



**Základní škola a mateřská škola při nemocnici, Kadaň**  
Chomutovská 1289, 432 01 Kadaň

Tel: 474 335 409, 474 333 304  
Datová schránka: y2r2yc8

IČO 46 79 00 39  
email: kancelar@zvskadan.cz

## **KRIZOVÝ PLÁN**

<b>KRIZOVÝ PLÁN DOPORUČENÉ POSTUPY ŠKOLY K PREVENCI VÝSKYTU RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ</b>	
Vypracoval/a:	Mgr. Zdeněk Hanták Mgr. Martina Smiljeková
Schválila Mgr. Simona Žáková a nabývá účinnosti ode dne: 30. 8. 2020	
Od 1. 9. 2022 upraven doporučený postup Tabákové výroby, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují.	
Od 24. 1. 2024 přidán doporučený postup Psychická krize – duševní onemocnění, Sebevražedné chování, Poruchy příjmu potravy, Krizové situace s pojené s násilím ve školním prostředí.	
Od 25. 3. 2024 přidán doporučený postup Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole.	



## Obsah

1	DOPORUČENÉ POSTUPY ŠKOLY .....	7
2	TABÁKOVÉ VÝROBKY, VÝROBKY URČENÉ KE KOUŘENÍ A NIKOTINOVÉ SÁČKY .....	8
2.1	Vhodné postupy .....	8
2.2	Nevhodné postupy .....	8
2.3	Prevence školy .....	9
2.4	Postup školy.....	9
2.5	Specializované služby: .....	10
2.6	Internetové odkazy: .....	10
3	ALKOHOL.....	11
3.1	Vhodné postupy .....	11
3.2	Nevhodné postupy .....	11
3.3	Doporučení – rodiče .....	11
3.4	Postup školy.....	11
3.5	Specializované služby: .....	13
3.6	Internetové odkazy: .....	13
4	OMAMNÉ A PSYCHOTROPNÍ LÁTKY .....	14
4.1	Vhodný přístup .....	14
4.2	Nevhodný přístup .....	14
4.3	Příznaky užívání návykových látek – jak to poznám? .....	14
4.3.1	Užívání návykových látek u dospívajících je doprovázeno příznaky, které nás mohou včas varovat.....	14
4.4	Přístup k žákovi s podezřením na užívání návykových látek .....	15
4.5	Jak se ptát na užívání návykových látek:.....	16
4.6	Prevence.....	16
4.7	Návykové látky z hlediska právního .....	16
4.7.1	Co je v oblasti nelegálních NL zakázáno, definují dva zákony .....	17
4.7.2	Přestupky .....	17
4.7.3	Trestné činy .....	17
4.7.4	Oznamovací povinnost .....	17
4.8	Doporučené postupy pro školy a školská zařízení: .....	17
4.9	Konzumace NL ve škole.....	18
4.10	Distribuce NL ve škole .....	19
4.11	Přechovávání NL ve škole .....	19
4.12	Nález NL ve škole.....	20
4.12.1	V případě, kdy pracovníci školy naleznou v prostorách školy látku, kterou považují za NL, postupují takto: .....	20
4.12.2	V případě, kdy pracovníci školy zadrží u některého žáka látku, kterou považují za NL, postupují takto: .....	20
4.12.3	V případě, kdy mají pracovníci školy důvodné podezření, že některý ze žáků má NL u sebe, postupují takto: .....	20
4.13	Internetové odkazy:.....	20
5	KRÁDEŽ.....	21
5.1	Doporučený postup .....	21
5.2	Kdy hlásit rodičům?.....	22
5.3	Kdy hlásit policii?.....	22
5.4	Kdy hlásit OSPOD?.....	22




6	VANDALISMUS.....	23
6.1	Prevence.....	23
6.1.1	Obecná východiska při řešení výchovných problémů ve škole .....	23
6.1.2	Praktická východiska vzniku rizikového chování: .....	23
6.2	Nevhodné postupy: .....	23
6.3	Vandalismus páchaný na půdě školy:.....	24
7	NEOPRÁVNĚNÉ VNIKNUTÍ DO OBJEKTU .....	25
7.1	Prevence.....	25
7.2	Postup školy.....	25
8	HAZARDNÍ HRANÍ A ON-LINE HAZARDNÍ HRANÍ.....	26
8.1	Prevence.....	26
8.2	Vhodný postup.....	26
8.3	Nevhodný postup .....	26
8.4	Postup školy.....	27
8.4.1	Hazardní hra v prostorách školy.....	27
8.4.2	Hazardní hra a žák.....	27
8.5	Internetové odkazy: .....	27
9	PSYCHICKÁ KRIZE/ DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ.....	29
9.1	Vymezení jevů:.....	29
9.2	Souvislost psychických potíží a rizikového chování.....	30
9.2.1	Poruchy chování a emocí se začátkem obvykle v dětství a adolescenci .....	30
9.3	Hyperkinetické poruchy .....	31
9.4	Poruchy chování .....	33
9.5	Poruchy autistického spektra (PAS).....	33
9.6	Úzkostné poruchy v dospívání .....	33
9.6.1	Panická úzkostná porucha v dospívání.....	34
9.6.2	Sociální fobie v dospívání .....	34
9.6.3	Depresivní porucha .....	35
9.6.4	Bipolární porucha v dospívání .....	36
9.6.5	Schizofrenie v dospívání .....	36
9.6.6	Sebepoškozování v dospívání .....	36
9.6.7	Suicidalita (sebevražedné jednání) v dospívání .....	37
9.6.8	Poruchy příjmu potravy v dospívání .....	37
9.6.9	Užívání návykových látek v dospívání .....	37
9.6.10	Disharmonický vývoj osobnosti.....	38
9.7	Varovné příznaky psychické krize .....	38
9.7.1	Rizikové a protektivní faktory.....	38
9.8	Jak postupovat .....	40
9.9	Doporučení pro „první“ kontakt s žákem.....	42
9.10	V jakém případě vyrozumět OSPOD/Policii ČR.....	42
9.11	Možnosti a limity podpory ze strany pedagoga a školy.....	43
9.12	Na koho se obrátit .....	43
9.13	KRIZOVÉ LINKY S CELOSTÁTNÍ PŮSOBNOSTÍ .....	44
9.14	KRIZOVÁ CENTRA.....	45
9.15	VYBRANÉ WEBOVÉ STRÁNKY VĚNUJÍCÍ SE DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ ....	46
9.16	Úkol prevence v oblasti duševního zdraví .....	46
10	SEBEVRAŽEDNÉ CHOVÁNÍ .....	47
10.1	Úvod.....	47
10.2	POJMY .....	47



10.3	SEBEVRAŽDA .....	48
10.4	RIZIKOVÉ FAKTORY .....	49
10.4.1	PROTEKTIVNÍ FAKTORY .....	50
10.5	VAROVNÉ SIGNÁLY ANEB JAK TO MŮŽE VYPADAT, POKUD ŽÁK POMÝŠLÍ NA SEBEVRAŽDU .....	50
10.6	ROLE ŠKOLY .....	52
10.7	Prevence .....	52
10.8	Intervence .....	53
10.9	Role pedagoga .....	53
10.10	Mírné riziko .....	54
10.11	Vedení podpůrného rozhovoru .....	54
10.12	Střední až vysoké riziko – suicidální tendence .....	56
10.13	Akutní riziko – pokus o sebevraždu .....	57
10.14	Postvence .....	59
10.15	Komunikace s rodinou zemřelého žáka .....	59
10.16	Rodina si nepřeje uvádět příčinu úmrtí .....	60
10.17	Sdělování informací o sebevraždě .....	60
10.18	Sdělení informací o sebevraždě pedagogům .....	60
10.19	Sdělení informací o sebevraždě rodičům či zákonným zástupcům .....	61
10.20	Sdělení informací o sebevraždě žákům .....	61
10.21	Vzpomínkové akce .....	62
10.22	Psychohygiena učitele .....	62
10.23	NA KOHO SE OBRÁTIT .....	63
10.24	PŘÍLOHY .....	64
10.24.1	Příloha 1: Bezpečnostní plán pro žáky – instrukce pro pracovníky školního poradenského pracoviště .....	64
10.24.2	Příloha 2: Zápis o situaci .....	65
10.24.3	Příloha 3: Sdělení pracovníkům školy .....	66
10.24.4	Příloha 4: Sdělení žákům .....	67
10.24.5	Příloha 5: Sdělení žákům, pokud si rodina nepřeje zveřejnit informace o sebevraždě/ situace není vyjasněná .....	68
10.24.6	Příloha 6: Sdělení zákonným zástupcům .....	69
10.24.7	Příloha 7: Typy na rozhovor o sebevraždě s dětmi .....	70
10.24.8	Příloha č. 8: Bezpečnostní plán pro žáky .....	71
10.24.9	Příloha č. 9: Varovné znaky sebevražedného jednání .....	73
10.24.10	Příloha č. 10: Co dělat když .....	74
10.24.11	Příloha č. 11: podpůrný rozhovor s žákem se sebevražednými myšlenkami 75	
10.24.12	Příloha č. 12: Krizový plán .....	76
10.24.13	Příloha č. 13: Při rozhovoru s dítětem nezapomeňte... ..	78
10.24.14	Příloha č. 14: Mé dítě má myšlenky na sebevraždu .....	79
11	PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY .....	80
11.1	Typ rizikového chování: .....	80
11.2	Východiska: .....	81
11.3	Příznaky: .....	81
11.4	Rizikové faktory a protektivní faktory: .....	81
11.5	PREVENCE: .....	82
11.6	Doporučené postupy a metody x nevhodné postupy: .....	83
11.7	Možnosti a limity: .....	83



11.8	Kontakty:.....	83
12	KRIZOVÉ SITUACE SPOJENÉ S NÁSILÍM VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.....	84
12.1	Typ rizikového chování .....	84
12.2	Východiska .....	84
12.3	Identifikace .....	84
12.4	Rizikové faktory.....	85
12.5	Prevence .....	85
12.6	Doporučené postupy .....	86
12.7	Možnosti a limity pedagoga.....	86
13	POSTUP A REAKCE NA ÚTOK TERORISTY NEBO AKTIVNÍHO STŘELCE.....	88
13.1	Situace útoku teroristy nebo aktivního střelce .....	88
13.2	Přirozená reakce na stres.....	88
13.3	Situační uvědomění, co se děje .....	88
13.4	Čím je specifický útok tzv. aktivního střelce (útočníka)?.....	89
13.5	JAK REAGOVAT V PŘÍPADĚ ÚTOKU? .....	89
13.6	Jak reagovat po útoku?.....	90
14	Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole .....	91
14.1	Úvod.....	91
14.2	Definice.....	91
14.3	Formy násilí, kterými může být dítě ohroženo .....	91
14.4	Fyzické znaky špatného zacházení .....	91
14.4.1	Znaky špatného zacházení projevující se v chování dítěte.....	92
14.5	Znaky rizikového chování pečujících osob.....	93
14.6	V jakých situacích si můžeme více všimnout projevů ohrožených dětí .....	93
14.7	Doporučený postup ve škole při podezření na týrané, zneužívané a zanedbávané dítě .....	93
14.8	Doporučené postupy při chronickém a akutním ohrožení .....	94
14.9	Jak postupovat při akutním ohrožení? .....	95
14.10	Příklady situací a popis opatření, která je potřeba přijmout .....	96
14.11	Komunikace v případech ohrožení dítěte.....	97
14.12	Jak komunikovat s dítětem podle Karty KID.....	97
14.12.1	CO DĚLAT: .....	97
14.12.2	CO NEDĚLAT: .....	97
14.13	Spolupráce školy s OSPOD a Policií ČR.....	98
14.13.1	Kdy má škola kontaktovat OSPOD a kdy Policii ČR?.....	99
14.13.2	Musí mít škola nějaké důkazy? .....	99
14.13.3	Jak podat oznámení na OSPOD? .....	99
14.13.4	Jaké informace má oznámení na OSPOD obsahovat?.....	99
14.13.5	Lze se na OSPOD obrátit telefonicky?.....	100
14.13.6	Lze oznámení na OSPOD učinit anonymně? .....	100
14.13.7	Kam podat oznámení na OSPOD? .....	100
14.13.8	Může škola dostat informaci, jak bylo oznámení podané na OSPOD vyřízeno? .....	100
14.13.9	Jak podat oznámení na Policii ČR? .....	101
14.13.10	Jaké informace má oznámení na Policii ČR obsahovat? .....	101
14.13.11	Může škola dostat informaci, jak bylo oznámení na Policii ČR vyřízeno? .....	101
14.14	Vybrané otázky týkající se spolupráce školy s OSPOD a Policií ČR.....	102
14.15	Důležité kontakty – kam se lze obrátit.....	103



**Základní škola a mateřská škola při nemocnici, Kadaň**  
Chomutovská 1289, 432 01 Kadaň

Tel: 474 335 409, 474 333 304  
Datová schránka: y2r2yc8

IČO 46 79 00 39  
email: kancelar@zvskadan.cz

15	Přílohy .....	104
15.1	Příloha 1: Metodické doporučení k bezpečnosti dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních – Minimální standard bezpečnosti Č. j.: MSMT-1981/2015-1 .....	104



## 1 DOPORUČENÉ POSTUPY ŠKOLY

Doporučené postupy vycházejí Metodických doporučení Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT, <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>) k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů (dále jen „žák“) ve školách a školských zařízeních v souladu se Strategií prevence rizikového chování u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy, Národní strategií protidrogové politiky, Strategii prevence kriminality – všechny strategie vždy na příslušná období.

