



KDYŽ MAJÍ NAŠE DĚTI STAROSTI...

MANUÁL
PRO CVIČITELE
A TRENÉRY
SOKOLA



linka bezpečí

Milé sestry, milí bratři,

držíte v rukou brožuru, která vznikla speciálně pro náš spolek díky spolupráci s odborníky z Linky bezpečí. Nastíní Vám, co dělat, když naše děti mají starosti. Tím „naše“ myslím i „svěřence“: **My v Sokole považujeme všechny členy za „naše“.**

Brožura se zaměřuje na problematiku skupinové dynamiky, tedy procesů a jevů, které probíhají v každé relativně stabilní skupině. Jejich pochopení a vědomé využití cvičiteli a trenéry může přispět jak k lepším výkonům dětí a mladých lidí, tak také, a to především, k naplnění sokolských ideálů – tedy k všestrannému rozvoji dětí, včetně osvojení si morálních a prosociálních hodnot.

Budu ráda, když rady a postupy v této brožuře pomohou dětem, které cokoliv trápí i těm, kteří s nimi budou problémy řešit.

Ing. Hana Moučková
starostka České obce sokolské

Vážení rodiče,

velice si vážíme spolupráce s Českou obcí sokolskou a o to víc nás těší, že můžeme společně představit **Manuál pro cvičitele a trenéry Sokola**, ve kterém spatřujeme velký význam. Uvědomujeme si, že setkávat se s osobními problémy dětí není jednoduché, a právě cvičitelé a trenéři jsou ti, na které se děti s důvěrou obracejí se svými starostmi nebo starostmi svých spolucvičenců. Věříme, že Vám brožura pomůže lépe se zorientovat v problémech dětí a v případě nejistoty Vám usnadní cestu k vyhledání odborné pomoci ať už ve spolupráci s Linkou bezpečí, Rodičovskou linkou nebo institucemi zajišťujícími ochranu dětí. Za celý náš tým vám přeji hodně radosti a sil ve Vaší prospěšné práci.

Soňa Petrášková
ředitelka Linky bezpečí

CO DĚLAT, KDYŽ MAJÍ NAŠE DĚTI STAROSTI

Autor: PhDr. Ludmila Boková
Revize: Mgr. Kateřina Schmidová

Vydala: Česká obec
sokolská v Praze roku 2022
Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha I

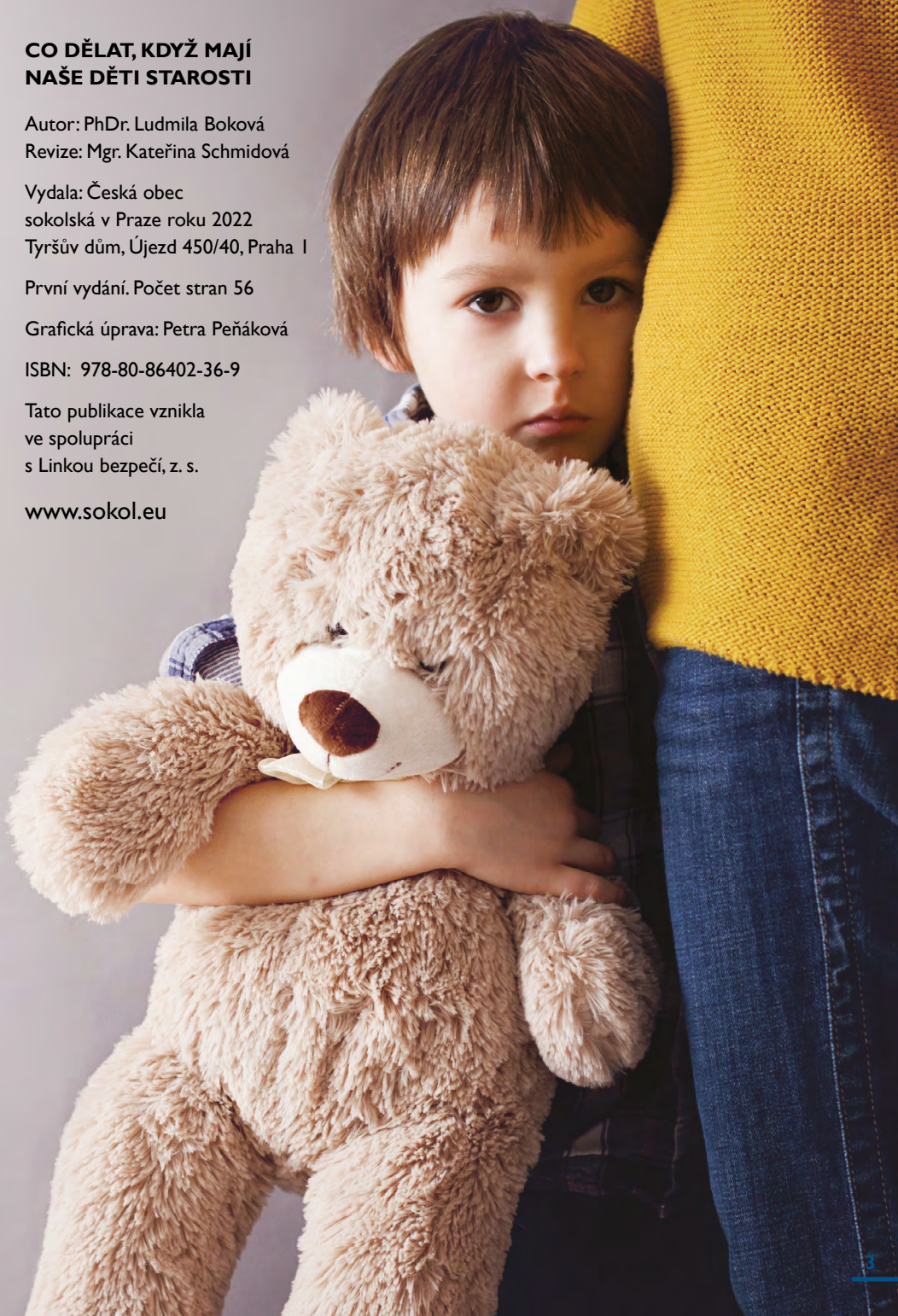
První vydání. Počet stran 56

Grafická úprava: Petra Peňáková

ISBN: 978-80-86402-36-9

Tato publikace vznikla
ve spolupráci
s Linkou bezpečí, z. s.

www.sokol.eu





Milí cvičitelé a trenéři,

univerzální hodnotou Sokola je všestrannost tělesného, duševního a sociálního rozvoje osobnosti člověka. Základem aktivit je sport, důraz však není kladen pouze na výkon, nýbrž také na výše uvedené hodnoty. Sokol je otevřen všem dětem, bez ohledu na jejich fyzické schopnosti a nadání, úkolem Vás, cvičitelů a trenérů, je povzbuzovat v dětech a mladých lidech radost z pohybu, učit je překonávat překážky, radovat se i z úspěchu druhých, rozvíjet smysl pro fair play, soudržnost a kamarádství, pro odpovědnost vůči celku. Všichni se dál vzděláváte a snažíte se tyto cíle naplnit a příručka, kterou dostáváte do ruky, by Vám k tomu měla pomoci.

V teoretickém úvodu přinášíme základní informace o zásadách práce s dětskou skupinou, o vhodném přístupu k dětem, které to ve skupině nemají snadné, následuje pak část věnovaná roli cvičitele/trenéra v situaci, kdy se dozví o závažné okolnosti v životě dítěte, a obecné zásady vedení rozhovoru s dítětem v takové situaci. Pak přinášíme přehled konkrétních potíží, které mohou děti trápit. U každé z nich najdete stručný popis, varovné signály, které by Vás měly upozornit, že se něco děje, způsob, jakým je vhodné s dítětem nebo s rodiči jeho situaci probrat, postup při řešení a případně i právní rámec, ve kterém je daná situace ošetřena – jde zejména o paragrafy ze Zákona o sociálně právní ochraně dětí nebo Trestního zákona. Přinášíme také přehled institucí a dalších organizací, u kterých je možné vyhledat pomoc, včetně užitečných odkazů.

Jako cvičitelé a trenéři, kteří jste s dětmi a mladými lidmi v pravidelném kontaktu a jednáte s nimi laskavě, s respektem a spravedlivě, máte velkou šanci získat si jejich důvěru. Vaši cvičenci se pak na Vás mohou obracet s nejrůznějšími starostmi, ať již svými, nebo těch ostatních. Máte také možnost sledovat jejich chování, zaznamenávat v něm změny a nápadnosti. Pokud nabudete podezření nebo se přímo dozvíte, že se v životě některého z Vašich cvičenců děje něco závažného, můžete mu být účinnou pomocí a podporou. Dobrá orientace v dané problematice a znalost vhodného postupu je při tom výhodou. Nelze se samozřejmě připravit na všechno, každá situace je nakonec specifická, a navíc stát tvář v tvář osobnímu problému dítěte je emočně i lidsky velmi náročné. Jsme však přesvědčeni, že je ve Vašich silách a možnostech situaci dítěte nebo mladého člověka zmapovat a motivovat je a jejich rodiče k vyhledání účinné odborné pomoci, nebo přímo kontaktovat instituce, zajišťující ochranu nezletilých dětí a mladistvých.

V případě nejistoty je možné vždy postup konzultovat s námi na Rodičovské lince.

Přejeme Vám hodně radosti a sil ve Vaší prospěšné práci.



SPORTOVNÍ ODDÍL JAKO SOCIÁLNÍ SKUPINA, ROLE CVIČITELŮ A TRENÉRŮ, PODPORA VZTAHŮ VE SKUPINĚ

V následující části manuálu se zaměřujeme na problematiku skupinové dynamiky, tedy procesů a jevů, které probíhají v každé relativně stabilní skupině. Jejich pochopení a vědomé využití cvičiteli a trenéry může přispět jak k lepším výkonům dětí a mladých lidí, tak také, a to především, k naplnění sokolských ideálů – tedy k všestrannému rozvoji dětí, včetně osvojení si morálních a prosociálních hodnot. Nechceme Vás zahltit teorií, pouze popsat, co se vlastně ve

skupině děje a jaká je role jejího formálního vedoucího zejména z hlediska podpory dobrých vztahů dětí v oddílech.

A: Sportovní oddíl jako sociální skupina

Jako každá sociální skupina je sportovní oddíl tvořen jedinci, kteří jsou spojeni společnými cíli (zacvičit si se svými vrstevníky, dosáhnout nějakého sportovního úspěchu), kteří spolu komunikují a navazují nejrůznější vztahy. V oddíle platí pravidla – některá jsou dána zvenčí (stanovuje je Sokol prostřednictvím cvičitele nebo trenéra), některá si oddíl vytváří spontánně. Skupina také uplatňuje neformální sankce pro ty, kdo skupinová pravidla porušují (posměch, odmítání, nadávky). Vztahy a procesy, které ve skupině probíhají, jsou ovlivňovány složením skupiny. Děti pocházejí ze stejných nebo různých sociálních vrstev, jsou stejně nebo různě nadané a schopné. Do vztahů v oddílu mohou zasahovat i vztahy z místní komunity. Důležité je i složení kolektivu z hlediska osobnosti dětí: v oddílu bývají děti, které jsou pokládány za velmi schopné, svědomité, aktivní, přátelské, s přirozenou autoritou, děti, které jsou oblíbené a zábavné, děti, které rády strhávají pozornost na sebe, ale i děti ne zcela sympatické a ostatními odmítané a vyčleňované. V každé skupině se vyskytují jevy, které upevňují vnitřní soudržnost jejich členů (aktivita směřující ke společnému cíli, společné hodnoty, pocit vzájemné zodpovědnosti, radost z úspěchu atd.), ale i procesy, které do dění ve skupině vnášejí pohyb (soutěživost mezi dětmi, různé antagonismy a konflikty, snaha začlenit se nebo naopak být co nejvíc vidět).

B: Úloha a význam vedoucího skupiny

Každá skupina prochází určitým vývojem. V dětských skupinách je to vedoucí, který svým přístupem a vlivem má rozhodující podíl na tom, jak bude skupina plnit svou funkci a naplňovat potřeby svých členů.

Po vzniku skupiny (typicky obnovené cvičení po prázdninové přestávce spojené s příchodem nových cvičenců do oddílů) nastává její formování, resp. přeformování, protože je zde část dětí, které se navzájem znají z minulých let a jsou obeznámené s platnými normami. To probíhá na základě vzájemných interakcí, poznávání, sebeprezentace, sympatií a averzí, rozvíjejících se vztahů. Rozvoj skupin probíhá ve vzájemně se prolínajících sférách:

- úkolově orientované
- emocionálně – sociální

Úloha vedoucího (cvičitele, trenéra) je tu zásadní a zasahuje obě sféry:

- Seznamuje členy s dlouhodobými (na školní rok) nebo krátkodobými (pro aktuální cvičení nebo trénink) cíli, s pravidly pro cvičení a případnými sankcemi,
- ale také s normami vzájemného chování.

Důležitý je poznatek odborníků, že klade-li vedoucí skupiny hlavní důraz na výkon a úspěchy a vztahů ve skupině si nevšímá, může být nakonec výkon skupiny nižší, protože je narušena spolupráce a chybí vzájemná podpora, zvláště z dlouhodobého hlediska. Proto jsou počáteční nastavení norem vzájemného chování, důsledná péče o jejich dodržování a podpora a začlenění dětí, které jsou jakýmkoliv způsobem znevýhodněné, základním předpokladem, aby se všechny děti ve skupině cítily bezpečně a mohly se soustředit na společný cíl – dobře si zacvičit anebo případně pracovat na úspěchu svého oddílu. Zásadní je vlastní příklad vedoucího. Jeho empatie, schopnost vytvářet přátelskou a vstřícnou atmosféru, přiměřený a spravedlivý přístup, povzbuzování, podpora všech projevů fair play, absence ironie, odsuzování nebo zesměšňování jsou nezbytným předpokladem, aby se skupina vyvíjela směrem ke zdravé soudržnosti a bezpečnému prostředí pro všechny.

Formy vedení (direktivní nebo např. demokratická, tedy zapojující děti do rozhodování) se odvíjejí především od osobnosti vedoucího. Důležité je však měnit formu vedení podle cíle práce se skupinou podle kontextu, v jakém se skupina nachází, a podle vývojové fáze. Direktivnější, více strukturovaný styl odpovídá počátečním vývojovým stupňům skupinové dynamiky a je také namístě, když se ve skupině děje něco znepokojivého. Podle okolností je možné styl vhodně uvolňovat.

