

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, solid orange oval is positioned in the center-right of the frame. A dark gray, curved, comma-like shape is located to the left of the orange oval, partially overlapping it.

„(NE)měj se rád!“

Beseda o sociálně patologických jevech

SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY

- jevy, které naše společnost klasifikuje jako nežádoucí (např. rasismus, kriminalita, toxikomanie, alkoholismus, prostituce, šikana, vandalismus, sprejerství atd.), dochází v nich k porušování sociálních, morálních nebo právních norem společnosti.

Užívání návykových látek

LEHKÉ DROGY

Užívání návykových látek

Důvody pro užití drogy – osobní problémy, nuda, stres, tlak vrstevníků nebo nemoc, nízké sebevědomí...

Droga je „každá látka, ať již přírodní nebo syntetická, která splňuje dva základní požadavky:

1. **Má tzv. psychotropní účinek**, tj. ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše vnitřní naladění
2. **Může vyvolávat závislost**



Znaky závislosti

- silná touha nebo pocit puzení užívat látku
 - potíže v sebeovládání při užívání látky
 - opakované užívání této látky
 - tolerance k účinku látky – vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo původního účinku
 - postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
 - pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků
-
- **stav, kdy se člověk bez návykové látky nebo aktivity nedokáže obejít, touží po ní a chce ji stále více**

Užívání návykových látek

- Jedním z příznaků rozvoje drogové závislosti je zvýšená snášenlivost (snižující se účinek).
- Při odnětí nebo při nedostatku drogy, na kterou je vytvořena závislost vzniká abstinenční syndrom, který se může projevovat různými příznaky a s různou intenzitou.
 - **Psychický abstinenční syndrom** se projevuje např. neklidem, podrážděností, úzkostí, emoční labilitou, skleslostí, útlumem, depresemi atd..
 - **Fyzický abstinenční syndrom** se projevuje souborem nepříjemných tělesných projevů jako jsou bolesti svalů a kloubů, průjmy, nutkání na zvracení, žaludeční křeče aj.



Marihuana

- **Kanabinoidy** jsou přírodní drogy vyráběné z konopí, patří mezi látky s halucinogenním účinkem.
- **Účinky:** změna nálady, zmatené chování, zvýrazněné prožívání, pocity chladu, zvýšená chuť k jídlu, stavy zmatenosti, sluchové, hmatové, zrakové iluze, paranoia
- **známky požití:** zarudlé oči, zrychlený puls, bolesti na prsou, kašel, sucho v ústech, hlad, pach potu po spálené trávě, únava a nezájem, kolísání nálad, podrážděnost, zhoršená schopnost soustředění, riziko úrazů, chladné končetiny

Marihuana

- **Známky dlouhodobého užívání:**

- delší čas, potřebný k reakcím na podněty,
- zhoršení paměti na události, které se staly před nedávnem,
- nepravidelný menstruační cyklus,
- zhoršená pohybová koordinace,
- neochota přebírat zodpovědnost,
- kolísání nálad,
- neplodnost u mužů a nebezpečí poškození plodu u těhotných žen,
- chronické záněty spojivek a hltanu,
- citové otupění

Marihuana

- **Rizika:** poruchy kognitivních funkcí (především je narušena krátkodobá paměť a schopnost soustředit se), depresivní stavy, poruchy imunity, poruchy krvetvorby, poruchy nálady
- **Závislost:** psychická
- **Jak dlouho se udrží v těle:**
 - moč: 1-3 měsíce;
 - krev: 2 týdny;
 - vlasy: až 3 měsíce

Marihuana

- Konopné drogy jsou považovány za potenciální spouštěč duševního onemocnění (u pravidelných konzumentů konopných drog je několikanásobně vyšší riziko onemocnění schizofrenií, je možné propuknutí toxické psychózy, úzkostné a depresivní poruchy).

Kratom

Psychoaktivní látka pocházející z listů stromu *Mitragyna speciosa*, jenž se nejčastěji vyskytuje v jihovýchodní Asii, Malajsii a na Filipínách.

V ČR je kratom nejrozšířenější ve formě zeleného prášku ze sušených listů, případně ve formě tekutého extraktu či v tabletách.

Účinky kratomu jsou úzce spjaty s množstvím užití látky.

V malých dávkách má stimulující účinek (nárůst energie, pozornosti atd.), ve vyšších dávkách působí sedativně.

