čin, uvádí příklady
Pracovní činnosti	7.	Rostliny jako drogy a jejich zneužívání	-rozpozná škodlivost v oblasti návykových látek a nebezpečí drogy na zdraví člověka

V případě konzumace návykových látek ve škole postupujeme:

1. Zabráníme další konzumaci a odebereme návykovou látku
2. O události sepišeme záznam s vyjádřením žáka, včetně toho, zda byly provedeny orientační testy na návykové látky, případně další vyšetření, a s jakým výsledkem. Tento záznam založí školní metodik prevence do své agendy a vyrozumí vedení školy.
3. Posoudíme, jestli mu nehrozí nějaké nebezpečí. V případě, kdy je žák pod vlivem návykové látky do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, zajistíme nezbytnou pomoc a péči a voláme lékařskou službu první pomoci a Policii ČR.
4. Pokud není akutní stav, postupujeme podle školního řádu školy. Především ihned zajistíme vyjádření žáka a vyrozumíme vedení školy.
5. V případě, že žák není schopen pokračovat ve vyučování, vyrozumíme rodiče či zákonného zástupce, který si ho dovede domů.
6. Rodiče či zákonného zástupce vyrozumíme i v případě, kdy žák je způsobilý k pobytu ve škole.
7. Pokud není zákonný zástupce dostupný, vyrozumíme OSPOD a vyčkáme jeho pokynů.
8. V případě zájmu žáka a rodičů, poskytneme informace o možnostech odborné pomoci při řešení takové situace.
9. Z konzumace návykových látek ve škole vyvodíme výchovná opatření stanovené školním řádem.

Nicméně je nutné rozlišovat distributora od uživatele. Uživatel je rizikový pouze sobě, distributor může ohrozit okolí. Distribuce je trestným činem, užívání návykových látek je porušením školního řádu. Prokázané navádění jiných žáků k užívání návykových látek je považováno rovněž za rizikové a protiprávní jednání. V případě důvodného podezření na intoxikaci žáka může v určitých případech pedagogický pracovník provést orientační test na přítomnost návykových látek (zkouška ze slin, z potu) ze zákona 379/2005 Sb. § 16. Jedná se o situace ve „formách výuky“, které představují odůvodněné riziko ohrožení života nebo zdraví dětí, žáků nebo studentů nebo jiných osob nebo odůvodněné riziko poškození majetku. Z uvedeného restriktivního výkladu plyne pro školskou praxi zásadní pravidlo, že v případě pochybnosti pedagogický pracovník oprávnění k orientačnímu vyšetření nevyužije. V ostatních případech důvodného podezření může pedagogický pracovník orientační test provést pouze na základě předem získaného souhlasu zákonného zástupce nezletilého žáka nebo souhlasu zletilého žáka s orientačním testováním žáka na přítomnost návykových látek. O události sepiše pedagogický pracovník stručný záznam s vyjádřením žáka. Test s pozitivním výsledkem plně hradí rodič nebo zákonný zástupce – pokud s tím souhlasil v písemném souhlasu s testováním.

Obdobný postup zvolí pedagogický pracovník i v případě příchodu žáka do školy pod vlivem návykových látek, resp. kdy nelze prokázat, že se žák intoxikoval ve škole. Distribuce návykových látek je v České republice považována za protiprávní jednání. Je proto zakázána a může být kvalifikována jako trestný čin. Množství, které žák distribuuje, není nijak rozhodující. Přechovávání návykových látek je také vždy protiprávním jednáním. Množství, které u sebe žák v danou chvíli má, je rozhodující pro to, aby toto protiprávní jednání bylo blíže specifikováno buď jako přestupek nebo v případě množství většího než malého jako trestný čin (provinění v případě nezletilého žáka) - ale toto množství nemusí mít žádný vliv na kázeňský postih, který je stanovený školním řádem. Jestliže má pracovník školy důvodné podezření, že ve škole došlo k distribuci návykových látek, musí o této skutečnosti škola vždy vyrozumět místně příslušné oddělení Policie ČR, protože se jedná o podezření ze spáchání trestného činu. Jestliže se tohoto jednání dopustila osoba mladší 18 let nebo bylo namířeno proti osobě mladší 18 let, vyrozumí škola také zákonného zástupce a orgán sociálně-právní ochrany obce s rozšířenou působností. Pokud v rámci tohoto podezření zajistí pracovníci školy nějakou látku, postupují způsobem popsaným níže.

Nález návykové látky ve škole

A. V případě, kdy pracovníci školy naleznou v prostorách školy látku, kterou považují za omamnou nebo psychotropní, postupují takto:

- látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury.
- nálezu ihned uvědomí vedení školy spolu s písemným záznamem
- nálezu vyrozumí Policii ČR, která provede identifikaci a zajištění podezřelé látky.
- V případě časové překážky na straně Policie se z praktických důvodů doporučuje za přítomnosti dalšího pracovníka školy s použitím gumových/latexových rukavic vložit látku do obálky, napsat datum, čas a místo nálezu. Obálku přelepit, přelep opatřit razítkem školy a svým podpisem a uschovat do školního trezoru. Zajištěnou látku následně předat Policii ČR.

B. V případě, kdy pracovníci školy zadrží u některého žáka látku, kterou považují za omamnou nebo psychotropní, postupují takto:

- zabavenou látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury.
- nálezu ihned uvědomí vedení školy.
- nálezu sepíše stručný záznam s vyjádřením žáka, u kterého byla látka nalezena, datum, místo a čas nálezu a jméno žáka. Zápis podepíše i žák, u kterého byla látka nalezena (nebo který látku odevzdal). V případě, že podepsat odmítá, uvede pracovník tuto skutečnost do zápisu. Zápisu a rozhovoru se žákem je přítomen/na ředitel/ka školy nebo její/jeho zástupce.

- nálezu vyrozumí Policii ČR, která provede identifikaci a zajištění podezřelé látky a informuje zákonného zástupce nezletilého žáka.
- v případě, že je látka nalezena u žáka, který se jí intoxikoval, předají látku zajištěnou výše uvedeným postupem, přivolanému lékaři, který se dostaví v případě, že to vyžaduje zdravotní stav žáka. Může to usnadnit léčbu, neboť u řady návykových látek jsou známy protilátky, které odstraní nebo zmírní akutní účinek. Další postup nutný k identifikaci látky pak zajistí Policie ČR.

C. V případě, kdy pracovníci školy mají důvodné podezření, že některý z žáků má návykovou látku u sebe, postupují takto:

- jedná se o důvodné podezření ze spáchání trestného činu, resp. provinění v případě nezletilých osob, nebo přestupku, a proto řešení této situace spadá do kompetence Policie
- bezodkladně vyrozumí Policii ČR, zkontaktují s ní další postup a informují zákonného zástupce nezletilého žáka
- žáka je nutné mít do příjezdu Policie ČR izolovaného od ostatních žáků, ale zásadně pod dohledem. U žáka v žádném případě neprovádějí osobní prohlídku

2.5 Rizikové sexuální chování

Rizikové sexuální chování může negativně ovlivňovat jedince, který se ho dopouští, a to jak v čase, kdy se odehrává, tak i v budoucnosti. Následně se může projevit ve vývoji psychiky (např. posun hodnot, posílení manipulativních schopností, oploštělost emocionality), v psychologicko-sexuologické oblasti (např. psychosexuální nezralost, preference patologických sexuálních aktivit, upřednostňování virtuálního erotického materiálu před normálním lidským kontaktem, nejasná, resp. nevyhraněná sexuální orientace apod.), ve zdravotní (např. pohlavně přenosné nemoci včetně HIV/AIDS, narkomanie) a sociální oblasti (navazování neadekvátních sociálních vazeb, ztráta vztahů nebo nekvalitní vztahové vazby, problémy v rodině atd.) K rizikovému sexuálnímu chování patří předčasný začátek pohlavního života (pornografie, pohlavní styk mladších 15 let), promiskuita, náhodné známosti, prezentování vlastních erotických materiálů na internetu, nevhodné sexuální praktiky, pohlavní styk bez použití kondomu mimo dlouhodobé partnerství. V širším slova smyslu se k rizikovému sexuálnímu chování pojí i další faktory, například asociální chování a agresivita. S tím také souvisí pohlavní nemoci (AIDS, syfylyis apod.).

Dítě může být buď aktivním konatelem rizikového sexuálního chování, nebo jeho obětí. U dětí a dospívajících mohou na rizikovost upozornit jednak nevhodné sexuální projevy, jakými jsou například nutkavá masturbace nebo atypický sexuální vývoj (je potřeba je odlišit od projevů normální sexuální zvědavosti, experimentace s vlastním tělem i tělem druhých dětí), jednak projevy nesexuální, které se následně mohou rozvinout až do sexuální deviace. **U chlapců může docházet k nárůstu fyzické agrese, u dívek spíše k sebepoškozování. Projevy sexuální deviace je třeba podchytit včas a také dítěti včas poskytnout adekvátní pomoc; jedině tak je možné předejít spáchání trestného činu.**

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Rodina – sociálně slabá rodina, postoj rodičů, patologie rodičů, nedostatečná kontrola či nadměrná restriktivní výchova

Osobnost – prožité trauma, fyzický handicap, malé sebevědomí, nedostatečná odolnost vůči okolním vlivům, psychická nezrállost

Prostředí, komunita – riziková místa se sníženou možností úniku apod., dostupnost pornografie nebo filmů s agresivním obsahem, tolerantní postoj k sexuální tematice

Existují tři základní ukazatele, kdy lze sexuální chování pokládat za škodlivé a kdy by měl učitel zasáhnout:

1. pokud ho dítě neprovádí v soukromí
2. pokud vznikne podezření, že při něm nějak zraňuje sebe nebo někoho dalšího
3. pokud se ze sexuálního chování stane nutkavé chování (to znamená, že tomu dítě věnuje tolik prostoru, že zanedbává svoje běžné povinnosti, hygienu, přátele, učení a podobně)

PREVENCE:

- pracujeme na vztahu s dítětem, který je založený na vzájemné důvěře, respektu a individuálním přístupu
- podporujeme sebevědomí neúspěšných dětí, kterým dopřáváme pocit úspěchu
- nabízíme širokou škálu mimoškolních kroužků a zájmových činností
- v rámci výuky seznamujeme se základními sexuálními pojmy a s bezpečným chováním v sexuálním životě
- včasně poučíme dítě (při výuce či formou besedy s odborníky) o nebezpečích spojených se sexuálním životem

- dětem se snažíme zodpovědět na veškeré dotazy, které je zajímají; pokud se necítíme zcela jistí či nedokážeme odpovědět na nějakou otázku dítěte, dáme mu najevo, že jeho otázku slyšíme, a doporučíme mu, na koho se může obrátit
- Volitelná témata Semiramis: Na tělo, Já a ty
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci rizikového sexuálního chování

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova ke zdraví	8.	Rizikové sexuální chování Sexuální dospívání a reprodukční zdraví	-kultivovaně se chová k opačnému pohlaví -respektuje změny v období dospívání a vhodně na ně reaguje
Přírodopis	9.	Rozmnožovací soustava	-uvede příčiny a příznaky běžných nemocí a zná praktické příklady prevence a léčby

ŘEŠENÍ:

Základní strategií zůstává, že **je potřeba brát každé sdělení dítěte vážně**. Učitel si může všimnout v chování dítěte čehokoliv, co mu přijde nápadné, nebo dítě může pedagoga samo vyhledat. Pokud to v učiteli vyvolává určité a oprávněné obavy nebo si s tím neví rady, chybějí mu informace a podobně, určitě je namístě poradit se s odborníkem (třídní učitel, školní metodik prevence, výchovný poradce, školní nebo klinický psycholog). Učitel má také vědět, jestli jde o osobu s patřičným vzděláním a profesními zkušenostmi z dané oblasti. Učitel si může všimnout i tělesných změn u dítěte (např. při vývoji sekundárních pohlavních znaků) viditelných pouhým okem. Pokud by v této oblasti učitel shledal něco podezřelého nebo něco, co se mu zdá mimo normu (např. nápadně ženský tvar prsou u kluka, nadměrné ochlupení v obličeji nebo na rukou u holky, nápadně nezmutovaný nebo částečně zmutovaný hlas u dospívajícího chlapce, nápadné a časté drbání se nebo sahání si do oblasti rozkroku i přes oděv), měl by na to upozornit rodiče a nabídnout jim návštěvu odborníka (pediatr, sexuolog, u adolescentů pak ve spolupráci se samotným dítětem to může být i gynekolog, androlog či urolog). Pedagog by si měl být vědom, že je potřeba brát vážně každé sdělení dítěte a nepodceňovat je.

Přímo ve školském prostředí lze za sexuální rizikové chování považovat:

a) sexuální obtěžování a násilí

- okamžitě zamezíme dalšímu páchání násilí a obtěžování
- provedeme rozhovor s obětí a agresory (vždy zvlášť)
- pokud si to situace vyžaduje, zavoláme Policii ČR a lékařskou pomoc

- informujeme rodiče všech zúčastněných
- provedeme zápis o události a popř. svoláme výchovnou komisi
- doporučíme odborníky (pediatr, dětský psycholog a sexuolog apod.)
- výchovná opatření udělujeme dle školního řádu
- nadále sledujeme situaci a provedeme opatření (zvýšení dozoru, beseda s odborníky apod.), která povedou proti recidivitě

b) zveřejňování fotografií a videí se sexuální tematikou (pornografie) – zveřejňování vlastních či cizích (popř. spolužáků)

- zajistíme materiál pro případné důkazy, z facebooku pořídíme screenshoty
- informujeme rodiče zúčastněných
- v případě porušení zákona voláme Policii ČR a další odborníky
- svoláme výchovnou komisi a dle školního řádu udělujeme výchovná opatření

2.6 Netolismus

Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména: počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, mobilní telefony, televize aj. S touto závislostí souvisí tělesná rizika jako např. problémy pohybového aparátu (záda, šíje apod.), zánět šlach, obezita, bolesti očí a hlavy. Nadměrné užívání počítačů a mobilních telefonů může mít za následky i nepravdivost v jídle, nedostatek spánku. Zhoršují se mezilidské vztahy v rodině a ve škole. Dochází ke zhoršování školního prospěchu. Zvyšuje se riziko závislostního chování, a to nejen ve vztahu k počítačům, ale také k alkoholu a ostatním drogám.

Problematickým se také může stát odtržení od reality (např. postupné odpoutání od reálných vztahů až jejich ztráta, narušené vnímání reálných následků vlastního chování). Obecně se dá říci, že rizika spojená s netolismem rostou zejména u těch, kteří již mají problémy v reálném světě a ty kompenzují ve světě virtuálním. Zde pak hledají útočiště a svůj neúspěch v realitě nahrazují úspěchem v kyberprostoru. Hra se samozřejmě může stát rovněž akcelerátorem neúspěchu v reálném světě.

K příznakům netolismu patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když člověk delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá
- kradení peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- zkruslování, zatajování informací o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

V této oblasti musí být pedagog především dobrý a citlivý pozorovatel, který si všímá varovných a nežádoucích změn v chování svých žáků. Podobně jako u většiny typů rizikového chování si můžete všimnout:

- narušení vztahů
- zhoršení prospěchu (žákovi nezbývá čas na učení)
- unavenosti (hraje dlouho do noci)
- ztráty kamarádů (vymění je za ty virtuální)
- zvýšené agresivity (spojené především s nemožností být on-line)

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Rodina – nedostatečná kontrola rodičů, problémy vztahů v rodině apod.

Komunita - nedostatečná nabídka nebo dostupnost alternativ trávení volného času

Osobnost – poruchy chování, rizikové chování, uzavřenost, úzkosti, deprese, útek od reality apod.