Tyto doporučené postupy jsou určeny pro činnost školy jako praktický návod „Co dělat když“, který obsahuje detailní, a přitom praktické doporučení, jak se zachovat při výskytu určitého rizikového chování ve škole (šikana a kyberšikana je samostatně zpracována v dokumentu Školní program proti šikaně a kyberšikaně, níže jsou vybrané druhy rizikového chování):

1. Tabákové výroby, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují
2. Alkohol
3. Návykové látky
4. Krádež
5. Vandalismus
6. Neoprávněné vniknutí do objektu
7. Hazardní hraní a online hazardní hraní
8. Psychická krize – duševní onemocnění
9. Sebevražedné chování
10. Poruchy příjmu potravy
11. Krizové situace spojené s násilím ve školním prostředí
12. Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole

Aktivity školy jsou pak cíleně směřovány k specifické primární prevenci a eliminaci aktivit z oblasti neefektivní primární prevence. K rozpoznání a zajištění pomoci včasné intervence nebo krizové intervence zejména v případech rizikového chování žáků ve škole.



## **2 TABÁKOVÉ VÝROBKY, VÝROBKY URČENÉ KE KOUŘENÍ A NIKOTINOVÉ SÁČKY**

**Jedná se o tabákové výrobky, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují.**

### **2.1 Vhodné postupy**

- a) Ukotvení témat týkajících se rizik užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují do preventivního programu školy
- b) Zahrnutí zákazu užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují ve všech prostorách školy a školských zařízení, a to včetně akcí pořádaných školou mimo prostory školského zařízení, včetně postihů za jejich porušení, do školního řádu
- c) Specifické zacílení preventivních aktivit podle věkových skupin a vývojových hledisek žáků
- d) Zakomponování dílčích primárně preventivních témat do výuky podle osnov a vzdělávacích oblastí v přímé vazbě na daný předmět včetně krátké reflexe žáků (např. chemie – hoření a nedokonalé spalování cigarety; fyzika – podtlak při kouření vodní dýmky, odpor kovu u žhavicí spirálky e-cigarety; matematika – náklady na cigarety za dané časové období; občanská výchova – význam regulace kouření ve veřejném prostoru)
- e) Distribuce informačních a edukačních materiálů úměrných cílové skupině žáků
- f) Zapojování komunity rodičů (např. formou edukace o rizicích pasivního kouření doma či v autě a informování o výhodách nekuřácké domácnosti, doporučení pro konstruktivní řešení případů zjištění kouření u dítěte z pozice rodiče)
- g) Poskytování individuální krátké intervence s cílem motivovat k zanechání užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují pravidelné uživatele nebo žáky s rozvinutou nebo rozvíjející se závislostí
- h) Poskytnutí kontaktu na odbornou pomoc při odvykání pro potřeby žáků i jejich rodinných příslušníků
- i) Pedagogičtí a nepedagogičtí zaměstnanci neužívají tabákové výrobky, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují v areálu školy a školských zařízení, ani před žáky (včetně mimoškolních akcí mimo pracoviště školy), v areálu školy a školského zařízení nejsou kuřárny ani popelníky umístěné ve venkovním prostranství (stanoveno zákonem).

### **2.2 Nevhodné postupy**

- a) Represivní přístup (zastřasování, trestání, vyhrožování)
- b) Předávání nepravdivých, nerelevantních informací (např. přehánění negativních zdravotních následků užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují)
- c) Jednorázové programy založené výhradně na informacích
- d) Plošné frontální přednášky
- e) Plošný přístup bez specifikace na cílové skupiny
- f) Tolerované užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují zaměstnanců v areálu školy a školského zařízení, tolerování užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují zaměstnanců na akcích pořádaných školou mimo školské prostředí (není možné ze zákona).



### 2.3 Prevence školy

- a) Pedagogové a preventivní pracovníci mají v kontextu školského prostředí možnost zajistit komplexní preventivní působení na děti a žáky, a to kontinuálně napříč věkovými kategoriemi a tématy spojenými s užíváním tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují (tj. aktivní i pasivní kouření, rizika jednotlivých forem, benefity nekouření, rizika rozvoje závislosti, motivace k odvykání, následky kouření nejen v oblasti zdraví apod.). Jejich role je tak zásadní nejen na úrovni předávání relevantních informací o rizikovitosti kouření, ale zejména formování nekuřáckých postojů, čímž mohou v dlouhodobém horizontu ovlivnit míru kouření v dospělé populaci. Mohou k tomu využít také spolupráci s rodiči, jakožto klíčovými vzory chování, a tím napomoci utvářet nekuřácké prostředí žáků také v jejich domácím prostředí.
- b) Vzhledem k tomu, že tabákové výrobky, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují, spadají do kategorie legálních, a tedy sociálně tolerovaných návykových látek, které jsou v České republice velmi dobře dostupné (z hlediska nízké ceny i nízké úrovně jejich regulace), by měla být oblast užívání tabáku v preventivní praxi pojmána systematicky a měla by jí být věnována dostatečná pozornost i v kontextu jiných forem rizikového chování.
- c) Pedagogové mohou dále preventivně působit na včasný záchyt rozvíjející se závislosti na výše uvedených tabákových produktech. Pomocí minimálních intervencí na individuální bázi s vybranými žáky (denními nebo již závislými uživateli) mohou hrát stěžejní roli v oblasti uvědomění rizik užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují, podpory motivace k odvykání/zanechání užívání a předání kontaktu na odbornou službu.

### 2.4 Postup školy

- a) V případě zjištění užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují u dětí a žáků v areálu školy a školských zařízení nebo na mimoškolní akci v rámci plnění školní docházky je třeba pokračování v rizikovém chování zabránit a informovat pedagogického pracovníka, který následně zpraví-zákonné zástupce. Porušení školního řádu řeší odpovědný pedagogický pracovník.
- b) Pedagogický pracovník (třídní učitel, vychovatel, školní metodik prevence) podle závažnosti situace intervnuje nejprve u daného dítěte (informuje o porušení školního řádu, případně udělí výchovná opatření, sdělí žákovi konkrétní rizika, předá relevantní informace a motivuje k neužívání), následně se obrátí na rodiče.
- c) Doporučuje se téma s rodičem diskutovat konstruktivně a citlivě (experimentování s tabákem je v dospívání přirozené), snažit se poskytnout relevantní informace včetně konkrétních rizik, která v případě kouření dítěti hrozí.
- d) Pedagogický pracovník může rodiči dále poskytnout odkazy na další informace nebo odborné poradenské služby (např. Národní linku pro odvykání kouření). Cílem je problém řešit primárně na úrovni učitel–dítě–rodič.
- e) Pokud rodiče užívání tabákových výrobků, výrobků určených ke kouření a nikotinových sáčků, návykových látek a jedů a takových látek, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují, u dítěte dlouhodobě nereflktují a opakovaně s pedagogickým pracovníkem/školou nespolupracují, je možné v krajním případě kontaktovat Orgán sociálně-právní ochrany dětí (dále jen OSPOD).
- f) V případě, že žáci užívají tabákové výrobky, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují,



mimo prostory školy či školského zřízení (např. v parku) mimo plnění povinné školní docházky, pedagogický pracovník neuděluje výchovná opatření. Může o tom informovat rodiče nebo provést krátkou intervenci u konkrétního žáka.

- g) Pokud pedagogický pracovník u žáků ve škole či na mimoškolní akci najde tabákové výroby, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují, ohlašuje to rodičům dítěte. Pedagogický pracovník ovšem nesmí žáky prohledávat. Pedagogický pracovník ve škole, školském zařízení či na mimoškolní akci může žáka vyzvat k vydání těchto tabákových výrobků (nesmí je však bez souhlasu zabavit) nebo může volně položené tabákové výroby, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují odstranit z dosahu osob mladších 18 let.
- h) Pokud pedagogický pracovník zajistí u žáka tabákové výroby, výrobky určené ke kouření a nikotinové sáčky, návykové látky a jedy a takové látky, které je svým vzhledem, chutí a konzistencí napodobují, měl by s nimi postupovat tak, jak je upraveno ve školním řádu (vnitřním řádu), vhodným postupem je předat proti podpisu zákonnému zástupci žáka. Takto by se mělo postupovat také v případě, pokud to škola a školské zařízení ve školním či vnitřním řádu nijak upraveno nemá. Dokument o navrácení tabákového výrobku zákonnému zástupci přiloží k zápisu o jeho zajištění.

## 2.5 Specializované služby:

- a) Národní linka pro odvykání kouření 800 350 000 <https://www.bezcigaret.cz/>
- b) Adiktologické ambulance pro děti a dorost a další organizace zaměřené na poradenství a léčbu v oblasti závislostí a na primární prevenci <https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/>
- c) Certifikované lékárny <http://www.lekarnici.cz/Pro-verejnost/Odborne-poradenstvi-vlekarnach.aspx>
- d) Centra pro závislé na tabáku <http://www.slzt.cz/centra-lecby>

## 2.6 Internetové odkazy:

- a) Nekuřátka – informační a poradenský web pro děti 1. stupně ZŠ (provozuje Česká koalice proti tabáku, z.s.) <http://nekuratka.cz/>
- b) Preventivní programy organizace Jules a Jim, z.ú., zaměřené na užívání tabáku <https://www.julesajim.cz/prevence/tatra/>
- c) Web Kouření zabíjí (provozuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti) <https://www.koureni-zabiji.cz/>
- d) Časté dotazy k tzv. nekuřáckému zákonu (č. 65/2017 Sb.) zodpovězené na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR [https://www.mzcr.cz/dokumenty/nejcastejsi-dotazy-a-odpovedi-na-tema-noveho-tzvprotikurackeho-zakona\\_13109\\_1.html](https://www.mzcr.cz/dokumenty/nejcastejsi-dotazy-a-odpovedi-na-tema-noveho-tzvprotikurackeho-zakona_13109_1.html)



### **3 ALKOHOL**

#### **3.1 Vhodné postupy**

- a) Osvědčuje se věcnost, a to jak při předávání informací o návykových látkách, tak při řešení případných problémů.
- b) Z interakce s pedagogem mají žáci vycítit zájem o jejich zdraví a prospěch.
- c) Totéž platí pro jednání s rodiči. Při sdělování informací o návykových látkách není nutné, aby se pedagog stavěl do role experta, je však žádoucí, aby informace, které šíří, byly ověřené, věcné a odpovídaly stavu poznání o tématu.
- d) Při práci s mládeží je velmi důležité klást důraz na informaci, že vznik závislosti není jediným rizikem pití alkoholu.
- e) Citlivě zvážit souvislosti a možné dopady zapojení veřejných složek do řešení daného případu.

#### **3.2 Nevhodné postupy**

- a) Prezentování příkrých hodnotících soudů bývá málo efektivní a někdy dokonce kontraproduktivní, zejména děti sdělení nepřijmou pro formu jeho podání.
- b) Sdělení formulovaná hodnotícím tónem (např. „Je špatné, když děti pijí alkohol.“ nebo „Kouření je špatné, protože způsobuje rakovinu plic.“) jsou méně účinná než sdělení, která jsou suchým konstatováním faktu (např. „Alkohol působí na vyvíjející se nervovou soustavu a může ohrozit zdravý vývoj psychiky. Lékaři i společnost chtějí chránit zdraví mladých lidí, proto ze zákona není dovoleno alkohol podávat nezletilým.“).
- c) Není vhodné bagatelizovat nebo podcenit ani jednorázový exces s alkoholem.