Je třeba zdůraznit, že vedoucí (tedy cvičitel nebo trenér), přestože má ve skupině svou jedinečnou roli, je přirozeně vtažen do dění a vztahů ve skupině, je objektem i subjektem interakcí a je také emočně angažován. I on např. může cítit nesympatie vůči některým členům skupiny, a často se to shoduje se všeobecným nastavením skupiny vůči konkrétnímu dítěti. Je třeba si to uvědomovat a udržet si nad tím kontrolu.

C: Práce na dobrých vztazích ve skupině, integrace dětí s potížemi

Vzhledem k tomu, že Sokol je otevřený a do značné míry dostupný všem dětem, jsou oddíly (zejména oddíly sportovní všestrannosti) svým složením velmi pestré. To je samozřejmě skvělé, na druhé straně to však přináší riziko rozvoje nejruznějších konfliktních vztahů a napětí, v krajním případě i vzniku šikany. Na cvičení přicházejí děti nejen s rozdílnými vlohami, ale i děti s různými potížemi v chování, v komunikaci a v navazování vztahů s vrstevníky. Leckteré si s sebou přinášejí osobní zkušenost z jiných prostředí a své role mají již dané (otloukánek, šašek, podivín, super kluk nebo holka). To se může projevovat zejména v oddílech na menších městech nebo na vesnicích, kde se děti stýkají i mimo cvičení nebo tréninky.

Pravděpodobně v každém sokolském oddílu (zejména v oddílech sportovní všestrannosti) jsou tedy děti, které mají potíže s pravidly a svým chováním narušují hladký průběh tréninku. Jiné mají potíže se zapojit, jsou ve skupině nejisté, některé jsou neobratné a ostatní mohou zdržovat, některé děti obtížně zvládají své emoce, jsou impulzivní, konfliktní nebo plačtivé. Např. děti s diagnózou ADHD (hyperaktivita spojená s poruchou pozornosti) často vykazují kombinaci všech výše uvedených charakteristik. Většinou a zcela pochopitelně to však vyvolává napětí a odmítavý postoj u ostatních dětí, na které ovšem nemá smysl se pro to zlobit. Je však důležité si uvědomit, že za nestandardním chováním dítěte se mohou skrývat nejruznější, někdy

i dramatické okolnosti v jeho životě (rozpad rodiny, domácí násilí, šikana apod.). Na jejich popis, včetně typických varovných signálů, se zaměřujeme v praktické části manuálu. V každém případě je úlohou cvičitele (trenéra) nejen dávat podporu dětem, které mají jakékoliv potíže, ale také pomáhat těm ostatním, aby jejich chování rozuměly, přijaly jejich jinakost a dokázaly je vzít mezi sebe. Nabízíme několik účinných postupů, které mohou pomoci:

Podpora dětí s potížemi

- Zvýšeným, ale laskavým dohledem, např. „i Pěťa se zařadí, Pěťa se přestane strkat“, a někdy i osobní blízkostí, dotekem pomáhat nesoustředěným a neklidným dětem, aby respektovaly řád a pravidla, předcházet jejich selhání, které ostatní rozčiluje a snižuje jejich sebedůvěru.
- V případě rozrušení – pláč, vztek – pracovat na zklidnění dítěte, např. vzít si je na chvíli k sobě.
- Přijímat emoce dítěte a dávat jim pochopení, ale zároveň nastavovat hranice a připomínat pravidla, např. „ty ses naštvál, protože se ti to nepovedlo, ale nemůžeš kvůli tomu někoho napadat a pravidlo je jasné, jedno kolo vynecháš...“.
- Povzbuzovat a oceňovat úspěch dítěte, nejen však jeho výkon, ale především žádoucí chování v rámci tréninku, např. „dnes jsi to při řazení (nástupu) pěkně zvládal“, „líbilo se mi, že jsi překonal ten strach a zkusil to (nejisté nebo neobratné dítě).“
- V případě nevhodného chování pomoci dítěti porozumět, co a proč ostatním vadí, např. „ruší ho, když na něj teď mluvíš“, „nelíbí se jí, když do ní strkáš.“

Pomoc skupině, aby dítě s potížemi přijala

- Systematicky oceňovat projevy vstřícnosti a kamarádství a fair play, např. „dnes jste si skvěle navzájem fandili“, „líbilo se mi, jak jste přijali, že jste až druzí“, „jsem rád/a, že si dnes rozumíte“ atd.
- Povzbuzovat a oceňovat dítě (viz výše) před celou skupinou.
- Pomáhat dětem porozumět emocím, které zapříčinily nevhodné nebo posměch vyvolávající chování, např. „on se naštvál, protože se mu nedařilo...“, „je mu to líto, proto pláče“, „ne každý se umí ovládnout, když má vztek...“ apod.
- Usměrnovat dítě v klidu, bez zdůrazňování opakovaného selhání. Tedy pozor na věty začínající na: „už zase...“, „ty nikdy...“, „ty pořád...“, které dítě nálepkují jako nenapravitelné a u ostatních dětí mohou vzbuzovat pocit, že jejich nelibost a odmítání jsou oprávněné.
- V některých zájmových skupinách nebo školních kolektivech se děti aktivně zapojují do formulace pravidel vzájemného chování, která se pak vyvěsí. Některé také využívají tzv. komunitní kruh – před zahájením aktivity se děti posadí spolu s vedoucím do kroužku, seznámí se s programem, připomenou si pravidla, podobně tomu pak může být i na závěr, aby se vyhodnotilo, co se povedlo.

ROZHOVOR S DÍTĚTEM

Cvičitel nebo trenér, který je s dětmi v dlouhodobém pravidelném kontaktu, může zaznamenávat nejrůznější změny nebo nápadnosti v jejich chování, které signalizují, že něco není v pořádku, zejména za určitých okolností (soustředění, závody, výlet atd.), kdy má možnost i méně formálních a pravidly ne tak svázaných kontaktů. Pokud svým jednáním vzbuzuje u dětí pocit, že se o ně opravdu zajímá a děti se v jeho přítomnosti cítí bezpečně, může se také stát jejich důvěrníkem a děti se mu s leccíms svěří, nebo třeba jen naznačí, že je (nebo jejich kamarády z oddílu) něco trápí. V okamžiku, kdy nabudeme podezření, nebo se dokonce dozvíme, že v životě dítěte se děje něco neblahého, ohrožujícího, stojíme před mnoha otázkami: Co mám dělat? Jaká je moje zodpovědnost? Mám informovat rodiče nebo pracovníky sociálně právní ochrany dětí? Nemohu nějakým zásahem dítěti ublížit? Jakým způsobem mám s dítětem mluvit, abych je nevylekal a jeho důvěru neztratil?

Je zcela pochopitelné a v pořádku klást si takové otázky. Pravdou však je, že v některých situacích (týrání, zanedbávání, sexuální zneužívání dítěte) spadá řešení do kompetence Policie ČR a orgánů sociálně právní ochrany dětí, které není možné obejít. A ve většině případů není řešení situace dítěte možné bez zapojení rodičů. Vaším úkolem tedy není vzít všechno do svých rukou, ale «pouze» zmapovat situaci, zvolit kroky, které povedou k nápravě, a dětem, případně i rodičům předat užitečné informace.

Hlavním zdrojem Vašich informací jsou děti a vést rozhovor s dítětem, které ve svém životě zažívá něco ponižujícího, hrozného, které se stydí, bojí, velmi často se cítí i provinile, není snadné. Proto Vám nabízíme několik obecných zásad, jak s dětmi mluvit a jak k nim přistupovat, abyste se od nich něco dozvěděli a zároveň je dokázali podržet, dali jim pochopení a pocit bezpečí a pravdivě je informovali.

- Pro důvěrný rozhovor je třeba vždy najít vhodný prostor, čas a soukromí. Začne-li se dítě svěřovat, «pouštět» informace v situaci, která pro to není vhodná (nedostatek času nebo klidu), domluvte se s ním, že to proberete ve vhodnější chvíli – «Co říkáš, mě znepokojilo, chtěl bych to s tebou víc probrat, až na to bude klid...»
- Máte-li pouze podezření nebo informace od někoho jiného, vysvětlete dítěti, proč s ním chcete mluvit, např. «všiml(a) jsem si, že..., zaslechl(a) jsem, že..., už několikrát jsi mluvil(a) o..., mám o tebe starost, můžeme si o tom víc popovídat»
- Počítejte s tím, že dítě může tuto nabídku odmítnout a respektujte to. Nabídku po nějaké době zopakujte. V některých případech (podezření na týrání, zneužívání, zanedbávání dítěte) je však Vaší povinností podniknout kroky k nápravě bez ohledu na přání dítěte.
- Pokud za Vámi dítě přišlo samo, oceňte je, např. «Je dobře, že jsi mi to řekl (a).», «Jsem rád(a), že to vím, neměl bys v tom být sám (sama)». Ocenění a podporu potřebují samozřejmě i děti, které za Vámi přicházejí se starostí o svého kamaráda.

- Dítě, které se svěřuje, bojuje zpravidla v souvislosti s tím, co se mu děje nebo co dělá, s velkými zábranami, se strachem a studem. Potřebuje především zájem, účast a pochopení, pak cítí přijetí a úlevu, že se dokázalo svěřit. Dělá-li něco, co Vás děsí nebo s čím nesouhlasíte, je dobré si uvědomit, že za tím bývá zpravidla snaha dítěte zvládnout svou obtížnou situaci. Proto mu naslouchejte bez hodnocení, tedy ne “jak jsi to mohl udělat?”, “to sis tedy pomohl!”, spíše se doptávejte, např. “Kdy se to stalo?”, “Co se stalo pak?, Kdo ještě tam byl, kdo ještě to ví?”, Jak často ti ten člověk volá?” atd. Pozor na otázky začínající na “proč?”, které vyvolávají pocity viny: “Proč jsi tam chodil?, Proč jsi to nikomu neřekl?”.
- V rozhovoru může dítě ventilovat pocity selhání, vlastní nedostačivosti nebo viny (“jsem asi divnej, neměl jsem se s ním bavit, všechno kazím” apod.), v takovém případě potřebuje ujištění, že každý může udělat nějakou chybu, ale nikdo nemá právo mu ubližovat a špatně se chová ti, kdo je např. šikanují nebo s ním nevhodně konverzuji přes internet.
- Děti v nesnázích jsou plné rozporuplných emocí a potřebují, aby tyto jejich pocity dospělí chápali a přijímali, např. „Vidím, že tě to trápí.“, „Chápu, že jsi naštvaný, že se o mámu bojíš, že se stydíš.“. Vyhněte se utěšování a uklidňování („to bude dobrý...“), které by děti mohly vnímat jako zlehčování svých pocitů a oprávněných obav.
- Opakovaně se v rozhovoru ujišťujte, že dobře sdělení dítěte rozumíte, např. «Říkáš, že...», «Je to tak, že...?», „Chtěl bys, aby...?“). Vyhněte se tak nedorozumění a zároveň to prohlubuje pocit dítěte, že Vás jeho potíže opravdu zajímají.
- Zapojte dítě do hledání řešení. Pátrejte spolu s ním, kdo z jeho blízkého okolí by mu mohl pomoci (zejména mezi příbuznými), při více možnostech řešení se zajímejte o jeho názor, např.: «Chtěl bys nejdřív zavolat na Linku bezpečí, nebo půjdeš rovnou za mámou?».
- Pokud společně naplánujete nějaké kroky, je třeba si je na závěr zopakovat, např. „Domluvili jsme se na tom, že nejdříve o tom promluvíš s mámou...atd.“.
- Nikdy dopředu nepřistupujte na žádost dítěte, že o jeho problému nikomu neřeknete, vysvětlíte mu to: „Chápu, že nechceš, aby to ještě někdo další věděl, ale tohle ti nesmí nikdo dělat a já pro tebe musím najít pomoc, sami dva si s tím neporadíme“.
- Řekněte dítěti otevřeně, že budete muset informovat rodiče, OSPOD, Policii ČR, pokud to situace vyžaduje, a srozumitelně mu to odůvodněte.
- Odkáže dítě na Linku bezpečí, podívejte se s ním nebo mu doporučte propagační video, povzbudte je, že tam může volat kdykoliv, zdarma a anonymně a není čeho se bát.
- Nebojte se jakoukoli situaci konzultovat s odborníkem, uvědomte si, že na ni nemusíte být sami. Zavolejte na Rodičovskou linku.





DĚTI

V POTÍŽÍCH

(PRAKTICKÁ ČÁST)

ŠIKANAV DĚTSKÉ SKUPINĚ

- Šikana se v nějaké podobě může rozvinout v jakémkoliv dětském kolektivu.
- Na první pohled někdy nelze odlišit některé projevy šikany od běžného chování dětí, které se nezdá mezi sebou pošťuchují, strkají do sebe, schovávají si věci, občas si nadávají nebo se někomu posmívají, někdy se mezi sebou poperou. Při běžném pošťuchování jsou však síly na obou stranách vyrovnané. Pokud některé z dětí dá najevo, že se mu to nelíbí, druhá strana přestává, případně se omluví. To se u šikany neděje s výjimkou účelové a manipulativní omluvy, kterou útočník pronáší, je-li přistižen dospělými.
- Oběti šikany se může stát jakékoliv dítě, častěji to jsou však děti, které se nějakým způsobem odlišují.

Definice

O šikaně mluvíme tehdy, když jde o

- opakované ubližování (psychické nebo fyzické),
- kde na straně útočníka (nebo skupiny útočníků) je převaha síly
- a útoky vyvolávají v oběti nepříjemné pocity (bezmoc, strach, lítost).
- Důležitý je zřejmý úmysl ublížit.
- Oběti šikany své pocity skrývají a na přímý dotaz většinou nic nepřiznají.

Fáze šikany

Šikana má svůj vývoj a v pokročilejších stádiích zasahuje a ovlivňuje celou skupinu.