PREVENCE:

a) rodiče

- Sledovat, jaké hry děti hrají.
- Uvědomit si, že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složitých situacích, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her a přiměřenost času jim věnovaného.
- Stanovit si striktní limity, kdy dítě může hrát a kdy ne.
- Zjistit, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní vést dítě k tomu, aby si po určité době (např. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporovat dítě v jiných zájmech, předcházet tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilovat zdravé sebevědomí dítěte.

b) škola

- Budujeme vztahy se žáky a rodiči založené na důvěře.
- Nabízíme širokou škálu volnočasových aktivit pro žáky (chlapce i dívky) všech ročníků.
- Úzce spolupracujeme s rodiči, které informujeme o možných rizicích netolismu.
- V rámci výuky ICT a Výchovy ke zdraví informujeme žáky s možnými riziky častého užívání počítačů a mobilních telefonů.
- Volitelná témata Semiramis: Žijeme online, Nemůžu žít bez...
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci netolismu

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova ke zdraví	6.	Nebezpečí internetu Netolismus	-osvojuje si odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví
Občanská výchova	7.	Vznik závislosti	-vyjádří vlastními slovy nebezpečí návykových látek a vzniku závislosti

ŘEŠENÍ:

Efektivní řešení netolismu není primárně v možnostech pedagogů a školy. Role učitele je v této problematice především v předávání informací a pozorování varovných signálů. Při projevech netolismu pedagog informuje rodiče, předává kontakty na odborná zařízení a podporuje žáka při řešení obtížných situací, které mu jeho rizikové chování přináší. Nutná je vždy spolupráce s kolegy, vedením a především rodiči/zákonnými zástupci žáka.

Obecně se dá říci, že odbornou pomoc v oblasti netolismu mohou v daném kraji poskytovat:

- pedagogicko-psychologická poradna
- středisko výchovné péče
- odborná zdravotnická zařízení
- nestátní organizace orientované na danou problematiku

2.7 Rizikové chování v dopravě

Rizikové chování v dopravě lze obecně charakterizovat jako takové jednání, které vede v rámci dopravního kontextu k dopravním kolizím a následně k úrazům nebo úmrtím. Dělí se zejména podle cílové skupiny - motorizovaní a nemotorizovaní účastníci dopravy: chodec, cyklista, cyklista v městském prostředí, cestující hromadnou dopravou, spolujezdec v motorizovaném vozidle, řidič mopedu nebo motocyklu s objemem do 50 cm³. Druhým kritériem pro dělení je věk cílové skupiny. Z pohledu prevence ve školách je nejvýznamnější dopravní výchova, která začíná na prvním stupni základních škol (navazuje na předškolní dopravní výchovu) a trvá až do prvního ročníku středních škol.

Dělení podle věku:

1. stupeň základní školy – chodec, cyklista a cestující hromadnou dopravou
2. stupeň základní školy – cyklista v městském provozu
3. střední škola – cyklista v městském provozu, řidič mopedu a motocyklu do 50 cm³, spolujezdec

Dělení podle typu rizikového chování:

1. rizikové chování způsobené vlivem návykových látek (alkohol a jiné drogy)
2. rizikové chování způsobené neznalostí dopravních předpisů
3. rizikové chování způsobené osobnostními faktory (agresivní jednání, vyhledávání vzrušujících zážitků, depresivita, přeceňování vlastních schopností)

RIZIKOVÉ FAKTORY:

- Rodina** – nedostatek kladných vzorů, podceňování dopravní výchovy od útlého dětství
- Komunita** – nevhodná úprava komunikací a prostředí pro nácvik vhodného dopravního chování
(cesta do školy, přechody, dopravní hřiště)
- Osobnost** – agresivní jednání, úzkostnost, vyhledávání adrenalinu, nízká sebekontrola,
- Škola** – nedostatečné vzdělávání v dopravní výchově a nácvik praktických dovedností

PREVENCE:

- V rámci dopravní výchovy (4. třída) seznamujeme žáky s teoretickými poznatky (dopravní značky, křižovatky apod.) a provádíme praktický nácvik na dopravním hřišti v Mladé Boleslavi.
- Používáme multimediální pomůcky – ilustrace prostřednictvím audiozáznamu, PC her, přehrávání scének, různých ilustrovaných materiálů
- Pracujeme s rodiči, které informujeme o možných rizicích dětí při dopravě do školy (např. na kole – používání helmy apod.).
- Ve spolupráci s městskou policií a úřadem zvyšujeme dopravní bezpečnost v okolí školy (kontrola policie na přechodech na začátku roku, zpomalovací retardéry apod.).
- Ve spolupráci se zdravotnickými středisky zprostředkováváme zásady první pomoci.
- Volitelná témata Semiramis: Nebezpečně bezpečně
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci rizikového chování v dopravě

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Prvouka	1.-3.	Škola Bezpečné chování	- dbá na bezpečnost při cestě do školy - seznamuje se s pravidly účastníků silničního provozu - uplatňuje základní pravidla silničního provozu z pohledu chodce
Výchova ke zdraví	6.	Dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví	-seznamuje se a osvojuje si pravidla dopravní bezpečnosti

ŘEŠENÍ:

Pedagog, pokud má podezření, popř. zkušenost s výrazně rizikovým chováním žáka, má možnost konzultovat nápadnosti v chování žáka s metodikem prevence ve škole, popř. obrátit se na příslušnou pedagogicko - psychologickou poradnu s žádostí o konzultaci, popř. využít možnost supervize. V krajním případě, kdy je podezření ze spáchání trestného činu v dopravě, informujeme Policii ČR.

2.8 Vandalismus

Vandalismus ve školním prostředí se projevuje ničením školního majetku nebo jeho poškozováním a ničením majetku ostatních žáků a žákyň, případně dalších členů školní komunity. Jedná se buď o významné útoky na věci, které mají za následek **jejich úplné zničení** (ulomené části nábytku, prokopnuté dveře, utržené vodovodní kohoutky, utrhané hadice od hasicích přístrojů, zničené školní pomůcky, učebnice, části oblečení) **nebo významné poškození** (čmáranice a nápisy na zdech nebo školním nábytku, popsané a polité učebnice, oloupané nejrůznější rohy, nalepený toaletní papír na stropě apod.) Důvody pro takové chování jsou nejrůznější a pro vypořádání se s jevem je třeba se jimi zabývat v každém konkrétním případě. Jestliže se jedná o záměr a cíl, pak je třeba použít vůči žákyni/žákovi jiné opatření, než když se jedná o snahu na sebe upozornit, vyrovnat se spolužákům a spolužačkám nebo o následek šikany či její doprovodný projev. V různé míře se jev vyskytuje ve všech školách a všech stupních vzdělávací soustavy. Prostory, na jejichž konečné podobě se nějak podíleli i žáci a žákyň jsou terčem útoků méně často, než prostory ostatní a jsou také školní komunitou více střežené.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Mezi základní rizikové faktory patří přestávka mezi hodinami a odlehlá místa ve škole jakými jsou: WC, chodby, hala BIOS, prostory šaten a kiosku.

PREVENCE:

- Máme zajištěny dozory na chodbách během přestávek a ve školní jídelně.
- Nabízíme žákům přestávkové aktivity (pingpongové stoly, stolní fotbal, pohybová přestávka, dostatek laviček pro nezávazné diskuse apod.).
- Budujeme vzájemnou důvěru mezi žáky a učiteli (umět se přiznat při poškození věcí).
- Připomínáme žákům možná výchovná opatření za poškození školního majetku (školní řád, sankční řád, žakovské desatero, pravidla třídy).
- Aktivně vedeme žáky k tomu, aby si vážili hmotných věcí kolem sebe (výzdoba třídy, nástěnky, soutěže ve vánoční a velikonoční výzdobě, vystavování žakovských projektů na chodbách apod.).
- V každé odborné učebně žáky na začátku školního roku poučíme o bezpečném chování a pohybu v učebně.
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

ŘEŠENÍ:

U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informována ředitelka školy.

- 1) Podmínky zacházení se školním majetkem jsou zakotveny ve školním řádu, a to včetně sankcí, které škola použije v případě, že se někdo dopustí úmyslného ničení majetku. Vždy se požaduje náhrada škody. Na začátku i během školního roku jsou žáci seznámeni se školním a sankčním řádem.
- 2) Náhradu úmyslně způsobené škody se důsledně vymáhá po tom, kdo ji způsobil. U nezletilých potom po jejich zákonném zástupci.
- 3) Opakovaně s žáky a žákyněmi komunikovat na téma ochrana majetku a zacházení s cizím majetkem.
- 4) Jestli žák nebo žákyně, kteří škodu způsobili, nejeví ochotu k její nápravě, případně je škoda takového rozsahu, že věc nelze svépomocně opravit, vyrozumět o tomto chování zákonné zástupce žáků a žákyň a dohodnout s nimi způsob náhrady škody.
- 5) Jestliže se jedná o škodu většího rozsahu a ten, kdo ji způsobil, není ochotný škodu nahradit, vyrozumět Policii ČR a oznámit podezření na spáchání přestupku proti majetku, případně trestného činu majetkové povahy.
- 6) U škod, které se dají nahradit tak, že je opraví sám žák nebo žákyně, preferovat tento způsob náhrady škody.
- 7) způsobené škodě provést záznam, ze kterého budou jasně vyplývat všechny důležité skutečnosti: kdo – co - kdy – kde – jak – proč – čím...

Situaci hlásíme :

- a) rodičům** – při úmyslném poškození věci do 5 000 Kč, kdy žák nejeví snahu věc napravit
– při poškození věci třetí osobě (spolužák, pracovník školy, cizí osoba během exkurze...)
- b) policii** – pokud nejeví žák ani zákonní zástupci snahu o nápravu
– pokud si to přeje poškozený či zástupce poškozeného
- c) OSPOD** – při opakovaném poškozování majetku
– v situacích, kdy zvolená výchovná opatření neměla žádný účinek

2.9 Krádeže

Krádež je takové jednání, při kterém se někdo zmocní věci, která není jeho a to za účelem si ji ponechat, používat ji apod., aniž by s tím majitel věci souhlasil, nebo o tom byl informován. Drobné krádeže se vyskytují ve všech školách a všech stupních vzdělávací soustavy. Stejně jako v předchozím případě, jsou důvody tohoto chování různé a pro vypořádání se s daným jevem je nutné se jimi vždy v konkrétním případě zabývat.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Nejrizikovějším faktorem u krádeží je příležitost. Většinou se kradou věci volně položené a nezabezpečené. Čím menší předmět je a cennější nebo zajímavější, tím je pro zloděje lákavější.

PREVENCE:

- Do školního a sankčního řádu máme zapracovaná výchovná opatření a postihy za krádeže.
- Budujeme mezi žáky i učiteli vztahy založené na vzájemné důvěře a pomoci.
- Připomínáme žákům možná výchovná opatření za krádež (školní řád, sankční řád, žákovské desatero, pravidla třídy).
- Snažíme se eliminovat příležitosti krádeže (dozory na chodbách a u šaten, zamykání některých odborných učeben apod.).
- V rámci výuky informujeme žáky o možných následcích krádeže z hlediska právního řádu ČR.
- Vedeme žáky k zodpovědnosti za své osobní věci (nenosit si cennosti do školy, zamykat si skříňku, hlídat si tašku apod.).
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

ŘEŠENÍ:

U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informována ředitelka školy.

- 1) Pečlivě se zabývat příčinami. Některé jsou významně polehčující (dítě je ke krádeži donuceno někým jiným, z koho má strach). Někdy se může jednat i o formu kompulzivního chování, kterou je nutné řešit v rámci odborné péče.
- 2) S náhradou způsobené škody postupovat jako u vandalismu. Preferovat nápravu vztahu mezi poškozeným a zlodějem – trvat na tom, aby zloděj věc vrátil přímo poškozenému, omluvil se a nabídnul za své chování nějakou kompenzaci.
- 3) Zákonné zástupce zloděje vyrozumívat vždy až poté, kdy budou známy přesně příčiny, které dítě k takovému chování vedly, a to zejména v případě menších dětí.

- 4) Jestliže se jedná o škodu většího rozsahu, vyrozumět Policii ČR a oznámit podezření na spáchání přestupku proti majetku, případně trestného činu majetkové povahy.
- 5) Každou nahlášenou krádeží se zabývat, vyšetřovat ji. Je to důležité poselství jak pro poškozeného, tak pro zloděje. **Nezačínat tím, že si všichni mají na své věci dávat dobrý pozor**, že si to či ono nemají do školy nosit nebo to mají zamykat. Tyto informace často vyznívají, **jako by za krádež mohl poškozený, nikoliv zloděj**. Jakoby normální bylo všechno zamykat a ne nekrást. Rozhovory s poškozeným po nahlášení krádeže rovněž nezačínat tímto způsobem.
- 6) O krádeži a jejím šetření provést záznam, ze kterého budou jasně vyplývat všechny důležité skutečnosti: kdo – kdy – kde – jak – proč – čím...

Situaci hlásíme:

- a) **rodičům** – poškozeného i zloděje vždy po precizním zjištění příčin
- b) **policii** – pokud nejeví žák ani zákonní zástupci snahu o nápravu
– pokud si to přeje poškozený či zástupce poškozeného
- c) **OSPOD** – při opakované krádeži
– v situacích, kdy zvolená výchovná opatření neměla žádný účinek

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci vandalismu a krádeže

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova ke zdraví	8.	Krádeže a vandalismus	
Občanská výchova	8.-9.	Odpovědnost za škodu Orgány právní ochrany a sankce Přestupky a správní řízení trestní právo Občanskoprávní vztahy	-dodržuje právní ustanovení, která se k němu vztahují, uvědomuje si rizika porušování -rozpozná protiprávní jednání, rozliší přestupek a trestný čin, uvádí příklady -posoudí úkoly orgánů právní ochrany, uvádí příklady činnosti při postihování trestných činů
Vlastivěda	4.-5.	Vlastnictví soukromé, veřejné, osobní, společné	-seznáme se se základními formami vlastnictví

2.10 Násilí

Mezi nejrizikovější faktory v každodenním školním životě patří zejména agresivní chování. Rizikových faktorů na straně dětí je mnoho, s většinou se dá pracovat jen pozvolna, s některými téměř vůbec. Rizikové faktory na straně škol jsou: neznalost diagnostiky, neznalost příčin agresivity a absence dovedností nutných k zacházení s dětmi s poruchami chování, absence přesných vnitřních postupů řešení - nikdo neví, co přesně má kdy dělat, nikdo nedělá nic nebo všichni všechno, nikdo nikomu nic neřekne z obavy z reakcí rodičů, inspekce, zřizovatele a medializace.

Mezi nejčastější projevy násilí ve škole patří:

- rvačky, používání zbraní
- vydírání, loupeže
- veřejné zostouzení marginálních skupin (homosexuálové, cizinci, Romové, dívky)
- vandalismus (ničení školního majetku, věcí spolužáků)
- zneužívání moci učitelem
- násilí žáků vůči pedagogům, útoky na učitele
- násilí mezi dospělými pracovníky školy
- násilí rodičů vůči pedagogům nebo pedagogů vůči rodičům
- skupinová agrese (šikana)

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Rodina – násilí v rodině, nedostatečný dohled a zájem ze strany rodičů

Komunita, společnost – tolerance k násilí (TV, počítačové hry)

Osobnost – hyperaktivita, snaha na sebe upoutat pozornost, prchlivost, psychické problémy apod.