#### **3.3 Doporučení – rodiče**

- a) Pokud se zjistí, že dítě opakovaně pije, je vhodné v roli pedagoga působit podpůrně a didakticky i na rodiče.
- b) Bez adekvátní spolupráce s rodiči je často snaha pedagogů marná.
- c) Rodičům je třeba vhodně připomenout jejich primární odpovědnost za zdravý vývoj dítěte a ve vztahu k alkoholu lze doporučit následující: mluvit o následcích, poukazovat na příklady, naslouchat dítěti, jeho potřebám a vytvořit pocit důvěry, vést dítě k přiměřené sebedůvěře a asertivitě, aby nebylo strženo partou, být pro dítě příkladem ve vztahu k užívání alkoholu, částečně dítěti organizovat čas nebo mu s tím pomoci (zájmy, koníčky, aktivity), stanovit pravidla a přiměřené tresty za jejich nedodržování a raději dříve než později vyhledat odbornou pedagogicko-psychologickou pomoc, případně zajistit další spolupráci se školou a s poradnami.
- d) Rodiče by se naopak měli vyhnout popírání nebo skrývání problému, oddalování psychologické pomoci, sebeobviňování, finančním příspěvkům, které by mohlo dítě vydat na nákup alkoholu, fyzickým trestům, odmítnutí pomoci dítěti, zbrklému a zkratkovitému jednání a v neposlední řadě propadání bezraději.

#### **3.4 Postup školy**

V kompetenci pedagogických a preventivních pracovníků/pracovnic ve škole je zajistit bezpečné prostředí a smysluplné preventivní působení napříč věkovými kategoriemi dětí i tématy spojenými s rizikovým chováním. Pro otevřenou komunikaci s dětmi je vhodné uvědomovat si vlastní postoje k užívání alkoholu a obecně k rizikovému chování a reflektovat také své chování ve vztahu k nim (učitel/ka působí na děti jako vzor).

Nad rámec základního preventivního působení může učitel v mnoha případech odhalit problém v jeho počátcích a často stačí včasné usměrnění dítěte, které je pak schopné korigovat své chování. V případech, kdy je problém závažnější, by měl učitel pomáhat při zajištění vhodné odborné péče.



Učitel není specialista na řešení problémů se závislostí a také nenese odpovědnost za řešení problémů, které přesahují jeho kompetence a poslání. V podmínkách základní školy není velký prostor na aktivní intervenci ze strany pedagoga, ani není možné zásadní intervenci od učitele očekávat. Nicméně je možné rozpoznat problém a v takovém případě je nutné jednat s rodiči, školním psychologem nebo poradnou.

- a) Jestliže si žák nebo student **přinesl do školy alkohol** a jde o porušení školního řádu, škola má postupovat podle § 31 zákona č. 561/2004 Sb. (školský zákon). Žákovi nelze prohledávat osobní věci.
- b) V případě nezletilého žáka spolupracujeme s rodiči (zákonnými zástupci dítěte).
- c) Je vhodné zjistit, od koho žák alkohol získal. Pokud žák uvede, že alkohol zakoupil v obchodě, je namístě vyrozumět Policii ČR nebo obecní policii o tom, že dochází k prodeji alkoholu dětem, aby bylo provedeno šetření.
- d) Pokud pedagogický pracovník zjistí, že žák má u sebe alkohol, může jej vyzvat, aby se ho zbavil nebo jej odložil, zároveň je možné uplatnit sankce podle školního (vnitřního řádu).
- e) V případě, že žák uvede, že **alkohol vzal doma**, je rozhodně vhodné událost probrat s rodiči dítěte a upozornit je na to, že musí zabránit tomu, aby se dítě k alkoholu dostalo, musí být přijata náležitá opatření, neboť rodiče jsou zodpovědní za výchovu dítěte. V případě, že se situace opakuje, je vhodné oznámit věc orgánu sociálně-právní ochrany dětí (dále jen OSPOD) k provedení šetření v rodině. Jestliže se jedná o opakovaně nespolupracující rodiče, je namístě řešit situaci, kdy dítě přineslo alkohol z domu, přímo s Policií ČR. Lze podat oznámení, aby policie posoudila, zda nedochází k páchání trestné činnosti v rodině žáka nebo studenta.
- f) Pokud žák nebo student **ve škole požil alkohol**, okamžitě mu v další konzumaci zabráníme.
- g) V případě potřeby je poskytnuta před lékařská první pomoc pro intoxikaci alkoholem, při ohrožení života nebo zdraví se neprodleně volá zdravotnická záchranná služba na tísňové lince 155.
- h) Pokud je nezletilý žák ve stavu vylučujícím další vzdělávání, musíme vyrozumět zákonného zástupce, aby si dítě přišel vyzvednout.
- i) Se zákonným zástupcem je nutné také následně řešit, kde dítě alkohol vzalo a proč ho konzumuje ve škole.
- j) Konzumaci alkoholu ve škole je dobré řešit podle školního řádu, se zákonnými zástupci, opakované porušení hlásíme OSPOD a Policii ČR. V takovém případě lze doporučit postup, kdy si zákonný zástupce odvede žáka, následné vyučující hodiny nejsou žákovi omlouveny.
- k) Opakované podávání nebo prodávání alkoholu dítěti, pokud zjistíme, kdo alkohol podal nebo prodal, zakládá podezření z trestného činu podávání alkoholu dítěti podle § 204 trestního zákoníku, viz výše.
- l) Jestliže žák nebo student **nabízí ve škole alkohol ostatním žákům**, dopouští se přestupku, viz výše. Pokud by podal alkohol jinému žákovi ve větší míře, opakovaně nebo sice v malém množství, ale velkému počtu dětí najednou (ve větší míře), může se jednat o podezření ze spáchání trestného činu podání alkoholu dítěti podle ustanovení § 204 trestního zákoníku (není zde ale povinnost takové jednání překazít ani oznamovací povinnost podle trestního zákoníku). Při zjištění této skutečnosti je namístě přivolat Policii ČR k prošetření události a u nezletilého žáka vyrozumět zákonného zástupce. V případě, že je ohrožen život a zdraví dítěte, je nutné zavolat zdravotnickou záchrannou službu. Namístě je také vyrozumění OSPOD, neboť se jedná o dítě požívající alkohol (jsou naplněny podmínky uvedené v § 6 zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí), a to podléhá oznamovací povinnosti.



### 3.5 Specializované služby:

- a) Adiktologické ambulance pro děti a dospívající jsou dosud zřízeny pouze v několika krajích:
  - Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze (Praha)
  - Prev-Centrum, z.ú. (Praha)
  - Sananim, z.ú. (Praha)
  - Zařízení sociální intervence (Kladno)
  - DRUG-OUT Klub, z.s. (Ústí nad Labem)
- a) Pokud nejsou dětské adiktologické ambulance v dosahu, lze se obracet na organizace zabývající se prevencí rizikového chování, léčbou poruch způsobených užíváním drog a snižováním rizik užívání, jejichž aktuální adresář je na Mapě pomoci Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti <https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci> nebo v Seznamu certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence <http://www.nuv.cz/t/pracoviste-pro-certifikace>. Krajští (nebo místní) protidrogoví koordinátoři (pokud je jejich funkce zřízena) by zároveň měli mít aktuální přehled o dostupných službách v daném regionu.
- b) Lůžková detoxifikace určená pro děti je v celé ČR pouze jediná: Dětské a dorostové detoxikační centrum, Nemocnice Milosrdných sester sv. K. Boromejského (Praha)
- c) Poradna pro rodiče Sananim, z.ú. (Praha)

### 3.6 Internetové odkazy:

- a) <http://www.drogovaporadna.cz/>
- b) <https://www.prevcentrum.cz/nase-sluzby/webova-poradna/>
- c) <http://poradna.adiktologie.cz/>
- d) <http://kratke-intervence.info/>
- e) <https://www.drogy-info.cz/>
- f) <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/prevence-zavislosti>
- g) <http://www.policie.cz/narodni-protidrogova-centrala-skpv.aspx>
- h) <http://www.policie.cz/clanek/drugs-forensics-bulletin-narodni-protidrogove-centraly.aspx>



## 4 OMAMNÉ A PSYCHOTROPNÍ LÁTKY

### 4.1 Vhodný přístup

- a) V případě využívání externích poskytovatelů programů primární prevence preventivních programů spolupracovat s těmi, kteří obdrželi certifikát odborné způsobilosti
- b) Adekvátnost programů a intervencí věku, potřebám a mentálním schopnostem dítěte
- c) Podpora sebedůvěry, vlastní aktivity a různorodých zájmů Kontinuální proces
- d) Zaměření na změnu postojů a chování
- e) Živé interaktivní učení, podpora zájmu a zvědavosti vhodnými zábavnými metodami
- f) Využívání vhodných vzorů chování u druhých lidí, pokud možno z blízkého okolí dítěte
- g) Otevřená hodnotově orientovaná diskuse
- h) Zapojení do života místní komunity
- i) Realizaci programů navrhují a řídí kvalifikovaní interdisciplinárně orientovaní odborníci (metodici prevence)

### 4.2 Nevhodný přístup

- a) Amatérismus (např. nepřipravení koncoví realizátoři prevence) a samozvaní experti na prevenci
- b) Překračování kompetencí a odborného působení (např. příslušník Policie ČR se věnuje tématům zdravotních rizik užívání návykových látek nebo naopak lékař hovoří o legislativních aspektech v souvislosti s návykovými látkami)
- c) Přístupy založené na odstrašování, triviální přístupy: „Prostě řekni ne“
- d) Jednorázové neinteraktivní akce, multimediální akce, divadelní a jiná kulturní představení bez návaznosti
- e) Zaměření pouze na poznatky
- f) Přednášková forma
- g) Neosobnost, formalismus, využívání atrakcí – bývalých uživatelů návykových látek na ZŠ nebo aktuálních uživatelů, stavění na „hvězdách“ showbyznysu

### 4.3 Příznaky užívání návykových látek – jak to poznám?

Užívání drog je obvykle doprovázeno varovnými příznaky a hraje v něm roli celá řada faktorů a jejich kombinace. Ovšem je nutno mít na paměti, že i když se u dítěte některý z varovných příznaků objeví, nemusí se vždy jednat o užívání drog. Někdy mohou být tyto projevy součástí puberty, někdy mohou mít i jiný důvod (např. úmrtí v rodině). Proto je nezbytné nespoléhat se pouze na tento přehled, ale zjistit rozhovorem s dospívajícím, co za těmito projevy stojí, případně se lze obrátit na třídního učitele, školního psychologa nebo jiného odborníka se žádostí o citlivé posouzení a jejich názor.

#### 4.3.1 Užívání návykových látek u dospívajících je doprovázeno příznaky, které nás mohou včas varovat

- a) Náhlá změna osobnosti – z tichého studenta se náhle stává hlučný a otravný student. Změna může být postupná a zjevná pouze při reflexi. Může to být samozřejmě i naopak.
- b) Změny nálady – změna z dobré na špatnou a zpět, zdánlivě bez důvodu, s výbuchy vyvolanými zdánlivě nepodstatnými událostmi, zhoršující se vztahy s rodinnými příslušníky a přáteli.
- c) Změny ve fyzickém vzhledu nebo pohodě – změny v hmotnosti, spánku a obecném zdraví mohou být náhlé nebo postupné; mohou zahrnovat setřelou řeč, pomalost, zřetelné nebo rozšířené zornice, mluvení, euforii, nevolnost a zvracení, nedbalost v péči o sebe, změny ve stravovacích návycích nebo spánku.



- d) Změna výkonu ve škole – znatelné zhoršení výkonu (zvláště když byl student do té doby pilný/á), záškoláctví, zmeškané hodiny, ztráta zájmu o oblíbené aktivity.
- e) Zvýšená utajená komunikace s ostatními – často se to projevuje jako tajné telefonní hovory; některé z nich mohou být ovšem pouze typickým chováním dospívajících.
- f) Zvýšená potřeba peněz – nákup léků nebo návykových látek stojí peníze a tím větší je potřeba peněz. Peníze však nejsou jedinou převáděnou komoditou mezi mladými lidmi; mohou to být různé věci osobní potřeby, oblečení, elektronika; výměnou za finance nebo návykové látky mohou být poskytovány také sexuální služby.

Učitelům může pomoci intuice – může dospělému zprostředkovat varovné signály, že se se studentem něco děje, za předpokladu, že studenta zná delší dobu (např. třídní učitel). Nemusí se jednat o konkrétní nebo jasně verbalizovaný pocit, že je něco špatně, ale je dobré se začít zajímat a být vnímavější k případným dalším projevům.