Youtuber Lukefry –

<https://www.youtube.com/watch?v=kHp86SpENYQ&t=351s>



Nikotinové sáčky



- Jsou poměrně novou kategorií výrobků, které obsahují nikotin bez tabáku.
- výrobky na bázi čistého nikotinu (bez tabáku), které se nezahřívají
- malé porcované sáčky, které jsou naplněny směsí obsahujícím nikotin
- uživatel umístí sáček mezi rty a dásně
- Jsou dostupné v různých příchutích s různým obsahem nikotinu.

Elf bary – „Vapíky“



- Jednorázové zařízení s předplněnou cartridgí, s baterií a omezeným počtem potahů.
- Různé atraktivní příchutě, cenově dostupné
- Kromě toho, že není dobrá pro zdraví, je škodlivá také pro životní prostředí.
- **Youtuber Lukefry** – <https://www.youtube.com/watch?v=qUy4TLUTPnA>

Alkohol

- legální psychoaktivní látka
- finančně dostupná látka
- hrozí:
 - Ztráta kontroly
 - Rozvoj závislosti
 - Riziko poškození mozkových buněk
 - Zvýšená tendence riskovat
 - Otrava alkoholem a další...
- <https://www.youtube.com/watch?v=Cqas8XaMdEQ>



Jak užívání drog předcházet?

- Děti často ví o drogách víc, než si myslíme.
- **Pozorně svým dětem naslouchajte.**
- **Chvalte své děti.**
- **Často právě nedostatek sebehodnocení a pocity méněcennosti** mohou vést dítě k pokusům s drogami.
- **Buďte pro dítě příkladem.**
- **Alkohol je také droga** a vztah k alkoholu je v rodině významným ukazatelem.
- **Podporujte v dítěti jeho individualitu** – vysvětlete mu, že nemusí být stejný jako ostatní.
- Snažte se, aby dítě **trávilo svůj volný čas aktivně a předcházelo nudě.**

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. In the center, there is a large red speech bubble with a white outline. The word "ŠÍKANA" is written in white, uppercase letters inside the speech bubble.

ŠÍKANA

Šikana

- jakékoliv **chování**, jehož **záměrem** je **ublížit jedinci, ohrožit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků**.
- **cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit.**
- zahrnuje:
 - fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, bránění v opuštění třídy
 - útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování
 - i formu sexuálního obtěžování až zneužívání.
 - šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jsou skupinou spolužáků.

Šikanování – 5 skupin:

1. Zrod ostrakismu
2. Fyzická agrese a přitvrzování manipulace
3. Vytvoření jádra
4. Většina přijímá normy agresorů
5. Totalita, dokonalá šikana

1. zrod ostrakismu

- Podmínky ke vzniku šikany mohou být docela běžné a nenápadné
- V každé školní skupině jsou vždy jednotlivci, kteří jsou méně vlivní a oblíbení.
- **Ostrakismus** – Je mírná, převážně psychická forma násilí, kdy se člověk necítí dobře, je neoblíbený, neuznávaný, ostatní ho odmítají, pomlouvají apod.
- dítě začíná přijímat roli utlačovaného, odstrkovaného, nedokáže se účinně bránit.
- Tento první stupeň je velice těžko pozorovatelný.
- Je zárodkem šikanování a může přerůst do dalšího stádia.

2. Fyzická agrese a přitvrzování manipulace

- **Psychický nátlak přerůstá ve fyzickou agresi**
- Agresor zakouší, jak chutná moc, jaké uspokojení mu přináší, když někoho **bije, týrá, ponižuje**.
- To, jak bude vypadat další vývoj, záleží do značné míry na postojích žáků k šikanování.
- Neexistují-li kamarádské vztahy, pak dochází k prolomení posledních morálních zábran a **šikana se rozjíždí ve větším rozsahu**.

3. Vytvoření jádra

- **Je prakticky rozhodující.**
- Existuje stále možnost, že vznikne silné pozitivní působení skupiny, která by oslabila vliv tvořícího se „úderného jádra“. Pokud se tak nestane, tak agresori začnou spolupracovat a systematicky šikanovat nejvhodnější oběť.
- Obětí bývají většinou ti, kteří se už jako objekt ostrakizování osvědčili.