PREVENCE:

- Budujeme zdravé vzájemné vztahy mezi žáky i učiteli (vhodné na akcích školy jako např. sportovní a lyžařský kurz, výlety a exkurze apod.).
- Ve školním, sankčním řádu a žakovském desateru, máme jasně vytyčená výchovná opatření za projevy násilí ve škole.
- Třídní učitel společně se žáky stanovuje neformální pravidla třídy.
- Na začátku i během školního roku neustále žákům připomínáme, že je přísný zákaz nošení nebezpečných a střelných předmětů do školy .
- Máme pokrytý dozor na všechny přestávky, ve školní jídelně, v šatnách apod.
- Připomínáme žáků zásady správného a slušného chování (pozdravit pracovníky školy, poprosit, poděkovat, nemluvit vulgárně apod.).
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci násilí

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Prvouka	1.-3.	Bezpečné chování Soužití lidí	-dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných -usiluje o dobré vztahy ve třídě -rozlišuje vhodné a nevhodné chování -toleruje přirozenou odlišnost lidí -navrhuje řešení konfliktů
Vlastivěda	4.-5.	Soužití lidí, mezilidské vztahy Předcházení konfliktům Boje o moc	-vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, v rodině, v obci -zhodnotí jejich dodržování -rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která už nemohou tolerovat
Výchova Ke zdraví	6.	Vztahy ve dvojici Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity: škola, třída, Šikana, kyberšikana	-sestaví a dodržuje přijatá pravidla třídy -zná školní řád, desatero, práva a povinnosti žáka -uveďe příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu -brání se proti manipulaci a agresi pozná manipulativní vliv vrstevníků
	8.	Vztah k sobě samému a druhým lidem	-projevuje odpovědný vztah k sobě samému -přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů
Občanská výchova	6.	Pravidla chování ve škole	-podílí se na tvoření pravidel pro soužití ve škole uvědomuje si význam školního řádu, snaží se ho dodržovat a uvědomuje si rizika porušování
	7.	Lidé Proces socializace, působení sociálních skupin Postižení mezi námi Vliv rodiny, školy a vrstevníků na jedince	-učí se přiznat chybu, řešení problémů v kolektivu -rozpozná ve svém okolí chování, které je neslučitelné se základními lidskými právy -seznamuje se se základy společenského chování -projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem -respektuje pravidla soužití v kolektivu -pozná netolerantní chování a objasňuje potřebu tolerance ve vztazích

Bloky Semiramis věnované prevenci agrese a šikany

Ročník	Název bloku	Cíl bloku
4.	Vyplouváme (seznámení, pravidla)	Třída je kolektiv a patří k sobě, i když jsme každý jiný. Je důležité se naučit vhodně spolupracovat.
4.	Já mezi ostatními	Uvědomit si důležitost komunikace a spolupráce ve skupině
5.	Vzhůru na druhý stupeň	Rozptýlit obavy spojené s přestupem na 2. Stupeň
6.	Vyplouváme na 2. stupni	Napomoci žákům adaptovat se na 2. stupni, sžít se se změnami, nastavit práci v novém kolektivu a s novým TU
6.	Vyplouváme (seznámení, pravidla)	Napomoci žákům adaptovat se na 2. stupni, sžít se se změnami, nastavit práci v novém kolektivu a s novým TU.
7.	Na jedné lodi	Třída je kolektiv a patří k sobě, i když jsme každý jiný. Je důležité se naučit vhodně spolupracovat.
7.	Táhneme za jeden provaz	Naučit se spolupracovat v uměle vytvořených a různě početných skupinách

ŘEŠENÍ:

1) Střelné a ostatní zbraně

- Všechny viditelné zbraně **okamžitě zabavit** a vrátit rodičům až po velkých obstrukcích, na základě zápisů, záznamů. Každý přestupek proti školnímu řádu z této kategorie ocenit výchovným opatřením.
- Jakékoliv zranění jednoho žáka jiným za použití zbraně nezamlčovat, ale okamžitě řešit. Do řešení zapojit rodiče, poškozeného i útočníka, nebát se volat policii. Útočník nesmí z vyšetřování vyjít jako hrdina!

2) Útok na učitele

- Jakmile se žák začne chovat agresivně, začne se nevybíravě chovat k učiteli, je-li rozrušený, okamžitě se s ním přestat dohadovat. Snížit hlas do klidnější polohy, mluvit spisovně, jasně a snažit se hovor ukončit nějak neutrálně. „Nechme to být, možná jsem to přesně nepochopil.“ „Snad jsem tolik neřekl...“ „Dobře, máme toho asi dneska všichni dost...“ „Jestli jsem tě naštvál, tak promiň..“
- Je úplně jedno, kdo je v právu, kde je pravda, a tak podobně, nejdůležitější je, aby se dítě uklidnilo a pominula aktuální hrozba.
- Jestliže je útočník chronicky drzý nebo se potřebuje jen nějak vyjádřit, pomáhají dlouhé vážné pohledy, pohledy zraněné laně nebo zvolání : „Ale Pepo, už tě to zase bere?“ Humor zchladí překvapivě dost horkých chviliek. **Rozhodně nepomáhá hádání se s útočníkem.** Za každou cenu snažit se udržet třídu na své straně! Jakmile se zapojí víc dětí, začíná to být nebezpečné.
- Ještě vždycky lze z rozbouřené třídy odejít, ale je to jako poslední možnost. Zbabělost vám totiž děti nikdy neodpustí a jako zbabělost to v každém případě vyzní.

3) Rvačky

- Zasahovat rozumně až ve chvíli, kdy se účastníci trochu unaví. Jinak lze přijít také k úhoně.
- Moc se neplést do toho, když aktéři na sebe jen něco pokřikují a nadávají si, to patří k věci.
- Během následného vyšetřování být věcný. Bývají-li odpovědi na otázku PROČ ve smyslu: „Já mu řekl a on mi na to řekl..., Řekl o mojí mámě..., Von si začal...“ apod., a nezdá se, že by šlo o následky dlouhodobé systematické agrese, je třeba nechat to být, omezit se na stručné vysvětlení, že problémy se dají řešit i jinak.
- události provést zápis.
- Soustředit se hlavně na případná zranění a jejich ošetření.
- Rvačkám žádnou prevencí nelze zabránit.

4) Útoky na příslušníky marginálních skupin

- Jakmile se objeví první verbální a zdánlivě nevinný útok (u nejmladších školních dětí) ihned reagovat a problém (nikoliv zdroj pohoršení, tedy útočníka) pečlivě rozebrat.
- Nezapojovat se do vyprávění vtipů o jakékoliv marginální skupině a nic takového veřejně netrpět a nepodporovat takové stereotypy.
- Snažit se přiblížit ostatním dětem kulturu jejich spolužáků třeba prostřednictvím projektů nebo týdnů zaměřených na danou problematiku. Dobré je i zapojit rodiče, u kterých většinou předsudky dětí začínají.
- Při jakémkoliv použití názvu nějaké skupiny jako nadávky reagovat u malých dětí vysvětlováním a rozbořem, u velkých jasným a hlasitým odmítnutím takových způsobů.

5) Verbální agrese + hrubé a vulgární výrazy

- Kromě školního řádu, jako nezbytného základního kodexu, mít ve škole stanovena i obecná pravidla soužití, jako vyjádření morálních hodnot. Tato pravidla tvořit společně se žáky a jasně v nich deklarovat požadavek slušného mluvení a chování. Nezaručí to, že se tak všichni budou chovat, ale vulgární mluvu to jasně odkáže do roviny nepřijatelnosti.
- Mladší děti trpělivě opravovat a dávat jasně najevo, že veřejné užívání hrubých výrazů není ve škole přípustné a společensky je to nevhodné

Situaci hlásíme:

- a) Policii ČR** – násilí je většího rozsahu a žák a jeho zákonní zástupci nejeví snahu o nápravu
– pokud si to žádá poškozený a zákonný zástupce poškozeného
- b) OSPOD** – opakované jednání a výchovná a další opatření, která zvolila škola, neměla žádný účinek

2.11 Sebepoškozování

Existují různé způsoby sebepoškozování s rozdílnou závažností poškození. Nejčastěji pozorovaným sebepoškozujícím (automutilačním) chováním je:

- řezání (žiletkou, střepem atd.)
- pálení kůže
- škrábání
- píchání jehlou
- rozrušování hojících se ran
- značkování rozpáleným kovem nebo například značkovací pistolí
- obrušování popálené kůže
- kousání, údery, nárazy
- dloubání, tahání kůže a vlasů/ochlupení a další

Sebepoškozování se může týkat kterékoliv části těla, nejčastějším místem poškození však bývají ruce, zápěstí a stehna. Závažnost poškození může sahát od povrchových ran až po poranění vedoucí k trvalému znetvoření. Sebepoškozování typicky začíná ve věku od 12 do 15 let, ale výjimkou není ani první poškození se kolem 7 let nebo i dříve. Sebepoškozování může trvat týdny, měsíce nebo roky. V mnoha případech má sebepoškozování spíše cyklický než lineární průběh, je praktikováno v určitých obdobích, pak vymizí a po přestávce se opět objevuje. Sebepoškozující chování se dává do přímého vztahu k biologickým, psychologickým/psychiatrickým a sociálním (rodina, výchova, sociální prostředí) vyvolávajícím faktorům.

Z psychologického hlediska lidé, kteří se poškozují, často

- trpí chronickou úzkostí, mají sklon k podrážděnosti
- sami sebe nemají rádi/sami sebe znehodnocují, jsou přecitlivělí na odmítnutí
- mívají chronický vztek, obvykle na sebe, mají sklon potlačovat zlost
- mívají intenzivní agresivní pocity, které výrazně odsuzují a často potlačují nebo obracejí proti sobě
- bývají impulzivnější a mívají oslabenou schopnost kontrolovat impulzy
- mívají sklon jednat v souladu se svou momentální náladou
- mají sklon neplánovat do budoucna, bývají depresivní a mívají sebevražedné sklony
- nemají flexibilní repertoár dovedností pro zvládnání zátěže
- mají sklon k vyhýbavosti, cítí se slabí, bezmocní

U části dětí je poškozování součástí procesu hledání vlastní životní filozofie a stylu, snahy o nonkonformitu, resp. vymezení své identity ve světě – typickými představiteli této skupiny jsou příslušníci subkultur emo a gotik.

Motivem SP bývá nejčastěji

- snaha zmírnit vnitřní napětí, snaha uniknout z nesnesitelné situace nebo neúnosného duševního stavu, snaha odstranit pocity viny, studu, dosažení pocitu očistění
- snaha získat pocit kontroly nad vlastním tělem a psychikou
- snaha dosáhnout pocitu uspokojení z tělesného prožitku bolesti nebo tepla krve
- tělesné vyjádření nevyslovitelných pocitů, vyjádření hněvu na sebe, např. za vlastní slabost nebo za nedostatek disciplíny
- odpoutání pozornosti od jiných problémů
- manifestace potřeb, demonstrace vlastní síly nebo dosažení péče a ochrany, získání pocitu bezpečí nebo jedinečnosti
- znovuprožití traumatu ve snaze o jeho zpracování
- dosažení poranění, která jsou viditelná a léčitelná na rozdíl od těch neviditelných duševních
- dosažení neatraktivnosti pro ostatní

Ač rodiče a učitelé často vnímají sebepoškozování jako manipulaci, primární a vědomá snaha dosáhnout výhod, trestat okolí nebo mu způsobit výčitky svědomí, nebývá tak častá. Přímým spouštěčem sebepoškozování bývá nejčastěji pocit ztráty a opuštění, pocit studu, kritika. Emocemi, které jsou nejčastěji přítomny před sebepoškováním (ale i po něm), jsou zlost na sebe a smutek. Aktu sebepoškození téměř vždy předchází izolace, někdy se však děti poškozují v přítomnosti kamaráda/ky či ve skupině.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Osobnost – emoční labilita, impulzivita, výrazný egocentrismus, hraniční (borderline) rysy

Rodina – zanedbávání, zneužívání, invalidace pocitů a prožitků, chybění hranic ve výchově

– chybění prostoru pro zdravé vyjádření agresivity, dysfunkční rodina

– časná ztráta nebo separace od jednoho z rodičů, nezaměstnanost rodičů

Psychiatrické poruchy – posttraumatická stresová porucha, poruchy příjmu potravy

Škola, komunita, skupina – šikana, špatné vzory, subkultury – emo, apod.

PREVENCE:

- Posilujeme u dětí psychickou odolnost, zvládání stresu apod.
- Posilujeme osobnost jedince, jeho sebevědomí a seberealizaci.
- Pracujeme na vzájemné důvěře, schopnosti spolupracovat a obrátit se pro pomoc.
- Jsme vnímaví vůči projevům sebepoškození (nevysvětlitelné popáleniny, jizvy na kůži, nepřiměřené oblečení vůči ročnímu období, úzkost a deprese, netypické věci – žiletky, divné historky apod.).
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin
- Výběrové téma Semiramis: Zrcadlo, zrcadlo...aneb v zajetí ideálů

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci sebepoškození

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova Ke zdraví	7.	Vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví Tělesná a duševní hygiena	-uvede kladné a záporné faktory ovlivňující zdraví
	8.	Sebepoškození Psychohygiena	-uplatní osvojené sociální dovednosti a model chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni -projevuje odpovědný vztah k sobě samému -vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím -uvede způsoby relaxačních technik
Občanská výchova	9.	Hodnoty v životě Motivace a vůle jedince City; jak prožívám své city Psychické procesy a stavy Pečuje o své zdraví po stránce duševní i tělesné	-vysvětlí pojmy city, afekt, vášeň, nálada, seznámí se s druhy citů -objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek -rozvíví své přednosti, překonává své osobní nedostatky -náročná životní situace – stres, smysl života, náhražky

ŘEŠENÍ:

- Posoudit aktuální riziko závažného sebepoškození a v případě jeho přítomnosti odeslat dítě, event. i proti vůli rodičů, do spádového psychiatrického zařízení.
- Kontaktovat rodinu, systematická dlouhodobá spolupráce s rodinou.
- Využít služeb psychologa pedagogicko-psychologické poradny.
- Motivovat dítě a rodinu k návštěvě specialisty – krizové centrum, psychologická/psychiatrická ambulance.
- Stanovit jasně hranice a pravidla na půdě školy.

- Ideální přístup je takový, ve kterém je sebepoškozování tolerováno, ale vede ke konkrétním důsledkům – například lze zavést pravidlo, že žák může za učitelem přijít kdykoliv, když pociťuje nutkání poškodit se, ale učitel se mu nebude věnovat, pokud se poškodí (za podmínky, že jiný dospělý, učitel či rodič zvládne akutní situaci s eventuálním ošetřením či zabráněním dalším následkům).
- Svolat výchovnou skupinu: **třídní učitel, školské poradenské zařízení**, event. orgán sociálně právní ochrany dítěte, zástupce školy.

Situaci hlásíme:

a) Psychiatrické oddělení či klinika spádové nemocnice, příjem nejbližší psychiatrické léčebny

- v případě přímého rizika závažného ublížení či ohrožení života – i nedobrovolně, ideálně po předchozí telefonické konzultaci

b) Odborník

- pokud žák není aktuálně ohrožen závažným sebezraněním (platí pro žáky motivované k řešení situace a hledání pomoci, vynucená konzultace u odborníka málokdy přinese efekt)

- **dostupná psychiatrická či psychologická ambulance** – ideálně s doporučením od dětského lékaře, resp. po telefonickém objednání rodiči (nutno počítat s čekacími lhůtami, zejména pokud bude konzultace hrazena zdravotní pojišťovnou)

- **krizová centra** – netřeba doporučení zdravotnického zařízení, předchozí telefonická nebo e-mailová domluva vhodná, ale není nutná

- *Dětské krizové centrum* (V zápolí 21, 141 00 Praha 4, tel. 241 480 511, 777 664 672, ambulance@ditekrize.cz,

(provozní doba: Po, St 8:00 – 16:00, Út – Čt 8:00 – 18:00, Pá 8:00 – 14:00)

- *Krizové centrum RIAPS* (Chelčického 39, Praha 3, tel. 222 580 697, nepřetržitý provoz)
- *Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny Praha-Bohnice* (Ústavní 91, Praha 8, tel. 284016110, cki@plbohnice.cz)
- *Krizové centrum Spondea* (Sýpka 25, Brno – Černá Pole, tel. 541 235 511, 608 118 088, krizovapomoc@spondea.cz)

- **linky důvěry** (níže jsou vybrány linky důvěry, na něž mohou volat děti i dospělí, další naleznete na <http://www.dkc.cz/kontakty.php> nebo www.capld.cz/linky.php)

- Linka bezpečí – tel. 116 111, pomoc@linkabezpeci.cz
- Linka důvěry Centra krizové intervence PL Bohnice – tel. 284 016 666
- Linka důvěry Dětského krizového centra – tel. 241 484 149, problem@дитеkrize.cz
- Linka důvěry RIAPS – tel. 222 580 697, linka@mcssp.cz
- Telefonická krizová intervence KC Spondea – tel. 541 235 511, 608 118 088, chat www.chat.spondea.cz

c) Policie ČR

- v případě přímého rizika vážného zranění nebo smrti následkem sebepoškození je namístě okamžitá, i nedobrovolná *hospitalizace na psychiatrii* – při odmítání hospitalizace

d) OSPOD

- navádění dětí k sebepoškození/sebevraždě (skupina poškozujících se, kyberšikana).
- doprovodné problémy sebepoškozování – šikana, sexuální zneužívání, zanedbávání péče, týrání dítěte

2.12 Příslušnost k subkulturám

Subkultury jsou přirozenou součástí života dospívajících, inklinace k nim se tedy začíná výrazně projevat od cca 13. roku života. V rámci psychického vývoje tato příslušnost představuje důležitou součást přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Umožňuje dospívajícímu především odpoutat se od pasivního následování hodnot rodičů a autorit, vytváří předpoklad pro budoucí tvorbu vlastní identity v rámci společnosti a představuje první krok v rámci nacházení vlastní svébytnosti (proces individuace). Přestože je přínos subkultur pro psychický vývoj dospívajícího zřejmý, negativním dopadem příslušnosti k některým subkulturám může být osvojení si některých forem rizikového chování, nejčastěji různé formy závislostního jednání (konzumace nejrůznějších drog či ulpívání na jednom typu činnosti). Subkultury mají klíčovou vlastnost jako platforma pro setkávání jedinců jedné generace a kromě pocitu sounáležitosti vytvářejí prostor pro navazování intimnějších a také milostných a sexuálních vztahů. Pocit blízkosti s ostatními dává jedinci jistotu, že (zjednodušeně řečeno) nebude sám. Subkultury jsou tedy pro dospívající klíčovým prostorem, z toho vyplývajícím rizikem je skutečnost, že jedinec může být ochotnější a povolnější k činnostem, které by za jiných okolností odmítal.