Je třeba mít na paměti, že existuje řada dalších důvodů pro výše popsané chování, které je třeba vzít v úvahu v souvislosti s celkovou životní situací člověka.

#### **4.4 Přístup k žákovi s podezřením na užívání návykových látek**

Hlavním smyslem práce se žákem, u kterého máme podezření nebo již víme, že užívá návykové látky, je nabídnout „pomocnou ruku“. V přístupu k lidem, kteří užívají návykové látky, je vhodné sledovat několik základních principů, které mají zajistit důvěrnost:

- a) Koncentrace na vztah a empatii – užívání návykových látek je citlivým tématem a tématem, o němž se mladí lidé často zdráhají mluvit.
- b) Je důležité nastavení vztahu založeného na vzájemném porozumění a vyjádření porozumění.
- c) Respekt bez tolerance k užívání návykových látek – je dobré vyvarovat se snahy přinutit žáka měnit své chování, protože to povede jen k rezistenci na straně žáka.
- d) Odsouzení takového chování je také kontraproduktivní. Místo toho by měl být student/ka vnímán jako někdo, kdo má určité důvody pro své rozhodnutí založené na tom, jak vidí svět.
- e) Je dobré nasměrovat úsilí tak, abychom pochopili a pomohli studentovi/studentce vyrovnat se s důsledky jeho rozhodnutí.
- f) Pomoc (poradenství) by měla být oddělena od výuky – pokud to jde, jeden pedagog by neměl vystupovat zároveň v roli vyučujícího a toho, kdo nabízí pomoc. Je-li to možné, měly by být tyto role odděleny, aby se zvýšila efektivita v obou oblastech.
- g) Vytvoření bezpečného prostředí přispívá k otevřenosti a důvěře. Tam, kde nelze zaručit plnou důvěrnost, by měli zaměstnanci školy o těchto limitech se žákem mluvit. Nelze podlamovat důvěru žáka tím, že budeme slibovat něco, co není možné (např. „co řeknu, zůstane jen mezi námi“ – když víme, že to tak nebude).
- h) Znat své silné stránky a omezení – je důležité nejdříve zvážit úroveň vlastních znalostí a dovedností, ale i časových možností.
- i) Učitelé by měli být v případě potřeby připraveni odkazovat na odbornou pomoc (školní psycholog, školní metodik prevence, oblastní metodik prevence atd.).
- j) Povzbuzení studenta k přijímání odborné pomoci – v případě potřeby je vhodné odkazovat na profesní pomoc. Ve skutečnosti je ovšem obtížné někoho přesvědčit, aby vyhledal pomoc.
- k) Bez toho, aby žák sám chtěl změnu, změna nebude možná nebo bude jen velmi obtížná. Proto mohou učitelé, rodiče a další využít následující strategie, aby povzbudili osobu k vyhledání pomoci.



Pedagog může navštívit poradce ještě předtím, než doporučí studentovi pomoc. To umožní učiteli popsat své zkušenosti s poradcem a poradenstvím mladému člověku a dát mu představu o tom, co očekávat, což snižuje strach z neznámého. Učitel může dále nabídnout vzájemnou podporu, např. nabídnout účast na poradenství s mladým člověkem, žáka informovat o možných přínosech návštěvy poradce. Poradenství může pomoci studentovi ujasnit si své životní cíle a priority, zvláště pokud se cítí, že ztrácí kontrolu nad svým užíváním.

#### **4.5 Jak se ptát na užívání návykových látek:**

Stačí položit dvě orientační otázky:

1. První stupeň: „Máš nějaké kamarády, kteří v uplynulém roce užívali návykové látky (typ NL)?“; „A co ty – měl jsi někdy nějakou drogu (typ NL)?“ (jakékoli užití je problém).
2. Druhý stupeň: „Máš nějaké kamarády kteří v uplynulém roce užívali návykové látky (typ NL)?“; „A co ty – v uplynulém roce, kolikrát jsi měl návykovou látku?“

#### **4.6 Prevence**

- a) Limitem realizace efektivní prevence může být sama škola, a to v případě, že do preventivního působení není zapojená celá škola, pedagogický sbor není s preventivními aktivitami identifikován, čímž dochází ke ztrátě zájmu pedagogů o prevenci a jejím smyslu, nebo pokud se škola potýká s nedostatkem finančních prostředků věnovaných prevenci aj.
- b) Rizikem u pedagogů bývá dále to, že mají vysoká očekávání, doufají, že se v hodinách preventivního programu vyřeší všechny problémy nebo také nepovažují zlepšení sociálních dovedností žáků a interaktivní programy v malých skupinách, které využívají velké spektrum pedagogických a psychosociálních metod, za tak důležité, jako např. formální znalosti.
- c) Dalším problémem je to, že výsledky nelze měřit po krátké době, ale vyžadují dlouhodobé sledování a vyhodnocení. Z tohoto důvodu je efektivita primární prevence v krátkodobém horizontu obtížně prokazatelná.
- d) Pedagog, zejména školní metodik prevence, by měl získávat objektivní aktualizované informace z oblasti adiktologie, měl by pochopit myšlení a chování dětí a adolescentů a měl by znát mýty a klíše o návykových látkách a jejich uživatelích. Měl by být schopen senzitivně vnímat kulturní a sociální odlišnosti a měl by umět motivovat rodinu i obec ke spolupráci se školou.
- e) V rámci koncepce školního preventivního programu, s návazností na školní vzdělávací program by měla škola využít i průřezová témata.
- f) Pokud škola využije možnost spolupráce s externími organizacemi nabízejícím ucelené preventivní programy, i tam by měly programy navazovat na současná témata ve školním vzdělávacím programu.
- g) Veškeré postupy a opatření by měla mít škola zapracovány ve školním řádu a rozpracovány v dalších materiálech.

#### **4.7 Návykové látky z hlediska právního**

Pojem návykové látky definuje jak správní, tak trestní právo. Návykovou látkou se rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky a ostatní látky způsobivé nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování. Seznam omamných a psychotropních látek – někdy laicky definovaných jako „nelegální drogy“, najdeme v nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznamech návykových látek, ve znění pozdějších předpisů. Pro zjednodušení budeme pro omamné a psychotropní látky používat zkratku NL. Bude zde věnován prostor pouze nelegálním návykovým látkám.



#### **4.7.1 Co je v oblasti nelegálních NL zakázáno, definují dva zákony**

Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů:

- 1) neoprávněně vyrábět, dovážet, vyvážet, provážet, nabízet, zprostředkovávat, prodávat nebo jinak jinému opatřovat nebo pro jiného přechovávat NL, přípravek NL, prekurzor nebo jed,
- 2) neoprávněně pro vlastní potřebu přechovávat v množství větším než malém omamnou látku konopí, pryskyřici z konopí nebo psychotropní látku obsahující jakýkoli tetrahydrokanabinol, izomer nebo jeho stereochemickou variantu THC a přechovávat jinou NL nebo jed v množství větším než malém;
- 3) neoprávněně pro vlastní potřebu pěstovat v množství větším než malém rostlinu konopí, houbu nebo jinou rostlinu obsahující NL;
- 4) vyrábět, sobě nebo jinému opatřovat anebo přechovávat prekurzor nebo jiný předmět určený k nedovolené výrobě NL, přípravku, který obsahuje NL, nebo jed;
- 5) svádět jiného ke zneužívání jiné NL než alkoholu nebo ho v tom podporovat anebo zneužívání takové látky jinak podněcovat nebo šířit.

#### **4.7.2 Přestupky**

Podle § 39 odst. 2 zák. o návykových látkách se fyzická osoba dopustí přestupku tím, že:

- a) neoprávněně přechovává návykovou látku v malém množství pro vlastní potřebu;
- b) neoprávněně pěstuje pro vlastní potřebu v malém množství rostlinu nebo houbu obsahující návykovou látku; nebo
- c) umožní neoprávněné požívání návykových látek osobě mladší 18 let, nejde-li o čin přísněji trestný.

Za tento přestupek lze uložit pokutu do 15 000 Kč.

Zde považujeme za důležité zdůraznit, že se jedná o přechování nebo pěstování nelegální návykové látky pro vlastní potřebu a v malém množství. Sdílení takové látky (byť v malém množství) je vždy trestným činem (viz následující ustanovení trestního zákoníku).

#### **4.7.3 Trestné činy**

- § 283 tr. zákoníku

Kdo neoprávněně vyrobí, doveze, vyveze, proveze, nabídne, zprostředkuje, prodá nebo jinak jinému opatří nebo pro jiného přechovává omamnou nebo psychotropní látku, přípravek obsahující omamnou nebo psychotropní látku, prekurzor nebo jed, bude potrestán odnětím svobody na jeden rok až pět let nebo peněžitým trestem.

#### **4.7.4 Oznamovací povinnost**

Podle § 367 tr. zákoníku se z hlediska trestního práva vztahuje pouze na tzv. distribuci NL.

Kdo se hodnověrným způsobem dozví, že jiný připravuje nebo páchá trestný čin nedovolené výroby a jiného nakládání s omamnými a psychotropními látkami a s jedy podle § 283 tr. zákoníku, je povinen spáchání nebo dokončení takového trestného činu překažit. Překažením se rozumí i jeho včasné oznámení státnímu zástupci nebo policejnímu orgánu.

#### **4.8 Doporučené postupy pro školy a školská zařízení:**

- a) Vytvořit podmínky pro předcházení výskytu případů užívání návykových látek v prostorách školy v době školního vyučování, včetně všech školních akcí i mimoškolní činnosti.
- b) Zajistit ochranu zdraví žáků před škodlivými účinky návykových látek v prostorách školy v době školního vyučování, včetně veškerých školních akcí.
- c) Školním řádem školy a vnitřním řádem školského zařízení (dále jen „školní řád“) jasně vymezit zákaz užívání návykových látek ve škole, jejich vnášení do školy. Škola a školské zařízení ve



školním řádu stanoví zákaz vnášení NL do tohoto zařízení a zákaz vstupu pod vlivem NL. Školním řádem stanoví rovněž sankci za porušení zákazu. Při používání sankcí je nutný individuální diferencovaný přístup podle vážnosti jednotlivých případů.

- d) Poskytovat žákům a zákonným zástupcům nezletilých žáků nezbytné relevantní informace.
- e) Poskytovat žákům věcné a pravdivé informace o návykových látkách formou, která je přiměřená jejich rozumovému a osobnostnímu vývoji.
- f) Působit preventivně na žáky v oblasti užívání návykových látek.
- g) Do veškerých poučení o ochraně zdraví zakotvit informace o rizicích užívání návykových látek a zákazu jejich užívání při všech činnostech souvisejících se školními aktivitami.
- h) Poskytovat žákům, kteří mají s užíváním návykových látek problémy, jakož i zákonným zástupcům nezletilých žáků, informace o pomáhajících institucích a možnostech řešení situace.
- i) Při řešení případů souvisejících s užíváním návykových látek, jejich vnášením nebo distribucí je třeba spolupracovat s dalšími zainteresovanými institucemi a orgány – externími subjekty realizujícími primárně preventivní programy, školskými poradenskými zařízeními, Policií ČR, orgány sociálně-právní ochrany dětí (dále jen OSPOD) apod.
- j) V případě externích subjektů realizujících preventivní programy ve školách a školských zařízeních preferovat programy, jejichž odborná způsobilost byla ověřena nebo certifikována a efektivita programů je vyhodnocována.
- k) V případech, které stanoví zákonné předpisy, plnit ohlašovací povinnost směrem k orgánům činným v trestním řízení, orgánům sociálně-právní ochrany obce s rozšířenou působností a zákonným zástupcům nezletilého žáka.