- 1.** Stadium vyčleňování (ostrakismu): jedno nebo více dětí se cítí v kolektivu nepohodlně – ostatní se s nimi nebaví, nechťejí s nimi být v družstvu, posmívají se mu, pomlouvají ho.
- 2.** Počátky fyzické agrese, přitvrzování manipulace: děti na okraji skupiny se stávají terčem útoků v zátežových situacích (neúspěch při soutěži, náročný trénink atd.), objevují se první drobné fyzické útoky.
- 3.** Vytvoření «úderného» jádra – za určitých okolností se v kolektivu objeví skupina (jádro), která se systematicky zaměřuje na děti už dříve vyčleňované, objevují se bolestivé fyzické útoky, brání a ničení věcí, vyhrožování, vydírání – ostatní přihlížejí (mlčící většina).
- 4.** Většina přijímá normu – agrese vůči jádrem vybrané oběti se stává ve skupině normou, zapojuje se většina dětí, málokdo se proti tomu dokáže vymezit, hlavní roli zde hrají strach z vůdce, ale i obdiv k němu, je zde skupinové tajemství, které se skrývá před dospělými.
- 5.** Totalita – dokonalá šikana – násilí a šikanování je přítomné napříč kolektivem, kde jedni mohou všechno, druhí nemají vůbec žádná práva a žijí ve strachu.

Dlouhodobější šikana, ať už probíhá formou psychického ubližování, nebo přímých fyzických útoků, má na osobnost dítěte a jeho psychický stav velmi negativní důsledky. Snižuje se jeho radost ze života, jeho sebedůvěra, často se objevují potíže typu bolest hlavy nebo břicha, trvá-li šikana dlouho, nastupují úzkosti a deprese. Následky šikany mohou přetrvávat dlouhé roky.

Varovné signály

I. U OBĚTI

- při společných akcích je dítě osamocené, vyhledává spíše blízkost cvičitelů/trenérů
- váhá při odchodu do šatny
- mluví-li před ostatními dětmi, je nejisté, ustrašené, působí smutně
- při řazení zůstává na posledním místě
- nikdo si je nechce vybrat do družstva
- začíná absentovat na cvičení nebo trénincích
- jeho sportovní výkonnost se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje
- odmítá vysvětlit poškozené, rozházené a zničené věci
- má různá zranění, která nedovede uspokojivě vysvětlit

2. VE SKUPINĚ

Varovné signály, které můžeme pozorovat na skupinovém chování, souvisejí se stádiem vývoje šikany, ve kterém se skupina nachází, a je třeba je vždy vnímat v kontextu varovných signálů u dítěte.

Počáteční stadia (1 – 2)

- jedno nebo více dětí opakovaně spřádají různé legrácky a intriky vůči dítěti, v jehož chování vidíme varovné signály svědčící pro to, že jde o oběť šikany.
- toto dítě se stává hromosvodem v napjatých situacích, např. při neúspěchu družstva, příliš náročném tréninku apod.

Pokročilá stadia (3 – 5)

- ze skupiny se vytrácejí projevy solidarity, naopak přibývá posměchu.
- komunikace s dospělými není otevřená, děti se bojí vyslovit svůj názor, odpovídají vyhýbavě
- děti mají svá tajemství, do kterých dospělí nepustí (typické je veselí, které však děti odmítají vysvětlit, průpovídky, kterým dospělí nerozumí).
- objevuje se fyzické napadání, někdy i brutální, pokud se dospělý snaží zjistit, co se stalo, nic se nedozví, často bývá za původce rvačky označena oběť šikany, případně všichni tvrdí, že to byla legrace (včetně plačící oběti).

Poznámka: Předpokládáme, že zejména v oddílech sportovní všestrannosti je málo pravděpodobný rozvoj šikany do pokročilejších stádií. Výjimkou může být situace, kdy se agresor (agresori) a oběť znají z jiného prostředí (např. ze školy).

Doporučený postup pro řešení šikany

Podezření na šikanu může cvičitel/trenér získat jednak na základě varovných signálů, někdy je na to upozorněn rodiči, některým z dětí nebo samotnou obětí. Taková situace vyžaduje aktivní přístup.

Obecná doporučení:

- zabývejte se každým podezřením na šikanu
- sepište si všechny informace, které v dané chvíli máte
- vyhodnoťte, zda se skupina nachází v počátečním nebo pokročilém stadiu šikany
- v případě nejistoty kontaktujte odborníky (např. z Rodičovské linky)

Doporučený postup pro řešení šikany v počátečních stádiích (1 – 2)

V této fázi jsou děti přístupné domluvě a jsou ovlivnitelné jasným postojem a chováním cvičitele/trenéra.

- Jasně pojmenujte, co v oddílu pozorujete (např. všiml(a) jsem si, zjistil(a) jsem, že....)...
- ...a jaké to má důsledky (např. možná si myslíte, že je to legrace, ale já jsem viděl(a), jak byl Petr smutný a chtělo se mu plakat)
- Proberte s dětmi pravidla kamarádského a férového chování a zaměřte se na ně (např. moc se mi líbilo, jak jste Petrovi fandili, i když už nemohl).
- Jasně pojmenujte chování, které mezi dětmi nebudete trpět (např. nikdo nebude někoho odstrkovat, předbíhat, nadávat mu).
- Zaveďte opatření pro případ, že by se objevilo (např. pokud někoho uvidím, že se takhle chová, půjde si ke mně na chvíli sednout, nebude dneska soutěžit)

Doporučený postup pro řešení šikany v pokročilých stadiích (3 – 5)

V této fázi již nestačí pozitivní příklad cvičitele/trenéra, apel na pravidla, kamarádství atd. Děti ovládá strach a moc ve skupině mají agresoři. Je třeba zahájit vyšetřování, jehož cílem je zjistit:

- Kdo je hlavním agresorem? Kdo další se na šikaně podílí?
- Co, kdy, kde a jak dlouho dělali agresoři obětem?

Při vyšetřování dodržujte následující pořadí:

- vyslechněte informátory (nejčastěji rodiče, spoluhráči)
- vyslechněte oběť (počítejte s tím, že oběti se obtížně mluví, cítí se vinna, v ohrožení, bagatelizuje situaci)
- zajistěte bezpečí oběti (např. doporučení nepřítomnosti na cvičení/tréninku)
- vyslechněte důvěryhodné svědky (děti, které oběť neodmítají)

Zásady pro vyšetřování šikany:

- veďte všechny rozhovory utajeně (důvodem je riziko ovlivňování svědků a oběti ze strany agresorů)
- nikdy nekonfrontujte agresora s obětí ani se svědky
- shromážděte důkazy (bez nich nemá smysl vést rozhovor s agresory)

Na základě výsledků vyšetřování

- rozhodněte o opatřeních a případně i trestech vůči agresorům
- seznamte agresory s výsledky vyšetřování (budou ve většině případů lhát, situace zlehčovat, případně označí oběť za agresora)
- seznamte agresory a jejich rodiče s přijatými opatřeními.
- chraňte totožnost svědků a informátorů
- informujte skupinu o výsledcích vyšetřování a přijatých opatření

Nejlepší je prevence!

Šikaně lze předcházet nastavením a důsledným vyžadováním nejen jasných a srozumitelných pravidel při organizaci cvičení, ale také pravidel korektního chování mezi dětmi (bez nadávek a posměchu). Důležité je také vytvářet ve skupině ducha solidarity, vést děti k oceňování, když se něco povede, a k povzbuzování, když je výkon slabší. Promyšleně zacházet s rozdělováním dětí do skupin při soutěžních disciplínách. Za vedoucí družstva určovat i děti méně oblíbené nebo méně šikovné. Aktivně pomáhat dětem jakkoliv znevýhodněným se začleněním do skupiny. Zásadní je příklad dospělých, a také jejich spravedlivost, laskavost a zároveň důslednost při vedení dětí. V podstatě jde o trvalou a důslednou aplikaci sokolských zásad a ideálů.

V každém případě je výhodou mít v tělocvičné jednotě zformulována základní pravidla pro šetření a řešení prokázané šikany, včetně sankcí, a těmi se řídit, pokud podezření na šikanu vznikne nebo je oznámeno.

Právní rámec

Podle trestního zákona č. 40/2009 Sb. nejčastěji dochází k porušení následujících právních norem: § 175 Vydírání § 177 Útisk § 171 Omezování osobní svobody § 353 Nebezpečné vyhrožování § 228 Poškození cizí věci § 146 Ublížení na zdraví atp. Je-li evidentní, že se jedná o trestný čin, obraťte se přímo na Policii ČR.

Informace rodičům

- informujte rodiče agresora/agresorů seznámte je s výsledky vašeho vyšetřování a s přijatými opatřeními. Je třeba počítat s tím, že někteří budou mít tendenci své dítě bránit a budou přes všechny důkazy označení svého dítěte za agresora odmítat.
- rodičům agresorů i oběti doporučte odbornou psychologickou pomoc pro jejich děti a odkažte je na Rodičovskou linku





KYBERŠIKANA

- Kyberšikana je jev velmi rozšířený, často spojený s tradiční šikanou v kolektivu.
- Dopady na psychiku dítěte jsou však mnohem závažnější.
- Ponížení a bezmoc, které dítě zažívá a se kterými se často nedokáže svěřit, protože se stydí, mohou vést k depresi a k sebevražedným myšlenkám.

Definice

- kyberšikana je cílené a opakované psychické ubližování prostřednictvím elektronických komunikačních prostředků (mobil, Facebook, Instagram atd.),
- formy kyberšikany jsou velmi pestré – pomlouvání, nadávání, zesměšňování, krádež identity a následné vystupování jménem oběti, používání upravených videí a fotografií oběti, vydírání a vyhrožování, odhalování cizích tajemství, pronásledování a obtěžování (stalking), vyloučení dítěte z internetové skupiny, do které by normálně mělo patřit
- od klasické šikany se liší zejména v následujících charakteristikách – útočník bývá anonym-

ní a může jím být kdokoliv, nelze odhadnout, kdy přijde útok, obsah se šíří velmi rychle a hlavně dlouhodobě, bez jakékoliv kontroly, prostřednictvím sdílení v «publiku» a nelze se mu nijak bránit, útočník není bezprostředně konfrontován s utrpením oběti.

- Nejčastějším důvodem bývá pomsta, kyberšikana však někdy začíná jako pouhý hloupý žert, ale dál žije svým vlastním životem

Varovné signály u dítěte

- náhlá změna v chování dítěte – nesoustředění a snížený výkon
- projevy nejistoty, strachu a frustrace při komunikaci přes telefon
- odklon od běžných kolektivních aktivit (vynechávání cvičení nebo tréninků)
- poruchy spánku a chuti k jídlu
- psychosomatické potíže (bolesti hlavy, břicha)
- podrážděnost a nepřiměřené reakce (agresivita a vzdorovitost jako důsledek velké nejistoty dítěte – každý může být útočníkem)

Poznámka: V případě kyberšikany mají cvičitelé nebo trenéři jen omezené možnosti rozpoznat varovné signály u dítěte. Prospěšná je tedy tedy vnímavost k projevům dítěte, opatrné a citlivé dotazování, zda se něco neděje. Pokud se na kyberšikaně podílejí členové oddílu, je možné vycítit nebo pozorovat určité souvislosti, např. dítě dostane sms a ostatní sledují jeho reakci, škodolibě, s potlačovaným veselím.

Doporučený postup

- pokud se Vám dítě svěřilo, oceňte je, např. «jsem rád(a), že jsi mi to řekl(a), určitě to pro tebe nebylo snadné...»
- pokud máte informace odjinud, pojmenujte otevřeně, co jste se dozvěděli, dejte dítěti pochopení, že se nesvěřilo, např. «dozvěděl(a) jsem se, že ti někdo ubližuje přes internet, rád(a) bych ti s tím pomohl(a)...chápu, že se o tom těžko mluví...možná máš strach nebo si myslíš, že se s tím nedá nic dělat...»
- v dalším šetření (postup, jako byste řešili šikanu v pokročilejším stádiu) se zaměřte na zjištění, zda útočník (útočníci) není členem oddílu
- pokud je kyberútočník členem oddílu, postupujte při řešení stejným způsobem jako u šikany v pokročilém stádiu
- pokud je kyberútočníkem osoba mimo oddíl, doporučte dítěti aby:
 - okamžitě ukončilo komunikaci s útočníkem
 - uložilo důkazy pro vyšetřování a nic nemazalo (zprávy, videozáznamy, odkazy na webové stránky)
 - zablokovalo kyberútočnickovi přístup k němu či dané službě (např. nahlásilo závadný obsah na FB, zablokovalo přijímání útočných zpráv, změnilo si virtuální identitu)

- motivujte je, aby o kyberšikaně informovalo rodiče, popř. je informujte sami
- odkažte dítě na Linku bezpečí

Informace rodičům

- pokud se jedná o kyberšikanu v oddílu, postupujte stejně jako u šikany
- pokud je kyberútočníkem osoba mimo oddíl, dejte jim stejná doporučení jako dítěti
- upozorněte rodiče, že je-li útočník na stejné škole jako jejich dítě, je povinností školy se tím zabývat
- máte-li podezření na spáchání přečinu nebo trestného činu, odkažte rodiče na www.poradna.e-bezpecni.cz, kde se mohou poradit s odborníky na internetovou kriminalitu, popř. rodiči přímo doporučte Policii ČR, oddělení informační kriminality
- o tom, jak dítě podpořit a pomoci mu vyrovnat se s důsledky kyberšikany se mohou rodiče poradit na Rodičovské lince

Právní rámec

Kyberšikana jako taková není žádným přestupkem ani samostatným trestným činem. Často však chování, které tímto výrazem označujeme, naplňuje znaky některého z přestupků, nebo dokonce naplňuje skutkové podstaty některých trestných činů. Jde o vydírání, vyhrožování, nebezpečné pronásledování, sexuální nátlak, porušování soukromí. Není proto pravda, že by lidé ubližující druhým na internetu nebo mobilními telefony byli nepostižitelní. Pokud je chování útočníka kvalifikováno jako trestný čin nebo přečin, má Policie ČR právo využít své metody, aby identitu útočníka odhalila.