Rozlišujeme dvě různé formy příslušnosti k subkulturám (dle Jamese Marcii, 1966):

- 1) Zástupné ztotožnění – zpravidla dočasná příslušnost k dané skupině, naivní ztotožnění se s hodnotami, možná fluktuace mezi jednotlivými subkulturami
- 2) Pravé ztotožnění – relativně stálá příslušnost, dlouhodobá elaborace vlastního přístupu, častá je aktivní angažovanost v realizaci společných akcí apod.

A) Anarchismus

- odmítání jakékoliv formy státní moci
- důraz na osobní svobodu
- konverzace nad společenskými tématy
- rizika: odpor vůči autoritám, pravidlům či řádům, střety s nacionalisty či skinheady

B) EMO

- výrazná vnější image (černé, rovné vlasy, česané na „patku“, odznaky na oblečení, výrazné pásky a doplňky, boty značky Converse apod.),
- emocionální prožitky, vnitřní prožitky, přemýšlivost a inklinace k různým formám umění
- vůči společnosti žádné prvky agresivního či antisociálního jednání
- rizika: apatie vůči školním povinnostem, výrazná až provokující image sebepoškozování

C) Gothic/Witch

- vizuální stránky hororových filmů a ladění temné a melancholické hudby
- velmi výrazný zevnějšek (černá barva, líčení i u chlapců, ostny a další kovové prvky, piercing)
- vysoká citlivost, přemýšlivost a možné introverze daného jedince
- zájem o kulturu a umění, čtení beletrie či básně (spíše vážně až tragicky laděné), zájem o temné stránky existence člověka (např. smrt, násilí nebo deprese), spíše však z „teoretického hlediska“
- rizika: horší navazování běžných sociálních kontaktů, časté předsudky okolí, v ojedinělých případech podpora již existujících patologií – např. depresivita či sklon k násilí

D) HIP-HOP

- životní styl spojený s hudbou Hip Hop (monotónní rytmika, rýmované odřikávání textu s poselstvím)
- hodnotově orientovaná subkultura proti jakýmkoliv formám rasismu, materialismu, sexismu a dalším formám diskriminace nebo domnělé redukce života a vztahů na zisk a bohatství

- odmítavý postoj k materiálnímu blahobytu, orientace na vztahy a dodržování hodnot, jako např. solidarita, humanismus apod.
- graffiti jako další z nástrojů tzv. kultury ulice (malování na nelegální místa...)
- konzumace převážně tzv. „měkkých“ drog, především pak marihuany
- rizika: tvorba graffiti (přestupek), konzumace marihuany, dlouhodobá rezignace na školní povinnosti – výrazná a dlouhotrvající demotivace

E) Punk

- hnutí, hudební a životní styl jako protest vůči vládnímu establishmentu a kulturnímu mainstreamu
- protest vůči jakékoliv formě státní autority a vůči většinově sdílené hodnotě peněz a majetku
- výrazné účesy (tzv. „číra“), vysoké pevné boty, kožená nebo džínová bunda s cvočky a nášivkami
- v některých svých podobách splývá s idejemi anarchismu, často se vymezuje vůči nejrůznějším formám diskriminace a podporuje emancipaci žen
- heslo „Punk’s not dead“
- rizika: možná dlouhodobá rezignace na „běžné“ hodnoty, riziko záškoláctví, sníženého prospěchu, obtíže s autoritami – zejména nekázeň, drzost, nadměrná konzumace alkoholu, okrajově také marihuany

F) SKA/Reggae

- vystupování proti fašismu, nacismu a jiným formám militarismu a diskriminace
- vnitřně velmi soudržná a kulturně činná subkultura
- černá a bílá barva
- elegantní oblečení jako saka, kravaty, košile, často lze zaznamenat černobílý kostkovaný vzor na nejrůznějších částech oblečení
- rizika: konzumace především tzv. „měkkých“ drog, zejména marihuany, občas se vyskytují také syntetické drogy, přestupky vůči veřejnému pořádku, zejména na politických akcích

G) RPG komunity / síťové PC hry

- dlouhodobé skupinové hry odehrávající se ve fiktivním („fantasy“) světě
- rozvoj vlastní herní postavy, která je součástí světa, jenž má vlastní vývoj, důležité milníky a události, zároveň je také (ve skutečném světě) součástí komunity spoluhráčů

- snížená motivace k činnostem v reálném světě
- rizika: možné „vzdálení se“ od reality a postupná ztráta zájmu o školní a jiné povinnosti, snížené množství prožitků nejrůznější povahy z reálného světa (např. prožitá láska, přátelství, zábava apod.), možná tvorba závislosti při zvýšené frekvenci hraní

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci sebepoškození

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova Ke zdraví	8.	Subkultury	-projevuje odpovědný vztah k sobě samému -přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů - pozná manipulativní vliv sekt

PREVENCE:

- Bez předsudků nehodnotíme pouhou příslušnost ke subkultuře, hlídáme pouze možná riziková chování.
- Snažíme se akceptovat příslušnost žáka k subkultuře jako jeho vývojovou potřebu, nezesměšňujeme jej, nekomentujeme to, co lze z pohledu dospělého jedince považovat za nevhodné či směšné.
- Kritizujeme chování, nikoliv subkulturu: případnou kritiku směřujeme na daného jedince a jeho chování, nikoliv na jeho příslušnost k dané skupině.
- Při komunikaci s takovými žáky se snažíme nejdříve subkulturu poznat, více se o ní dozvědět.
- Se žáky v rámci výuky se seznamujeme s historií a možným rizikovým chováním.
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin

2.13 Homofobie

Homofobie v nejšířším slova smyslu zahrnuje postoje a chování vyjadřující nepřátelství vůči lidem s menšinovou sexuální orientací či pohlavní identitou, respektive vůči lidem, kteří vybočují z běžných genderových norem. V užším slova smyslu se jedná pouze o postoje a jednání negativně namířené vůči homosexuálním lidem. Rizikové chování souvisí s dvěma dalšími problémovými oblastmi, kterými jsou šikana Toto a extremismus. Homofobní postoje často vedou k šikaně namířené vůči lidem, u nichž je známa nebo se předpokládá menšinová sexuální orientace. Tou jsou často postiženi i heterosexuální lidé, kteří nesplňují v očích svých vrstevníků genderové stereotypy, tj. představy o tom, jak se má chovat a vypadat „správný chlapec“ či „správná dívka“.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

A) u osoby s homofobními projevy

- chlapecké kolektivy s nižším intelektem
- nejistota psychosexuální identity (útok na podobně smýšlející lidi)
- lidé hlásící se k pravicovému extremismu
- netolerantní a xenofobní chování v rodině

B) u obětí homofobie

- nejistota ve vlastní sexuální a genderové identitě
- krize identity - deprese, sebepoškozování či dokonce sebevražedné chování
- nepříznivá situace v rodině

PREVENCE:

- Informujeme o sexuálních menšinách a vedeme žáky k toleranci.
- Sledujeme mezilidské vztahy a vzájemnou komunikaci žáků ve třídním kolektivu.
- Citlivě přistupujeme k žákům, jejichž pohlavní a sexuální identita je odlišná či diskutabilní.
- Reagujeme na homofobní narážky.
- Snažíme se předcházet homofobnímu šikanování tím, že budujeme dobré vztahy ve třídě založené na důvěře a vzájemné pomoci, pracujeme s třídními pravidly.
- Nikdy nemluvíme o sexuální orientaci či pohlavní identitě konkrétního žáka před třídou.
- V případě potřeby zařazení téma do třídnické hodiny

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci homofobie

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Vlastivěda	4.-5.	Soužití většiny a menšin	-rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která už nemohou tolerovat
Výchova ke zdraví	8.	Homofobie	-respektuje odlišnosti - respektuje změny v období dospívání a vhodně na ně reaguje
Občanská výchova	7.	Proces socializace, působení sociálních skupin Rovnost a nerovnost, problémy v oblasti lidských práv Svoboda	-pozná netolerantní chování a objasňuje potřebu tolerance ve vztazích -volí vhodný způsob společenského chování v různých životních situacích - pozná a zaujme postoj proti netolerantnímu chování

ŘEŠENÍ:

- zastávat citlivý přístup k žákům a studentům, jejichž pohlavní či sexuální identita je odlišná či diskutabilní
- při domněnce o problémech žáka si nejdříve promluvit s ním a až později popřípadě i s rodiči
- zprostředkovat setkání s odborníkem – psycholog, sexuolog
- méně výrazné projevy homofobie může řešit pedagog sám za pomoci školního metodika prevence, školního psychologa či odborníka z některé nevládní neziskové organizace

2.14 Syndrom týraného dítěte - CAN

Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (**CAN - Child Abuse and Neglect**) – jde o jakoukoliv formu týrání, zneužívání a zanedbávání dětí, která je pro naši společnost nepřijatelná. Dítě nejčastěji poškozují jeho rodiče a další členové rodiny, pokud jsou k dítěti necitliví a bezohlední a pokud je podřizují nebo využívají k uspokojení vlastních potřeb. Takové chování můžeme chápat jako zneužití fyzické síly nebo psychické nadřazenosti a moci dospělého nad podřízeným a závislým dítětem.

Změny v chování dítěte

- celková stísněnost a nezáměr o dění kolem, zvýšená opatrnost v kontaktu s dospělými
- úzkost a vyděšené reakce v přítomnosti konkrétních dospělých osob nebo v situaci, kdy je dítě s dospělým samo
- vyhýbání se školním a mimoškolním aktivitám
- nápadně lhostejné postoje, výroky typu „mně je to jedno“
- agresivní napadání a šikanování vrstevníků
- zvýšená citová dráždivost a agresivní projevy na sebemenší podněty
- potíže se soustředěním a zhoršení prospěchu ve škole
- váhání s odchodem domů po vyučování
- neomluvené absence ve škole, sebepoškozování, útěky z domova

Známky na těle dítěte

- opakovaná zranění včetně zlomenin
- modřiny, řezné rány, otoky částí těla, například rtů, tváří, zápěstí
- stopy po svazování, otisky různých předmětů na těle, natrhnutí ucha
- otisky dlaně a prstů, stopy po opaření nebo popálení cigaretou

PREVENCE:

- Budujeme vzájemné vztahy se žáky založené na důvěře.
- Do výuky zařazujeme problematiku týrání dítěte, práv dětí apod.
- Seznamujeme děti s tzv. tabu zónou na svém těle.
- Žáci se dozvídají na koho se obrátit a kam zavolat, pokud jim někdo začne ubližovat nebo i když pochybují o správnosti chování svých blízkých k vlastní osobě.
- V případě potřeby zařazení tématu do třídnických hodin.
- Výběrové téma Semiramis: O rodičích a dětech...aneb umyl sis ruce?

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci homofobie

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Prvouka	1.-3.	Rodina-vztahy	- rozlišuje role rodinných příslušníků a vztahy mezi nimi -rozliší blízké příbuzenské vztahy v rodině, role rodinných příslušníků a vztahy mezi nimi
Vlastivěda	4.-5.	Rodina	-vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, v rodině - zhodnotí jejich dodržování -rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která už nemohou tolerovat
Občanská výchova	6.	Co tvoří domov rodiny (hodnoty, prostředí) Funkce rodiny, typy rodin Rodinné a příbuzenské vztahy	-dovede vysvětlit význam rodiny pro vývoj člověka, uvědomuje si hodnoty domova -rozeznává jednotlivé typy rodin a jejich funkce -pozná jednotlivé členy rodiny a jejich role v rodině -uvědomuje si důležitost fungování dobrých příbuzenských vztahů
	7.	Vliv rodiny na jedince	-objasní význam rodiny a školy pro jednotlivce, důležitost výchovy a vlivu okolí na vývoj jedince
	8.	-základní lidská práva; práva dítěte, jejich ochrana a úprava v dokumentech	-přiměřeně uplatní svá práva a učí se respektovat práva druhých -pozná porušování práv a najde možnosti řešení -určí význam ochrany lidských práv a svobod

ŘEŠENÍ:

U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informována ředitelka školy.

- 1) Všimnout a odhalit stopy týrání (viz výše).
- 2) Pokusit se při podezření navázat osobní kontakt v soukromí (jak přišel k modřinám na těle, apod.), vhodné je začít diskuzi zeširoka, neformálně.
- 3) Pokud se nedaří navázat s dítětem kontakt, je dobré obrátit se na pedagogicko-psychologickou poradnu či nabídnout mu kontakt na linku bezpečí.
- 4) Obrátit se na jeho spolužáky nebo sourozence zda o příčině jeho problémů nevědí něco bližšího.
- 5) Pozor na rodiče – pouze okomentovat to, jak si vysvětlují problémy, které učitel u dítěte vyzoroval. Může se tak i zjistit, že skutečnou příčinou žákova neobvyklého chování je něco jiného než domácí týrání. Sledovat nepřímé znaky u rodičů, na základě kterých lze vyzorovat, zda se jedná o domácí násilí.
- 6) Při potvrzení týrání je třeba kontaktovat odborníky (OSPOD, pozor na lékaře – chce doprovod rodičů).

Sexuální zneužívání – je každé nepřiměřené vystavení dítěte sexuálnímu činu nebo chování, které vede k uspokojování potřeb zneuživatele.

- 1) Uvědomit si, že jde o velmi citlivou záležitost.
- 2) Seznámit s tím co nejužší okruh dalších osob.
- 3) Pokud se zneužívání dopouští rodič, není žádoucí informovat ho o tom, že se vám dítě svěřilo.
- 4) Komunikovat s dítětem – podrobnější vyšetřování nechat na psychologovi a policii.
- 5) Vhodně dítěti sdělit, že skutečnost musíte ohlásit na policii.
- 6) Ohlásit na policii.
- 7) Ocenit dítě, že za vámi přišlo a ujistit ho, že pro ně uděláte všechno, co je ve vašich silách.
- 8) Jestliže dítě nechce, abyste věc ohlásili, situaci konzultujte s odborníkem, ale od oznámení události vás to nesmí odradit.

Dozví se – oznámím řediteli – kontaktujeme policii a orgán sociálně-právní ochrany dětí.

ODKAZY:

- Dětské krizové centrum, tel: 241 484 149
- Internetová poradna: problem@ditekrize.cz
- Linka bezpečí, tel: 800 155 555
- Linka důvěry RIAPS: 222 580 697, linka@mcssp.cz
- www.capld.cz/linky.php (adresář linek důvěry v celé ČR)

2.15 Hazardní hraní

Jako **hazardní hraní** či **hráčství** lze označit jakékoliv jednání, které vyžaduje nevratné investice (peníze nebo jinou hodnotu) s vidinou zisku založeného na náhodě nebo nejistém výsledku. Součástí tohoto chování je představa rychlého získání peněz nebo jiných hmotných výher a nastavení pravidel hazardních her tak, že jsou z dlouhodobého hlediska nevýhodné pro sázející a vytvářejí bludný kruh. Ti, kteří hrají, získávají patologickou závislost na hře. S tím přichází a rostou finanční problémy, které se hráči snaží vyřešit další účastí na hře. To s sebou přináší širokou škálu dalších rizik.