4. Většina přijímá normy agresorů

- Pokračuje činnost jádra agresorů.
- Jejich působení je tak silné, že jejich **normy přijímá celá skupina**. Tomuto tlaku se už málokdo dokáže postavit.
- I mírní a ukáznění žáci se začínají chovat krutě, zúčastňují se týrání a prožívají při tom uspokojení.
- **Dělají to proto, aby oni sami se nestali tím týraným.**

5. Totalita, dokonalá šikana

- **Normy agresorů jsou přijaty a respektovány všemi.**
- Dojde k nastolení totalitní ideologie šikanování.
- **Agresoři** jsou chápáni a uznáváni jako **vůdci, nadlidi**.
- **Oběti** jsou vnímány jako **podlidi, poddaní, nevolníci, otroci**.
- Agresoři ztrácejí zbytky zábran a smysl pro realitu.
- Členové, kteří původně nesouhlasili, najednou se zájmem přihlížejí, nebo se dokonce aktivně účastní.
- Může se stát že iniciátor šikanování je **žák s výborným prospěchem**, který ochotně pomáhá pedagogovi a **má jeho podporu. Učitel mu věří a stojí za ním. Oběť** v tomto stádiu **utíká do nemoci, má mnoho absencí** (i neomluvených), **vyhýbá se škole** a v nejhorším případě **končí psychickým zhroucením** nebo **pokusem o sebevraždu**.

Škádlení nebo šikana?

- hranice je velmi tenká
- Pokud žák není schopný škádlení opětovat a bránit se mu, cítí se bezmocně, škádlení stále pokračuje, pak toto chování přerůstá v šikanu a je potřeba ji začít řešit.
- Překročení této hranice může posoudit pouze ten, kdo je škádlen, neboť nikdo jiný nezná jeho prožívání dané situace!

Přímé varovné signály šikany

- posměšné poznámky na adresu žáka – přezdívky, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, nátlak, aby dával věcné nebo peněžní dary agresorovi, nebo za něj platil
- honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout

Nepřímé varovné signály šikany

- dítě se bojí odchodu do školy, odkládá ho, trápí ho neurčitě bolesti břicha, hlavy;
- ze školy nechodí domů nejkratší cestou, střídá různé trasy, popř. prosí o dovoz či odvoz autem;
- ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- nemá kamaráda, s kterým by mohlo trávit volný čas, samo není zváno na návštěvu k jiným dětem, zdržuje se doma víc, než mělo ve zvyku;
- bývá smutné, apatické, objevují se výkyvy nálad a zmínky o sebevraždě;
- ztrácí chuť k jídlu;
- usíná s pláčem, jeho spánek je neklidný;
- žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody, případně krade peníze doma;

Nepřímé varovné signály šikany

- ze školy chodí domů hladové;
- nápadně často ztrácí své osobní věci;
- je neobvykle agresivní k dětem, případně i vůči rodičům;
- odmítá se svěřit s tím, co ho trápí.
- žák je osamocený, ostatní o něj nejeví zájem
- při týmových sportech bývá volen do družstva mezi posledními
- žák o přestávkách vyhledává blízkost učitelů
- žák působí smutně, nešťastně, uzavřeně, mívá blízko k pláči, má-li promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený
- žákovi věci jsou poškozené, znečištěné, neustále něco postrádá, používá nepravděpodobné výmluvy
- žák má odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit

Podezření na šikanu - intervence

- zmapovat celou situaci, vyslechnout si informátory, sbírat informace od svědků a od obětí a odhadnout rozsah a závažnost šikany na škole.
- Je důležité mít shromážděné podrobné záznamy, důkazy a informace, včetně informací od svědků.
- U kyberšikany je potřeba zprávy archivovat a nemazat.
- Je vhodné myslet na to, že komunikace s obětí a agresory má svá specifika.
- U obětí získáváme citlivým způsobem co nejpodrobnější informace, oceňujeme jejich odvalu, uvedeme na pravou míru, že se nejedná o žalování. Není vhodné na oběť tlačit a naléhat, aby hned uváděla detaily a jména.
- V žádném případě se nehodí vést tento typ rozhovoru před celou třídou.
- Účastníky šikany nikdy vzájemně nekonfrontujeme.

