



Preventivní program

(v předchozí terminologii Minimální preventivní program)

Dům dětí a mládeže Štětí

Školní rok 2024/2025



Obsah

1. Preventivní program.....	2
3. Preventivní působení školského zařízení na účastníky	4
3.1 oblast protidrogové prevence, boje proti alkoholismu a kouření	4
3.2 ohrožování mravní výchovy mládeže, týrání a sexuální zneužívání dětí	4
3.3 v oblasti zdravého životního stylu	5
3.4 volný čas a zájmové aktivity	5
3.5 zneužívání virtuálních drog a patologické hráčství	6
3.6 oblast záškoláctví	6
3.7 oblast šikanování, vandalismu a jiných forem násilného chování	6
3.8 oblasti xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu	6
3.9 rizikové sporty a rizikové chování v dopravě.....	6
3.10 sexuální rizikové chování	7
3.11 sebepoškozování.....	7
3.12 kyberšikana	7
4. Realizace preventivního programu a spolupráce	8
5. Spolupráce se zákonnými zástupci, odborníky a ostatními institucemi	8
6. Literatura a webové odkazy	8
příloha č. 1 podezření na zneužívání návykových látek.....	12
příloha č. 2 informace pro rodiče.....	13
příloha č. 3 doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami	14
příloha č. 4 je vaše dítě šikanováno	18
příloha č. 5 na koho se obrátit.....	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.



Základními dokumenty pro práci školního metodika prevence zůstávají vyhláška MŠMT č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních (a její doplnění – vyhláška č. 116/2011 Sb.), metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže ve školách a školských zařízeních (MŠMT č.j.: 21291/2010-28), metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MŠMT-21149/2016 v aktuálním znění, Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek a Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027.

1. Preventivní program

Základním principem preventivní strategie uplatňované v DDM je smysluplné trávení volného času, výchova účastníků ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování a rozvoji osobnosti. V tomto smyslu vedou pedagogové volného času a externí pracovníci účastníky zájmového vzdělávání k osvojování norem mezilidských vztahů respektujících identitu a individualitu dítěte, a rozvíjejí zejména pozitivní mezilidské vztahy a úctu k životu druhého člověka, respekt k individualitě každého jedince, humánní a tolerantní jednání, jednání v souladu s právními normami a s důrazem na právní odpovědnost jedince. Pedagogové a externí pracovníci se snaží vytvářet podmínky pro smysluplné využití volného času.

2. Charakteristika zařízení

DDM Štětí je střediskem volného času pro zájmové vzdělávání zabezpečující volnočasové aktivity v průběhu celého roku, které jsou určeny veřejnosti od předškolního věku do dospělosti. Plní funkci výchovně vzdělávací a rekreační. Součástí DDM je také od roku března 2010 Mateřské centrum Žabka.

DDM je členěn do 2 oddělení, která se specializují na jednotlivé formy a obsahy zájmového vzdělávání a na provoz zařízení:

- ⇒ oddělení tělovýchovy, sportu, turistiky a mládeže,
- ⇒ oddělení předškolní výchovy, techniky, přírodovědy, estetické výchovy a propagace.

DDM zajišťuje:

- pravidelnou zájmovou činnost (zájmové útvary dle oborů),
- nepravidelnou (příležitostnou) zájmovou činnost: organizuje a zajišťuje výlety,



soutěže, besídky, výstavy, semináře, karnevaly, exkurze, přehlídky, vystoupení,

- spontánní činnost: herna v objektu DDM,
- organizování soutěží, olympiád vyhlašovaných MŠMT ve spolupráci se školami, sportovní soutěže ve spolupráci s AŠSK, sportovní turnaje,
- pobytové akce, soustředění ZÚ,
- prázdninovou činnost formou táborů pobytových i příměstských,
- osvětovou činnost (programy ekologické, přírodovědné),
- primární prevenci rizikového chování.

Pro realizaci nespécifické primární prevence DDM organizuje mnoho zájmových útvarů, které jsou každoročně aktualizovány dle zájmů účastníků a možnosti personálního zajištění pedagogickými pracovníky. Nabídka těchto kroužků je zveřejněna na webových stránkách DDM a v tištěné formě na letáčích, které jsou distribuovány do škol na město a informačním centru.