U dětí a dospívajících se nejčastěji objevuje tzv. **online hazardní hry**. Jde tedy o hraní prostřednictvím internetu pomocí počítače, tabletu či mobilního telefonu. Jedná se o skrytou, všude dostupnou činnost s virtuálními penězi.

Škodlivé (též problémové) hráčství lze charakterizovat jako jakýkoliv druh opakovaného hraní hazardních her jedincem, které způsobují nebo zhoršují negativní důsledky, jako jsou finanční problémy a dluhy, rozvoj závislosti, problémy ve vztazích, ale i problémy fyzického a duševního zdraví. Negativní důsledky prožívá také okolí hráče. Pro hazardního hráče se vžil označení **gambler**, ale v ČR se používá výraz **patologický hráč**. U dětí a dospívajících vznikají závislosti, a tedy i chorobné hráčství, mnohem rychleji než u dospělých. Je to způsobeno věkem experimentování, nezralostí mozku, hledáním vlastní identity, ale i velkou mírou volného času.

Příznaky možného hazardního hraní u žáka:

- chlubení s hrou a výhrami
- krádeže, větší utrácení peněz, finanční potíže, dluhy
- náladovost, výbušnost x uzavřenost, samotářství
- zhoršení prospěchu a vztahů se spolužáky
- deprese, úzkost, sebevražedné myšlenky a tendence
- problémy v rodině
- závislost na hraní počítačových her, internetu

RIZIKOVÉ FAKTORY:

Osobnost – impulzivita, hyperaktivita, závislost na počítačových hrách, soutěživost

Rodiče – nedostatečná kontrola, hazardní hraní v rodině, nezaměstnanost a chudoba rodiny, nefunkčnost ve vztazích

Škola – vliv závislých spolužáků, malá nabídka smysluplného trávení času, malá kontrola užívání informačních technologií

Společnost – dostupnost hazardu, reklama na hazardní hry

PREVENCE:

- zvýšení informovanosti žáků o hazardním hraní
- vysvětlení pravděpodobností výher (vyvrácení mýtu o rychlém zbohatnutí)
- zvýšení finanční gramotnosti u žáků (dluhy, úvěry apod.)
- informovanost žáků, kam se v případě potíží obrátit (poradny, linky důvěry apod.)
- nabídka velkého množství volnočasových aktivit různého zaměření
- rozhodný a jasný postoj školy k hazardním hrám (nepovolit žádné hazardní hraní na půdě školy – ve školním řádu)
- blokování hazardních serverů na školní internetové síti, jasně stanovená pravidla využívání informačních technologií na půdě školy
- včasná a správná intervence pedagoga
- úzká spolupráce s rodiči
- v případě potřeby zařazení téma do třídnických hodin

Vzdělávací oblasti v ŠVP vedoucí k prevenci hazardního hráčství

Předmět	Ročník	Učivo	Dílčí výstupy
Výchova ke zdraví	6.	Nebezpečný internet	- chová se bezpečně v online prostředí
	8.	Hazardní hraní	-uplatní osvojené sociální dovednosti a model chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni
Matematika	9.	Základní pojmy z finanční matematiky	-používá základní pojmy z této oblasti – úrok, jistina, úroková doba, úroková míra, úrokovací období -uvědomuje si rizika spojená s půjčkou či úvěrem
Občanská výchova	6.	Média a reklama	-posoudí vliv masmédií na veřejné mínění a chování lidí -kriticky přistupuje k mediálním informacím, vyjadřuje svůj postoj

ŘEŠENÍ :

Hlavním úkolem pedagoga je identifikace žáka, který má s danou problematikou problém.

Možné otázky ke zjištění hloubky problému: Patří sázení či hraní k tvým zálibám? Je to zábava, nebo někdy otrava? Můžeš mi o tom něco povědět? Už jsi měl někdy pocit, že je třeba vsadit více peněz? Už jste někdy lhal svým blízkým o tom, kolik jsi prohrál?

- K žákovi postupovat citlivě, navázat otevřený a důvěrný vztah s nabídkou adekvátní pomoci
- Úzce spolupracovat s rodiči a spolupracovníky (metodik prevence, školní psycholog)
- Nabídnout alternativu k hazardnímu hraní – volnočasové aktivity, kroužky v rámci školy
- Informovat žáky i rodiče o síti poraden – např. poradenskecentrum.cz
- V případě důvodného podezření, že byl v souvislosti s hazardním hraním spáchán trestný čin (krádež, podvod, ublížení na zdraví atp.) informovat ředitele školy a provést vyšetření i s písemným zápisem

Situaci hlásíme:

- a) rodiče** – rodiče informujeme vždy při podezření či odhalení hazardního hraní (doporučuje se osobní setkání)
- B) OSPOD** – pokud rodiče nespolupracují, v případě vážného podezření porušení zákona
- C) Policie** – podezření na páčání trestné činnosti

PŘÍLOHA 1 - PRÁCE S DĚTMI S PAS

Základní diagnostická triáda PAS zahrnuje různou míru narušení v těchto oblastech:

- sociální interakce a sociálního chování,
- verbální i neverbální komunikace,
- v oblasti představivosti a hry, omezených vzorců chování, zájmů nebo aktivit.

Stupeň závažnosti poruch bývá různý, typická je také značná variabilita projevů. I v případě nejlehčích forem postižení zhoršují sociabilitu a ztěžují zařazení jedince do společnosti. Specifické chování žáků s PAS především ovlivňuje:

- odlišné vnímání, porozumění a sociální komunikaci
- různá míra rozvoje řeči (nemluvnost, mnohomluvnost apod.)
- různé intelektové schopnosti (mentální retardace, nadprůměrné nadání)
- různý stupeň zájmu o sociální kontakt

Častými projevy PAS jsou: stereotypní pohyby, zvláštní zájmy, omezená schopnost spontánně sdílet s ostatními dětmi radost a zájmy, či rigidní a kompulzivní chování. Četnost takového chování se zvyšuje při nadměrné stresové zátěži žáka. To může být znamením „přetažení“ žáka.

Pro předcházení krizovým situacím spojeným s rizikovým chováním žáků s PAS je nutné dodržovat tato pravidla:

1) Přesnost, jasnost instrukcí, předvídatelnost

- prevence před nejistotou a stresem

2) Jasná a konkrétní motivace

- vědět, co a proč mají dělat, sociální motivace má menší účinnost
- problém s rozpoznáváním emocí
- při ztrátě motivace – rapidně klesá schopnost soustředění
- problémy s generalizací (co zvládá doma, nemusí zvládat ve škole)

3) Pravidlo vyšší míry tolerance

- vyšší empatie ze strany pedagoga, klást důraz na vyšší toleranci chování žáků s PAS u ostatních spolužáků

4) Důslednost

- problém u spontánnosti, náhle změny instrukcí, nedodržování pravidel – vede k nejistotě a chaos u žáka s PAS
- v případě změny původního harmonogramu či plánu je třeba vysvětlit, proč dochází ke změně

5) Vyšší míra vizualizace

- velká podpora pro pochopení významu předávaných informací, vhodná je i názornost či předvedení požadované činnosti, schémata....apod.

6) Strukturalizace prostoru, činností a času

- kde a kdy co je, co dělá, jak to má dělat, jak dlouho to bude trvat, proč to dělá...

7) Nadstandardní řešení obtíží s pozorností

- při neklidu povolit relaxační a uklidňující činnosti vedoucí k soustředění (mačkání míčku.....apod.)
- pro lepší pozornost je třeba střídat odpočinek a činnost

8) Vyšší míra vysvětlování sociálně komunikačních pravidel a situací, vyšší míra pomoci v některých situacích, které vyžadují praktický úsudek

- nejlépe se vyhnout ironie, sarkasmu, metafor
- přesně a vhodně formulovat
- stanovit množství a kvalitu práce, častá zpětná vazba

9) Možnost odpočinku a relaxace

- umožnit odpočinek (navození zklidnění) – prevence proti stresu,
- afektu, únavě a následného nežádoucího chování
- vymezit vhodný prostor pro relaxaci

Příklady z praxe:

1. *Doslovné chápání informací:*

Situace:Na konci vyučovací hodiny učitel sdělil: „O čem jsme si dnes povídali, si přečtete do příští hodiny v učebnici na straně XY.“

Reakce žáka s PAS: splní, oč byl požádán, tj. přečte si zadanou stránku. Obsah se nenaučí. Vývoj situace v následující vyučovací hodině: při ověřování učiva je žák učitelem hodnocen jako nepřipravený. Žák nerozumí, proč je hodnocen jako nepřipravený, když splnil v domácí přípravě to, co učitel vyžadoval, tj. přečetl si zadanou stránku v učebnici.

Proč došlo k nedorozumění: učitel dal třídě informaci, ale neověřil si, zda, případně jak a nakolik žák s PAS informaci porozuměl.

2. Používání přirovnání:

Situace: Učitel podává při objasňování učiva informace, které nejsou žáky přijímány, a tak řekne: „Jako bych házel hrách na stěnu“.

Reakce žáka s PAS: před následující hodinou přistaví ke stěně židli. Vývoj situace: a) Učitel po příchodu do třídy nařídí židli vrátit na původní místo a dále neřeší. Žák s PAS nerozumí. b) Učitel po příchodu do třídy zjišťuje, kdo dal židli ke stěně. Žák s PAS sdělí, že on. Je mu to vytknuto. Židli musí vrátit na původní místo. Nerozumí. c) Učitel po příchodu do třídy zjišťuje, kdo dal židli ke stěně. Žák s PAS sdělí, že on. Učitel se ptá proč. Žák sdělí, že židli přistavil proto, aby se učitel při házení hrachu dostal výš na stěnu.

Reakce učitele: a) Zlobí se, že byl provokován, zesměšňován,..., žáka potrestá. Ten situaci nerozumí. b) Snaží se žákovi na úrovni jeho aktuálního porozumění vysvětlit jinými slovy obsah přirovnání. Proč žák s PAS přistavil židli ke stěně: vyhodnotil situaci tak, že stěna je vysoká a učitel nemá možnost dosáhnout vysoko a hodit tam hrách.

3. Pravidla

Situace: V hodinách zeměpisu a dějepisu žák neustále přerušuje výklad učitele rozšiřujícími informacemi. **Důvody žáka s PAS:** má v těchto oblastech velmi rozsáhlé vědomosti, chce je uplatnit. Neuvědomuje si, že vyrušuje.

Reakce učitele: dohodne se s žákem, že doplňující informace bude mít vždy možnost ostatním sdělit v posledních 3 minutách vyučovací hodiny. Dohodu dodržuje, žák ho nepřerušuje, protože ví, že bude mít k vyjádření prostor.

4. Osobní zóna

Situace: učitel zadá žákům samostatnou práci. Po chvíli zjistí, že žák s PAS má potíže. Chce mu pomoci. Tužkou v žakově sešitě ukáže na místo, kde došlo k chybě. Žák ho praští po ruce.

Proč žák s PAS fyzicky napadl učitele: učitel narušením žákova osobního prostoru vyvolal napětí, nervozitu, možná se objevila i úzkost. Žák se potřeboval uvolnit. Neměl možnost někam ustoupit či utéct. **Reakce učitele:** nepoučený učitel situaci bude řešit jako nevhodné chování. Důsledkem bude poznámka, důtka apod.

Poučený učitel řekne: „Promiň“. Příště se v obdobné situaci se zeptá, zda mu v sešitě může tužkou něco ukázat.

Pro úspěšnou spolupráci je nutné nastavení, zavedení a využívání vzájemné informovanosti aktérů zapojených do vzdělávacího procesu žáka s PAS (pedagog, asistent pedagoga, zákonný zástupce, vychovatel, výchovný poradce, v případě, že má škola k dispozici, tak také školní speciální pedagog nebo školní psycholog) v dohodnutých intervalech a dohodnutým způsobem.

Doporučený postup školy pro prevenci vzniku problémových situací u žáků s PAS

1. ŘŠ určí pedagogického pracovníka, který bude odpovídat za spolupráci se školským poradenským zařízením jako např. PPP (zpravidla výchovný poradce či metodik prevence)
2. Pověřený pracovník seznámí s obecnými specifiky diagnózy PAS a zásadami pro předcházení rizikových projevů chování pedagogické i nepedagogické pracovníky školy, kteří budou s žákem v kontaktu při výuce a v družině
3. Pověřený pracovník provádí osvětu o specifickém chování žáků s PAS u spolužáků, učitelů, rodičů...
4. Třídní učitel a popřípadě asistent pedagoga úzce spolupracuje se zákonnými zástupci žáka a navzájem si vyměňují aktuální informace, informují se o průběhu vzdělávání, projevech rizikového chování žáka, změnách zdravotního stavu apod.
5. Třídní učitel pracuje s třídním kolektivem (rozvoj tolerance a respektu vůči odlišnostem, vzájemná úcta a solidarita apod.)

Pro žáka s PAS lze vypracovat individuálně krizový plán, který by měl obsahovat:

- postupy při řešení individuální krizové situace (jasné a závazné pro všechny pracovníky, konkrétní odpovědnost a kompetence jednotlivých pracovníků)
- popis konkrétních kroků při vzniku nevhodného chování
- jasné stanovení podmínek pro přivolání pomoci odborníků
- NIKDY fyzicky ani psychicky NETRESTAT

PŘÍLOHA 2 - PSYCHICKÁ KRIZE

Stanovení samotné diagnózy duševního onemocnění u dětí a dospívajících je složitým procesem, který přísluší do rukou odborníka/odborníků (psychiatr, klinický psycholog, pediatr, neurolog). Navíc správné pojmenování (diagnóza) není v daný moment to nejdůležitější. Mnohem důležitější je zabývat se příznaky a hledáním účinné podpory. Ukazatelem duševní nepohody a začínajícího rozvoje duševního onemocnění žáka může být zvýšená nemocnost či úrazovost, nechutenství, nevolnosti při příchodu nebo odchodu ze školy, výrazné změny hmotnosti, nápadná únava a ospalost, sebepoškozování, pasivita a ztráta zájmu o dění ve škole, smutek, výrazné emoční rozlady, zejména v případě školního neúspěchu, strach ze známek a z reakce rodičů, projevy zvýšené agrese vůči okolí, zvýšený neklid a nepozornost, výrazné zhoršení prospěchu, samotářství a izolovanost dítěte vůči ostatním dětem (i během přestávek a ve školní družině), opakované neplnění povinností, záškoláctví, opakované pozdní příchody, nechuť jít do školy nebo naopak nechuť odcházet domů, vyhýbavé chování vůči rodičům nebo jiné dospělé osobě, která dítě vyzvedává, výrazné změny v hodnotovém nebo spirituálním systému dítěte

Typy psychických krizí

- 1) **Hyperkinetické děti** jsou často neukázněné a impulzivní, náchylné k úrazům a dostávají se snadno do konfliktů s disciplínou pro bezmyšlenkovité porušování pravidel spíše, než by úmyslně vzdorovaly. Jejich vztah k dospělým je často sociálně dezinhibován pro nedostatek normální opatrnosti a odstupu. Mezi ostatními dětmi nejsou příliš populární a mohou se stát izolovanými. Poznávací schopnosti jsou běžně porušeny a specifické opoždění v motorickém a jazykovém vývoji je disproporciálně časté. Sekundárními komplikacemi jsou disociální chování a nízké sebehodnocení.
- 2) **Poruchy chování** jsou charakterizovány opakovaným a přetrvávajícím agresivním, asociálním nebo vzdorovitým chováním. Takové chování by mělo výrazně překročit sociální chování odpovídající danému věku, mělo by být proto mnohem závažnější než běžné dětské zlobení nebo rebelantství dospívajících a mělo by mít trvalejší ráz (šest měsíců nebo déle). Tento druh poruch chování však může být projevem i jiné psychiatrické poruchy a v takovém případě má být preferována příslušná diagnóza. Diagnóza je založena na chování, ve kterém se vyskytuje například nadměrné praní se nebo týrání, krutost k lidem nebo ke zvířatům, závažné destrukce majetku, zakládání požárů, krádeže, opakované lži, záškoláctví a útěky z domova, neobvykle časté a silné výbuchy vzteku a nekázeň. Pro diagnózu postačuje jeden z těchto typů chování pokud je výrazné, nestačí však ojedinělý disociální čin.