#### **4.9 Konzumace NL ve škole**

- a) V případě, kdy je žák přistižen při konzumaci NL v prostorách školy a školského zařízení nebo v době školního vyučování či v rámci akcí pořádaných školou, je primárně nutné mu v další konzumaci zabránit.
- b) Návykovou látku je třeba žákovi odebrat za přítomnosti další osoby. K takovému účelu poslouží obálka – žák vloží NL za přítomnosti svědka do obálky, obálku pedagogický pracovník zalepí a svým podpisem přes přelepení, podpisem svědka a žáka zajistí objektivitu úkonu.
- c) Podle zdravotního stavu žáka případně ihned informuje rychlou záchrannou službu.
- d) V případě, že není nutné volat rychlou záchrannou službu, sepíše o události stručný záznam s vyjádřením žáka, a to za přítomnosti svědka, a bezodkladně informuje vedení školy. Tento záznam předá k založení školnímu metodikovi prevence do jeho agendy.
- e) V případě, kdy je žák pod vlivem NL do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, zajistí škola nezbytnou předlékařskou první pomoc a volá rychlou záchrannou službu a Policii ČR, pokud ji nevolala již dříve.
- f) Jestliže akutní nebezpečí nehrozí, postupuje pedagogický pracovník vyrozuměním zákonných zástupců.
- g) S ohledem na to, že po požití NL není žák způsobilý pobytu ve škole a účasti na vzdělávacím procesu, je nezbytně nutné, aby si jej převzali zákonní zástupci; pokud si jej nemohou zákonní zástupci převzít, může tak po jejich souhlasu učinit osoba blízká. V případě, že zákonné zástupce nelze sehnat nebo si odmítnou pro žáka přijet, je nutné požádat o součinnost Policii ČR a OSPOD.
- h) Zákonnému zástupci ohlásí škola skutečnost, že nezletilý žák konzumoval NL ve škole i v případě, kdy je žák schopen výuky a dbát pokynů pracovníků školy. Zákonný zástupce má právo se písemně vyjádřit k této skutečnosti a postupu školy.
- i) Současně škola za podmínek stanovených v § 6 zák. č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů, splní oznamovací povinnost k orgánu sociálně-



právní ochrany dítěte. Oznamovacím místem je příslušný odbor obce s rozšířenou působností podle místa bydliště dítěte.

- j) Školní metodik prevence poskytne žákovi a jeho zákonným zástupcům základní informace o možnostech odborné pomoci při řešení takové situace.
- k) Z konzumace NL ve škole je třeba vyvodit opatření stanovené školním řádem. Je ovšem nutné rozlišovat distributora od uživatele. Uživatel je rizikový sobě a podle typu užití NL může být nebezpečný i okolí, ale jeho jednání z právního hlediska není významně škodlivé (z právního hlediska se zpravidla jedná o přestupkové jednání, na něž se nevztahuje oznamovací povinnost); distributor se vždy dopouští jednání, které má znaky trestného činu. V případě distribuce je stanovena oznamovací povinnost.
- l) Prokázané navádění jiných žáků k užívání NL je považováno rovněž za velmi rizikové a může naplňovat podezření z trestného činu  
Nevztahuje se na něj ale oznamovací povinnost podle trestního zákoníku.
- h) Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek, ve znění pozdějších předpisů, upravuje problematiku testování při důvodném podezření na ovlivnění návykovou látkou, ale je nutné si uvědomit, že testování dětí a studentů pedagogickými pracovníky je v podstatě nemožné. Aby mohl pedagogický pracovník podezřelého žáka testovat, musel by být uveden v tomto zákoně jako subjekt, který je oprávněn vyzvat anebo provést orientační vyšetření, a to není. Oprávnění k takovému testování mají pouze speciální subjekty, kterým toto právo ukládá zákon – příslušník Policie České republiky, příslušník Vojenské policie, příslušník nebo občanský zaměstnanec Vězeňské služby, strážník obecní policie nebo osoba pověřená kontrolou podle jiného právního předpisu (podrobněji viz Šejvl, 2018).

#### **4.10 Distribuce NL ve škole**

Distribuce NL je v České republice považována za protiprávní jednání splňující znaky trestného činu. Množství, které žák distribuuje, není nijak rozhodující.

- a) Jestliže má pracovník školy důvodné podezření, že ve škole došlo k distribuci NL, musí škola o této skutečnosti vždy vyrozumět místně příslušné oddělení Policie ČR, protože se jedná o podezření ze spáchání trestného činu a je zde z hlediska trestního zákoníku povinnost takové jednání překazít.
- b) Vzhledem k tomu, že pedagogický pracovník nemůže takovou látku vyhodit nebo jinak znehodnotit, nezbývá mu nic jiného než kontaktovat Policii ČR.

#### **4.11 Přechovávání NL ve škole**

Přechovávání NL je vždy protiprávním jednáním. Podle množství, které u sebe žák v danou chvíli má, je toto protiprávní jednání blíže specifikováno buď jako přestupek, nebo v případě množství většího než malého jako trestný čin (provinění v případě nezletilého žáka). Toto množství nemusí mít žádný vliv na kázeňský postih, který je stanovený školním řádem.

- a) Pedagogický pracovník nehodnotí, o jaký typ porušení zákona se jedná a zda se žák dopustil přestupku, nebo trestného činu. Protiprávnost jednání kvalifikuje policejní orgán.
- b) V případě podezření, že žák u sebe přechovává NL, je nutné tuto látku zajistit a předat jí policii.
- c) Pedagogický pracovník nesmí a není oprávněn takovou látku zlikvidovat nebo předat zákonným zástupcům. Pokud by tak postupoval, dopustil by se protiprávního jednání.
- d) Jestliže se tohoto jednání dopustila osoba mladší 18 let nebo bylo namířeno proti osobě mladší 18 let, vyrozumí škola také zákonného zástupce a orgán sociálně-právní ochrany dětí v obci s rozšířenou působností.



#### **4.12 Nález NL ve škole**

##### **4.12.1 V případě, kdy pracovníci školy naleznou v prostorách školy látku, kterou považují za NL, postupují takto:**

- a) Látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury, neochutnávají ji, nepřesypávají, nečichají k ní.
- b) O nález ihned uvědomí vedení školy a Policii ČR. Zajištění látky provádí policie, pokud nehrozí zničení nebo ztráta látky. Pedagogický pracovník následně o nález zpracuje písemný záznam.
- c) V případě časové překážky na straně policie se z praktických důvodů doporučuje za přítomnosti dalšího pracovníka školy s použitím gumových/latexových rukavic vložit látku do obálky, napsat datum, čas a místo nález, obálku přelepit, přelep opatřit razítkem školy a podpisem pedagogického pracovníka a uschovat do školního trezoru, zajištěnou látku následně předat Policii ČR.

##### **4.12.2 V případě, kdy pracovníci školy zadrží u některého žáka látku, kterou považují za NL, postupují takto:**

- a) Zabavenou látku nepodrobují žádnému testu ke zjištění její chemické struktury.
- b) O nález ihned uvědomí vedení školy, zákonného zástupce a Policii ČR.
- c) O nález sepišou stručný záznam s vyjádřením žáka, u kterého byla látka nalezena, datum, místo a čas nález a jméno žáka. Zápis podepíše i žák, u kterého byla látka nalezena (nebo který látku odevzdal). V případě, že žák zápis odmítne podepsat, uvede pracovník tuto skutečnost do zápisu. Zápisu a rozhovoru se žákem je přítomen ředitel školy nebo jeho zástupce.
- d) V případě, že je látka nalezena u žáka, který se jí intoxikoval, předají látku zajištěnou výše uvedeným postupem přivolanému lékaři, který se dostaví v případě, že to vyžaduje zdravotní stav žáka. Může to usnadnit léčbu, neboť u řady NL jsou známy protilátky, které odstraní nebo zmírní akutní účinek NL. Další postup nutný k identifikaci látky pak zajistí Policie ČR.

##### **4.12.3 V případě, kdy mají pracovníci školy důvodné podezření, že některý ze žáků má NL u sebe, postupují takto:**

- a) Jedná se o důvodné podezření z protiprávního jednání. Může se jednat o podezření ze spáchání trestného činu, resp. provinění v případě nezletilých osob, nebo přestupku, a proto řešení této situace spadá do kompetence Policie ČR. Není zde sice oznamovací povinnost, ale pouze Policie ČR může provést prohlídku žáka a po příslušných expertizách nechat NL zničit v souladu s právními předpisy.
- b) Pracovníci bezodkladně vyzvou Policii ČR, zkonzultují s ní další postup a informují zákonného zástupce nezletilého žáka.
- c) Žáka je nutné mít do příjezdu policie izolovaného od ostatních žáků, ale zásadně pod dohledem. U žáka v žádném případě neprovádějí osobní prohlídku nebo prohlídku jeho věcí.

#### **4.13 Internetové odkazy:**

- a) <http://www.prevence-info.cz>
- b) <http://www.drogy-info.cz/>
- c) <http://www.adiktologie.cz/>
- d) [http://www.emcdda.europa.eu/topics/prevention\\_en](http://www.emcdda.europa.eu/topics/prevention_en)
- e) <https://www.drugabuse.gov/related-topics/prevention>
- f) <http://www.nuv.cz/t/pprch>
- g) <http://www.policie.cz/narodni-protidrogova-centrala-skpv.aspx>



## 5 KRÁDEŽ

### 5.1 Doporučený postup

- a) Informaci, že krádež je hanebný čin a současně protiprávní jednání, sděluje žákyním a žákům od počátku jejich docházky do školy. Užitečné formy vštěpování bývají nejruznější příběhy, při kterých děti buď dojmeme, anebo rozčílí následek takového jednání.
- b) Do školního řádu zapracujte sankce, které škola použije v případě, že se někdo dopustí krádeže při poskytování školských služeb nebo při s nimi přímo souvisejících činnostech.
- c) Každý, kdo se dopustí krádeže na školní půdě, by měl mít možnost pohovořit si o svém jednání s ředitelem nebo ředitelkou školy.
- d) Pečlivě se zabývejte příčinami. Některé jsou významně polehčující (dítě je ke krádeži donuceno někým jiným, z koho má strach). Někdy se může jednat i o formu kompulzivního chování, kterou je nutné řešit v rámci odborné péče.
- e) S náhradou způsobené škody postupujte jako u vandalismu. Preferujte nápravu vztahu mezi poškozeným a zlodějem – trvejte na tom, aby zloděj věc vrátil přímo poškozenému, omluvil se a nabídnul za své chování nějakou kompenzaci.
- f) Zákonné zástupce zloděje vyrozumívejte vždy až poté, kdy budete přesně znát příčiny, které dítě k takovému chování vedly a to zejména v případě menších dětí
- g) Jestliže se jedná o škodu většího rozsahu, vyrozumívejte Policii ČR a oznamte podezření na spáchání přestupku proti majetku, případně trestného činu majetkové povahy.
- h) Každou nahlášenou krádeží se zabývejte, vyšetřujte ji. Je to důležité poselství jak pro poškozeného, tak pro zloděje. Jakmile budete k dětem mít proslovy o krádežích, **nezačínajte je tím, že si všichni mají na své věci dávat dobrý pozor** a vy jste jim říkali, že si to či ono nemají do školy nosit nebo to mají zamykat. Tyto informace často vyznívají, **jako by za krádež mohl poškozený, nikoliv zloděj**. Jakoby normální bylo všechno zamykat a ne nekrást. Rozhovory s poškozeným po nahlášení krádeže rovněž nezačínajte tímto způsobem.
- i) O krádeži a jejím šetření proveďte záznam, ze kterého budou jasně vyplývat všechny důležité skutečnosti: kdo – kdy – kde – jak – proč – čím.....

#### **Pozor:**

- Škoda většího rozsahu (škoda větší dle trestního zákoníku je 50.000,- Kč, škoda velkého rozsahu dle trestního zákoníku je 5.000.000,- Kč, viz. § 138) škoda nikoli nepatrná 5000,- Kč je hranice pro trestný čin.
- V případě, že je ukradena věc menší hodnoty než 5000,- Kč (a je to bez použití násilí – překonání překážky, není to vloupání) jedná se o přestupek proti majetku dle § 50 zák. o přestupcích č. 200/1990 Sb. v platném znění.
- Škoda na odcizené věci od 5000,- Kč výše je trestným činem krádeže dle ustanovení § 205 trestního zákoníku. V případě, že byla odcizena věc s hodnotou menší než 5.000,-Kč, ale bylo použito násilí – vypáčená skříňka, šatna, šuplík...nebo násilí vůči osobě a snaha zmocnit se věci – loupež, jedná se vždy o trestný čin.



### **5.2 Kdy hlásit rodičům?**

Rodičům poškozeného vždy ihned, rodičům zloděje rovněž vždy, nicméně mělo by tomu předcházet precizní zjištění příčin. Celá řada dětí krade proto, že je někdo krást poslal a oni z něj mají strach. Není to sice o nic menší krádež, ale je to informace, kterou by rodič měl vědět také.