Většina sportovních zájmových útvarů probíhá mimo budovu DDM, a to v pronajatých školních tělocvičnách, v hale, na hřišti. Ostatní zájmová činnost probíhá na půdě DDM.

Dům dětí a mládeže byl zřízen jako příspěvková organizace a jejím zřizovatelem je Město Štětí se sídlem Mírové náměstí 163, 411 08 Štětí. Datum zápisu do rejstříku škol a školských zařízení: 1. 1. 2005.

Činnost DDM se řídí podle §2 a §118 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), Vyhláška č. 218/2023 Sb., kterou se mění vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a dalšími zákony a vyhláškami vztahujícími se k předmětu činnosti.

DDM Štětí vykonává činnost po celý školní rok, a to i ve dnech, kdy neprobíhá školní vyučování. Přesný rozsah činnosti je vymezen Školním vzdělávacím programem DDM a Celoročním plánem práce DDM.



3. Preventivní působení školského zařízení na účastníky

- ⇒ Boj proti drogovým závislostem, alkoholismu a kouření.
- ⇒ Ohrožování mravní výchovy mládeže, týrání a sexuální zneužívání dětí.
- ⇒ Adaptace klientů a umění učit se, zdravý způsob života.
- ⇒ Volný čas a zájmové aktivity.
- ⇒ Zneužívání virtuálních drog (počítače, televize a video) a patologické hráčství (gambling).
- ⇒ Záškoláctví.
- ⇒ Šikanování, vandalismu a jiných forem násilného chování (např. divácké násilí apod.).
- ⇒ Xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu.
- ⇒ Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě.
- ⇒ Sexuální rizikové chování.
- ⇒ Sebepoškozování.
- ⇒ Kyberšikana.

3.1 Oblast protidrogové prevence, boje proti alkoholismu a kouření

- Prevenci zneužívání návykových látek chápat v kontextu sociálně negativních jevů, jako je šikanování, vandalství, brutalita, patologické hráčství, xenofobie apod.
- Zahrnout problematiku nejenom zakázaných drog, ale i volných drog (alkohol a tabák), zaměřit se i na běžně dostupné těkavé látky (lepidla, plyny, aerosoly), pozornost věnovat i zneužívání léků.
- Poskytnout rodičům základní informace týkající se drog, včetně postojů DDM k protidrogové problematice. Zajišťovat v případě potřeby poradenské služby specializovaných poradenských a preventivních zařízení pro studenty, rodiče a pedagogy.
- Zajistit aktuální obměnu informačního panelu, kde budou důležité informace zpřístupněny všem klientům.

3.2 Ohrožování mravní výchovy mládeže, týrání a sexuální zneužívání dětí

Při rozpoznání daného problému zajistit včasné intervence zejména v případech:

- domácího násilí,
- týrání a zneužívání dětí, včetně komerčního sexuálního zneužívání,



- ohrožování mravní výchovy mládeže.

3.3 V oblasti zdravého životního stylu

- Zaměřit se na etické normy, jejichž dodržování je základním předpokladem normálního chodu společnosti. Vzhledem k tendencím mladých lidí upřednostňovat především svá práva a tvrdou kritiku směrem ke společnosti starších, seznamovat je především s povinnostmi, jejichž samozřejmým dodržováním vytváří člověk svou morální hodnotu v očích druhých.
- Odstraňovat pocit „přetížení“ u účastníků. Naučit je řešit stresové situace, řešit problémy formou her. Podnítit a motivovat jejich činnost ve volném čase – pohyb, doplňování vědomostí a dovedností využitelných v praxi – na základě forem vzdělávání uvedených v ŠVP. Zaměřit se na nové, neobvyklé, trendy, již vyzkoušené metody.
- Vytvářet podmínky pro spolupráci s rodiči a osvětově působit na rodiče v oblasti zdravého životního stylu a v oblasti prevence problémů ve vývoji a výchově dětí a mládeže – osvětová činnost s rodiči na základě jejich spoluúčasti při volnočasových aktivitách.