- 3) **Poruchy autistického spektra** zahrnují např. dětský autismus, Aspergerův syndrom atd., patří mezi závažné vrozené geneticky podmíněné psychické poruchy, které bývají označovány jako vše pronikající neboli pervazivní vývojové poruchy. Autismus se podle nejnovějších výzkumů objevuje u více než 1 ze 100 dětí. Příznaky PAS se mění v čase, některé ve věku nad 5-6 let ustupují a objevují se nové symptomy (které se dají někdy přiřadit i k jiným psychickým poruchám). S tím souvisí fakt, že rozpoznání PAS ve vyšším věku dítěte může být více komplikované (a to zvláště u dětí s normálním intelektem) než při diagnostice autismu do 6 let věku dítěte. Diagnostika autistických poruch patří do rukou školeného dětského psychiatra.
- 4) **Úzkostné poruchy v dospívání** se projevují patologickou úzkostí, což je nejdůležitějším symptomem spojujícím všechny úzkostné poruchy. Patří mezi ně např. generalizovaná úzkostná porucha, panická úzkostná porucha, fobické úzkostné poruchy, obsedantně-kompulzivní porucha nebo smíšená úzkostně-depresivní porucha. Už podle odhadu profesora Z. Matějčka (1991) byla problematika úzkostí třetím nejčastějším důvodem pro návštěvu poradenských služeb (hned za problematikou intelektových schopností a problémů spojených s ADHD). Úzkostné poruchy mají poměrně vysokou komorbiditu¹³, jsou si v mnohém podobné, ale každá má svá důležitá specifika. Praško (2005) uvádí, že každý druhý případ úzkostné poruchy je spojen s ještě minimálně jednou duševní poruchou, nejčastěji s další úzkostnou poruchou nebo depresí-
- 5) **Panická úzkostná porucha v dospívání** je časově ohraničenou intenzivní úzkost, která propuká bez zjevné vazby na nějakou konkrétní událost. Tuto úzkost doprovází řada různých nepříjemných symptomů, jakými jsou zrychlený puls, palpitace, třes, chvění, sucho v ústech, obtížné dýchání až zalykání se, nauzea, návaly horka nebo chladu, mravenčení, necitlivost končetin, strach ze zešílení, strach ze smrti. Panickou ataku mohou provázet také psychické symptomy v podobě derealizace, depersonalizace¹⁴. Někteří jedinci se po prožití panické atace domnívají, že se jednalo o infarkt nebo mrtvici a vyhledávají pomoc na pohotovosti. Tady (i opakovaně) zjišťují, že je jejich somatický nálezný v normě. Přichází trvalý strach z dalšího záchvatu a řada různých somatických vyšetření. Takto hrozí rozvoj tzv. sekundární hypochondrie, ale také vyhýbavého chování a tím i agorafobie.
- 6) **Sociální fobie** popisují obavy a strachy, které jsou spojeny se situacemi, ve kterých přichází v úvahu zvýšení pozornosti jiných lidí. Dotyční pociťují ve společnosti ostatních zvýšenou nervozitu a napětí. Toto pak vede k vyhýbavému chování a k nárůstu sociální izolace. Tady bývá vyhýbavé chování spojené s kritickými situacemi značně omezeno – do školy se „musí“. Děti i dospívající mívají nejčastěji problémy s vystupováním před ostatními – s hlasitým čtením, prezentací projektů individuálními sportovními a uměleckými výkony. Strach doprovází i zkoušení před tabulí nebo pobyt ve školní jídelně či používání WC.

- 7) Bipolární porucha** u adolescentů je vážným psychiatrickým onemocněním, při kterém se střídavě vyskytují období s výraznými poruchami nálady – deprese nebo mánie. Tyto epizody bývají provázeny poruchami myšlení, změnami tělesné i psychické aktivity a chování. Dudová zmiňuje, že se často projevuje atypicky a „bývá neepizodická, chronická, s kontinuálním rychlým cyklováním a smíšenými epizodami. V souvislosti s bipolárním onemocněním se může dospívající jedinec setkávat se školním neúspěchem a může se u něj objevit asociální chování, uvádí se také zvýšené nebezpečí sebevraždy. Přibližně 20 % adolescentních pacientů provede alespoň jeden vážný sebevražedný pokus.
- 8) Sebepoškozování** je definováno jako záměrné ubližování sobě samému bez úmyslu vědomě se usmrtit. Je to způsob vypořádávání se s nepříjemnými duševními stavy. Je také jistým způsobem komunikace, zejména voláním o pomoc. Jedinec, trpící nepříjemnými pocity – vztekem na sebe sama, úzkostí a napětím, které je těžké vydržet, se brzy dostává do začarovaného závislostního kolotoče. Sebepoškozování se tak jednoduše stává návykovou poruchou, která je často skrývána z důvodu studu. Se sebepoškozováním se setkáváme ve formě škrábanců, řezání, záměrného popalování, vytrhávání vlasů, patří sem i polykání léků či předmětů.
- 9) Poruchy příjmu potravy** jsou specifickým onemocněním, které vzbuzuje zájem u široké veřejnosti (módní trend, ideální štíhlost, diety), ale také odborníků – to však z důvodu vysoké mortality a nízkého věku, který se k počátku vzniku potíží váže. „V období dospívání jde o třetí nejčastější psychiatrické onemocnění s úmrtností dvakrát vyšší ve srovnání s ostatními psychiatrickými pacienty a desetkrát vyšší v porovnání se zdravou populací.“³⁸ Mezi obecně známé diagnózy spadající do okruhu poruch příjmu potravy patří mentální anorexie (úmyslné snižování hmotnosti, její střežení a zkreslené vnímání vlastního těla) a mentální bulimie (opakující se záchvaty přejídání spojené s nadměrnou kontrolou tělesné hmotnosti vedou ke krajnímu řešení –zvracení). Pro obě onemocnění je společné nízké sebevědomí, sociální problémy a nejrůznější somatické obtíže. „Nemocní se neustále zabývají tím, jak vypadají, kolik váží a vytrvale se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat.
- 10) Užívání návykových látek** Značná část duševních onemocnění je spojena s vyšším rizikem užívání alkoholu a tabáku. Toto riziko je zvýšeno při užívání dalších návykových látek i nelátkových závislostí, u poruch příjmu potravy, poruch osobnosti, poruch nálad i u psychotických onemocnění.⁴² Krom alkoholu sahají dospívající po dalších návykových látkách, ale i nelátkových závislostech, jako po formách „samoléčby“ především úzkostných a depresivních stavů. Jsou pro ně v danou chvíli nezdravou (ale krátkodobě ulevující) copingovou strategií, tedy řešením jak vztahových problémů či sociální izolace, tak prostředkem pro nakládání s negativními emocemi. Nakonec nadužívání alkoholu může napodobovat svým širokým spektrem symptomů příznaky nejrůznějších psychických onemocnění, a zapříčinit stanovení mylné diagnózy, zvláště pak v případech, kdy člověk užívání alkoholu tají. „Riziko problémů působených alkoholem je také vyšší u jedinců vystavených nadměrnému stresu a zátěžovým životním událostem.

Varovné příznaky psychické krize

Specifické projevy v chování nebo prožívání mladých lidí, které stojí za pozornost v souvislosti s eskalací psychické krize (uvádíme je také v přehledu rizikových faktorů) jsou následující:

- nestálá nálada
- vysoká popudlivost, podrážděnost
- rigidní myšlení a neflexibilní vzorce zvládání náročných situací
- neschopnost vnímat či chápat realitu
- tendence žít ve fantazijním světě
- představy o své významnosti střídající se s pocity méněcennosti
- úzkost-zvláště při náznaku mírné tělesné nemoci nebo drobného zklamání
- nejistota týkající se sexuální identity či orientace
- silné přesvědčení o svojí pravdě
- přehnané projevy nadřazenosti, odmítání anebo provokativního chování vůči spolužákům, učitelům či rodičům, které mohou maskovat silný pocit nejistoty a méněcennosti
- častý pocit rozčarování či nespravedlnosti

V běžném životě se riziková chování u dospívajících neobjevují jednotlivě, osamoceně. Stejně tak se nezřídka u dětí a dospívajících vyskytují spolu s nějakou poruchou chování či psychickou nepohodou.

Jak postupovat

- Pedagog, který zaznamená u žáka psychickou nepohodu, krizi či počínající duševní onemocnění by měl být schopen sám či za podpory někoho z kolegů (třídní učitel, školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce) vést s žákem podpůrný rozhovor, jehož cílem má být, vedle poskytnuté podpory (“nejsi na to sám/sama”, “Ize s tím něco dělat”) domluva s žákem na dalším postupu, kontaktování zákonných zástupců. Důvěrný vztah mezi učitelem a žákem (i jeho rodinou) může hrát významnou roli při celém procesu poskytování včasné intervence tak, aby byla co nejefektivnější. Pedagog by se měl s žákem domlouvat na dalších krocích. Zejména kontaktovat pomoc, komunikovat s rodiči (zákonnými zástupci) po domluvě s žákem, a tedy nejednat takzvaně „za jeho zády”. (V případě zletilého žáka postup s kontaktováním rodičů není nutný, pokud si to dotyčný nepřeje).
- Pedagog by měl být schopen poskytnout žákovi i jeho rodině základní informace k dané problematice a možnostem řešení situace.

- Úkolem pedagoga není dané potíže diagnostikovat či léčit. Jeho role spočívá zejména ve zprostředkování kontaktu žáka s rodiči (či v podpoře k němu) a poté případně s příslušnými odborníky. Pokud žák sám osloví svého učitele, je na místě jej za to ocenit, ujistit jej, že je na správném “místě” a že je dobře, že tak učinil. Sdělované potíže či svěřený problém není vhodné bagatelizovat, a to ať už jsme v jakékoliv roli ve vztahu k dotyčnému žákovi. Naopak je prospěšné vyjádřit mu svůj zájem a spoluúčast na řešení jeho situace tak, jak to bude potřeba (samozřejmě v rámci našich vlastních osobních i profesních možností a hranic).
- Je vhodné, aby s žákem spolupracoval takový pedagog, k němuž má žák důvěru, se kterým je schopný vést (ideálně) otevřenou komunikaci. Ne nutně to vždy tedy musí být např. školní psycholog, výchovný poradce či školní metodik prevence. Často může být třídní učitel tím, kdo má k žákovi nejbližší a žák se mu svěří. Třídní učitel si také jako první může všimnout, že s žákem není vše v pořádku a oslovit ho. Popřípadě žák tíhne s důvěrou k jinému pedagogovi, např. jeho oblíbeného předmětu. Není nutné, aby pedagog znal “řešení” hned, důležité je s žákem navázat vztah postavený na důvěře umožňující otevřenou komunikaci.
- Při zachování důvěrnosti údajů může pedagog probrat žákovu situaci s kolegy, ideálně s členy fungujícího školního poradenského pracoviště (školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce), kteří ho mohou v dalším postupu podpořit.
- Rodičům pedagog v případě potřeby doporučí kontaktování odborného pracoviště – pedagogicko-psychologické poradny, psychologické nebo psychiatrické ambulance.
- Škola rodičům nabídne spolupráci. Pro žáka v psychické krizi či v době počínajícího duševního onemocnění je vedle poskytnutí včasné intervence zásadní také podpůrné a přijímající prostředí, které by měla škola spolu s rodinou a odbornými institucemi spoluvytvářet.
- Samozřejmou součástí této podpory je i samotná podpora rodičů/zákonných zástupců-i pro ně je toto období složité, plné změn a hledání nových cest nejen v přístupu ke svému dítěti.
- Součástí léčby bývá nezřídka farmakoterapie. Je dobré mít na paměti, že medikace může mít vliv na každodenní fungování žáků jak pozitivním, tak negativním směrem.
- V případě odmítavého či nespolupracujícího postoje rodičů (kdy je důvodem např. strach ze stigmatizace rodiny) se může pedagog obrátit na psychologa spádové pedagogicko-psychologické poradny s žádostí o metodickou podporu pro práci s daným žákem, a to i proti vůli rodičů. Zároveň, pokud se jedná o ohrožení zdraví či života dítěte, je na místě kontaktovat OSPOD (Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí). I dítě má právo požádat OSPOD a také školu a školské zařízení o pomoc při ochraně života a svých práv a učinit tak může i bez vědomí rodičů.

- Je zároveň žádoucí, aby škola zpracovala preventivní program školy a krizové plány podle podmínek a konkrétních potřeb školy, včetně vypracování seznamu kontaktů na pracoviště poskytující metodickou podporu a odbornou péči ve svém regionu.
- V případě bezprostředního ohrožení zdraví dítěte či jeho okolí je na místě volat rychlou záchrannou službu.

První kontakt se žákem

- Zvolte příjemné místo pro vás samotného i pro žáka, se kterým povedete rozhovor. Zajistěte, aby Vás nerušili ostatní (žáci, učitelé). Nechte si na rozhovor dostatek času. Navoďte příjemnou, přijímací a bezpečnou atmosféru, nabídněte vodu, čaj a posaďte se (ideálně vedle sebe) nebo případně oba stůjte či se procházejte. Je však důležité, aby vaše pozice byly „vyrovnané“ – optimální je, pokud jsou oči dospělého v úrovni očí žáka. Pozice vedle sebe je nejméně stresující.
- Věnujte se výhradně žákovi - nezvedejte telefony, nepouštějte (např. do kabinetu) ostatní. Vytvořte bezpečný prostor pro sdílení, aktivně naslouchejte a nehodnoťte. Buďte podpůrní. Naopak nezapomeňte ocenit to, že se vám žák s pro něj obtížnou věcí svěřuje. Povzbudte jej v tom, že už jen toto je krok směrem k řešení jeho nepříznivé situace.
- Pokuste se zmapovat dostupné žákovy zdroje, které by mohly v řešení situace pomoci.
- Naplánujte společně další kroky, které podniknete v rámci řešení jeho věci. Zrekapitulujte je na konci setkání. Nezapomeňte se domluvit na tom, které informace jsou důvěrné, a s kterými budete dál „zacházet“ ve smyslu sdílení s nezbytným okruhem dalších lidí, kteří se budou na realizaci podpory podílet.
- Můžete žáka znovu ocenit a podpořit. Vyžaduje-li to situace, domluvte se s žákem na další schůzce, případně se s odstupem času ujistěte, že se věci dějí tak, jak se dít mají.
- Přijměte psychickou náročnost situace pro žáka, ale i pro vás samotnou/samotného.
- Nezapomínejte na svoje profesní i osobní limity, odkazujte se na další služby a podporu.

Co raději ne:

- Slib, že žákem právě sdílené sdělení zůstane vašim tajemstvím.
- Slib, že to bude dobré, že to vyřešíme k ideální představě žáka.
- Přehnané reakce (obavy, zděšení, pláč, úzkost, panika, vztek, vyhrožování, litování...).
- Zlehčování situace.
- Moralizování a obviňování.