### **5.3 Kdy hlásit policii?**

V případě, kdy je škoda nikoliv nepatrná, nikdo nejeví snahu o nápravu a škola není vlastními silami schopná domoci se takové nápravy. Musí se jednat o úmyslné zcizení, poškození nebo zničení věci. Hlásíte také tehdy, jestliže o to žádá poškozený nebo poškozená nebo jejich zákonní zástupci. **Důležité upozornění** - Škola a školské zařízení není orgán činný v trestním řízení, takže nemůže nic vyšetřovat. Pokusy o „vyšetřování“ ze strany školy, mohou nenapravitelně ovlivnit další vyšetřování Policie ČR.

### **5.4 Kdy hlásit OSPOD?**

V případech, kdy se jedná o opakované jednání a výchovná a další opatření, která zvolila škola, neměla žádný účinek.



## 6 VANDALISMUS

### 6.1 Prevence

#### 6.1.1 Obecná východiska při řešení výchovných problémů ve škole

Tři hlavní rysy celoškolské politiky pro snížení kriminality mládeže, tedy i vandalismu:

- Pedagogický sbor by měl být jednotný v názorech na standardy chování požadovaného od žáků, a to včetně postupů, které jsou v případě potřeby pro jejich dosažení uplatňovány.
- Učitelé se musí chovat jednotně, musí spolupracovat a vzájemně se podporovat ve smyslu co nejvhodnějšího přístupu k disciplinárním problémům.
- Škola by měla přijmout soubor opatření, která může aplikovat, a tím žáky motivovat k dobrému chování.

#### 6.1.2 Praktická východiska vzniku rizikového chování:

Snížením příležitostí jednat protiprávně ve školském zařízení a dopouštět se vandalismu, snížíme i četnost samotných případů. Možná řešení:

- Fyzický dohled nad žáky – „dozory“ i o přestávkách v prostorách, kde se žáci mohou pohybovat.
- Organizované přestávkové aktivity – nabídnutím nějaké aktivity či zaměstnání může nahradit nudu u žáků a tím předcházet úmyslnému ničení majetku.
- Odpočinková (relaxační) místa – tato místa mohou přitahovat žáky k různým rozhovorům, kontaktům atd.
- Resocializační pedagogiky (resocializační divadlo, sportovní aktivity, dramaterapie, muzikoterapie, výtvarné aktivity).
- Komunikace se žáky.
- Vytváření vhodného klimatu ve škole, třídě.
- Netolerance jakéhokoli závadového chování.
- Zakotvení podmínek zacházení se školním majetkem, včetně sankcí a náhrad do školního řádu, a prokazatelné seznámení žáků a rodičů s tímto nařízením.
- Výchova prací - optimálním řešením náhrady škody je uvedení poškozené věci do původního stavu viníkem (u žáků 2. stupně ZŠ a střední školství) či za pomoci rodičů (žáci 1. stupně ZŠ), a to vlastními silami, lidskou, fyzickou prací (za předpokladu, že ještě lze vandalsky poškozenou věc opravit).
- Průběžná prevence během celého školního roku.
- Trénink zvládnutí vlastní agresivity, nácvik odolnosti proti stresu v indikovaných případech.

Snažte se vždy dobrat příčiny daného jednání a s ní následně pracovat. V případě, že se práce s příčinou vymyká vašim možnostem nebo pro ni nemáte zákonné opodstatnění, hledejte na vás navazující instituci nebo organizaci, která s příčinou pracovat může a umí, a zprostředkujte kontakt mezi ní a žákem nebo žákyní, kteří se vandalismu dopustili (PPP, SVP).

#### 6.2 Nevhodné postupy:

- bagatelizace a přehlížení prvních náznaků problému;
- ambivalence k problému;
- apatie k problému;
- zsměšňování problému a jeho aktérů;
- pouhé pasivní předávání informací (např. holé informace typu: „vandalismus je špatný“, „nesmíte ničit vybavení třídy“);
- nekomunikace mezi učitelem a žákem, učitelem a zákonným zástupcem;
- nezdravá komunikace;

- h) potlačování diskuse; stigmatizování žáků, kteří se vandalského činu dopustili; nerespektování názorů žáků.

### 6.3 Vandalismus páchaný na půdě školy:

Každý je odpovědný za škody, které svým jednáním způsobil, a proto po něm bude škola požadovat náhradu, jestliže škodu způsobil úmyslně nebo z nedbalosti. V poučeních o bezpečnosti a ochraně zdraví je třeba se problematice vzniklých škod věnovat a žáky opakovaně upozorňovat na jednání, které k poškození majetku vede a jak se takovému jednání vyhnout.

- a) Jakmile vznikne škoda na školním majetku, je třeba o celé záležitosti vyhotovit záznam a pokusit se odhalit viníka.
- b) V případě, že viníka škola zná, může na něm (jeho zákonném zástupci) vymáhat náhradu škody.
- c) V případě, že nedojde mezi zákonnými zástupci nezletilého dítěte a školou k dohodě o náhradu škody, může škola vymáhat náhradu soudní cestou.
- d) informovat zákonné zástupce (vždy u nezletilých žáků);
- e) informovat zákonné zástupce (se souhlasem zletilého žáka);
- f) při odmítnutí spolupráce rodičů, zákonných zástupců nebo při opakovaném vandalismu vyrozumět OSPOD (obecní úřad);
- g) pokud nedojde ke smíru – náhrada vzniklé škody, ohlásit věc Policii ČR (do 5 000 Kč řešeno jako přešůpek, nad 5 000 Kč řešeno jako trestný čin);
- h) při každém vandalském činu podávat vždy objektivní informace pedagogickému sboru, vychovatelům, žákům a rodičům, aby bylo zamezeno „informačnímu šumu“ a překrucování stavu věci
- i) při opakovaném vandalismu stejným žákem oslovit pedagogicko-psychologické poradenství nebo střediska výchovné péče (souhlas rodičů, zákonných zástupců, u nezletilých i zletilých žáků).



## **7 NEOPRÁVNĚNÉ VNIKnutí DO OBJEKTU**

Neoprávněné vniknutí do objektu, přítomnost neznámého člověka, útok vedený zvenku či zevnitř apod., je jedna z možných forem protiprávního jednání, se kterým se lze v prostředí škol také setkat.

### **7.1 Prevence**

Viz Příloha 1: Metodické doporučení k bezpečnosti dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních – Minimální standard bezpečnosti Č. j.: MSMT-1981/2015-1

- a) Prostorově a organizačně-technická opatření.
- b) Využívá pouze jeden vchod, který je monitorován a zabezpečen proti vniknutí cizích osob.
- c) Škola vpouští cizí osoby do prostor školy až po ověření účelu jejich vstupu a to pouze v doprovodu pracovníka školy.
- d) Žáci jsou poučeni, že nesmí žádným osobám otevírat dveře bez souhlasu pracovníka školy.
- e) Škola má uzamykatelné vstupy do budov, má zabezpečená okna a dveře proti volnému vniknutí osob.
- f) Spolupracuje se složkami Integrovaného záchranného systému.

Škola zajišťuje průběžný dohled nad žáky ve všech prostorách, a to od okamžiku jejich vstupu do prostor školy po celý průběh výchovně-vzdělávacího procesu i po jeho ukončení až po dobu opuštění budovy a areálu školy.

Pedagogové vedou žáky k tomu, aby dokázali protiprávní jednání rozpoznat, byli všímaví vůči svému okolí a v případě, kdy budou svědky takového jednání, ohlásili věc pedagogickému pracovníkovi školy.

### **7.2 Postup školy**

- a) V případě, kdy je neznámá osoba přistižena v prostorách školy je primárně nutné zjistit její účel vniknutí.
- b) Okamžitě zajistit bezpečnost žáků izolací od neznámé osoby, která vnikla do objektu.
- c) Pokud půjde o ohrožení, bezodkladně se vyrozumí ředitel školy a Policie ČR, s ní se zkontaktuje další postup.
- d) O události pořídit záznam na základě výpovědi.



## 8 HAZARDNÍ HRANÍ A ON-LINE HAZARDNÍ HRANÍ

### 8.1 Prevence

Pedagog může do preventivních aktivit **zapojit i rodiče**, například tím, že je informuje o dodržování následujících zásad, které mohou účinně předcházet problémům s hráčstvím u jejich dětí:

- a) Sami hazardně nehrajte a svými penězi na hraní nepřispívejte - rodiče mají nejdůležitější vliv na utváření postojů dětí (např. otázka hodnoty peněz, seznamovat dítě adekvátním způsobem s hospodařením s penězi v rodině).
- b) Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.
- c) Získejte si plnou nebo alespoň částečnou důvěru dítěte, naučte se naslouchat svým dětem, věnovat jim svůj čas, posilujte jejich vazbu na rodinu.
- d) Předcházejte nudě, podporujte kvalitní zájmy a záliby.
- e) Opatřete si dostatek informací a o problému s dítětem zsvěceně hovořte - otevřeně deklarujte svůj postoj k této problematice.
- f) Stanovte a důsledně prosazujte zdravá pravidla, za porušení pravidel by měly následovat adekvátní a předem domluvené sankce (např. při hraní kráčení kapesného).
- g) Vneste do finančního hospodaření dítěte pořádek, nedávejte mu větší finanční částky.
- h) Pokud máte pocit, že problém narůstá, nebojte se spolupráce s odborníky.

V neposlední řadě je potřeba zmínit, že **ohrožení hazardní hrou jsou i pedagogové**. Jedná se o náročnou profesi. Informační a preventivní strategie by měly tedy směřovat i k zaměstnancům školy. Vhodné mohou být například aktivity zaměřené na prevenci syndromu vyhoření.

### 8.2 Vhodný postup

- a) Identifikovat problém, citlivě na něho reagovat. Nebagatelizovat ho.
- b) Zmapovat situaci ve třídě - prevalence, názory, informace o problematice.
- c) Tvorba nástěnky nebo předání informací o rizicích, hráčských bludech, kontaktech na odbornou pomoc.
- d) Zpracovat tematiku hráčství do tzv. minimálního preventivního programu školy.
- e) Adekvátnost programu a intervencí ve vztahu k věku, potřebám a mentálním schopnostem dítěte.
- f) Kontinuální proces programu, programy by na sebe měly navazovat.
- g) Zaměření na změnu postojů a chování.
- h) Živé interaktivní učení, podpora zájmu a zvědavosti vhodnými zábavnými metodami.
- i) Využívání směrodatných vzorů, pokud možno z blízkého okolí.
- j) Otevřená hodnotově orientovaná diskuse.
- k) Realizaci programů navrhují a řídí kvalifikovaní interdisciplinárně orientovaní odborníci.
- l) Zaměření se na témata, jako je způsob trávení volného času žáků a hospodaření s financemi.

### 8.3 Nevhodný postup

- a) Bagatelizace problematiky (např. tolerovat karetní hru o peníze).
- b) Odstrašování, triviální „Prostě řekni ne.“
- c) Jednorázové neinteraktivní akce, multimediální akce, divadelní a jiná kulturní představení bez návaznosti.
- d) Zaměření pouze na poznatky.
- e) Přednášková forma.
- f) Jednorázové aktivity.
- g) Neosobnost, formalismus, využívání atrakcí (např. ex-gamblerů).
- h) Potlačování diskuse, nebo naopak „bezbřehost“ diskuse.
- i) Amatérismus realizátorů, například výběr „spasitelů“ neškolených v primární prevenci.



## **8.4 Postup školy**

### **8.4.1 Hazardní hra v prostorách školy**

Hazardní hra v prostorách školy a v jejím okolí by se neměla tolerovat. U drobných neorganizovaných hazardních her (karty o peníze ve škole atp.) se přes zdánlivou nevinnost jedná o prvotní formy hazardu a je potřeba jim ze strany školy věnovat pozornost, byť nejde o vysoce rizikové aktivity.

- a) Školní řád by to měl zakazovat a pracovníci by dodržování tohoto zákazu měli hlídat.
- b) Škola by se též měla vhodným způsobem jasně veřejně vymezovat proti této formě rizikového chování.
- c) Škola tak může například hlídat zákaz výskytu heren či reklamy na hazard ve svém okolí, spolupracovat s policií při kontrole dodržování minimálního věku návštěvníků heren a sázkových kanceláří atp.
- d) Nelegální organizovaná hazardní činnost už překračuje možnosti a kompetence školy a proti této formě hazardu by měla vždy zasahovat policie.
- e) Škola může zamezit zejména on-line hazardním aktivitám tím, že se naučí účinně blokovat hazardní servery na své internetové síti (počítačové učebny, wifi). **Zabezpečený internet** na škole a jasná **pravidla pro používání informačních technologií** (například chytrých mobilních telefonů či tabletů atp.) žáky i zaměstnanci jsou základem pro předcházení problémů.