3.4 Volný čas a zájmové aktivity

Aktivity pro rodiče a veřejnost

- informovanost rodičů a klientů nenásilnou formou, která je založena na vytvoření dobré atmosféry,
- nabídka propagačních materiálů,
- seznámení rodičů s postupem DDM v případě problémů klientů s drogami (příloha č. 1),
- informace pro rodiče:
 1. Jak poznám, že moje dítě alkohol nebo drogy bere (příloha č. 2).
 2. Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami. Čemu se vyhnout? (příloha č. 3)
 3. O šikaně. Definice pojmu. Varovné signály pro rodiče. Co tedy dělat? (příloha č. 4)

Aktivity pro účastníky samotné

- pravidelná zájmová činnost
- sportovní činnosti



- příležitostná činnost
- táborová činnost
- spontánní činnost
- odborná pomoc

3.5 Zneužívání virtuálních drog a patologické hráčství

Důsledně prosazovat zákaz jakýchkoliv hazardních her v DDM a jeho okolí nabídnutím jiných alternativ využití volného času.

3.6 Oblast záškoláctví

Sledování docházky i přesto, že činnost je na základě zájmu a v podstatě dobrovolná. Omluvy zákonným zástupcem na základě telefonického hovoru nebo písemně – je to kontrola i pro zákonné zástupce.

3.7 Oblast šikanování, vandalismu a jiných forem násilného chování

- Pokusit se co nejdříve případný výskyt odhalit a účinně vyřešit.
- Pokud se případ šikany vyskytne, snažit se vidět každý konkrétní případ zvenčí i zevnitř.
- Spolupracovat s odborníky, popř. i nestátními organizacemi zabývajícími se prevencí šikanování (kriminalisté pro mládež, sociální kurátoři, okresní metodik prevence, dětský psychiatr a psycholog, spolupráce se základními školami).

3.8 Oblasti xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu

Důsledně potírat jakékoliv náznaky zejména rasismu a antisemitismu. Vysvětlovat nutnost soužití bez intolerance jako jedinou cestu soužití národů, národnostních menšin a lidí různého náboženského vyznání. Tomu odpovídající společné aktivity, popř. projekty.

3.9 Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

Ve všech našich činnostech dbáme na bezpečnost, informujeme účastníky o vystavování se nepřiměřenému riziku při sportu, ohrožování nejen sebe sama, ale i dalších osob, svého i cizího majetku.



3.10 Sexuální rizikové chování

Motivujeme účastníky k vytváření zdravých postojů v oblasti informací o sexu, pornografii a násilí. I ke schopnosti kriticky nahlížet tyto informace a dovednosti odmítnout situace, které je ohrožují. Např. přístupem ke vhodné literatuře, diskusemi v rámci kroužků apod.

3.11 Sebepoškozování

Posilujeme schopnosti dětí zvládat zátěž (schopnost zvládat zátěž obecně v populaci klesá) – součást univerzálních i cílených preventivních přístupů (např. umožnit mladým lidem v rámci mimoškolních aktivit poznat a vyzkoušet různé metody zvládání stresu a negativních emocí), posilujeme schopnosti rozeznávat existující silné stránky a rozvíjet je, učíme děti obracet se na druhé a navazovat s nimi vztahy autentickým a smysluplným způsobem a účastnit se aktivit, při kterých mohou pociťovat smysluplnou vazbu a sounáležitost.

3.12 Kyberšikana

Vedeme účastníky k:

1. Jak se chránit před kyberšikanou?

- Nebuďte přehnaně důvěřiví, nikdy nevíte, kdo je druhé straně.
- Nesdělujte citlivé informace (osobní údaje, osobní fotografie, hesla k účtům, apod).
- Respektujte ostatní uživatele.
- Seznamte se s pravidly služeb internetu a GSM sítí.

2. Jak se bránit útokům?

- Oznamte útoky dospělým, známým.
- Zablokujte útočnickovi možnost přístupu k vám, změňte svou virtuální identitu.
- Ukončete s útočníkem komunikaci, nechtějte se pomstít.
- Pokuste se útočníka odhalit, identifikovat.
- Uschovejte si důkazy pro možné vyšetřování (zprávy, videozáznamy, odkazy, naweby, blogy...).
- Pokud probíhá ve vašem okolí kyberšikana, nebuďte lhostejní, oběť podpořte, poradte jí, nabídněte pomoc.



4. Realizace preventivního programu a spolupráce

Na realizaci preventivního programu se podílíme ve spolupráci s vedením škol a jejich koordinátory pro tuto činnost, a to na základě domluv a koordinování přednášek nebo vystoupení.

Dle možností a zájmu zajišťujeme odborníky z oblasti protidrogové prevence.