Podezření na šikanu - intervence

- Rozhovor s obětí a agresorem musí probíhat odděleně (to platí také pokud je agresorů více – hromadný rozhovor obvykle přináší jen žádoucí odpovědi ze strachu z vůdce skupiny).
- K rozhovoru s agresorem může dojít, až když máme shromážděné dostatečné informace a důkazy.
- V dalším kroku obvykle probíhají schůzky s rodiči obou účastníků.
- Doporučuje se vést z každého setkání písemný záznam.
- Pokud se šikana ve třídě vyskytuje, je vhodné o tom věcně a stručně informovat všechny rodiče na obvyklé třídní schůzce, nebo na mimořádné schůzce, ale není vhodné jmenovat žáky, kterých se to týká.
- O šikaně v kolektivu musí být vždy informováno vedení školy, dále je do řešení šikany obvykle zapojen třídní učitel, metodik prevence a školní psycholog, pokud se na škole vyskytuje.

Jak mluvit s dítětem o šikaně?

- Vyberte si pro rozhovor chvíli, kdy se bude dítě cítit v pohodě
- Na rozhovor si udělejte čas, věnujte mu plnou pozornost a nenechte se rozptylovat jinými vlivy (telefony, televize apod.)
- Dejte mu najevo, že situaci berete vážně a chcete mu pomoci
- Zjistěte co nejvíce podrobností (co a kdy se přesně stalo, případně kdo nezúčastněný to může dosvědčit. zjištěné skutečnosti je dobré si zapsat.)
- Ujistěte dítě svou podporou, rozptylte jeho obavy - dítě může mít pocit, že řešení šikany může jeho situaci jen zhoršit.
- Vysvětlete dítěti, že neřešená šikana se může stupňovat, že nikdo mu nemá právo ubližovat, že za šikanu si nemůže samo.

Jak mluvit s dítětem o šikaně?

- Vyptávejte se ho citlivě, volte otevřené otázky.
- Pamatujte na to, že oběti šikany často nedokážou vidět situaci zvnějšku.
- Mají tendenci přijímat normy skupiny a tedy i své týrání za normální, popř. hledají příčiny svého utrpení u sebe.
- Nezůstávejte u jednoho rozhovoru. I nadále s dítětem více komunikujte.
- Zajistěte dítěti ochranu a bezpečí, např. doprovod na cestě do školy a ze školy.
- Dopřejte si čas na zvážení, jak situaci řešit. Vyhýbejte se rychlým rozhodnutím.
- Kontaktujte třídního učitele, popř. metodika školní prevence nebo výchovného poradce. Domluvte si schůzku tak, aby bylo pro rozhovor dostatek času.

Intervence - šikana

- Jednat okamžitě (tady a teď)
- Nekompromisní a jasný postoj pedagoga
- Kontaktování zákonných zástupců
- Kontaktování odborníků
- Systematická práce s celým kolektivem (programy na stmelování, dozory o přestávkách, zapojení metodika prevence atd.)
- Škola by se měla řídit **Metodickým pokynem MŠMT**. Konkrétní způsob řešení se odvíjí např. od zjištěného stadia šikany, spolupráce rodičů agresora či oběti, důvěryhodnosti svědků, apod.

Intervence – 9 kroků jak řešit šikanu

- **1. Odhad závažnosti** stádia onemocnění skupiny a rozpoznání, zda nejde o neobvyklou formu šikanování
- **2. Rozhovor s informátory a oběťmi**
- **3. Nalezení vhodných svědků**
- **4. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky**
- **5. Ochrana oběti**
- **6. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi**
- **7. Výchovná komise**
- **8. Rozhovor s rodiči oběti**
- **9. Práce s celou třídou**

Šikana nejen ve škole

Kyberšikana -

<https://www.avast.com/cz/besafeonline/>; <https://www.e-bezpeci.cz/>

- Pokud k šikaně dochází mimo území školy, jsou možnosti školy omezené
- Platí to také pro kyberšikanu
- To neznamená, že by škola neměla takové situace řešit.
- Obvykle je kyberšikana pouze doplňkem šikany tváří v tvář, je proto vždy potřeba prověřit, jaká je situace mezi žáky.
- Pokud se podezření potvrdí, škola postupuje podle základních kroků řešení šikany.
- Ve sporných případech, nebo v situacích, kdy k šikaně dochází mimo areál školy, může škola celou situaci dál pečlivě sledovat, ale také rodičům doporučit, aby se obrátili na Policii ČR, na pracovníky orgánu sociálně-právní ochrany dětí, nebo podali žalobu k soudu.