SEXTING

A KYBERGROOMING

(LÁKÁNÍ NA SCHŮZKU)

- S tím, jak se děti stále více pohybují na internetu a na sociálních sítích, narůstá riziko, že se stanou obětí nějaké formy kyberkriminality.
- Nejčastějšími formami kyberkriminality, jejímiž obětí se stávají děti, jsou sexting a kybergrooming.
- Přestože věková hranice pro používání sociálních sítí je stanovena na 13 let, velmi často využívají sociální sítě i děti mladší, často s vědomím rodičů.
- Menší děti si méně uvědomují rizika a snadněji podléhají manipulaci. Ty starší bývají sice poučené, ale touha po dobrodružství a experimentování, velmi často také potřeba získat nebo udržet si s někým vztah, je vedou k tomu, že zásadní bezpečnostní pravidla porušují. Snadno se pak mohou stát obětmi nátlaku a vydírání, se svými obavami a zoufalstvím se však zdráhají svěřit rodičům nebo jiným osobám. Bojí se, že dostanou vynadáno, případně se stydí za to, co provedly. V mnoha případech nechtějí o svou zábavu nebo „vztah“, ve který věří, přijít. Narůstající úzkost může vést k jejich zhroucení, někdy i k sebevražednému pokusu.

Sexting - definice

- Sexting je sdílení textů, fotografií a videí se sexuálním obsahem prostřednictvím internetu. Děti si s různými osobami přes mobil nebo počítač píšou, co by spolu dělaly, vyzývají se k různým masturbacím a praktikám a přeposílají z toho videa, posílají fotky, kde jsou obnažené, odkazují nebo dostávají odkazy na různé pornostránky apod.

- To pak bývá zneužito: fotky nebo videa jsou zveřejněny, případně je dítěti vyhrožováno, že se to dozvědí rodiče.

Kybergrooming – definice

- pachatel si pod falešnou identitou na internetu vytipovává oběť, snaží se získat její důvěru, vybudovat s ní blízký vztah a vylákat ji k osobní schůzce
- cílem setkání je oběť zneužít ke svým účelům
- pachatelé jsou velmi trpěliví a s dětmi to umí. Vydrží i dlouhou dobu si s nimi jen povídat, získávat od nich osobní kontakty, mapovat jejich zájmy, nabízejí dárky nebo peníze
- často pracují na navázání spojení s dítětem, zajímají se o jeho vztah k rodičům, případně negativní informace pak využívá k vydírání dítěte
- zavazují je společným tajemstvím, které dítě nesmí rodičům prozradit
- součástí kybergroomingu je velmi často i sexting, jehož prostřednictvím pachatel dítě vydírá

Poznámka:

Dokument V síti shlédly desetitisíce, možná stovky tisíc rodičů a dětí a velmi přispěl v všeobecnému povědomí o realitě a nebezpečnosti sextingu a kybergroomingu. Samotné shlédnutí dokumentu a vysvětlování a varování ze strany rodičů však děti mnohdy neodradí, jak o tom svědčí telefonáty překvapených a vyděšených rodičů dětí, které sice film viděly, přesto se do dobrodružství na sociálních sítích pustily.

Varovné signály u dítěte

- nápadná změna v chování dítěte, nesoustředěnost, uzavřenost
- projevy strachu a smutku, zejména po telefonátu nebo přijetí sms zprávy
- tráví na mobilu hodně času, i v nezvyklé době (v noci), při vyrušení reaguje úlekem
- naznačuje, že komunikuje s někým, koho v reálném životě nezná, že má „tajemství“, které nemůže říct
- jasným signálem je zhroucení a panika, když je začne agresor vydírat (např. že nahé fotky pošle rodičům, spolužákům)

Poznámka:

Je zřejmé, že podobně jako u kyberšikany zejména cvičitelé v oddílech sportovní všestrannosti mají jen omezené možnosti rozpoznat varovné signály u dítěte. Určitým vodítkem může být jeho strach nebo smutek po přijetí sms zprávy, případně patrný úlek, když je u mobilní komunikace vyrušen. Zdrojem informací mohou být také různé nářky, útržky hovorů, na které může navázat citlivým dotazem. Někdy může získat informaci o ohrožení dítěte od jiných dětí.

Doporučený postup

- máte-li pouhé podezření, můžete téma nat'uknout, např. „Všiml/a jsem si, že jsi byl úplně mimo, když jsi dostal tu zprávu. Děje se něco?“
- pokud se Vám dítě svěřilo, oceňte je, „jsem rád, že jsi mi to řekl“, dejte pochopení, „dovedu si představit, jaký jsi měl strach, že se to dozvedí rodiče...“, nevyčítejte mu, že to neřeklo hned.
- ubezpečte je, že hlavní vinu nese dospělý, který je kontaktoval, např. „možná ti hned nedošlo, že tohle není žádná legrace, ale ten člověk na druhé straně to věděl moc dobře – on je dospělý a ví, že tohle se s dětmi nedělá...“.
- podejte mu stručnou informaci, že to, co se děje, je nebezpečné, „...není to v pořádku, už teď ti to ubližuje...“
- neslibujte dítěti, že to nikomu neřeknete, naopak je informujte, že musíte udělat kroky, které mu zajistí bezpečí, např. „...tohle si pro sebe nemůžu nechat, aby to přestalo, musí se to dozvědět rodiče, možná se na tebe budou zlobit, ale určitě uděláme společně všechno, aby ses už nemusel(a) trápit, vysvětlím jim, jak se to stalo...“
- bezprostředně poté kontaktujte rodiče, předejte jim základní informaci a domluvte s nimi další postup: zajištění mobilu a osobní schůzka

Informace rodičům

- s rodiči promluvte pokud možno bez přítomnosti dítěte, pomozte jim unést první momenty šoku, např. «chápu, jak Vám je, důležité je, že teď to víte a můžete svému dítěti pomoci...»
- doporučte jim kontaktovat Rodičovskou linku (zejména pokud jde o komunikaci s dítětem a jeho podporu) a specializovaný portál <http://poradna.e-bezpecni.cz/> kvůli krokům na ochranu dítěte
- informujte je, že v mobilu dítěte nemají proběhlou komunikaci (včetně fotografií) mazat, ale zálohovat pro případné vyšetřování
- v případě trestného činu doporučte, aby kontaktovali okamžitě Policii ČR, oddělení informační kriminality
- při kybergroomingu uveďte rodiče, že dítěti neznámá osoba nabízí setkání

Právní rámec

- Výroba, dovoz, vývoz, nabídka, zpřístupňování a přechovávání dětské pornografie a zneužití dítěte k výrobě pornografie jsou trestné podle zákona č.40/2009 Sb. § 192 a § 193
- Kdo navrhne setkání dítěti mladšímu patnácti let v úmyslu spáchat trestný čin podle § 187 odst. 1, § 192, § 193, § 202 odst. 2 nebo jiný sexuální motivovaný trestný čin, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta (§193 b)



PROJEVY DEPRESE A ÚZKOSTÍ

- Deprese a úzkostné poruchy jsou závažná duševní onemocnění, kterými trpí i děti a dospívající, což nebývá všeobecně známo. V posledních letech konstatují odborníci (dětské psychiatry, psychologové, pracovníci krizových center pro děti), že dětí s projevy úzkostí a depresí přibývá.

- Poruchám tohoto typu většinou předchází dlouhodobý stres nebo nějaká traumatizující událost (konfliktní a napjatá situace v rodině, nemoc v rodině nebo dítěte, aktuálně např. covid a vše, co s ním souvisí), svoji roli zde však hraje i dědičnost.
- Občasný smutek nebo nepodložené obavy zažívá každý z nás, pokud však takové stavy trvají déle a brání dítěti v normálním fungování, potřebuje odbornou péči. Nemusí to být zrovna hned psychiatr, na projevy úzkostí a depresí dobře působí i psychoterapie. Důležitá je včasná pomoc, aby se potíže neprohlubovaly a dítě se neocitlo v začarovaném kruhu vlastního selhávání a špatných pocitů ze sebe sama, pod tlakem okolí, které často nerozumí, co se děje.

Úzkost - definice

- Na rozdíl od strachu, který má konkrétní a pochopitelnou příčinu, nebývá důvod úzkosti jasně pojmenován.
- Často jde o obavy ze selhání, že se něco stane, něco se nepovede, objevují se fobie („iracionální“ strach z prostoru, ze školy).
- Vyhozeným úzkostným stavem je panická ataka – stav, který člověk vnímá jako ohrožení vlastního života.
- Úzkostné stavy bývají doprovázeny tělesnými projevy – bušení srdce, pocit, že omdlím, potíže s dechem (hyperventilace).

Deprese - definice

- Dlouhodobá porucha nálady (patologický smutek), někdy bez patrné vnější příčiny.
- Člověk v depresi ztrácí schopnost radovat se, trpí pocity úzkosti, beznaděje a zmaru.
- Je bez energie, vykonávání běžných činností se stává problémem.
- Ztrácí sebevědomí, cítí se neschopný.
- Děti a dospívající trpící depresí nemusí rozumět tomu, co se s nimi děje, neumějí to popsat.

Varovné signály u dítěte

Nápadná změna v chování spojená dlouhodobě s některým z následujících symptomů:

- Je náladový, jednou je smutný, zamlklý, zaražený, stažený do sebe, podruhé podrážděný, přecitlivělý.
- Má výbuchy pláče nebo vzteku.
- Stěžuje si na fyzické bolesti (břicha, hlavy).
- Působí zrudněl, líně a neschopně.
- Projevuje nechuť a úzkost při běžných cvičebních aktivitách (to nemůže zvládnout).
- Ztrácí sebevědomí a podceňuje se (jsem nanič, neschopný).

- Má pocit, že rodičům dělá starost, že je nemá nikdo rád.
- Mívá sebevražedné myšlenky.
- U dětí v mladším školním věku se deprese může projevovat jako porucha chování.

Doporučený postup

- Máte-li podezření, že s dítětem není po psychické stránce všechno v pořádku, je možné ve vhodné chvíli svůj pocit pojmenovat, např. «zdá se mi, že už nějakou dobu nejsi ve své kůži», «připadáš mi nějaký smutný»
- Mluví-li dítě o tom, že je nanic, že se mu nic nedaří atd., nevymlouvejte mu to, berte jeho slova vážně (např. „chápu, to musí být nepříjemný pocit...“).
- Vyhněte se povzbuzování jako např. «to zvládneš», «to bude dobrý»: u dítěte, které se trápí vlastní nedostačivostí to může mít opačný efekt.
- Ujistěte je, že pocity smutku a vyčerpání, nechuti k aktivitám nejsou projevem jeho selhání, dají se řešit s odborníky, není se za co stydět, např.: „Každý může mít takové pocity, nejsi proto nějak nemožný. Když se takhle trápíš, bylo by dobré, abys na to nebyl sám, odborníci s tím umí pomoci.“
- V případě akutní úzkosti pracujte s dechem (nádech na pět, zadržení dechu na pět, výdech na pět), při zrychleném dýchání nechte dítě dýchat do igelitového pytlíku.
- Zeptejte se dítěte, zda o jeho pocitech a stavech vědí rodiče, nabídněte, že s nimi o tom promluvíte.
- Doporučte dítěti, že když se nebude cítit dobře, může kdykoliv zavolat na Linku bezpečí
- Děti starší patnácti let můžete odkázat na sociální službu Krizová pomoc

Informace rodičům

- Pozorujete-li u dítěte varovné signály, případně se Vám svěřílo se svými pocity, promluvejte o tom s rodiči.
- Mluvte s rodiči o odborné pomoci, deprese patří do rukou odborníků, nejlépe psychologů a psychiatrů, v závažnějších případech je namístě psychiatrická péče (medikace).
- Odkážete rodiče na Rodičovskou linku, kde se mohou o všem poradit a získat i kontakty na odborníky (psychiatry, psychoterapeuty).





SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

- Sebeпоškozování je jev, na jehož nárůst odborníci dlouhodobě upozorňují. Potvrzují to i statistiky z Linky bezpečí. K nárůstu sebeпоškozování přispívají sociální sítě, kde děti mohou nacházet inspiraci, jak si pomoci, když se opravdu trápí.
- Pokud si dítě dlouhodobě ubližuje, je to především signál, že se v něm něco děje, má nějaké trápení, něco mu chybí. Velmi často je to dlouhodobý stres dítěte (rozvodové spory, domácí násilí, vyhrocené konflikty mezi dítětem a rodiči v pubertě), k sebeпоškozování sahají také děti traumatizované (týrané nebo zneužívané).
- Dospělí velmi často na sebeпоškozování reagují strachem, zlobí se na dítě, mají tendenci je hlídat a sebeпоškozující chování zakázat, nebo dokonce trestat. To však vede k ještě většímu napětí dítěte, které reaguje uzavřeností a odmítáním jakékoliv pomoci. Pokud však nejde u dítěte o pouhý experiment, bude potřebovat adekvátní terapeutickou péči.

Sebeпоškozování - definice

- Úmyslné ubližování vlastnímu tělu (nejčastěji řezání na předloktí, stehnech, pálení, škrábání), přičemž cílem není ukončení života.
- Sebeпоškozování se může dítěti vymknout z kontroly a docházet k vážnějším zraněním, někdy fatálním.
- Původním cílem je najít úlevu, překrýt psychickou bolest bolestí fyzickou.

- Postupně se vytváří závislost.
- Probíhá skrytě, dítě se za sebepoškozování stydí, začíná je vnímat jako své selhávání, jeho napětí roste a hledá tímto způsobem úlevu stále častěji (začarovaný kruh).

Varovné signály u dítěte

- Má opakovaně nevysvětlitelné řezné rány, modřiny.
- Může mít obvázané ruce (nárámky, hadříky), l v horku chodí zahalené, vyhýbá se společnému převlékání nebo sprchování.
- Svá zranění se snaží vysvětlit přirozeným způsobem, případně je bagatelizuje nebo o nich odmítá mluvit.

Poznámka: Vzhledem tomu, že děti sebepoškozování skrývají, případně popírají a svá zranění se snaží vysvětlit přirozeným způsobem, může se stát, že se o něm dozvíte od jiných dětí z oddílu.