Uplatňujeme především diferencované přístupy zejména ve vztahu k věku a osobnostním zvláštnostem cílových skupin.

S obsahem preventivního programu jsou seznámeni všichni externí i interní pedagogičtí pracovníci, a to prostřednictvím pedagogických porad a nástěnky věnované rizikovému chování. Ostatní pracovníci DDM jsou rovněž s tímto programem seznámeni a v rámci svých možností působí kladným příkladem na účastníky.

Většina pedagogů i externích pracovníků spolupracuje na realizaci preventivního programu v rámci různých forem trávení volného času, které dle ŠVP na DDM fungují. Spolupráce probíhá na základě informací od pedagogů škol, dále komunikace mezi pracovníky navzájem. Informace se dozvídáme také na základě důvěry účastníků ke svým vedoucím kroužků.

5. Spolupráce se zákonnými zástupci, odborníky a ostatními institucemi

Spolupráce a výměna informací probíhá se zákonnými zástupci nezletilých účastníků.

V rámci prevence rizikového chování jsme v kontaktu s PPP v Litoměřicích, kde působí okresní metodička prevence Mgr. Kateřina Kozicová.

Kontakty na odborníky a zařízení a kontakty na poradny, linky bezpečí a organizace, zabývající se prevencí závislostí jsou přístupné na nástěnce věnované této problematice.

V rámci činnosti DDM spolupracujeme s okolními školami, odborníky z oboru, městskou policií a s naším zřizovatelem městem Štětí.

6. Literatura a webové odkazy

Tipy pro rodiče na užitečné webové stránky a literaturu týkající se primární prevence:

- Bendl, S.: Prevence a řešení šikany ve škole. Praha: ISV, 2003.
- Braun, R.: Diagnostika školní třídy. Skupinová práce se třídou. Praha: IPPP ČR, 2008.



- Čapek, R.: Třídní klima a školní klima. Praha: GradaPublishing, 2010.
- Grecmanová, H.: Klima školy. Olomouc: Hanex, 2008.
- Janošová, P., Kollerová, L., Zábrodská, K., Kressa, J., Dědová, M. (2016). Psychologie školní šikany [Psychology of the school bullying] Praha: Grada.
- Kavalír, A. (Eds.). (2009). Kyberšikana a její prevence – příručka pro učitele. Plzeň: Dragon press s.r.o.
- Kolář, M. (2013): Výcvik odborníků v léčbě šikany. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- Kolář M. (2011). Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál.
- Kolář, M. (2001, 2005). Bolest šikanování. Praha: Portál.
- Kolář, M. (2000, 1997). Skrytý svět šikanování ve školách. Praha: Portál.
- Kopecký, K., Krejčí, V. (2010). Rizika virtuální komunikace. (Příručka pro učitele.) Olomouc: Net Kopecký, K. Úvod do problematiky kyberšikany páchané na učitelích. Internetový portál E-Bezpečí [online]. 2016 [vid. 23. únor 2016]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kyberikana/1120-kybersikana-ucitelu-vyzkum>
- Univerzity. [cit. 2. 12. 2012] <http://www.e-nebezpeci.cz/index.php/ke-stazeni>
- Krejčí, V. (2010). Kyberšikana – kybernetická šikana. Olomouc: E-Bezpečí. [cit. 2. 12. 2012] Dostupný z WWW – <http://www.e-nebezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/materialy-pro-studium-studie-atd>
- Krejčí, V. Pravidla bezpečného používání internetu pro rodiče. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. Dostupné z: http://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/doc_download/74-pravidla-bezpeneho-chovani-na-internetu-pro-rodie-2015
- Lašek, J.: Sociálně psychologické klima školních tříd a školy. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001.
- Mareš, J.: Dotazník sociálního klimatu školní třídy. Praha: IPPP, 1998
- Mareš, J.: Přehled kvantitativních metod pro diagnostiku psychosociálního klimatu školy I. in: JEŽEK, S. (ed.): Psychosociální klima školy II. Brno: MSD, 2004.
- Mareš, J.: Přehled kvantitativních metod pro diagnostiku psychosociálního klimatu školy II. in: JEŽEK, S. (ed.): Psychosociální klima školy III. Brno: MSD, 2005.