Časté chyby při řešení šikany

- přehlížení a celkové zlehčování situace
- bagatelizace agresivního chování
- odkazování na to, aby si celou situaci oběť vyřešila sama
- při vyšetřování se nebere zřetel na trauma, stud a mlčenlivost oběti
- berou se vážně falešní svědci, kterým poručil „šéf“ agresorů
- pedagog vyšetřuje šikanu přímo ve třídě
- ředitel si pozve najednou údajné oběti, údajné agresory a jejich rodiče, některé pedagogy a vyšetřuje to z jedné vody načisto
- nezřídka se oběť nechá odejít ze školy, případně se převedeno vedlejší třídy, přičemž šikanování se dále prohlubuje a zdokonaluje

Věděli jste, jak
vypadá...

...ŠIKANA OČIMA OBĚTI?

- <https://www.youtube.com/watch?v=xaBjACZTNLQ>



...ŠIKANA OČIMA AGRESORA?

- <https://www.youtube.com/watch?v=2nAWSRGFviU>



Prevence

- Nezapomínat na prevenci!
- Komunikace školy s žáky, rodiči a dalšími institucemi
- Nastavení konkrétních a srozumitelných pravidel chování a vytvoření sankčního řádu
- Do preventivních opatření zapojit všechny pracovníky školy
- Pedagogové by měli být proškoleni v tom, jakých signálů si mají u dětí všimnout, aby šikana byla ve třídě včas odhalena a zastavena.

- Třídní učitel
- Ředitel školy
- zřizovatel školy
- Česká školní inspekce
- Policie ČR
- ŠPP
- PPP, SPC, SVP
- <https://www.youtube.com/watch?v=puJkuBQPQc4>

- **Rodičovská linka – 840 111 234** (jedná se o telefonickou krizovou pomoc rodičům či prarodičům v odpoledních hodinách: Po, St, Pá 13.00 -16.00 hod; Út, Čt v 16.00 – 19.00 hod.)
- **Linka bezpečí – 116 111** (nonstop; i chat; <https://youtu.be/N4EmhnWilcQ>; <https://www.linkabezpeci.cz/>)
- **Olomoucká linka důvěry – 585 414 600** (i chat, telefon po-pá od 18:00 do 06:00, víkendy nonstop; <https://iporadna.cz/krizova-linka/>; <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>)

Internetové poradny –

např. www.minimalizacesikany.cz; www.linkabezpeci.cz; www.internethelpline.cz (problematika kyberšikany)

Kam se obrátit?



NNTB

- Další možností, jak podpořit své žáky v boji proti šikaně nebo vylučování z kolektivu, je přihlásit školu do projektu Nenech to být.
- za podpory MŠMT bojují se šikanou, sexuálním obtěžováním, vylučováním z kolektivu a dalšími sociálními problémy na školách.
- **Webová a mobilní aplikace funguje na principu online anonymní schránky důvěry.** Pomáhá promluvit mlčící většině a podporuje žáky, ale i samotné učitele, aby ke svému okolí nebyli lhostejní. Aktuálně je do projektu zapojeno přes 1500 základních a středních škol.
- <https://www.nntb.cz/sikana>
- [O šikaně s YouTubery - https://www.youtube.com/watch?v=5r90CHexSu4](https://www.youtube.com/watch?v=5r90CHexSu4)

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. In the center, there is a large red speech bubble with a white outline. The text is written in white, uppercase letters inside this bubble.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ A SEBEVRAŽDY

Sebepoškozování

- **Záměrné ubližování si** (například řezání se žiletkou, pálení cigaretou), které se objevuje nejčastěji u adolescentů mezi čtrnáctým a osmnáctým rokem.
- **Spouštěcím mechanismem** jsou většinou silnější emoce, zejména pak úzkost, vnitřní zmatek, pocity viny, zloba.
- **Z experimentování** s vlastním tělem a z pokusů o sebepoškozování **se může velmi snadno vyvinout návyk – závislost**, dotýčný si zvykne ve stavech napětí se pořezat, což přináší dočasně **pocity uvolnění**.
- **Může se také stát nehoda a sebepoškozování se může zvrtnout** (bez záměru) v poranění, které **může končit i smrtí**.
- <https://www.youtube.com/watch?v=hB07pEfeQnI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Go5xMQqMSJ0>

Důvody?