### **8.4.2 Hazardní hra a žák**

- a) V případě podezření, že se nezletilý žák věnuje hazardnímu hraní, by měl učitel (či lépe třídní učitel) v první řadě informovat rodiče žáka při osobním setkání.
- b) Podporu v této situaci mohou poskytnout pracovníci školního poradenského pracoviště (školní metodik prevence, výchovný poradce či školní psycholog).
- c) Pokud rodiče odmítají spolupracovat s pracovníkem školy, je škola oprávněna vyrozumět obecní úřad, tedy sociálního pracovníka z orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD).
- d) V případě vážného či odůvodněného podezření zákon dokonce určuje školskému zařízení za povinnost nahlásit tuto skutečnost OSPOD.
- e) V případě nutnosti návazné intervence pro žáka či třídní kolektiv je možné se obrátit na oblastního metodika prevence z pedagogicko-psychologické poradny, který může poskytnout metodickou pomoc či školu případně osobně navštívit.
- f) Pokud má učitel důvodné podezření, že byl v souvislosti s hazardním hraním spáchán trestný čin (krádež, podvod, ublížení na zdraví atp.), měl by o této situaci informovat ředitele školy a v koordinaci s pracovníky školního poradenského pracoviště zvolit vhodný postup vyšetření události. O tomto postupu by měl být vyhotoven písemný zápis.
- g) Škola má ze zákona povinnost se v případě spáchání trestného činu (či podezření na spáchání) obrátit na orgány činné v trestním řízení, tj. Policii ČR.
- h) V případě, že se jedná o žáka (studenta) staršího 18 let, tedy plnoletého, i zde mají rodiče, kteří k němu mají vyživovací povinnost a se kterými žák (student) žije ve společné domácnosti, právo znát jeho prospěch a vše týkající se jeho studia.

## **8.5 Internetové odkazy:**

- a) [www.gambling.podaneruce.cz](http://www.gambling.podaneruce.cz)
- b) <http://www.drnespor.eu/>
- c) <http://stopzavislosti.cz/>, <http://pnz.prevent99.cz/sluzby>
- d) <http://poradna.adiktologie.cz/>
- e) <http://www.poradenskecentrum.cz/>



**Základní škola a mateřská škola při nemocnici, Kadaň**

*Chomutovská 1289, 432 01 Kadaň*

*Tel: 474 335 409, 474 333 304*

*Datová schránka: y2r2yc8*

*IČO 46 79 00 39*

*email: kancelar@zvskadan.cz*

- f) <http://www.magdalena-ops.eu/index.php/o-nas-menu/ke-stazeni/publikace.html>
- g) <http://www.sananim.cz/gambling-ambulance/co-nabizime.html>



## 9 PSYCHICKÁ KRIZE/ DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

### 9.1 Vymezení jevů:

**Duševní zdraví** zahrnuje emocionální, psychickou a sociální pohodu. Světová zdravotnická organizace ho definuje jako: „stav pohody (wellbeing), kdy každý jedinec realizuje svůj vlastní potenciál, dokáže se vyrovnat s běžnými životními stresy, dovede pracovat produktivně a užitečně a je schopen přispívat své komunitě.“ Naše duševní zdraví ovlivňuje to, jak přemýšlíme, co cítíme a jak konáme, když se vypořádáváme se životem. Určuje také, jak zvládáme stresové situace, jak překonáváme těžkosti a výzvy, kterým někdy v životě čelíme, jak se vztahujeme k druhým lidem a rozhodujeme se. Zdravá sebeúcta a sebejistota zde hrají významnou roli.

**Psychická krize.** Termín psychická krize používáme pro některé psychické potíže/problémy zejména, když nabydou na své intenzitě. **Psychická krize bývá reakcí člověka na náročnou životní situaci, na nějakou dramatickou změnu. Bývá provázena negativními emocemi.** Jedinec se do ní dostane tehdy, klesne-li jeho resilience (odolnost), střetne-li se s nějakou překážkou, kterou již není schopen zvládnout sám, případně s podporou mechanismů, které fungovaly dříve, za podpory svých blízkých, a to v relativně krátkém čase a za běžných podmínek. **Psychická krize se projevuje selháváním jak v osobním, tak pracovním životě** (např. partnerská krize, krize v zaměstnání, ve škole). **Změny se dějí ve všech oblastech** – v oblasti **biologické** (např. únava, neschopnost jíst nebo naopak nadměrná konzumace potravin, sladkého, případně alkoholu, cigaret, nekvalitní spánek), v oblasti **psychické** (objevují se např. smutky, deprese, pocity marnosti, obavy), v oblasti **sociální** (např. ubývá kontakt s přáteli, kolegy, spolužáky, jsme ve styku s nimi nepříjemní) a nesmíme zapomenout ani na oblast spirituální spojenou s hledáním a realizací smyslu vlastního života.

#### **Diagnostika:**

Stanovení samotné diagnózy duševního onemocnění u dětí a dospívajících je složitým procesem, který přísluší do rukou odborníka/odborníků (psychiatr, klinický psycholog, pediatr, neurolog). Navíc správné pojmenování (diagnóza) není v daný moment to nejdůležitější. Mnohem důležitější je zabývat se příznaky a hledáním účinné podpory.

Ukazatelem duševní nepohody a začínajícího rozvoje duševního onemocnění žáka může být zvýšená nemocnost či úrazovost, nechutenství, nevolnosti při příchodu nebo odchodu ze školy, výrazné změny hmotnosti, nápadná únava a ospalost, sebepoškozování, pasivita a ztráta zájmu o dění ve škole, smutek, výrazné emoční rozladění, zejména v případě školního neúspěchu, strach ze známek a z reakce rodičů, projevy zvýšené agrese vůči okolí, zvýšený neklid a nepozornost, výrazné zhoršení prospěchu, samotářství a izolovanost dítěte vůči ostatním dětem (i během přestávek a ve školní družině), opakované neplnění povinností, záškoláctví, opakované pozdní příchody, nechuť jít do školy nebo naopak nechuť odcházet domů, vyhýbavé chování vůči rodičům nebo jiné dospělé osobě, která dítě vyzvedává, výrazné změny v hodnotovém nebo spirituálním systému dítěte.

#### **Dospívání**

Dospívání je časem plným hledání sebe sama i časem velkých změn (tělesných i mentálních). Je obdobím rozvíjení vlastní identity, ve kterém na jedné straně hraje velkou roli potřeba nezávislosti, na straně druhé pak potřeba být důležitý pro ostatní. Podstatná je zde i potřeba vztahů jako trvalých a dlouhodobých hodnot. Dospívání je vývojovým obdobím, které má pro člověka rozhodující význam.

Dospívání je náročné období a prožívat během něj psychické potíže či krize je normální. Adolescence je totiž spojena s rozmanitými rizikovými faktory, které souvisejí se zátěžovými a stresovými situacemi. Ty se mohou, v extrémních případech stupňovat až ke vzniku duševního onemocnění.



## **9.2 Souvislost psychických potíží a rizikového chování**

Mezi nejzávažnější příznaky, které v období dětství a dospívání vyžadují psychiatrickou intervenci, jsou řazeny jakékoliv formy agrese, včetně suicidálního chování, účelového vyhrožování, sebepoškození a agrese vůči věcem nebo zvířatům. Méně nápadnými symptomy pak mohou být například změny chování a myšlení, režimu spánku, zájmů a vztahů s vrstevníky, zhoršení školního výkonu, soustředění, výkyvy nálady. Tyto příznaky, bývají pro okolí méně nápadné, i tak však jistě stojí za pozornost. Symptomy duševního onemocnění mohou být i proměnlivé a nespecifické somatické příznaky, polymorfní stesky (stěžování si na velmi četné a pestré obtíže), bolesti bez zjevné příčiny, únava, změna váhy.

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

Z výše uvedených důvodů plyne, že je více než vhodné, a to i z hlediska primární prevence rizikového chování, **věnovat pozornost i péči o duševní zdraví a psychickým potížím dospívajících, a to již v časně fázi tohoto období.**

### **9.2.1 Poruchy chování a emoce se začátkem obvykle v dětství a adolescenci**

Doporučujeme pedagogům projevy a jejich změny dlouhodobě sledovat a diskrétně konzultovat se žákem, rodinou nebo odborníkem (podle závažnosti a charakteru projevů). Pedagog by při jednání s žákem vykazujícím podobné projevy (nejlépe však se všemi žáky) měl jednat podle principů trauma respektujícího přístupu.

#### **Pedagog by si měl všimnout následujících projevů:**

- Obtíže ve vykonávání každodenních aktivit považovaných za normální pro dítě daného věku
- Obtíže v porozumění instrukcím
- Obtíže v sociálních interakcích
- Snížená schopnost vyrovnávat se se změnou
- Obtíže nebo zvláštnosti v komunikaci
- Restriktivní nebo repetitivní (opakující se) vzorce v chování, v zájmech, v aktivitách
- Nadměrný strach, úzkost nebo vyhybavost vůči specifickým situacím nebo objektům (např. vůči odloučení od rodičů nebo pečujících osob, vůči určitým sociálním situacím, konkrétním zvířatům včetně hmyzu, výškám, uzavřeným prostorům, stopám poranění nebo krvi aj.)
- Změny ve spánkovém režimu
- Náhlý nevysvětlitelný pokles zájmu o dosud se zájmem vykonávané aktivity
- Opoziční nebo pozornost vyžadující chování
- Nadměrná aktivita (výrazný problém zůstat v klidu, např. nadměrné běhání dokola, nadměrné mluvení nebo psychomotorický neklid)
- Nadměrná nepozornost
- Nadměrná impulzivita
- Opakované a kontinuální vyrušování ostatních (v hovoru, činnostech)
- Náhlé změny v chování k vrstevníkům včetně stažení se do sebe nebo vzteku
- Opakovaně se vyskytující nevysvětlitelné fyzické symptomy (bolest hlavy, břicha, nevolnost)



- Extrémní stydlivost
- Časté změny nálad bez zjevné příčiny
- Časté výbuchy vzteku
- Opakované vzdorovité chování
- Rozvratné chování ve třídě
- Chování porušující stanovená pravidla nebo normy
- Fyzická agrese
- Nepochota nebo přímé odmítání chodit do školy
- Jinak nevysvětlitelná nízká výkonnost ve škole
- Izolace od ostatních
- Extrémní beznaděj a zoufalství
- Přítomnost myšlenek, plánů nebo činů sebepoškozování/sebevražednosti nebo jejich výskyt v minulosti dítěte

### **9.3 Hyperkinetické poruchy**

Jedná se o skupinu poruch, která je charakterizovaná časným začátkem (obvykle v prvních pěti letech života), nedostatečnou vytrvalostí v činnostech vyžadujících poznávací schopnosti, s tendencí přebíhat od jedné činnosti ke druhé, aniž by byla jedna dokončena spolu s dezorganizovanou, špatně regulovanou a nadměrnou aktivitou. Současně může být přítomna řada dalších abnormalit.

Hyperkinetické děti jsou často neukázněné a impulzivní, náchylné k úrazům a dostávají se snadno do konfliktů s disciplínou pro bezmyšlenkovité porušování pravidel spíše, než by úmyslně vzdorovaly. Jejich vztah k dospělým je často sociálně dezinhibován pro nedostatek normální opatrnosti a odstupu. Mezi ostatními dětmi nejsou příliš populární a mohou se stát izolovanými. Poznávací schopnosti jsou běžně porušené a specifické opoždění v motorickém a jazykovém vývoji je disproporciálně časté. Sekundárními komplikacemi jsou disociální chování a nízké sebehodnocení.

Mezi hyperkinetické poruchy například patří porucha aktivity a pozornosti a hyperkinetická porucha chování (ADHD).

- **Subtyp nepozorný:**

Uváděná skupina zahrnuje 25-30 % případů žáků s ADHD.

Rozsah pozornosti je u těchto žáků oproti běžné populaci zúžen. Jsou schopní přijmout jen omezený objem informací, což má negativní vliv na jejich schopnost něco se naučit, zapamatovat a ve správný okamžik vybavit.

Většina žáků spadajících do této kategorie ADHD je spíše pomalá, utlumená při často prožívaném neúspěchu až apatická. Velkým problémem pro ně bývá udržet si pořádek kolem sebe a ve svých věcech, aby vše budilo dojem alespoň relativního pořádku. Případná koordinační neobratnost se promítá do jejich každodenního praktického života.