- Mareš, J. Diagnostika sociálního klimatu školy. In Ježek, S. (ed.). Psychosociální klima školy I. Brno: MSD 2003.
- Mertin, V., Krejčová, L.: Metody a postupy poznávání žáka: pedagogická diagnostika. 1.vyd.Praha: Wolters Kluwer ČR, 2012
- Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P., Barták, M., Bártík, P. et al. (2015). Prevence rizikového chování ve školství (2nd ed.). Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze v Nakladatelství Lidové noviny.
- Miovský, M., Adámková, T., Barták, M., Čablová, L., Čech, T., Doležalová, P. et al. (2015). Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování (2nd ed.). Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze v Nakladatelství Lidové noviny.
- Miovský, M., Aujezká, A., Burešová, I., Čablová, L., Červenková, E., Jírová Exnerová, M. et al. (2015). Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi (2nd ed.). Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze v Nakladatelství Lidové noviny.
- Miovský, M., Gabrhelík, R., Charvát, M., Šťastná, L., Jurystová, L. & Pavlas Martanová, V. (2015). Kvalita a efektivita v prevenci rizikového chování dětí a dospívajících. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze v Nakladatelství Lidové noviny.
- Miovský, M., Skácelová, L., Čablová, L., Veselá, M., & Zapletalová, J. (2012). Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- Parry, J., Carrington, G. (1997). Čelíme šikanování: Sborník metod. Praha: IPPP: Portál.
- Rogers, V. (2011). Kyberšikana. (Pracovní materiály pro učitele a žáky.) Praha: Portál.
- Říčan, P., Janošová, P. (2010). Jak na šikanu. Praha: Grada.
- Říčan, P. (1995). Agresivita a šikana mezi dětmi: jak dát dětem ve škole pocit bezpečí. Praha: Portál.



- Širůčková, M., Miovský, M., Skácelová, L., Gabrhelík, R. a kol. (2012).
Příklady dobré praxe programů školské prevence rizikového chování. Praha:
Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- Vágnerová, K. (2009). Minimalizace šikany. Praktické rady pro rodiče. Praha:
Portál.

Webové odkazy

- Web Minimalizace šikany, www.minimalizacesikany.cz (poradna, publikace, letáky ke stažení apod.)
- Společenství proti šikaně, www.sikana.org
- Internet poradna, www.internetporadna.cz Sdružení Linka bezpečí (116 111),
www.linkabezpeci.cz
- Veřejný ochránce práv, www.ochrance.cz. Amnesty International ČR,
www.amnesty.cz
- E-Nebezpeci pro učitele, www.e-nebezpeci.cz
- Národní centrum bezpečnějšího internetu, www.ncbi.cz
- Portál E-Bezpečí, www.e-bezpeci.cz
- Online poradna projektu E-Bezpečí, www.napisnam.cz
- Kontaktní centrum, které přijímá hlášení, týkající se nezákonného a nevhodného obsahu internetu, www.Horka-linka.cz
- Vyhledávací aplikace certifikovaných primárně preventivních programů také v oblasti šikany: <http://www.nuv.cz/t/pracoviste-pro-certifikace/poskytovatele>

Ve Štětí dne 1. 9. 2024

Drahomíra Pištorová, ředitelka DDM



Příloha č. 1 PODEZŘENÍ NA ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

1. V případě podezření na zneužívání návykových látek:

⇒ provést diskrétní šetření a pohovor s účastníkem

2. při důvodném podezření:

⇒ okamžité kontaktování rodičů event. zákonných zástupců účastníka

⇒ při negativní a nespolupracující reakci rodiny uvědomit sociální odbor

3. Při průkazném zjištění zneužívání návykových látek v zařízení nebo v případě, že účastník je prokazatelně ovlivněn drogou (i alkoholem) v době docházky v DDM ředitelka DDM nebo metodik prevence

⇒ kontaktuje zdravotnické zařízení a zároveň uvědomí zákonné zástupce účastníka

⇒ uvědomí OSPOD

4. V případě dealerství nebo podezření na porušení § 217 trestního zákona (ohrožení mravní výchovy dítěte) nebo zanedbání povinné péče:

⇒ uvědomí oddělení péče o dítě, oddělení sociální prevence sociálního odboru OÚ

⇒ oznámí věc Policii ČR



Příloha č. 2 **INFORMACE PRO RODIČE**

Jak poznám, že moje dítě alkohol nebo drogy bere?