Doporučený postup

- I když máte dojem, že situace je alarmující, je důležité se na řešení připravit – jde nejspíš o dlouhodobý problém, kde rychlý a rázný zásah může být kontraproduktivní. Nejste-li si jisti jak postupovat, obraťte se na Rodičovskou linku.
- K rozhovoru s dítětem přistupujte v klidu, bez výčitek a odsuzování, dejte pochopení jeho studu, např. „vím, že není snadné o tom mluvit, ale chtěl bych tomu porozumět...“.
- Po navázání důvěry zjistíte dotazováním míru závažnosti a případné závislosti, např. „jak často a jak dlouho už máš chuť si ublížit“, „podaří se ti to někdy překonat?“, „co to nejčastěji spouští?“.
- Naslouchejte s porozuměním a zájmem, bez výčitek nebo kritiky, nenutěte je ke slibu, že s tím hned přestane.
- Nabídněte mu možnost kontaktovat Linku bezpečí, kde se sebepoškozováním odborně pracují – pomáhají dětem zvládat potřebu se zranit a nabízejí i jiné, zdravější způsoby jak napětí ventilovat, umí dítěti srozumitelně vysvětlit, jak je důležité vyhledat pomoc, motivovat je, aby se svěřilo rodičům. Děti mohou Linku bezpečí kontaktovat opakovaně.
- Zjistíte-li, že za sebepoškozováním dítěte se skrývají závažné okolnosti (týrání, zneužívání, domácí násilí atd.), postupujte podle doporučení v podkapitolách tohoto manuálu.
- V ostatních případech upozorněte dítě, že o problému budete informovat rodiče („nemohu si to nechat pro sebe, potřebuješ pomoc a tu ti mohou zařídit především rodiče“).
- Dejte pochopení jeho obavám z reakce rodičů, „chápu, že se toho bojíš, stydíš, že nechceš rodiče zatěžovat...“.

Informace rodičům

- Rodičům je potřeba předat informaci bez přítomnosti dítěte (rodiče mohou mít různé spontánní reakce: podceňování, přehnaný strach, zlost, snahu hned to řešit).
- Dejte pochopení jejich emocím, pomozte jim, aby se zklidnili, např. “chápu, že Vás to rozčílilo, (vydělilo, šokovalo...)”, “vím, že je to vnímáte jako závažné, ale řešení a pomoc existují...”.
- Rodičům doporučte kontaktovat Rodičovskou linku, kde se s ohledem na závažnost situace mohou poradit o adekvátní odborné pomoci.
- Odkáže je na podcasty na webových stránkách Linky bezpečí, které jsou této problematice věnovány.





SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY, SEBEVRAŽEDNÉ TENDENCE A CHOVÁNÍ

- Přemýšlení o smrti a o ukončení vlastního života se může objevit u jakéhokoliv člověka, který se dostane do nepříznivé situace, tedy i u dětí.
- Příčiny mohou být různé – šikana, závažné nehody doma, zneužívání, ztráta blízké osoby, osamělost, zmatek ohledně sexuální orientace, špatný prospěch. Velmi často jde o souběh více okolností – pod jejich tlakem se jeví smrt jako úleva. Podstatný je pocit dítěte, že z dané situace není východisko a nic a nikdo nemůže pomoci.
- V některých případech mohou být sebevražedné myšlenky projevem deprese či psychického onemocnění.

Sebevražedné myšlenky – definice

- Dítě uvažuje o smrti jako o řešení své situace.
- Mluví o tom (někdy v afektu).
- Téma nějakým způsobem zobrazuje (obrázky).



Sebevražedné tendence - definice

- Přemýšlení o smrti nabývá konkrétních podob .
- Objevuje se plán – jak, kdy a kde.

Sebevražedné chování – definice

- Pokus o sebevraždu nebo dokonaná sebevražda.

Varovné signály u dítěte (sebevražedné myšlenky)

- Náhlá změna u dítěte - uzavírá se do sebe, ztrácí zájem o kontakty s vrstevníky, o tréninky, je smutné, náladové, podrážděné.
- Zabývá se tématy, která souvisí se smrtí. EVRAŽEDNÉ
- Vyjadřuje pocity beznaděje, ztráty smyslu života, např. „Nic nemá smysl.“, „Už to nemůžu vydržet.“
- Mluví o smrti jako o řešení, např. „Už vás dlouho nebudu trápit“, „Nemusím tady být.“, „Nejlepší bude se zabít.“

Akutní signály ohrožení života (sebevražedné tendence)

- Vyhledává si informace o způsobech sebevraždy (např. smrtelná dávka léku).
- Mluví o plánu, jak sebevraždu spáchá, má u sebe např. léky, nůž.
- Dává věci do pořádku, loučí se s lidmi okolo sebe, píše dopisy na rozloučenou .
- Náhlé zklidnění po období projevovaného zoufalství nemusí znamenat, že dítě sebevraždu nespáchá (může to znamenat, že se pro ni už rozhodlo).

Poznámka: podle našich zkušeností se dospělí (rodiče, pedagogové, sourozenci) o úmyslu dítěte spáchat sebevraždu občas dozvídají od jeho vrstevníků, poté, co ho zveřejní na sociálních sítích nebo smskou. Ocenění a podporu potřebují v takovém případě i děti, které na problém upozornily. Ať již je způsob, kterým získají podezření, že dítě o sebevraždě přemýšlí, jakýkoliv (změna chování, různé poznámky atd.), je vždy třeba o tom s dítětem promluvit. Otevřeným pojmenováním problému a hovorem o něm se dítěti může ulevit.

Doporučený postup

- při podezření se nebojte pojmenovat své obavy, např.: „Připadáš mi v poslední době hodně smutný a podrážděný, dělá mi to starost, nechceš si o tom promluvit?“
- ...případně zcela otevřeně mluvte o tom, co víte, např. „Všiml jsem si, že občas mluvíš o smrti...slyšel jsem, jak jsi říkal...dozvěděl jsem se, že...“ „Děje se něco, co tě moc trápí, s čím si nevíš rady?“

- Především naslouchejte a berte vážně to, co vám říká: „Chápu, že se cítíš jako v pasti.“, „Rozumím, že máš pocit, že tě nikdo nemá rád.“.
- Pokud dítě přímo mluví o myšlenkách se zabít, navazujte na to, co říká, např.: „Rozumím, říkáš, že bys tady někdy raději nebyl...že by sis nejradyji ublížil.“.
- Mapujte, v jaké fázi dítě je, např.: „Myslel jsi také někdy na to, jak bys to udělal?...jestli bys chtěl nechat nějakou zprávu?“.
- Nevyvolávejte v dítěti pocity viny: «Jak tě něco takového mohlo napadnout?», „ Co by na to řekli rodiče?“, „Máš všechno, nic ti nechybí.“.
- vysvětlte dítěti, že může dostat nějakou pomoc, např.: „Na tyhle všechny myšlenky a tohle trápení nemusíš být sám, jsem rád, že to vím, můžeme spolu přemýšlet, kde hledat nějakou pomoc.“.
- dobrou pomůckou při rozhovoru může být vyplnění Osobního krizového plánu (<https://nevypustdusi.cz/2021/02/28/osobni-krizovy-plan/>).
- Doporučte dítěti volání na Linku bezpečí, případně je doprovodte na krizové centrum (u dospívajících).
- Neslibujte, že zachováte tajemství o jeho sebevražedných myšlenkách.
- Co nejdříve informujte rodiče, nejlépe v osobním pohovoru.
- Postarejte se i o sebe – pokud Vás rozhovor zasáhl, případně byste se na něj chtěli připravit, kontaktujte Rodičovskou linku.

Doporučený postup (sebevražedné tendence nebo chování)

- Pokud je zřejmé, že dítě má sebevražedné tendence nebo hrozí sebevražedné chování, nenechte je o samotě a kontaktujte odborníky (záchranná služba, psychiatrická ambulance, krizové centrum).
- Pokud dítě přizná nebo naznačuje, že má u sebe prostředky k sebevraždě, směřujte je k tomu, aby Vám je předalo.

Informace rodičům

- Předejte rodičům co nejdříve informaci o stavu dítěte, odkažte je na dětská krizová centra, psychology nebo dětské psychiatry.
- Doporučte rodičům kontaktovat Rodičovskou linku.
- Odkážte je na podcast Sebevražedné myšlenky u dětí a dospívajících (<https://www.youtube.com/watch?v=Yg4D-7lilX4&list=PLuRqVilE5D08miQx6aWdgw2COOVicSSjZ&index=16>).



PORUCHY PŘÍJMU

POTRAVY (PPP)

- Poruchy příjmu potravy je téma, které se objevuje ve větší míře v druhé polovině 20. století.
- V posledních letech přitom hrají velkou roli sociální sítě, fotografie vychrtlých modelek jako symbolu krásy, tlak na dokonalost a obrovské množství informací ohledně výživy, speciálních diet, reklam na potravinové doplňky apod.

- Je častější u žen a dívek, ale týká se i chlapců
- Důvody, proč se u někoho PPP spustí, jsou nejasné, hrají v tom roli jak osobnostní rysy (úzkostnost, nižší sebevědomí, perfekcionalismus, ctižádostivost), tak i vliv rodiny (vztah k jídlu, rodiče držící dietu) a širšího okolí.
- Všechny formy PPP mají závažné zdravotní následky – poškození růstu, celkové zhoršení zdravotního stavu, poškození orgánů, neplodnost, ztráta zubů, přináší riziko předčasného úmrtí.
- Léčba je dlouhodobá, těžiště je v psychoterapii, osoby s PPP nejsou schopné náhledu a je velmi náročné je k léčbě motivovat.

PPP – definice

- Porucha příjmu potravy je závažné psychické onemocnění charakterizované zvýšenou pozorností zaměřenou na tělesnou hmotnost a jídlo.
- Nejrozšířenější a nejnámější jsou mentální anorexie (omezení příjmu potravy na minimum, někdy v kombinaci s využitím projímadel)...
- ...a bulimie (po záchvatu přejídání si nemocný vyvolá zvracení).
- V poslední době se k nim přidává stále častější ortorexie (přehnaný důraz na zdravou stravu a zdravý životní styl).
- U chlapců a mužů se objevuje také anorexie „naruby“ – usilují o co největší osvalení za pomoci speciální diety a anabolik.
- Mentální anorexie se objevuje nejčastěji v období puberty (13 – 14 let), bulimie je typická spíše u starších dívek (17, 18 let).

Varovné signály

I. ANOREXIE

- Dítě dlouhodobě a nápadně ubývá na váze, dívky ztrácejí menstruaci.
- Má podivné stravovací návyky, např. pouze nízkotučné jogurty nebo zelenina.
- Vyhýbá se společnému stravování, bere si minimální porce.
- Je fascinováno jídlem a dietami – často o tom mluví, počítá kalorie.
- Má změny v chování - podrážděnost, náladovost, uzavřenost.
- Je často unavené, působí vyčerpaně.
- Popírá jakýkoliv problém.
- Nosí volné oblečení (aby zakrylo vychrtlost).
- Vyhýbá se komunikaci s kamarády.

2. BULIMIE

- Přestože zdánlivě jí dítě normálně, objevují se důkazy o spotřebě velkého množství jídla (obaly, z lednice mizí jídlo)
- Po jídle odchází na záchod nebo do koupelny, je možné zachytit zvuky zvracení, používá prostředky proti zácpě.
- Zabývá se často svou (někdy domnělou) tloušťkou
- Projevuje strach, že nemá své jezení pod kontrolou, např. „Zase jsem se přejedl (a)!“, mluví o své nevladatelné chuti na jídlo.
- Používá nadměrně žvýkačky nebo ústní vody.
- Snadno se unaví a vyčerpá.
- Vyhýbá se komunikaci s kamarády.

Doporučený postup

Poznámka: spouštěčem PPP mohou být nejrůznější nevhodné poznámky nebo příklad někoho z nejbližšího okolí. Proto je třeba jako důležité preventivní opatření vytvářet v oddílech atmosféru respektu a zásadně odmítat a také nepoužívat narážky na tloušťku, kolik toho kdo sní apod.

- Máte-li podezření na PPP, s dítětem promluvte – čeho jste si všimli, o svých obavách o ně.
- Pokud odmítá jakýkoliv problém, což je velmi pravděpodobné, dejte mu pochopení, např. „Chápu, že se o tom špatně mluví, je to hodně intimní“...
- ...a pokračujte nabídkou pomoci, např.: „Když se člověk trápí s jídlem a pořád na to myslí, dá se s tím něco dělat, jsou metody, které by tě naučily to zvládat“.
- Nesnažte se chlácholit dítě tím, že není tlusté – jedním ze symptomů onemocnění je ztráta reálného obrazu vlastního těla.
- Odkážete dítě na Linku bezpečí, kde si o svých potížích může promluvit, případně na webové stránky organizace Anabell (www.anabell.cz).
- Sdělte dítěti, že o svém podezření promluvíte s rodiči.

Rozhovor s rodiči

- Vzhledem k tomu, že včasný záchyt a zahájení léčby výrazně ovlivňují úspěch léčby, je třeba při podezření promluvit s rodiči co nejdříve.
- Rodičům předejte základní informace, odkážete je na webové stránky Anabell a na Rodičovskou linku.



NÁVYKOVÉ LÁTKY (DROGY), UŽÍVÁNÍ A ZÁVISLOST

- Drogami, které jsou dětmi a mladými lidmi u nás nejčastěji zneužívány, jsou alkohol, nikotin, z nelegálních drog je to pak marihuana. Další drogy (pervitin, heroin, kokain, extáze, halucinogenní drogy – houbičky, LSD) jsou méně rozšířené. Tímto konstatováním rozhodně nechceme jejich užívání bagatelizovat.
- Užívání drog má svůj vývoj, ne každý uživatel dospěje do poslední fáze – závislosti. Záleží na mnoha okolnostech – na věku, kdy s drogou začíná, samozřejmě na typu drogy, na rodinném prostředí, na osobnostních rysech a určité predispozici ke vzniku závislosti. Z hlediska vzniku závislosti jsou rizikovější děti, které žijí v složitém rodinném prostředí, mají potíže v kontaktu s vrstevníky, nejsou příliš úspěšné ve škole a chybí jim kvalitní zájmy a také ty, které se z nějakého důvodu trápí.
- Prvotním důvodem, proč dítě drogu zkusí, je většinou zvědavost, touha po něčem novém, po testování hranic, snaha nelišit se, netrhat partu. Může to pro ně být také zábava, kterou opakovaně vyhledává. Droga však také může uvolňovat napětí, zmírňovat nepříjemné pocity a navozovat lepší náladu, zvyšovat sebevědomí, pomáhá zapomenout na trápení a problémy. Pokud začne droga plnit tuto funkci, její užívání se snadno vymkne kontrole.
- Pohled dětí, zejména adolescentů, na užívání drog se často liší od pohledu dospělých – mnohé je nevidí jako nebezpečné, kouření marihuany berou jako normální a pití alkoholu vnímají jako součást společné zábavy. S těmito názory se netají, někdy jimi i provokují (aniž by samy drogy užívaly). Oceňují, když s nimi dospělí o těchto tématech diskutují bez odsu-

zování, strašení a moralizování. Jsou zároveň schopné odhadnout, kdy to začíná u někoho být problém, a mají-li v dospělé důvěru, upozorní na to.