V jakém případě vyrozumět OSPOD/Policii ČR:

- Závažné šikany dítěte
- Sexuální zneužívání
- Zanedbávání péče
- Týrání dítěte (syndrom CAN)
- Navádění jedinců k sebepoškození/sebevraždě
- V případě přímého rizika vážného zranění nebo smrti následkem psychické krize/duševního onemocnění (např. sebepoškození, pokus o sebevraždu) je namístě okamžitá, i nedobrovolná hospitalizace na psychiatrii – při odmítání hospitalizace bývá nutná asistence Policie ČR

Celostátní krizové linky, odborná pomoc:

- **Linka bezpečí:** **116111**
Nonstop pro děti a studenti do 25 let včetně
Chat: <https://chat.linkabezpeci.cz> - denně 09:00-13.00 a 15:00-19:00
E-mailové poradenství: pomoc@linkabezpeci.cz
Kontaktní e-mail: info@linkabezpeci.cz
- **Rodičovská linka:** **606 021 021**
PO-ČT, 09:00-21:00, PÁ 9:00-17:00
rodinné a výchovné poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní členy rodiny, pedagogy a další dospělé, kteří jednájí v zájmu dítěte
Chat: <https://chat.rodicovskalinka.cz/> - NE: 17:00-21:00
E-mailové poradenství: pomoc@rodicovskalinka.cz
Web: <https://www.linkabezpeci.cz/>
Korespondenční adresa: Linka bezpečí, z.s., Ústavní 95, 181 02 Praha 8 – Bohnice
- **Linka důvěry Dětského krizového centra** **241 484 149, 777 715 215**
Nonstop pro ohrožené děti a dospívající
Skype: [ld_dkc](https://www.skype.com/partners/ld_dkc), PO-ČT 14:00-22:00
Chat: <http://elinka.internetporadna.cz/>
Provozní doba chatu: PO, ST, PÁ 14:00-18:00, SO a NE: 9:00-13:00 a 14:00-18:00
E-mailové poradenství: problem@ditekrize.cz
Kontaktní e-mail: ld@ditekrize.cz
Web: <https://www.ditekrize.cz>

- **Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize):** **116 000**
Nonstop, zdarma (pomoc dospělým ohledně dětí - **pro rodiče**, příbuzné, **učitele**, vychovatele)
Zaměření: Problematika ohroženého dítěte, primárně pro dospělé kolem dítěte, ale i děti či mladistvé, kterých se potíží týká (rodiče, příbuzní, pedagogové a další profesionálové pracující s dětmi, kamarádi či jiní blízcí dítěte, sousedé, veřejnost).
Provozní doba telefonu: NONSTOP
Chat: <https://linkaztracenedite.cz/chat/>, denně 15:00-18:00
E-mailové poradenství: 116000@cestazkrize.net
Kontaktní e-mail: info@ztracenedite.cz; lucie.hermankova@cestazkrize.net
Web: <https://www.linkaztracenedite.cz/>
Korespondenční adresa: Cesta z krize, z. ú., Plaská 589/11, 150 00 Praha 5 – Malá Strana
- **Linka první psychické pomoci (Cesta z krize):** **116 123** (nonstop), ZDARMA
krizová pomoc pro dospělé
chat: [www.chat-pomoc \(](http://www.chat-pomoc.cz)
- **Linka duševní tísně (Most k naději, z.s):** **476 701 444**
bezplatný skype telefon: ldt.most
E-mailové poradenství: ldt.most@mostknadeji.cz - odpovědi do 7 dnů
- **Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí):** 116 006 (nonstop), ZDARMA, pomoc **pro oběti** a pozůstalé
- **Národní linka pro odvykání:** **800 350 000** ""
(PO-PÁ, 10-18:00), ZDARMA
pomoc pro osoby se závislostí na cigaretách, alkoholu, lécích, drogách, hraní, sociálních sítích
- **Linka EDA** **800 405 060**
pro pečující o děti s postižením či vážnou diagnózou nebo po úrazu – denně 9:00-20:00
chat: <https://eda.cz/cz/co-delame/linkaeda> - pondělí-pátek 9:00-15:00
e-mail: <mailto:linka@eda.cz>
- **Linka Anabel** **774 467 293**
telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy
pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8:00-16:00
Kontaktní Centra:
Brno: 724 824 619
Praha: 775 904 778
Ostrava: 602 236 457
E-mail: posta@anabell.cz

Regionální síť odborné pomoci je v preventivním programu školy či na odkazu:

[MAP2.cdr \(map-mh.cz\)](http://MAP2.cdr(map-mh.cz))

PŘÍLOHA 3 – SEBEVRAŽEDNÉ CHOVÁNÍ

Sebevražda je obvykle dlouhodobý proces s určitým vývojem (od sebevražedných myšlenek, tendencí, plánů až k rozhodnutí vzít si život). Ukazuje se, že mnoho lidí, kteří o sebevraždě přemýšlí nebo se o ni pokusí, ve skutečnosti zažívají silnou psychickou bolest a hledají řešení, jak se jí zbavit. Sebevražda tak může být nešťastným vyústěním vnitřního utrpení. Sebevraždě se dá předejít.

FORMY SEBEVRAŽEDNÉHO CHOVÁNÍ

Sebevražda – vědomé a úmyslné ukončení života jedince vlastní rukou.

Pokus o sebevraždu – vědomý akt s úmyslem zemřít bez letálního konce (v některých případech může jít o volání o pomoc).

Sebevražedné tendence – chování zahrnující počáteční úvahy o sebevraždě až po rozhodnutí o realizaci sebevražedného úmyslu, objevuje se zde postupné budování plánu, jak ukončit svůj život, který nabírá konkrétní obrysy (člověk např. má promyšleno, kdy, kde a jak sebevraždouzemře).

Sebevražedné myšlenky – jsou definovány jako vlastní myšlenky obsahující suicidálně orientované chování, jsou intenzivní, těžko odklonitelné, nutkové a jedinec se jimi zabývá převážnou část svého času, mohou se projevovat verbálně i neverbálně.

Sebezabití – zabití vlastní rukou, u něhož ale na rozdíl od sebevraždy chybí vědomý úmysl zemřít. Jde o chování, které bývá zapříčiněno vážným duševním onemocněním (např. jedinec má bludy, které ho děsí a před kterými se snaží zachránit, může mít např. pocit, že ho někdo pronásleduje a snaží se mu utéct, proto skočí z okna).

Bilanční sebevražda – jedná se o předem velmi podrobně naplánovaný a racionálně podložený čin, který je často promyšlen dlouhodobě, do detailu a v soukromí.

Rozšířená sebevražda – jde o méně obvyklý jev, ve kterém se na suicidálním jednání ne/dobrovolně podílí více osob (např. rodič a děti).

Postvence – intervence po sebevraždě, zaměřuje se na pozůstalé po lidech, kteří ukončili svůj život sebevraždou a působí jako sekundární prevence dalších sebevražd.

VAROVNÉ SIGNÁLY

Jedinec, který přemýšlí o sebevraždě, často zažívá nesnesitelnou psychickou bolest, ze které se snaží uniknout. Projevy sebevražedného jednání mohou být u dětí a dospívajících jiné než u dospělých. Obvykle je možné si všimnout změn v chování, prožívání a v tom, co nám žáci přímo a nepřímo říkají. U jedince, který o sebevraždě přemýšlí, nemusí být vůbec přítomny všechny varovné signály, mohou se objevovat v různé kombinaci. Zásadním varovným znakem je, **když se žák začne projevovat významně jinak, než tomu bylo doposud.**

Změny v chování:

- Samotářství, vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem, potíže se soustředěním
- Zhoršený školní prospěch, rizikové chování (např. užívání návykových látek)
- Změna chuti k jídlu, potíže se spánkem (např. polehávání či pospávání v hodinách)
- Potíže ve vztazích, zanedbávání svého vzhledu
- Sebepoškozování, zabývání se myšlenkami na sebevraždu či ukončení života
- Vyhledávání informací o sebevraždě, shromažďování prostředků k vykonání sebevraždy (např. lano, léky)

V prožívání:

- Náhlé změny nálad, dlouhodobý smutek, plačtivost
- Zvýšená úzkostnost, podrážděnost, výbuchy vzteku, vyčerpání, apatie, pasivita nízké sebehodnocení a sebedůvěra

V komunikaci:

- Ne/ přímé vyjádření, že chce zemřít
 - *Přál/a bych si být mrtvá. Nechci žít. Kéž bych se nikdy nenarodil/a.*
- Vyjádření beznaděje
 - *Nic nemá smysl. Můj život nemá smysl.*
- Vyjádření toho, že je všem na obtíž
 - *Kdybych tu nebyl/a, nikomu bych nechyběl/a.*
- Psaní deníku či básní, ve kterých se objevuje téma smrti či sebevraždy
- Loučení se s ostatními, dopisy na rozloučenou

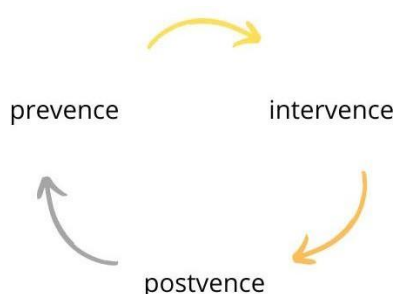
Není pravda, že kdo o sebevraždě mluví, ten ji nespáchá.

Realita: Kdo o sebevraždě mluví, pravděpodobně o ní přemýšlí, zejména když o ní mluví opakovaně a ve spojení s dalšími varovnými příznaky. Je důležité o sebevraždě otevřeně mluvit.

Zvýšená opatrnost je na místě i ve chvíli, kdy žák, který projevoval známky sebevražedného chování, se náhle zdá být šťastným a sebevražedné myšlenky popírá. Většina lidí si oddechne a spustí dotyčného ze zřetele, ale může to naopak znamenat, že se jedinec rozhodl ukončit svůj život ke konkrétnímu dni, čímž došlo k paradoxní úlevě.

VŠECHNY VAROVNÉ PŘÍZNAKY JE POTŘEBA BRÁT VÁŽNĚ!

ROLE ŠKOLY



PREVENCE

- **Téma duševního zdraví není tabu** – mluví se o něm, ve škole jsou zařazeny programy podporující duševní pohodu žáků, besedy či dny duševního zdraví, téma se zařazuje napříč předměty
- **Pozitivní klima a atmosféra**
- **Dostupnost informací** – ve škole jsou dostupné informace o možné pomoci (např. formou letáčků na nástěnkách), zároveň škola disponuje kontakty na odborníky v oblasti péče o duševní zdraví ve svém kraji
- **Funkční školní poradenské pracoviště (ŠPP)** - poskytuje podporu nejen individuálně žákům (či pedagogům), kteří mají potíže se svým duševním zdravím či prožívají těžkou životní situaci, ale může průběžně zvyšovat duševní gramotnost žáků např. skrze zmíněné programy, besedy či dny o duševním zdraví. Pracoviště by mělo fungovat týmově a mělo by se v ideálním případě skládat ze: ŠMP, VP, Školního psychologa
- **Podpora učitelů** – jde o podporu ze strany vedení, ale i to, že jsou učitelé podporováni v tématu duševního zdraví
- **Přístup učitelů** – učitelé jsou všímaví ke svým žákům, zavádějí téma duševního zdraví do své výuky, znají varovné signály sebevražedného jednání, umějí identifikovat žáka v riziku sebevražedného chování a vědí, jaké jsou případné další kroky

INTERVENCE

Úkolem pedagoga je **rozpoznat žáka v ohrožení a přesunout jej v systému péče dále**. Úkolem pedagoga není diagnostikovat žáka, poskytovat či nahrazovat odbornou péči. Intervence pedagoga se dají rozdělit do 3 situací dle akutnosti sebevražedného jednání:

- Mírné riziko – žák má myšlenky na sebevraždu
- Střední až vysoké riziko – žák má sebevražedné tendence
- Akutní riziko – žák se pokusil o sebevraždu na půdě školy

Mírné riziko

Jedná se o situace, kdy jsou u žáka přítomny sebevražedné myšlenky. Pedagog se o situaci dozvídá obvykle jedním z těchto způsobů:

- Žák se sám svěří
- Někdo jiný pedagogovi svěří tyto informace či podezření (např. spolužáci)
- Pedagog si všimne varovných signálů

Je vhodné žáka s jeho myšlenkami přijmout. To znamená nesoudit, netrestat a nevyvolávat pocity viny (*To bys přece svým rodičům neudělal*), stejně tak se nesnažit žákovi předestřít věci, které by určitě měl nebo neměl dělat (*Běž si zaběhat, přijdeš na jiné myšlenky*), a netlačit na něj. Následuje **podpůrný rozhovor** (viz níže). Rozhovor vedeme ideálně pouze ve dvou, bez přítomnosti dalších žáků, a v klidném, bezpečném prostředí. Pokud má pedagog možnost, může dopředu takový rozhovor konzultovat např. s kolegy ze školního poradenského pracoviště a připravit se na něj (případně celý rozhovor přenechat na nich). Cílem rozhovoru je vyjádřit zájem o žáka (*Zajímá mě, jak se ti daří, co teď prožíváš*) a ukázat žákovi, že existuje pomoc.

První část je navázání rozhovoru:

- *Můžu s tebou chvíli mluvit?*
- *Mám pocit, že se v poslední době trápíš...*
- *Mám o tebe strach...*
- *Vidím, že se v poslední době stráníš ostatních...*
- *Pozoruji na tobě změny v poslední době... neděje se něco?*
- *Pojďme si popovídat...*

Druhá část rozhovoru obsahuje **specificky zaměřené otázky**, např.:

- *Děkuji, že mi říkáš, jak se cítíš a co prožíváš... chápu to správně, že to, co mi říkáš, znamená, že si chceš ublížit? Pochopil jsem to správně?*
- *Slyšel jsem, že říkáš, že už nechceš žít... co jsi tím myslel?*
- *Když o tom takhle mluvíš, znamená to, že si chceš ublížit? Znamená to, že se teď bavíme o sebevraždě?*

Otázky pro pracovníky ŠPP

- *Napadlo tě někdy, že by ses tady na to chtěl vykašlat/ nežít? Přál sis někdy být mrtvý nebo se už neprobudit? Přemýšlíš o sebevraždě? Už sis někdy nějak ublížil?*
- *Přemýšlel jsi nad tím, jak bys to udělal?*
 - Touto otázkou mapujeme míru sebevražedných tendencí (způsob sebevraždy).
- *Přemýšlel jsi nad tím, kdy bys to udělal?*
 - Touto otázkou mapujeme míru sebevražedných tendencí (datum/ čas sebevraždy).
- *Jak často tě to napadá?*
 - Touto otázkou mapujeme intenzitu sebevražedných myšlenek.
- *Udělal jsi někdy něco, co by vedlo k ukončení tvého života?*

Pokud žák neodpovídá a nechce mluvit, můžete se ho zeptat, zda není ve škole někdo jiný, s kým by mluvil radši, a můžete nabídnout, že daného člověka společně najdete. Do rozhovoru o sebevraždě patří i **ticho**, není třeba se ho bát, ač může být nepříjemné. Žáci nejvíce potřebují cítit, že jim někdo naslouchá a že nejsou v situaci sami. **Zásadní je neslibovat žákovi naprostou důvěrnost informací (Slibuji, že to zůstane mezi námi), i když si pedagog musí být vědom citlivosti údajů, které mu žák sděluje.** Slíbení důvěrnosti a její následné prolomení mohou žáci vnímat jako zásadní narušení důvěry. Pedagog tedy nejedná za zády žáka, ale domlouvá se společně s ním na dalším postupu tak, aby situace byla bezpečná a žák měl stále možnost nějaké kontroly.

Pokud se **potvrdí myšlenky na sebevraždu**, jsou na místě další kroky, pedagog je stále s žákem:

- Poděkovat žákovi za důvěru
 - *Děkuji ti, že mi to říkáš.*
- Podpořit žáka
 - *Mohlo být těžké mi tohle říct, vážím si toho.*
 - *Slyším, že teď prožíváš velké trápení. Přál bych ti, aby ti bylo lépe a věřím, že se nám to společně podaří. Společně to zkusíme zvládnout. Najdeme cestu, jak to zvládnout. Pojdme spolu vymyslet, co dál.*
- Navrhnout další kroky – žák by měl vědět, že v tom není sám, a co se bude dít dál
 - setkání u školního psychologa/ metodika prevence – můžete žákovi vysvětlit, že to jsou lidé, kteří ví, jak mu pomoci a co dělat
 - kontaktování zákonných zástupců – je potřeba zde postupovat velmi citlivě tak, abychom nenarušili důvěru žáka, a zároveň netajili informace směrem k zákonným zástupcům, je vhodné se proto na každém kroku domlouvat s žákem a s pracovníkem ŠPP.
- Poskytnout odpovídající kontakty a přesné informace (např. o ŠPP, co nyní společně uděláme, číslo na Linku bezpečí).
- Následná zvýšená péče a sledování žáka.