- **projev** velké vnitřní **psychické bolesti** – pocitů neštěstí, ztracenosti, úzkosti
- **snaha upoutat pozornost okolí** (zejména rodiny)
- **negativní vztah k sobě** (ke svému tělu)
- **nezpracované pocity agrese k sobě i k okolí**
- **neschopnost svěřit se**
- **potřeba někam patřit a odlišovat se od ostatních**
- **domácí násilí**
- **šikana**

Nejčastější formy sebepoškozování

- řezání se ostrými předměty,
- pálení se – typicky na zápěstí či předloktí, mnohdy se však setkáváme s řeznými ranami v oblasti nohou nebo na dalších částech těla,
- vytrhávání si vlasů,
- drásání kůže až do krve.

Co s tím dělat?

- Svěřit se někomu dospělému
- uvolnit a přesunout své emoce jiným směrem – zdravějším a zralejším způsobem, například vykřičet se do polštáře/nahlas, vyvztekat se, zanádat si
- Lze využít telefonického kontaktu na linku důvěry, napsat e-mail prostřednictvím internetové poradny.
- Aplikace – „Nepanikař“ - <https://nepanikar.eu/>;
https://www.youtube.com/watch?v=eE04E_lI91g

Sebevražda

- U dospívajících se často jedná o impulzivní čin, pokus utéct z neštěstí, způsobené rozchodem, neúnosnou situací doma, strachem z kritiky a trestu.
- Sebevražedné myšlenky jsou také jedním z projevů deprese, těžké obsedantně kompulzivní poruchy či rozvíjející se psychózy.
- Nejčastějším motivem sebevražedného jednání u dětí a adolescentů jsou potíže a konflikty v rodině, u dětí do čtrnácti let věku časté problémy školní, u dospívajících pak vztahové a erotické.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5X-OH1O8xU>

Co dělat?

- Nikdy bychom to neměli brát na lehkou váhu, vždy musí být tato situace konzultovaná s odborníkem.
- Do řešení je nutné zapojit celou rodinu a komplexně s ní pracovat.
- Otevřeně komunikovat
- Nebát se používat slova jako smrt, vražda, sebevražda, zabít se...
- Posilovat sebevědomí dítěte
- Neodsuzovat, nekritizovat

Příklad z praxe

- Dvanáctiletá dívka se pokusila o sebevraždu spolknutím velké dávky léků a pořezáním se na zápěstí. Naštěstí byla objevena bratrem a zachráněna. Při psychologickém vyšetření na oddělení psychiatrie sdělila, že je již více než 1,5 roku sexuálně zneužívaná dědečkem. Pokusila se svěřit matce, ta ji však odbyla a nevěřila jí. Dívka se tím trápila, byla přesvědčena o své vině, že za chování dědy může sama. Pocity vlastního selhání matka u dívky svým chováním zesilovala. Dívka si nevěděla rady, zároveň se nedokázala nikomu dalšímu svěřit. Ke svému pokusu o sebevraždu uvedla, že zemřít chtěla, přesto připustila, že tím jak „volala o pomoc“, chtěla upozornit na svou situaci a dosáhnout nějaké pomoci či změny.

Nemusím na to
být sám!

Linka bezpečí

- bezplatná linka důvěry pro děti a dospívající: 116 111 (nonstop)
- rodičovská linka: 840 111 234; 606 021 021, e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz; internetová linka: lb@linkabezpeci.cz

Linka důvěry Dětského krizového centra

- linka důvěry pro děti i dospělé osoby: 241 484 149 (nonstop)
- chat: <https://www.ditekrize.cz/pomahame-detem/>; skype: [ld_dkc](#); internetové poradenství: problem@ditekrize.cz

SPONDEA Brno

- telefonická krizová linka: 541 235 511, 608 118 088 (nonstop)
- internetové poradenství: krizovapomoc@spondea.cz; chat: <http://chat.spondea.cz/>

Modrá linka – linka důvěry nejen pro děti a mládež

- telefon: 549 241 010, 608 902 410
- e-mail: help@modralinka.cz; skype: [modralinka](#); chat: <https://chat.modralinka.cz/>

Pokud jste v krizi,
nikdy se nebojte
zavolat na
krizovou linku!!!



- <https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/>
- <https://iporadna.cz/krizova-linka/>
- <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0laTCfwosEo&t=3s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZzkeLaLkoqU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hB07pEfeQnI>
- <https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/>

The background features a series of thin, concentric circles in light grey, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A thick, dark grey swoosh curves from the bottom left towards the center, partially overlapping the orange oval.

DĚKUJI ZA POZORNOST