Fáze užívání drogy

I. EXPERIMENT A PŘÍLEŽITOSTNÉ (REKREAČNÍ) UŽÍVÁNÍ:

- Dítě si jednorázově (párkrát) vyzkouší, co užití drogy přináší, postupně může zkusit více druhů drog. Jedna zkušenost mu často stačí, zejména když byla negativní.
- Droga je užívána příležitostně (diskotéka, večírek), dítě má pocit, že to má pod kontrolou, např. neužívá drogu, pokud je čekají nějaké povinnosti, děje se to pouze o víkendu apod.
- Dítě bez potíží zvládá své povinnosti, není narušen jeho běžný režim, věnuje se svým zájmům.
- Pohybuje se většinou mezi kamarády, kteří drogy neberou.

Varovný signál v této fázi

- V akutní intoxikaci může (ale nemusí) být patrná změna v chování (nepatřičné veselí, ospalost, otupělost, špatná koordinace při pohybech).

2. PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY:

- Užívání drogy je stále častější, dítě začíná vyhledávat příležitost si dát drogu i tehdy, když to přináší potíže (např. ráno před školou, ve všední den večer).

Varovné signály v této fázi

- Začíná selhávat v běžných povinnostech, občas vynechá školu nebo kroužek.
- Vyhledává kamarády, kteří to mají podobně, přestává si rozumět s těmi, kteří neberou.
- Objevují se změny v chování i mimo akutní intoxikaci (podrážděnost, agresivita).

3. ZÁVISLOST – UŽÍVÁNÍ NA PLNÝ ÚVAZEK

- Užívání látky už nemá dítě vůbec pod kontrolou.
- Má potřebu zvyšovat dávky nebo užívat látku častěji.
- Pokud drogu nemá k dispozici, objevují se (podle typu drogy) abstinenční příznaky: fyzické (nevolnost, třas, bolesti), psychické (nervozita, agresivita, nezvladatelné bažení po droze – udělá vše pro to, aby drogu získalo).
- Drogu už neužívá, aby mu bylo dobře, ale aby se necítilo špatně.

Varovné signály v této fázi

- Objevují se závažné potíže ve škole včetně záškoláctví, případně ve škole končí, opouští své zájmy.
- Dochází ke konfliktům s rodiči a dalšími blízkými.
- Nic nerespektuje, zůstává mimo domov i přes noc, má „divné“ kamarády.
- Objevuje se prodej vlastních cenných věcí, případně krádeže.
- Dítě hubne, působí zanedbaně.
- Změna v chování je nápadná a prakticky trvalá – nervozita, agresivita, podezřívavost, motorický neklid, stereotypní pohyby, otupělost, únava apod.

Doporučený postup

- Organizace provozující sportovní činnost pro děti a dospívající by měly mít stanoveny jasné postupy a sankce v případech:
 - kdy dítě přijde na trénink pod vlivem návykové látky (včetně alkoholu),
 - užívá návykové látky v prostorách sportovního areálu,
 - má u sebe, nebo dokonce distribuuje návykové látky ve sportovním areálu nebo na sportovních akcích.
- Máte-li podezření, případně víte-li s jistotou, že dítě pravidelně užívá návykové látky, je třeba s ním o tom promluvit, počítejte s popřením, případně s bagatelizací (přece to dělá každý).
- Veďte rozhovor v duchu, že chcete rozumět, co se s ním děje, pojmenujte jasně, co víte nebo čeho jste si všimli.
- Sdělte dítěti, že informaci o svém podezření předáte rodičům.
- Je-li dítě akutně pod vlivem drogy, rozhovor odložte na později (rozhovor nikam nepovede), kontaktujte rodiče.
- Volejte rychlou záchrannou službu, pokud je dítěti špatně, ztrácí vědomí, má nekoordinované pohyby, je výrazně bledé, agresivní.

Informace rodičům

- Sdělte rodičům, co víte, zajímejte se, co všechno sami vědí.
- Pokud je to třeba, informujte rodiče o možnostech odborné pomoci - v každém kraji jsou organizace, které se lidem se závislostmi a jejich rodinným příslušníkům věnují, kontakty jsou např. na <http://dada-info.cz/>.
- Pokud je zřejmé, že chování dítěte souvisí se situací v rodině (např. závislí rodiče, rodiče bez zájmu), doporučujeme kontaktovat OSPOD.



ZÁVISLOST NA INTERNETU, SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH A POČÍTAČOVÝCH HRÁCH (NETOLISMUS)

- Používání mobilu, tabletu a počítače ke vzdělávání, komunikaci a zábavě se stalo samozřejmou součástí života nejmladší generace, a to už i u dětí v předškolním věku. Vyvolává to samozřejmě spoustu otázek a obav. Je však prokázáno, že ne každé dítě, které na internetu tráví hodiny, musí být nutně závislé. Důležité je jeho celkové fungování a také vyhodnocení, zda ponoření se do virtuálního světa nekompensuje něco, co mu v reálném životě chybí – uznání, sebedůvěru, pocit přijetí, uspokojivé vztahy. Zejména v takových případech hrozí rozvoj závislosti.
- Děti a mladí lidé nechtějí být za své aktivity na internetu kritizováni, na druhou stranu při rozumném zdůvodnění (pokud nejsou závislé) jsou schopny respektovat hranice, zejména když se na jejich formulaci mohou podílet.
- Stejně jako v případech látkové závislosti je netolismus léčitelný, podmínkou je spolupráce dítěte a výhodou je zapojení do spolupráce s odborníky jeho nejbližšího okolí.

O netolismu je třeba uvažovat, když

- Aktivita na internetu zabraňuje plnění základních povinností (příprava a docházka do školy).
- Dítě je podrážděné a nesoustředěné, pokud k internetu nemůže.
- Při zákazu se objevuje agresivní jednání, vyhrožování (i sebevraždou).
- Přestává mu záležet na vztahu s blízkými.
- Zanedbává hygienu a stravování (časté zejména u dospívajících).

Varovné signály

- Počet hodin strávených na internetu se stále zvyšuje (šest a více hodin v kuse).
- Pro dítě je obtížné mobil třeba i jen na pár hodin odložit, hledá záminky, proč se na mobil podívat.
- Na internet chodí i přes zákaz (např. v noci).
- Ztrácí zájem o běžné osobní kontakty s vrstevníky, přestává docházet na kroužky, věnovat se jiným zájmům.
- Stěžuje si na bolesti hlavy, zad.
- Objevují se výkyvy nálad, emoční propady.

Doporučený postup

- Mějte (nejlépe společně s dětmi) nastavená pravidla pro využívání mobilu a internetu během cvičení a dalších akcí, včetně výjimek (očekávání důležitého hovoru, vyhledávání informací).
- Buďte dětem příkladem a dokazujte svým jednáním, že je možné se bez mobilu a internetu obejít.
- Děti mají potřebu si o svých zážitcích z her a aktivit na internetu (např. fenomén youtube-ři) povídat – nekritizujte je za to, pokud Vás to zajímá, nebojte se to dát najevo, posílíte tím jejich důvěru ve Vás.
- V případě podezření na vznikající závislost s dítětem promluvte, bez moralizování a strašení, s pochopením, např.: „Všiml jsem si, že ...“, „Chápu, že je to opravdu zábavné a napínavé.“
- Ptejte se na jeho názor: „Napadlo tě někdy, že by ti to mohlo přerůst přes hlavu?“
- Pokud dítě připustí, že skutečně začíná mít problémy – konflikty s rodiči, nestíhá učení, nedokáže od toho odejít, ptejte se, zda by s tím chtělo něco udělat. Negativní odpověď respektujte, pojmenujte rozpor: „Na jednu stranu říkáš, že máš kvůli hraní (sociálním sítím atd.) s rodiči konflikty, ale dělat s tím něco se ti moc nechce.“
- Pokud dítě má zájem o změnu, oceňte je.
- Odkáže je na Linku bezpečí, kde bude moci anonymně všechno probrat.

- Ujistěte je, že jeho potíže se dají s odbornou pomocí řešit.
 - Nabídněte, že o jeho pocitech a postoji promluvíte s rodiči.
- Poznámka: je jasné, že možnosti cvičitelů a trenérů jsou omezené a řešení je vždy na dítěti (dospívajícím) a jeho rodičích. Je také dost pravděpodobné, že děti s rozvinutým netolismem už na cvičení a tréninky nechodí. A stejně jako u látkových závislostí mají ti, kteří netolismu postupně propadají, tendenci bagatelizovat, případně popírat jakýkoliv problém. Zájem bez odsuzování, zdrženlivost v nějakém hodnocení a vlastní dobrý příklad jsou v případě netolismu dobrou cestou.

Informace Rodičům

- Pokud dítě souhlasí, abyste s rodiči promluvíli, sdělte jim, co víte o potížích dítěte, odkažte je na Rodičovskou linku, případně na adiktologické služby (kontakty na <http://dada-info.cz/>).





TÝRÁNÍ A ZANEDBÁVÁNÍ

- Týrání a zanedbávání mají dlouhodobé následky na psychiku dítěte, v některých případech představují i ohrožení života dětí.
- U týraných a zanedbávaných dětí se objevují poruchy chování a zvýšená agresivita, úzkosti a deprese, sebepoškozování, sklon k závislostem.
- V dospělosti mají problém s navazováním kvalitních vztahů.

Týrání – definice

- Týrání je úmyslné a opakované fyzické a psychické ubližování dítěti.
- Jde o nejrůznější ponižování, nadávky, vyhrožování, mohou to být nepřiměřené zákazy (kontakty s kamarády, s jinými blízkými osobami), a samozřejmě i bití a fyzické napadání dětí (kopání, mlácení přes hlavu, bití nejrůznějšími předměty, pálení cigaretou atd.).

Zanedbávání – definice

- Zanedbávání je neuspokojování základních potřeb dítěte.
- Zanedbávání fyzických potřeb - dítě nemá dostatek stravy, případně je nevhodná, péče o zdraví není důsledná, je zanedbávána hygiena

- Zanedbávání psychických potřeb – chybí péče o bezpečí dítěte jak doma, tak i mimo domov (např. dítě je ponecháváno delší dobu samo doma, rodiče nezajímá, kde a s kým je venku, a neřeší jeho pozdní příchody domů), nepodporují je ve školní výuce atd.
- Důsledky jsou obdobné jako u týrání, přidružují se k nim potíže v dětském kolektivu – často jsou objektem posměchu a ponižování, např. kvůli oblečení.

Varovné signály u dítěte

Týrání

- Jasným signálem jsou nejrůznější poranění: popáleniny, modřiny, stopy po pásku, zvláště když se vyskytují opakovaně na stejných místech. Dítě je nechce nebo věrohodně neumí vysvětlit a snaží se je skrýt (odmítá se svléknout a sprchovat ve společných prostorách).
- Dítě nápadně, úlekem, reaguje na běžný dotek nebo přiblížení (např. chcete-li je pohladyt nebo poplácat po rameni).
- V přítomnosti rodičů projevuje strach, nejistotu nebo nápadnou poslušnost, se zjevným strachem a nejistotou může také reagovat ná záměr cvičitele nebo trenéra si s rodiči promluvit, zejména když něco provedlo.
- Otálí s odchodem z tréninků, vzbuzuje dojem, že se domů netěší.
- Mluví o tom, že je rodiče bijí, že mu nadávají, často mu něco zakazují, že doma nechce být.
- Projevuje nízké sebevědomí, bez zjevné příčiny působí smutně a ustrašeně.
- V kolektivu se mohou někdy projevat agresivně.

Zanedbávání

- Dítě chodí špinavé, roztrhané, v zimě nedostatečně oblečené, nemá vhodné oblečení na trénink, je cítit (nepříjemný odér), na celodenních akcích nemá dostatek jídla nebo má jídlo zcela nevhodné.
- Na trénink doráží pozdě, docházka je nepravdělná.
- U malých dětí chybí často doprovod rodičů, rodiče si dítě vyzvedávají pozdě, stává se, že jsou pod vlivem alkoholu.
- Zanedbávané dítě nemusí být vždy špinavé nebo hladové, zanedbáním je i absence jakéhokoliv zájmu: dítě je ponecháno samo sobě, může si dělat, co chce, neřeší se docházka do školy atd., tedy něco, co není na první pohled patrné a dozvídáme se to pouze z výpovědi dítěte – dítě mluví o tom, že je často samo doma nebo je hlídají cizí osoby, že se rodiče o ně nezajímají, že je stále na počítači apod.

Poznámka: Varovným signálem může být i chování rodičů (pokud si pro dítě chodí): tvrdé a devalvující projevy vůči dítěti, nezáměr o úspěchy dětí, přetrvávání různých nedostatků přes upozornění cvičitelů nebo trenérů.