Při komunikaci se zákonnými zástupci:

- Představit se a svoji pozici ve škole.
- Nabídnout pomocnou ruku v řešení situace – ideální je, aby škola rozhovor vedla v duchu partnerství s rodinou.
- Informovat o pozorovaném chování a fungování žáka.
- Vysvětlit, že informace o stavu žáka budou v případě potřeby sdíleny s dalšími pedagogy.
- Nabídnout pomoc, domluvit schůzku (za přítomnosti třídního učitele, školního psychologa/ metodika prevence, příp. i ředitele).
- Školní psycholog nabízí poradenství pro zákonné zástupce.
- Udělat zápis z domluvy.

Střední a vysoké riziko

Žák, u kterého se objevují sebevražedné tendence, je ve středním až vysokém riziku dle toho, jak specifické detaily o sebevraždě má naplánované, zda má přístup k prostředkům sebevraždy, zda se u něj objevují rizikové faktory, jakou má historii, zda je impulzivní atd. **Ve chvíli, kdy má žák naplánovaný způsob, místo a datum sebevraždy, je ve vysokém riziku a v dané situaci je vhodné učinit následující kroky:**

- Jeden pedagog zůstává s žákem a nenechává ho o samotě (ideální je, když je pedagog stejného pohlaví jako žák, aby s ním případně mohl i na toaletu).
- Vhodný je podpůrný empatický rozhovor.
- Vysvětlit, že budou kontaktováni jeho zákonní zástupci.
- Zavolat si na pomoc další dospělou osobu, která pomůže situaci řešit a která volá zákonným zástupcům a informuje je o situaci a domlouvá se na krocích (včetně příjezdu do školy).
- Předat zákonným zástupcům kontakty na odbornou pomoc v kraji.

Rovnou se se zákonnými zástupci domluvit na další schůzce, příp. aby bylo jasné, kdo koho kdy kontaktuje. Na této další schůzce je vhodné diskutovat, jestli a v jaké formě bude žák zapojen nadále do vyučování a jak bude nastavena komunikace informací o jeho stavu. Společně je vhodné připravit krizový plán pro případ, kdyby se situace opakovala.

Akutní riziko

Jde o situace, kdy si žák ve škole patrně ublížil (např. pořezal se, spolykal prášky), chystá se k tomu, chystá či vyhrožuje, že si ublíží. První dospělý, který žáka najde, by měl:

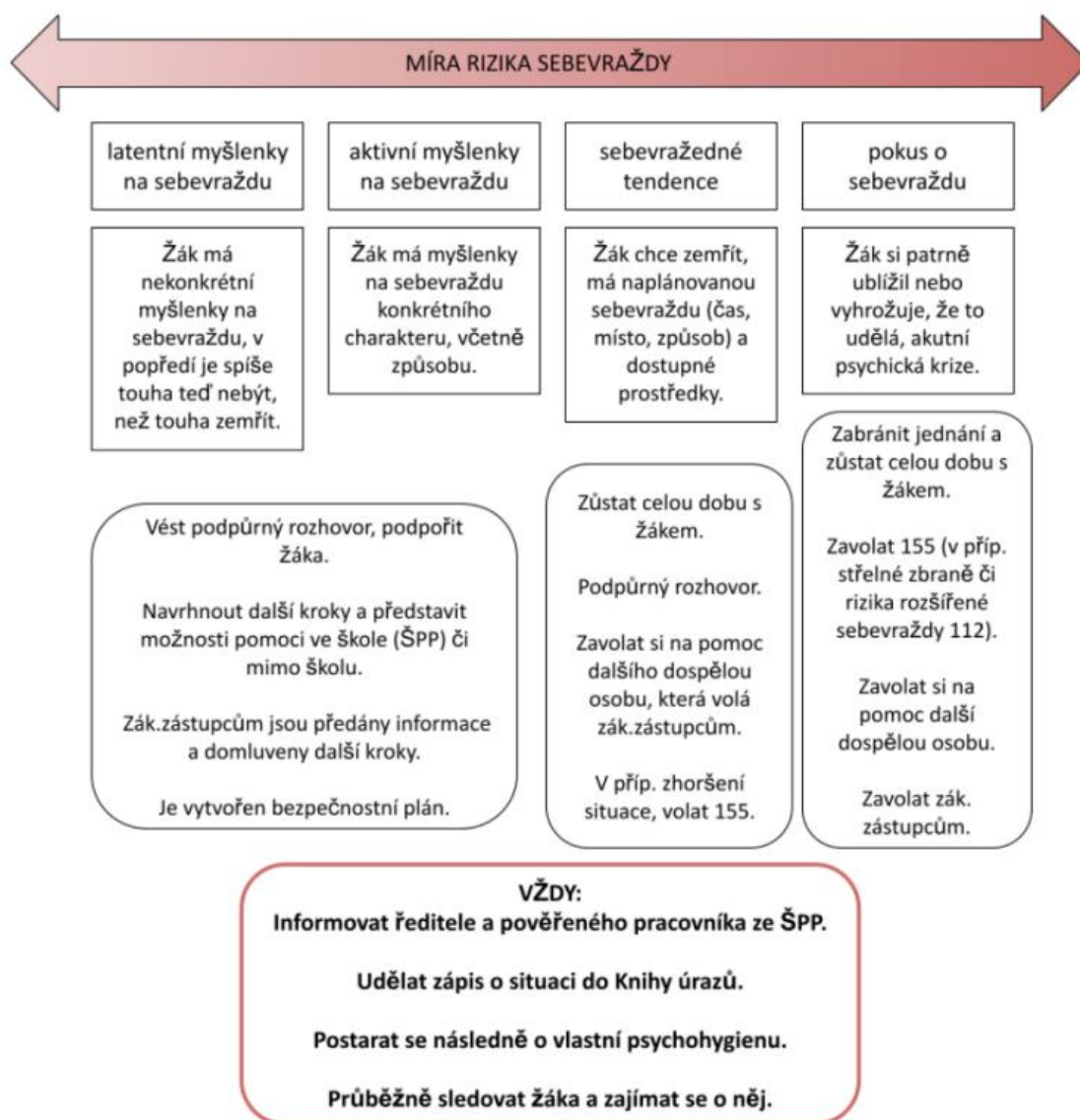
- Snažit se jednání zabránit, pokud lze, nebo poskytnout první pomoc.
- Zůstat s žákem a nenechat ho o samotě.
- Zavolat Rychlou záchrannou službu (155).
- Zavolat si na pomoc další dospělou osobu, která mu pomůže situaci řešit.
- Zavolat zákonným zástupcům žáka a informovat je o situaci.

Po situaci by měl pedagog vytvořit zápis o situaci (**Příloha 2**) a informovat ředitele školy, příp. ředitelem dalšího pověřeného pracovníka (ideálně někdo ze ŠPP). Stejně tak má škola povinnost zaznamenat situaci do Knihy úrazů.

V jakémkoliv případě je potřeba žáka **průběžně sledovat** a spolupracovat s rodinou. Je potřeba si všimnout:

- **Jak žák tráví čas ve škole** (zda je mezi lidmi, či se kolektivu straní), jakou má náladu, jak působí, jak se zapojuje
- **Kolik času tráví na záchodě** během vyučování (z důvodu rizika příp. sebepoškození)
- Zda např. nechybí ve škole, když **nemá nahlášenou absenci**. V takovém případě je potřeba okamžitě volat zákonným zástupcům.
- **Reakce rodičů** - Linka pro rodinu a školu (116 000) anebo Rodičovská linka Linky bezpečí (606021021) anebo Orgán sociálně právní ochrany dětí (OSPOD).

Posouzení míry rizika sebevraždy u žáka



POSTVENCE

Postvence jsou kroky a postupy, které následují po dokonané sebevraždě. Cílem postvence je poskytnout žákům podporu, pomoci jim pracovat s jejich emocemi, znovu nastolit zdravou atmosféru a minimalizovat riziko rozšíření sebevražedného jednání či jeho nápodoby. Postvenci může zajišťovat školní poradenské pracoviště, pedagogicko-psychologická poradna či externí organizace (např. Poradna Vigvam).

Postvence obvykle zahrnuje:

- Komunikace se zasaženou rodinou
- Mobilizace podpory ve škole a její zviditelnění a nabízení pro žáky i pedagogy.
- Informování zaměstnanců školy a sdílení informací, jak událost může ovlivnit výuku.
- Sdělení faktů jednoduše a krátce.
- Péče o žáky, kteří mohou být smrtí nejvíce zasaženi, byli u sebevražedného jednání nebo krátce před ním byli v kontaktu se zemřelým.
- Blízcí přátelé či např. sourozenci navštěvující tutéž školu.
- Žáci, kteří hůře zvládají zátěžové situace, mají nedostatek sociální podpory, historii duševního onemocnění, sebevražedných představ či sebevražedného pokusu, trauma nebo ztráty, příp. zažili sebevraždu ve své rodině.
- Žáci ve výlučném vztahu k zemřelému (např. agresoři, či ex-přítel/kyně).

Komunikace s rodinou zemřelého žáka

- Vyjádřit soustrast a zjistit, co by si přála, aby bylo sdíleno ve škole a domluvit se na předání osobních věcí žáka (věci pro žáka již připraveny).
- Zákonné zástupce smazat ze systému školy, bakalářů.
- Pokud rodič nebude chtít, aby se ve škole sdělila příčina úmrtí, je třeba to respektovat a zároveň s rodiči komunikovat o tom, že je možné, že se na to nějaký žák zeptá, a škola na to musí nějak reagovat. Pokud rodina ani poté nechce zveřejnit příčinu smrti, ale mezi žáky se o ní šíří různé informace, může škola edukovat o sebevraždě obecně, nikoli ve spojení s daným žákem (**příloha 5**).

Sdělování informací o sebevraždě

- Sdělovat formou přesných informací respektujících přání rodiny, ideálně sdělované v takové formě v jaké mohou být zveřejněny.
- Je důležité mít sjednocený postup pro jakékoliv úmrtí ve škole. Mít jiný postup pro úmrtí sebevraždou a jiný např. pro úmrtí dopravní nehodou vede ke zvyšování stigmatizace kolem duševního zdraví. Jakýkoli rozhovor o sebevraždě by měl obsahovat **důležitost sdílení sebevražedných myšlenek s druhou osobou a informaci o dostupné pomoci**.
- Nejprve ředitel školy informuje pedagogy a zaměstnance školy (zajistit, aby se zpráva dostala všem), mluvit na rovinu a bez zbytečných detailů, pedagogům připojit informaci o tom, jaké informace jsou zatím vykomunikovány s rodinou (**příloha 3, příloha 7**).
- Ředitel školy informuje i ostatní zákonné zástupce a rodiče žáků školy. Je vhodné doplnit jej o tipy, na co by zákonní zástupci neměli v rozhovoru o sebevraždě se svým dítětem zapomenout, a zároveň o seznam dostupných zdrojů pomoci pro ně či děti v daném kraji (**příloha 13**). Před odesláním zprávy je potřeba mít jistotu, že rodina souhlasí se sdělením příčiny úmrtí. Ředitel by měl pamatovat na to, že zákonní zástupci by zprávu měli dostávat zhruba ve stejný čas jako je informace sdělována ve třídách.
- TU sdělují informací ve svých třídách (pokud někdo chybí, je třeba informaci individuálně sdělit po návratu do školy), informaci předávat ve stejnou chvíli. Je lepší použít „zemřít sebevraždou“, žákům nabídnout odbornou pomoc – ŠPP, Linka bezpečí – 116 111, Linka pro rodinu a školu - 116 000.
- Využít lze také následující strukturu toho, co učitel může říct (**více v Příloze 4, 5, 12**):
 - říct o tom, co se stalo – popisně, krátce, jasně
 - zeptat se třídy, jak jim teď je, co jim běží hlavou, co potřebují
 - být připraven říct, že něco učitel neví
 - normalizovat emoce, snímat vinu z žáků
 - nabídnout, co bychom teď jako třída mohli udělat, aby nám bylo lépe
 - být připraven na to, že se situace bude nadále objevovat (např. v třídnických hodinách)

NA KOHO SE OBRÁTIT

Linka bezpečí

Pro děti a mladistvé do 26 let.

Tel.: 116 111

Web: <https://www.linkabezpeci.cz/>

Rodičovská linka

Pro rodiče, příbuzné, pedagogy a všechny, kteří mají nějakou starost o dítě.

Tel.: 606 021 021

Web: www.rodicovskalinka.cz

Linka pro rodinu a školu

Pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti.

Tel.: 116 000

Web: www.linkaztracenedite.cz

Poradna Vigvam

Podpora pro rodiny, které zasáhla smrt blízkého, nabízí školám konzultace, vzdělávání a intervenci ve škole v případě úmrtí.

Web: <https://poradna-vigvam.cz/>

SEZNAM PŘÍLOH

Přílohy 1-7 jsou součástí Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže, Co dělat, když – intervence pedagoga

Příloha 1: Bezpečnostní plán pro žáky – instrukce pro pracovníky školního poradenského pracoviště

Příloha 2: Zápis o situaci

Příloha 3, 4, 5, 6: Sdělení pracovníkům školy, žákům a zákonným zástupcům ostatních žáků školy

Příloha 7: Tipy na rozhovor o sebevraždě s dětmi

Přílohy 8-14 jsou jako samostatné přílohy. Jde o grafické přílohy, které školy mohou použít na nástěnkou, nebo jako praktické návody

Příloha 8: Bezpečnostní plán pro žáky (pro školu)

Příloha 9: Varovné znaky sebevražedného jednání (pro školu)

Příloha 10: Co dělat kdy: míra rizika sebevraždy a vhodné reakce pedagoga (pro školu)

Příloha 11: Podpurný rozhovor s žákem se sebevražednými myšlenkami (pro školu)

Příloha 12: Krizový plán – pozůstalá třída/ škola (pro školu)

Příloha 13: Při rozhovoru s dítětem nezapomeňte... (pro zákonné zástupce)

Příloha 14: Mé dítě má myšlenky na sebevraždu... (pro zákonné zástupce)

PŘÍLOHA 4 – ŘEŠENÍ ŠIKANY DLE KIVA PROGRAMU

Šikanu (i podezření) ve škole řeší dle metodiky členové týmu KiVa ve spolupráci s třídním učitelem.

Průběh je zapsán do záznamového archu (je součástí projektu KiVa). Postup je následující:

- 1) Dospělý, který je svědkem incidentu, který může být projevem šikany, nebo se o možné šikaně jako první dozví, zjistí potřebné detailnější informace a pokud se jedná o šikanu, předá případ KiVa týmu.
- 2) Kiva tým provede rozhovor s obětí.
 - Ujistění, že je na jeho straně a cílem je šikanu zastavit
 - Jak šikana vypadá a jak dlouho trvá? Kdo se jí zúčastnil? Kdo se jí nezúčastnil?
 - Domluví termín dalšího kontrolní setkání (za týden či 14 dní)
- 3) KiVa tým provede rozhovor s agresory.
 - Rozhovory provedeny v průběhu jedné vyučovací hodiny
 - Volba konfrontační či nekonfrontační metody
 - Domluví termín dalšího kontrolní setkání (za týden či 14 dní)
- 4) KiVa tým informuje se závěry rozhovorů třídního učitele
- 5) Třídní učitel vytipuje žáky, kteří by mohli ve třídě podpořit oběť
- 6) Třídní učitel či členové KiVa týmu vždy informují rodiče oběti a agresorů o uskutečnění rozhovorů
- 7) Následné rozhovory KiVa týmu s obětí i agresory

POUŽITÉ ZDROJE

- 1) Vnitřní dokumenty ZŠ Mnichovo Hradiště, Sokolovská 254: školní řád, sankční řád, ŠVP, školní preventivní strategie, preventivní program školy

- 2) MŠMT: *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*, č.j.: 21291/2010-28 [online], [cit. 2018-03-04] dostupné z WWW:
<http://sdv.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

- 3) MŠMT: *Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních* [online], [cit. 2018-03-04] dostupné z WWW:
<http://www.msmt.cz/file/38988/>

- 4) Mgr. Bc. Alena Vrbová a Mgr. Linda Nývltová: *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28)*