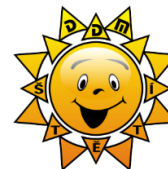
- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostný nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestal trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se Vám nelíbí?
- Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice?
- Nejasné vyjadřování a myšlení?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěný?



Příloha č. 3 Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami

1. Co dělat

- Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte zavolat lékaře. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ještě neznamena, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly, a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. Vyslechnout dítě ale ještě neznamena přistupovat na jeho stanovisko.
- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).



- Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.
- Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
- Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími
- institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v
- domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.
- Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnutím problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje



Příloha č. 4 Je vaše dítě šikanováno

Definice pojmu

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin.

Dominantní znak šikany – bezmocnost oběti.

Neoddělitelnou součástí problému je skupinová dynamika.

Varovné signály šikany pro rodiče

- dítě nemá kamaráda
- nechce jít do školy
- střídá různé cesty do školy a ze školy
- ztrácí chuť k jídlu, neklidný spánek
- ztrácí zájem o učení
- výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí
- žádá peníze, často „ztrácí“ své věci
- přichází domů vyhladovělé, s potřhaným oblečením, s poškozenými školními pomůckami
- nedokáže uspokojivě vysvětlit svá občasná zranění (odřenin, modřin, popálenin)
- je nečekaně agresivní vůči sourozencům
- trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
- zdržuje se většinou stále doma

Co tedy dělat?

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určité podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbuďte, rozptylte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvalu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci, a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte



např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

Konkrétní kroky

- ⇒ Zjistěte přesně – pozor – „nevyslychejte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
- ⇒ Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
- ⇒ Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
- ⇒ Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
- ⇒ Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
- ⇒ Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
- ⇒ Zhodnoťte, a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.

NA KOHO SE OBRÁTIT?

kontakt a tipy na linky důvěry a krizová centra

ÚSTECKÝ KRAJ		
LINKA DUŠEVNÍ TÍSNĚ – Most k naději	nonstop tel: 476 701 444 www.mostknadeji.eu	domácí násilí, vztahové potíže, sebevražedné tendence, lidé v krizi aj.
CENTRUM KRIZOVÉ INTERVENCE – Spirála (Ústí nad Labem)	nonstop tel: 475 603 390 www.spirala-ul.cz	práce s osobami v krizi
INTERVENČNÍ CENTRUM (Ústí nad Labem)	tel: 475 511 811 www.spirala-ul.cz	odborné soc. právní poradenství pro osoby ohrožené domácím násilím
KRIZOVÁ PORADNA – Děčín	tel. 732 599 451 www.krizovaporadna.cz	odborné soc. právní poradenství pro osoby ohrožené domácím násilím
CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ – Fokus Labe	tel.: 733 184 376 www.fokuslabe.cz	pro osoby v náročné životní situaci, oběti trestné činnosti, rodinné problémy

VYBRANÉ WEBOVÉ STRÁNKY VĚNUJÍCÍ SE DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

- [NUDZ](#)
- [Opatruj.se](#)
- [Psychoportál](#)
- [Psychiatrie](#)
- [Dusevnizdravi.edu](#)
- [Reformapsychiatrie](#)
- [Addp](#)
- [Narovinu](#)
- [Nepanikar](#)
- [Nevypusť duši](#)
- [Fokus](#)
- [Centrumlocika](#)
- [Blaznis-no-a](#)
- [Ne.JSEM.cv.OK/?](#)
- [Chatbotnumi](#)
- [Loono](#)
- [Vsech-pet-pohromade](#)
- [SOFA](#)
- [Triaspekta](#)

NA KOHO SE OBRÁTIT?