Doporučený postup

- Podezření na týrání nebo zanedbávání dítěte můžete nabýt na základě opakovaně se vyskytujících varovných signálů, případně si je ověřit rozhovorem s dítětem. Někdy se však o něm dozvíte zcela náhle, ze spontánní výpovědi dítěte (např. nechce po tréninku odejít domů, propukne v pláč...).
- Je zcela přirozené, že se u takto těžkého tématu mohou u Vás objevit různé emoční reakce nebo dokonce panika, snaha okamžitě něco udělat, což může být kontraproduktivní. Je potřeba sebe sama tzv. ukotvit – zvládnout vlastní emoce, připravit se na hledání řešení.
- I proto se obraťte nejdříve na odborníka (např. Rodičovská linka), mluvit s ním o situaci konkrétního dítěte, možnostech řešení a komunikaci s ním, popř. s rodiči. Můžete sdílet své pochybnosti, zda je Vaše podezření namístě, zda už je to na nahlášení, zda se situace dítěte nemůže zhoršit atd. A naplánovat postup šitý na míru konkrétnímu dítěti.
- Právě na tréninku se může stát, že dítě o svém problému poprvé s někým promluví. Podle našich zkušeností se děti nesvěří většinou hned napoprvé. Někdy si vybírají náhradní témata či si v rámci kontaktu dospěle testují. V některých případech dítě nemluví o své zkušenosti, ale buď se dotazuje „teoreticky“, či mluví o zkušenosti dítěte, kterému se údajně týrání a zneužívání děje. V tomto případě je důležité akceptovat tuto jeho formu komunikace a počkat na to, až v průběhu rozhovoru připustí, že týrání a zneužívání je vlastně jeho zkušeností.
- Pokud se vám dítě svěří, oceňte jeho odvahu (“jsem moc rád(a), že mi to říkáš, určitě to pro tebe není snadné”), dejte mu najevo, že berete jeho sdělení vážně. Důležitá je účast vyjádřená vážným tónem a reflektováním toho, co dítě říká: („takže táta přišel, křičel na tebe, zahnal tě do kouta a kopl tě...“).
- Nezpochybňujte, co dítě uvádí. Pouze odborník může posoudit, zda skutečně došlo k tomu, co popisuje.
- Ubezpečte dítě, že jeho situace a chování rodičů nejsou v pořádku a že to není jeho vina („tohle by rodiče dětem dělat neměli a ty za to nemůžeš, že se takhle chovají“).
- Mluvit s dítětem o jeho pocitech („asi jsi měl strach“, „to ses musel cítit hrozně“ atd.), pokud emočně reaguje, např. pláče, sdělte mu, že má právo být smutné, našťavané, litostivé, mít pocit nespravedlnosti.
- Neslibujte dítěti, že sdělené informace zůstanou tajemstvím, naopak mu na rovinu sdělte, že musíte podniknout kroky, abyste je ochránili, že je to vaše povinnost (“To, co jsi mi řekl, je hodně závažné a já si to pro sebe nemohu nechat”).
- Proberte s dítětem možné kroky k řešení jeho situace. Dejte prostor jeho otázkám a opět i pochopení jeho pocitům. (“Chápu, že se teď možná bojíš, ale můžeme spolu probrat různé možnosti, jak dál postupovat”).
- Pokud situace nevyžaduje okamžitý zásah policie nebo oddělení sociálně právní ochrany dítěte (např. dítě nechce domů, obává se násilí nebo je zraněné), snažte se zjistit, zda je v rodině někdo, ke komu má dítě důvěru a na koho se může obrátit, kdo je podrží.

- Vytvoříte-li s dítětem nějaký plán, na závěr si ho zopakujte, ubezpečte se, že dítě všemu rozumí.

Poznámka: Přestože se rodiče chovají vůči dětem nepěkně, ty na nich přesto lpí a nechtějí jim dělat potíže, někdy je i omlouvají. Někdy dávají najevo, že takové chování je pro ně vlastně normální. Často se obávají, že by o rodiče mohly přijít, skončit v dětském domově. Je tedy třeba při rozhovoru s dítětem počítat i s námitkami a obranou rodičů, i když nám to může připadat absurdní.

Právní rámec

Z hlediska trestního zákona máte při podezření na týrání a zanedbávání dvě hlavní povinnosti:

- 1) přezkazit trestný čin (§ 367, zákon č. 40/2009 Sb.) tj. to znamená učinit taková opatření, aby čin nemohl být dále páčán
- 2) oznámit trestný čin (§ 368, zákon č. 40/2009 Sb.)) tj. bezodkladně kontaktovat policii nebo státní zastupitelství podle místa spáchání trestného činu a čin oznámit

Oznamovací povinnost vymezuje také zákon o sociálně právní ochraně dítěte (SPOD):

Dává možnost (v § 7) každému člověku, aby pracovníka či pracovníci orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) upozornil na to, že má podezření na to, že se někde vyskytuje dítě, o které není dostatečně postaráno, či dítě, které se nechová v souladu s obvyklými normami (šikanuje ostatní a podobně).

§ 10 pak vymezuje povinnost pracovníků zařízení pro děti, nemocnic a dalších, aby oznamovali orgánům sociálně-právní ochrany dětí i podezření, že dítě, se kterým pracují či přicházejí do styku, je dítě ohrožené.

Ad 1) z pozice cvičitele nebo trenéra je prakticky nemožné zabránit týrání nebo zanedbávání dítěte jinak, než oznámením trestného činu podle bodu 2). To je však namísto především v situaci, kdy zjistíte jasné stopy fyzického násilí na dítěti, případně se od dítěte dozvíte závažné informace svědčící o jeho bezprostředním ohrožení (např. dítě mluví o tom, že bude bito nebo že se chystá kvůli tomu, co se doma děje, k útěku). V ostatních případech je vhodnější postupovat podle zákona o SPOD a ohlásit situaci dítěte na oddělení sociálně-právní ochrany (OSPOD) při místním úřadu v místě bydliště dítěte. Pracovníci OSPOD jsou povinni každé oznámení prošetřit a podniknout další kroky, popř. přivzat Policii ČR. Jejich povinností je také chránit zdroj svých informací.

Informace rodičům

- V případě týrání a zanedbávání dítěte nejste povinni informovat zákonné zástupce, další postup by měl zajistit OSPOD.



ROZVOD, ROZCHOD RODIČŮ

- Rozpad rodiny přináší dítěti otřesení jeho základními jistotami, je pro ně ztrátou a způsobuje mu bolest.
- Přizpůsobit se změnám a přijmout je nějakou dobu trvá, je to proces, kterému se nelze vyhnout ani při ohleduplném postupu.
- Je-li rozpad rodiny provázen spory, zejména nejsou-li rodiče schopni se dohodnout na typu péče a o dítě se přetahují, je dítě dlouhodobě traumatizováno,
- Jakákoliv podpora a účast je pro děti, které zažívají rozpad rodiny velmi důležitá.

Varovné signály u dítěte

- Nápadná změna chování u dítěte – zvýšená lítostivost, plačtivost, naopak podrážděnost a agresivita, šaškování nebo zlobení.

- Dítě si stěžuje na fyzické potíže (bolesti hlavy, břicha, zvracení, únava)
- Chybí soustředění, snižuje se výkonnost
- Mluví o přání, aby se rodiče k sobě vrátili, popírá definitivnost rozchodu: „Třeba si to ještě rozmyslí“.
- Dítě se obviňuje, např.: «Možná by se nerozešli, kdybych se choval lépe.»
- Bere na sebe odpovědnost, např. «Musím teď mámu podržet», «Táta na mě spoléhá».
- O jednom nebo o obou rodičích mluví negativně, s despektem.

Doporučený postup

- Mluvte o tom, co pozorujete, nabídněte dítěti prostor, např. «Všiml(a) jsem si, že jsi nějak na rodiče nazlobený, chceš si o tom popovídat?»
- Respektujte, když Vaši nabídku odmítne, nechte pootevřená vrátka, např.: «Chápu, nechce se ti o tom mluvit, ale kdybys chtěl třeba někdy později, rád to s tebou proberu».
- Vyslechněte je, dejte pochopení jeho pocitům smutku nebo hněvu, možná jste jediný(á), komu se svěřuje, např.: „Jasně, že se zlobíš... že jsi smutný, každý by chtěl úplnou rodinu“.
- Dejte pochopení jeho naději, že se k sobě rodiče vrátí a vše bude jako dřív: „Chápu, že bys to chtěl...“, ale nepotvrzujte mu ji, spíše se doptejte, jestli s ním o tom rodiče mluvili atd.
- Pokud se obviňuje, ujistěte je, že nemůže za to, že se rodiče rozvádějí. „Rozumím, že se takhle cítíš, není to tvoje vina, je to rozhodnutí rodičů“.
- Nestavte se na stranu jednoho z rodičů, pokud se Vás dítě snaží přesvědčit, zůstaňte neutrální: „To já nemůžu posoudit...“, ptejte se spíše na jeho osobní zkušenost: „A jak se k tobě chová?, Užiješ si to s ní(m) někdy?“, pokud je to možné, podporujte dobrý vztah dítěte s oběma rodiči.
- Pátrejte spolu s ním, co mu pomáhá, kdy se cítí nejlépe, co mu dělá dobře.
- Předějte dítěti kontakt na Linku bezpečí, kde se dítě může vypovídat a dostat různá doporučení

Poznámka: to, že se rodiče rozcházejí, se může, ale také nemusí v chování dítěte projevit a rozhodně není úkolem trenérů a cvičitelů, když se o rozpadu rodiny dozvědí, automaticky nabízet dítěti nějakou pomoc. Namísto je to zejména tehdy, když dítě naznačuje zájem se svěřit, případně cvičitel nebo trenér vidí u dítěte výrazné varovné signály.

Informace rodičům

- Máte-li dojem, že dítě v rozvodové situaci strádá, nabídněte rodičům schůzku a předějte jim informaci o tom, jakých projevů jste si u dítěte všimli
- Doporučte jim, aby vyhledali odbornou psychologickou pomoc, např. rodinnou poradnu



DOMÁCÍ NÁSILÍ

- Domácí násilí je dalším, velmi negativním jevem, který představuje jak fyzické, tak především psychické ohrožení dítěte.
- Je to mimo jiné způsobeno i tím, že probíhá dlouhodobě, někdy i řadu let, aniž by se o něm někdo dozvěděl, na jeho utajení se podílejí i děti, které se za situaci doma stydí a vědí, že se o tom nemá mluvit.
- Dítě je často rozpolcené a v nejistotě, pokud jde o vztah k rodičům, kteří se (někdy pouze jeden z nich, často oba) chovají vůči sobě agresivně.

Domácí násilí – definice

- Je psychické, fyzické nebo sexuální násilí mezi blízkými osobami žijícími ve společné domácnosti
 - a) Psychické násilí: hádky mezi členy domácnosti, doprovázené nadávkami, řvaním, ponižováním, dále urážení, bránění v kontaktu s příbuznými, přáteli, omezení přístupu k financím, zákaz chodit do práce, neustálá kontrola.
 - b) Fyzické násilí: rvačky mezi členy domácnosti, bití, pohlavky, facky, kopání, tahání za vlasy, škrcení, shazování na zem, může končit i smrtelným zraněním nebo vraždou.
 - c) Sexuální násilí: znásilnění nebo vynucování různých sexuálních praktik.

- Dochází k němu opakovaně, intenzita násilných situací se stupňuje, účastníci ztrácejí schopnost rozvíjející se konflikt zastavit.

Varovné signály u dítěte

- Má nepřiměřené emoční reakce (agresivita, záchvaty vzteku, nebo naopak deprese, pocity smutku, úzkosti).
- Projevuje rozporuplné pocity vůči rodičům – strach, pohrdání, vztek, lítost, obdiv, nenávisť, mohou to být pouze nenápadné poznámky, např.: «Tátu (mámu) nemám rád», «Máma (táta) si nechá všechno líbit». «Máma je hodná, ale táta je zlej.», «Chtěl bych, aby se máma rozvedla». «Máma (táta) pořád brečí».
- Mezi ostatními dětmi může být nejisté (zejména v případech, že se ztotožňuje s obětí).
- Vůči ostatním dětem se může chovat násilně (zejména pokud se ztotožňuje s agresorem).
- Ze strachu, aby se neodhalilo, co se doma děje, si k sobě dítě nezve kamarády.
- Otálí s odchodem domů, někdy naznačuje obavy: «Nechce mi domů, nevím co zas bude...».

Doporučený postup

Poznámka: vzhledem k tomu, že děti se za situaci doma stydí a také vnímají, že se o tom mluvit nemá (nikdy se o tom nemluví, ani před příbuznými), není vůbec jednoduché téma otevřít.

- Pokud dítě troufá «nenápadné» poznámky, doptejte se ho, jak to myslí, např.: «Slyšel jsem, jak jsi tuhle říkal...znepokojilo mě to, můžeme si o tom promluvit?»
- Při nápadném chování (zejména násilných projevech vůči jiným dětem), se můžete doptat i na pozadí jeho chování, např.: «Viděl jsem, jak jsi úplně vybuchnul, jako by se v tobě něco nahromadilo...».
- Pokud se dítě svěřá s domácím násilím a se svými rozporuplnými pocity, dejte mu pochopení, např.: «Chápu, jak tě musí štvát, že si to máma nechává líbit». «Dovedu si představit, že tátu nesnášíš, když Vám tohle dělá», «Musí být hrozné poslouchat rodiče, jak na sebe křičí a nadávají si.»
- Motivujte je k tomu, aby zavolalo na Linku bezpečí
- Sdělte mu, že není v pořádku, když se v rodině takové věci dějí.
- Ubezpečte ho, že není jeho vina, že jeden nebo oba rodiče se vůči sobě dopouštějí násilí.
- Svým přístupem nabídněte dítěti zkušenost, že vztahy mohou fungovat i dobře a že může být přijímané.

Informace rodičům

- Pokud se o domácím násilí dozvíte od dítěte, rodiče nekontaktujte.

- V případě, že se vám svěří oběť domácího násilí (nejčastěji matka), odkažte ji na odborné služby (www.donalinka.cz, Intervenční centrum).
- Pokud má domácí násilí vliv na zhoršení psychického stavu dítěte, dítě utíká z domova, oznamte jeho situaci na místním úřadu-oddělení sociálně právní ochrany v místě bydliště dítěte.

Právní rámec

- Na domácí násilí se vztahuje § 199 trestního zákoníku - trestný čin týrání osoby žijící ve společném obydlí.
- Dítě v rodině, kde je domácí násilí, je vždy považováno za oběť, a to i když se ho pachatel nedopouští přímo na něm.
- Všechny děti zažívající domácí násilí jsou ohrožené (§6, g - Zákon o sociálně právní ochraně dítěte č. 359/1999 Sb.).
- Přítomnost dítěte u domácího násilí je bráno jako psychické týrání, při podezření postupujte obdobně jako u týrání a zanedbávání.





SEXUÁLNÍ ORIENTACE A GENDEROVÁ IDENTITA

Dosud jsme se v našem manuálu věnovali jevům ohrožujícím zdravý vývoj dětí a mladých lidí. To se však jednoznačně nedá říci o oblasti sexuální orientace a genderové identity, která sice v případě odlišnosti může přinášet určité potíže, ty jsou však dány především tím, jak okolí na jedince, který se k odlišnosti hlásí, reaguje, do jaké míry je mu vůbec dovoleno, aby mluvil o tom, kým je, a podle toho také žil. Příklady osobností z veřejného života dokazují, že člověk může žít šťastný a plnohodnotný život, i když je gay nebo lesba, transgender osoba, případně prošel změnou pohlaví. Stále však ještě přetrvávají předsudky, mýty a v rámci některých skupin i odmítání.

Diskuse, které se v této oblasti vedou a jsou v dnešní době velmi otevřené, samozřejmě zajímají i děti a dospívající. Právě k období dospívání, kdy člověk prochází fyzickými změnami, různě experimentuje a hledá se i v rámci své rozvíjející se sexuality, patří i zamýšlení se nad tím, kým vlastně je z hlediska své sexuální a genderové identity. Není to něco, co by se dříve nedělo, ale takové úvahy a různá dobrodružství probíhaly spíše skrytě, dnes jsou však děti a dospívající v tomto směru mnohem otevřenější. Dost k tomu přispívají také sociální sítě, kde si vyměňují své názory a zkušenosti. Nemluvíme zde o masovém jevu, nicméně přibývá dětí a dospívajících, kteří o své odlišné sexuální nebo genderové identitě nahlas mluví a někdy se i velmi aktivně domáhají, aby byli takto přijati. Na druhou stranu stále existují ti, kteří se v skrytu trápí otázkami, jak na tom vlastně jsou. A někteří z nich v souvislosti s tím trpí i depresemi nebo mají sebevražedné myšlenky.

Zastáváme názor, že bez ohledu na to, co si o tom dospělí, kteří mají s dětmi co do činění, myslí, je důležité poskytnout podporu těm, kteří se trápí, a projevovat respekt těm, kteří jsou ve své

„odlišné“ identity dobře usazení a otevřeně o ní mluví. Uvozovky jsou namístě – pokud čtrnáctiletá dívka tvrdí, že je lesba a miluje svou kamarádku, může to tak být, ale nemusí a její pocity a chování mohou souviset s hledáním a experimentováním v období bouřlivých vývojových změn. Abychom však uměli s dětmi a dospívajícími o těchto věcech mluvit – pokud o to samozřejmě stojí – je třeba mít alespoň základní orientaci v této problematice. Obojí je cílem této části manuálu.

Základní pojmy

LGBT komunita: zahrnuje lidi s jinou než heterosexuální orientací, (LGBT – lesby, gayové, bisexuálové a transgender osoby), někdy se používá také pojmenování LGBT+, kde znaménko plus souhrnně označuje další identity, jako jsou třeba intersex či asexuální osoby.

Lesby a gayové: lidé, kteří jsou citově a sexuálně přitahováni osobami stejného pohlaví, tedy lidé s homosexuální orientací. V minulosti byla homosexualita považována za psychické onemocnění, homosexuální styky byly (a v některých kulturách stále jsou) trestné, přes veškerý pokrok přžívá v naší společnosti spousta mýtů a předsudků. Podle seriózních výzkumů je homosexualita vrozená, není volbou jedince, není důsledkem žádných vnějších vlivů.

Bisexuálové: lidé, kteří jsou citově a sexuálně přitahováni jak muži, tak ženami. Existují dvě pojetí bisexuality. V prvním je chápána jako svébytná sexuální orientace (podobně jako heterosexualita a homosexualita), zatímco v druhém je vnímána pouze jako specifický projev sexuálních aktivit heterosexuálně a homosexuálně orientovaných osob.

Transgender osoby: lidé, kteří se identifikují s opačným pohlavím, než do kterého se narodili. Jinak řečeno – transgender muž má ženské tělo, ale cítí se být mužem (a opačně). Projevy mohou být patrné od raného dětství – např. holčička vyžaduje chlapecké jméno (a opačně). Výraznější projevy, a hlavně potíže, přináší fyzické dospívání, kdy je pro transgender lidi složité (a někdy nemožné) přijmout fyzické změny – např. prsa. Ve svém těle a podle pohlavních znaků přiřčené roli se cítí stále nepřijemněji. Mnozí trans chlapci používají např. bindery, speciální stahovací pásky nebo podprsenky. Možnost přihlásit se ke své genderové identitě bývá pro tyto dospívající nesmírně úlevná. Transgender lidé mohou mít jak homosexuální, tak i heterosexuální orientaci.

Nebinární osoby: zjednodušeně řečeno lidé, kteří se nehlásí ani k jednomu pohlaví. Je to kategorie, která asi vyvolává nejvíce zmatku a otázek, protože je velmi těžké, jak se k lidem, kteří se k nebinaritě hlásí, stavět, jak je oslovovat apod.

Coming out: proces, ve kterém jedinec, většinou postupně, zveřejňuje svou odlišnou sexuální orientaci nebo genderovou identitu. V mnoha případech jde o proces skutečně velmi pozvolný a bolestný, někdy k němu dojde až ve středním věku, někdy vůbec. Závisí to na vstřícnosti prostředí, ve kterém jedinec žije.

Tranzice: změna pohlaví. Tranzice může probíhat jak formou hormonální léčby, tak operativně. Může však jít také o administrativní úkon – oficiální potvrzení nového pohlaví změnou jména ve všech dokladech. Podle české platné právní normy je úřední potvrzení změny pohlaví možné pouze po dokončené fyzické změně pohlaví, včetně sterilizace a operativní úpravě pohlavních

orgánů. To je v současné době zdrojem kritiky a snahy tuto právní normu změnit. Jde o to, že řada trans lidí o operativní zákroky nestojí, stojí však o oficiální uznání změny pohlaví.

Doporučený postup

Situace dítěte, které s dospělými začíná mluvit o své odlišnosti, může být různá – některé se s tím před vrstevníky nijak netají, všeobecně se to o nich ví a velmi často jsou tak i ve skupině přijímány. Jejich sdělení může být motivováno snahou zjistit, co si o tom dospělí myslí, určitým testem jejich tolerantnosti. V jiných případech, jak už jsme výše zmínili, dítě svoji odlišnost nijak neprojevuje a trenéra nebo cvičitele může svým sdělením zaskočit.

Obecně platí:

- berte sdělení dítěte vážně (ať už si o tom myslíte cokoliv), bez zpochybňování, že je to třeba jinak, např. «Chápu – takhle se cítíš, takhle se vnímáš...»
- podle okolností dejte najevo, že si jeho důvěry vážíte, např. «Jsem rád, že mi to říkáš, vážím si toho».
- dejte mu prostor, aby vysvětlilo, co prožívá, jak se cítí, např. «Je v pořádku, že o tom mluvíš, nemusí to pro tebe být snadné, asi se ti leccos honí hlavou.»
- ptejte se, zda od Vás něco potřebuje.

Doporučený postup ve vybraných situacích:

I. DÍTĚ JE NA ZÁČÁTKU PROCESU COMING OUTU, MOŽNÁ JSTE PRVNÍ, KOMU SE SVĚŘILO. KROMĚ VÝŠE UVEDENÉHO JE DŮLEŽITÉ UJISTIT DÍTĚ:

- že o tom s nikým nebudete bez jeho souhlasu mluvit,
- že je jeho právo volit si tempo a způsoby, kterými chce svoji odlišnost zveřejnit,
- že to pro ně jistě není snadné a rádi mu v tom pomůžete.
- Pokud se Vám svěří se závažnějšími potížemi (zejména v kontextu rodinných vztahů), odkažte je na krizové služby pro děti (včetně Linky bezpečí).

2. DÍTĚ NEBO DOSPÍVAJÍCÍ (VĚTŠINOU S JINOU TRANSGENDER IDENTITOU, RESP. NEBINÁRNÍ) PŘICHÁZÍ SE SPECIFICKÝMI POŽADAVKY – CHCE BÝT OSLOVOVÁNO JMÉNEM, KTERÉ SI VYBRALO, NECHCE SE PŘEVLEKAT V ŠATNĚ, DO KTERÉ BY PODLE POHLAVNÍCH ZNAKŮ PATŘILO, OBDOBNĚ TO MŮŽE BÝT I S WC ATD.

- Je vhodné hledat pro dítě vstřícné řešení, samozřejmě s ohledem na technické možnosti.
- Řešení se v některých případech neobejde bez zapojení celé skupiny dětí, což může proběhnout např. takto: «Asi někteří z Vás vědí, že tady Petr se cítí být holkou. Chce, abychom ho oslovovali Hanka a používali jsme ženský rod. Já s tím souhlasím. Hance není příjemné se převlékat mezi klukama, hledáme proto nějakou možnost, jak to zařídit...atd.

Poznámka: vstřícnost vůči dítěti může v některých případech narážet na nesouhlas rodičů. Vzhledem k tomu, o jak ojedinělé a také nové případy se jedná, nelze se opřít o nějaké právní normy nebo obecné zvyklosti, zejména když jde o nezletilé. Domníváme se nicméně, že organizace mají právo vycházet z přání dítěte. V případě sporu doporučujeme poradit s právníky nebo využít mediátora.

3. DÍTĚ NEBO DOSPÍVAJÍCÍ SE VÁM SVĚŘILO S POCHYBNOSTMI O SVÉ SEXUÁLNÍ ORIENTACI NEBO GENDEROVÉ IDENTITĚ A ZÁROVEŇ MÁ PROJEVY DEPRESÍ NEBO SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY.

- Je třeba postupovat podle doporučení v příslušných částech tohoto manuálu.
- O pozadí potíží dítěte mluvit s rodiči pouze s jeho souhlasem.
- Motivovat dítě, aby se rodičům svěřilo, nabídnout mu v tom svou pomoc.

4. VE SKUPINĚ POZORUJETE HOMOFOBNI NARÁŽKY, POSMĚCH

- Je třeba zaujmout jasný postoj, být dětem příkladem, např. «Všiml jsem si různých narážek a posmívání směrem k Petrovi a chci, abyste s tím přestali – nikomu se tady nebude ubližovat jen proto, že je (možná) jiný, každý má právo žít podle toho, jak se cítí, pokud tím nikoho neomezuje,...atd.»

Rozhovor s rodiči

- Není Vaší povinností informovat rodiče o tom, že jejich dítě řeší svou sexuální orientaci nebo genderovou identitu. Je třeba respektovat přání dítěte, nezklamet jeho důvěru.
- Velmi vzácně mohou rodiče přijít sami s informací o odlišnosti svého dítěte. Bývají to ti, kteří už spolupracují s odborníky a snaží se zabezpečit pro své dítě adekvátní podmínky – zde je samozřejmě namístě pochopení a vstřícnost.

- Pokud se rodiče chtějí s Vámi poradit ohledně odlišnosti svého dítěte, dejte jim své pocho-
pení a odkažte je na odborníky, případně na Rodičovskou linku.

Právní rámec

§ 187 trestního zákoníku Jde o trestný čin pohlavního zneužití, samozřejmě i v případě, že se jedná o sexuální kontakt mezi jedinci stejného pohlaví (dítě – dítě, dítě – dospívající, dítě – dospělý). Viz také ta část tohoto manuálu týkající se pohlavního zneužívání.

ZÁVĚR

Na základě našich zkušeností i odborné literatury jsme Vám nabídli v manuálu základní informace o tom, co všechno může děti trápit, jak s nimi o tom hovořit, jak jim v rámci Vašich možností můžete pomoci a kdy je třeba informovat rodiče, případně se obrátit na instituce, které jsou zodpovědné za řešení. Jsme si vědomi, jak těžké je rozhodování, když jde o situaci dítěte, kolik dilemat musí dospělý člověk v takových případech řešit. Chce to odvahu a také pocit jistoty, že dělám to nejlepší, co je v dané chvíli možné. Budeme rádi, když manuál k tomu přispěje.



linka bezpečí

SLUŽBA PRO NAŠE DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Od roku 1994 pomáháme
bezplatně při řešení závažných,
ale i každodenních starostí.



116 111

pomoc@linkabezpeci.cz
www.linkabezpeci.cz

- ✓ ZDARMA
- ✓ NONSTOP
- ✓ ANONYMNĚ



rodičovská linka

SLUŽBA PRO RODIČE, PEDAGOGY A DOSPĚLÉ, KTEŘÍ MAJÍ STAROST O DÍTĚ



606 021 021

pomoc@rodicovskalinka.cz
www.rodicovskalinka.cz

✓ ANONYMNĚ

UŽITEČNÉ ODKAZY



Linka bezpečí

Bezplatná, anonymní telefonická linka krizové pomoci pro děti a mládež (do 18 let, studenti do 26 let), 24 hodin denně, pro děti z celé České republiky.

Telefonní číslo: 116 111

Emailové poradenství: pomoc@linkabezpeci.cz

Chat: chat.linkabezpeci.cz

Web: www.linkabezpeci.cz

Rodičovská linka

Anonymní telefonická krizová pomoc a poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní dospělé jednající v zájmu dětí, dospívajících a mladých dospělých do 26 let, pro klienty z celé České republiky

Emailové poradenství: pomoc@rodicovskalinka.cz

Chat: chat.rodicovskalinka.cz

Web: www.rodicovskalinka.cz

Manželské a rodinné poradny

Nabízejí manželské a rodinné poradenství.

Zaměřují se na zvládání potíží v mezilidských vztazích v rodině (generační spory, rozvod a porozvodové těžkosti, styk rodiče s dětmi, závislost v rodině atp.).

Mediace dohod o výchově dětí a uspořádání vzájemných vztahů

Kontakty na poradny v ČR: www.amrp.cz

Střediska výchovné péče (SVP)

Poradenská a terapeutická péče pro děti a dospívající s rizikem vzniku poruch chování.

Spolupráce se zúčastňují i rodiče.

Nabízejí ambulantní, internátní, stacionární péči.

Kontakty na SVP v ČR: www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strediska-vychovne-pece

Intervenční centra

Poskytují komplexní pomoc osobám ohroženým domácím násilím.

Nabízejí ambulantní, terénní, popř. pobytové služby.

Informace a kontakty: www.domaci-nasili.cz

Oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD)

Vykonává sociálně-právní ochranu dítěte podle zákona v č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí.

Sídlí na obecních (městských) úřadech, většinou je součástí odboru sociálních věcí.

Kyberšikana, sexting, kybergrooming

E-mailová poradna pro oblast rizikového chování na internetu: www.poradna.e-bezpeci.cz

Léčba drogové závislosti

Kontakty na léčebná zařízení: www.dada-info.cz

Základní informace a články: www.drogovaporadna.cz

Sebepoškozování

Informace a kontakty: www.sebeublizovani.cz

Deprese a úzkosti

Informace a poradna: www.deprese.com

Sebevraždy

Informace a poradna: www.narovinu.net/sebevrazdy

Poruchy příjmu potravy

Informace a poradna: www.anabell.cz



www.linkabezpeci.cz



linka bezpečí