kontakt a tipy na linky důvěry a krizová centra

NÁRODNÍ KRIZOVÉ LINKY – CELOSTÁTNÍ PŮSOBNOST		
LINKA BEZPEČÍ	nonstop tel.: 116 111 linkabezpeci.cz	pro děti a mladistvé do 26 let
LINKA PRO RODINU A ŠKOLU	nonstop tel.: 116 000 linkaztracenedite.cz	pro rodiče, příbuzné, pedagogy a děti
RODIČOVSKÁ LINKA	tel.: 606 021 021 rodicovskalinka.cz	pro rodiče, příbuzné, pedagogické pracovníky a všechny ty, co mají nějakou starost o dítě
LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI	nonstop tel.: 116 123 linkapsychickepomoci.cz	krizová pomoc pro dospělé
PORADNA VIGVAM	tel.: 606 160 646 https://poradna-vigvam.cz/	podpora rodiny, které zasáhla smrt blízkého, nabízí školám konzultace, vzdělávání a intervenci ve škole v případě úmrtí
PRAŽSKÁ LINKA DŮVĚRY	nonstop tel.: 222 580 697 www.chat-pomoc.cz	krizová pomoc a základní poradenství pro osoby v náročné životní situaci
SOCIÁLNÍ KLINIKA	tel.: 733 644 268 www.socialniklinika.cz	psychologická pomoc lidem, kteří se nacházejí v náročné životní situaci a nemohou si služby z finančních důvodů dovolit
LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA	nonstop tel.: 241 484 149, 777 715 215 www.ditekrize.cz	pro ohrožené děti a dospívající
LINKA ANABEL	tel.: 774 467 293 kontaktní centra: Brno 724 824 619, Praha 775 904 778, Ostrava 602 236 457, anabell.cz	krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy
MODRÁ LINKA	tel.: 608 902 410, 731 197 477 modralinka.cz	pomoc v obtížných životních situacích pro děti i dospělé
KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ – Brno	tel.: 541 229 298, 723 006 004 Krizové centrum pro děti a dospívající	ambulantní i pobytové služby

KRIZOVÉ CENTRUM RIAPS – centrum sociálních služeb Praha	tel.: 222 586 768 Centrum sociálních služeb Praha	služby pro osoby v krizi, sociálně právní poradenství, terénní, ambulantní i pobytové služby
SOS CENTRUM – Diakonie	tel.: 222 514 040, 777 734 173, 608 004 444 SOS centrum Diakonie	krizová intervence, odborná pomoc, podpora a informace lidem v obtížné životní situaci, pro osoby od 11 let
KRIZOVÉ CENTRUM SPONDEA – Brno	tel.: 608 118 088 Spondea.cz	linka pro rodiny a děti
KRIZOVÉ CENTRUM FAKULTNÍ NEMOCNICE BRNO	tel.: 532 232 078 Centrum krizové péče	poskytuje psychiatrickou a psychologickou pomoc při ztrátě duševní rovnováhy, při smutku a bezradě, v krizových životních situacích pro děti i dospělé
LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁCIHO NÁSILÍ – Bílý kruh bezpečí	nonstop www.116006.cz	pomoc pro oběti a pozůstalé
DONA LINKA	nonstop tel.: 251 51 13 13 www.donalinka.cz	krizová pomoc pro osoby ohrožené domácím násilím
MAGDALENIUM	nonstop tel.: 776 718 459 www.magdalenium.cz	linka pro oběti domácího násilí
NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ	tel.: 800 350 000 www.chciodvykat.cz	pomáhá překonávat závislosti všech druhů, prevence závislostních onemocnění
PERSEFONA	tel.: 737 834 345 545 245 996 www.persefona.cz	linka pro oběti domácího násilí, sexuálního zneužívání a znásilnění
SOS LINKA ROSA	tel.: 602 246 102, www.rosacentrum.cz	pro ženy s akutním problémem násilí v rodině
CENTRUM PRO OBĚTI DOMÁCIHO A SEXUÁLNÍHO NÁSILÍ – ProFem	tel.: 608 222 277 www.profem.cz	poradenství, přímá podpora pro oběti domácího a sexuálního násilí, prevence, osvěta
SEXUOLOGICKÁ TÉMATA	MUDr. Hana Fífková tel.: 222 317 185 www.filkova.cz	sexuologická a psychoterapeutická ordinace pro děti i dospělé
LINKA PRO DĚTI OHROŽENÉ NÁSILÍM – Centrum LOCIKA	tel.: 734 441 233, 601 500 196 www.centrumlocika.cz	minimalizace dopadů násilí v rodině na vývoj dítěte, pro rodiče a děti
KRAJSKÁ ADIKTOLOGICKÁ AMBULANCE A PORADNA PRO DĚTI A DOROST	tel.: 607 451 588 poradna@drugout.cz https://socialnisluzby.kr-ustecky.cz/socialni-sluzby/krajaska-adiktologicka-ambulance-a-poradna-pro-deti-a-dorost-1276/	pro děti 11 – 15 let a dorost 16 – 18 let, které mají problém se závislostí