Žáci s touto poruchou především ve škole bývají považováni za lenivé, což často nebývá pravda, a někdy i za méně inteligentní. Sami přitom opakovaným neúspěchem z důvodu pomalého



psychomotorického tempa a nestíhání stejného rozsahu práce jako ostatní velice trpí. Nejsou téměř vůbec schopni pouze formou testů prokázat své skutečné znalosti, které bývají ve skutečnosti srovnatelné s ostatními žáky. Důsledkem toho dochází k jejich demotivaci a neurotizaci a k vytvoření negativního vztahu ke škole, pokud se závčas nezačne jejich problém řešit ve spolupráci s lékařem. Problém se zaměřením a udržením pozornosti je zapříčiněn zvýšenou unavitelností CNS způsobující variabilitu pozornosti. Žáci mají velké výkyvy ve výkonech, a to bez jakékoliv zjevné příčiny. Typické je ulpívání na určitém podnětu. Např. když paní učitelka položí novou otázku, žák stále přemýšlí o dřívější otázce a na tuto otázku také odpovídá. Příčinou ale může být i tzv. **hyperpozornost**, což znamená, že všechny podněty a informace mají pro žáka naprosto stejnou důležitost, takže je jimi přehlcn. Nedokáže posoudit, které informace jsou důležité, které v daný okamžik podružné.

- **Subtyp s převahou hyperaktivity a impulzivity:**

Do tohoto subtypu spadá 10-20 % všech případů ADHD.

Hyperaktivně-impulzivní žáci se naopak dokážou na rozdíl od I. subtypu dobře soustředit na svoji práci, ale nejsou schopni tlumit a kontrolovat své projevy. Reagují na přicházející podněty zcela bezprostředně, překotně a zbrkle. Jednají ukvapeně, nedomyslí možná rizika, na určité podněty reagují prudce a nepřiměřeně. Pro ostatní bývají jejich reakce nepochopitelné. Charakteristické pro hyperaktivně-impulzivní žáky také bývá, že žijí tzv. zcela přítomností: všechno chtějí mít hned, nedokážou čekat, vlastně je to vůbec ani nenapadne. Mají občas sklony k tzv. extrémním citovým reakcím, ke kolísání z euforie a nadšení do „protivné“ nálady a odmítání čehokoli. Nadměrná pohotovost k bezprostředním reakcím většinou zahrnuje i specifickou emotivitu. Některé změny v oblasti citového prožívání mohou souviset se zvýšenou unavitelností a signalizují nižší toleranci žáka k zátěži, která se projevuje typickými poruchami sebeovládání, afektivními a někdy až agresivními reakcemi. Objevují se jako obranná reakce žáka v situaci subjektivně pociťované nadměrné zátěže.

Typickým znakem jejich projevu bývá především poměrně stálá bezúčelná fyzická aktivita označovaná za psychomotorický neklid. V mírné podobě se projevuje někdy až neustálými drobnými pohyby prstů na rukách, rukou, nohou, celého těla, záškuby v mimice, pokašláváním. Žák má potřebu si neustále s něčím hrát, šoupat nohama pod lavicí, charakteristická bývá vnitřní tenze či problémy se spánkem, především s usínáním. Hyperaktivita se v dospívání značně zmírňuje, někdy však dochází k její internalizaci – trvalému subjektivnímu pocitu potřeby neustále něco dělat. Porucha pozornosti a narušení exekutivních funkcí přetrvává v prakticky nezměněné míře.

- **Subtyp smíšený:**

Tento subtyp se objevuje mezi jedinci s ADHD nejčastěji. Zahrnuje zhruba 50 % všech případů žactva s ADHD.

U žáků můžeme pozorovat přítomnost všech tří symptomů typických pro popisovaný syndrom, ty se však nemusí projevovat navenek ve stejné intenzitě. Nesoustředí se na určenou práci, ale pokud jsou zaujati činností, které je velmi baví (např. oblíbená PC hra, stavebnice, sledování TV), dokážou udržet pozornost po stejnou dobu jako jejich vrstevníci.

- » U žáků můžeme pozorovat specifické projevy chování, mezi něž patří mj.
- » Nepružnost – znamená chronickou neochotu změnit jednu přijatou stanovisko.
- » Vztahovačnost – žák je přecitlivělý na každou negativní poznámku.
- » Rychlá proměnlivost nálad – citové reakce jsou nepředvídatelné, nálada se rychle střídá.
- » Nesnášenlivost – chronická agrese vůči ostatním lidem, destruktivní chování, lhaní.
- » Neschopnost podřídit se autoritě a obecně uznávaným pravidlům.



- » Špatné sebepřijetí, nedostatek sebeúcty.

Pro všechny subtypy je typický **opožděný vývoj vnitřní řeči**, který jedinci pomáhá s korekcí jeho impulzivity v chování a při dodržování pravidel. Vzhledem ke skutečnému, tzv. fyzickému věku může někoho překvapit snížená schopnost řešit problémy tzv. každodenního života. Při nevhodném vedení ze strany dospělých se může k ADHD přidružit opoziční porucha chování.

V dospělém věku se projevy mohou skrývat pod obrazem deprese, úzkostné poruchy nebo poruchy osobnosti. Jedinci s neléčenou ADHD mají zvýšené riziko výskytu poruch chování, delikventního jednání a nadužívání návykových látek. Přibližně 30 % případů poruch pozornosti je spojeno s kombinacemi specifických poruch učení (dyslexii, dysortografii, dyskalkulii a další), vyskytují se také s poruchami řeči (dysfázií, dyslálií, koktavostí) apod.

#### **9.4 Poruchy chování**

Jsou způsobeny disharmonickým vývojem osobnosti, deprivací emocionální či sociální, nevhodným modelem rodičů či jiných vzorů (např. v partě vrstevníků, v zájmovém kroužku) s nepřijatelným chováním, projevem jiné psychické nemoci či mohou být projevem volání o pomoc.

Poruchy chování jsou charakterizovány opakovaným a přetrvávajícím agresivním, asociálním nebo vzdorovitým chováním. Takové chování by mělo výrazně překročit sociální chování odpovídající danému věku, mělo by být proto mnohem závažnější než běžné dětské zlobení nebo rebelantství dospívajících a mělo by mít trvalejší ráz (šest měsíců nebo déle). Tento druh poruch chování však může být projevem i jiné psychiatrické poruchy a v takovém případě má být preferována příslušná diagnóza.

Diagnóza je založena na chování, ve kterém se vyskytuje například nadměrné praní se nebo týrání, krutost k lidem nebo ke zvířatům, závažné destrukce majetku, zakládání požárů, krádeže, opakované lži, záškoláctví a útěky z domova, neobvykle časté a silné výbuchy vzteku a nekázeň. Pro diagnózu postačuje jeden z těchto typů chování, pokud je výrazné, nestačí však ojedinělý disociální čin.

Mezi poruchy chování patří například porucha chování vázaná na rodinu a socializovaná a nesocializovaná porucha chování.

#### **9.5 Poruchy autistického spektra (PAS)**

PAS zahrnující např. **dětský autismus, Aspergerův syndrom** atd., patří mezi závažné **vrozené geneticky podmíněné** psychické poruchy, které bývají označovány jako vše pronikající neboli pervazivní vývojové poruchy. Autismus se podle nejnovějších výzkumů objevuje u více než 1 ze 100 dětí. Příznaky PAS se mění v čase, některé ve věku nad 5-6 let ustupují a objevují se nové symptomy (které se dají někdy přiřadit i k jiným psychickým poruchám). S tím souvisí fakt, že rozpoznání PAS ve vyšším věku dítěte může být více komplikované (a to zvláště u dětí s normálním intelektem) než při diagnostice autismu do 6 let věku dítěte.

#### **9.6 Úzkostné poruchy v dospívání**

Patologická úzkost je nejdůležitějším symptomem spojujícím všechny úzkostné poruchy. Patří mezi ně např. generalizovaná úzkostná porucha, panická úzkostná porucha, fobické úzkostné poruchy, obsedantně-kompulzivní porucha nebo smíšená úzkostně-depresivní porucha. Úzkostné poruchy mají poměrně vysokou komorbiditu, jsou si v mnohém podobné, ale každá má svá důležitá



specifika. Každý druhý případ úzkostné poruchy je spojen s ještě minimálně jednou duševní poruchou, nejčastěji s další úzkostnou poruchou nebo depresí.

### **9.6.1 Panická úzkostná porucha v dospívání**

Jedná se o časově ohraničenou intenzivní úzkost, která propuká **bez zjevné vazby na nějakou konkrétní událost**. Tuto úzkost doprovází řada **různých nepříjemných symptomů, jakými jsou zrychlený puls, palpitace, třes, chvění, sucho v ústech, obtížné dýchání až zalykání se, nauzea, návaly horka nebo chladu, mravenčení, necitlivost končetin, strach ze zešílení, strach ze smrti**. Panickou ataku mohou provázet také psychické symptomy v podobě derealizace, depersonalizace. Někteří jedinci se po prožití panické atace domnívají, že se jednalo o infarkt nebo mrtvici a vyhledávají pomoc na pohotovosti. Tady (i opakovaně) zjišťují, že je jejich somatický nález v normě. Přichází **trvalý strach z dalšího záchvatu** a řada různých somatických vyšetření. Takto hrozí rozvoj tzv. sekundární hypochondrie, ale také vyhýbavého chování a tím i agorafobie.

### **9.6.2 Sociální fobie v dospívání**

Sociální fobii popisují obavy a strachy, které jsou spojeny se situacemi, ve kterých přichází v úvahu zvýšení pozornosti jiných lidí. Dotyční pocítují ve společnosti ostatních zvýšenou nervozitu a napětí. Toto pak vede k vyhýbavému chování a k nárůstu sociální izolace.

Sociální fobie se objevuje obvykle kolem puberty. Toto období je také typické pro stydlivost. Ta je oproti sociální fobii častějším jevem. V běžných situacích, při kterých býváme obvykle stydliví (první schůzka), se na rozdíl od sociální fobie, adaptujeme a náš stud se sníží. U sociální fobie však naopak dochází k vyhýbavému chování. Onemocnění se vyskytuje ve formě částečné sociální fobie (vystoupení) a ve formě generalizované (široce provázané jednotlivé fobie). Sociální fobie se nejčastěji objevuje ve věku 11–15 let, a **může být spojena se školní docházkou**. Tady bývá vyhýbavé chování spojené s kritickými situacemi značně omezeno – do školy se „musí“. Děti i dospívající mívají nejčastěji problémy s vystupováním před ostatními – s hlasitým čtením, prezentací projektům individuálními sportovními a uměleckými výkony. Strach doprovází i zkoušení před tabulí nebo pobyt ve školní jídelně či používání WC.



### 9.6.3 **Depresivní porucha**

Mezi duševní onemocnění, se kterými se v adolescentní psychiatrii můžeme také často potkat, patří **úzkostné poruchy, schizofrenní psychózy, bipolární afektivní poruchy, unipolární deprese**. Dále diagnózy: **schizofrenii, bipolární poruchu, depresivní poruchu, fobické úzkostné poruchy a závislostní poruchy**. Uvedená onemocnění se často vyskytují v kombinacích. Depresivní porucha je dělena podle závažnosti na lehkou, středně těžkou, těžkou a těžkou s psychotickými příznaky. S těmi všemi se můžeme potkávat již v adolescenci, častěji ve formě **depresivní reakce v rámci poruchy přízpůsobení** – tzv. „**depresivní porucha chování**“ – ta je kategorizovaná právě pro dětský věk. Diagnostické kategorie u tzv. juvenilní deprese jsou. **Deprese je označována za**

DEPRESIVNÍ PŘÍZNAKY PODLE VĚKU			
VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY	PŘEDŠKOLNÍ DĚTI	DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU	ADOLESCENTI
depresivní nálada	podrážděnost	depresivní vzhled	podrážděná nálada
poruchy soustředění	smutek	somatizace	anhedonie (neschopnost prožívat kladné emoce a city)
nespavost	anhedonie	agitace	pocity nudy
ztráta energie	plačtivost	separační úzkost	pocity beznaděje
pocity méněcennosti	omezení aktivit a zájmů	fobie	změny hmotnosti
pocity viny	odmítání kontaktů s vrstevníky		poruchy chování
suicidální myšlenky			hypersomie
			užívání návykových látek

**významný rizikový faktor zvyšující možnost sebepoškozování a suicidalitu (sebevraždnost).**



Deprese dospívajících má (na rozdíl od dětské) mnoho společného s dospělými. Rozdílem pak může být na místo depresivní nálady nálada podrážděná. **Pro depresi školáků jsou typické psychosomatické příznaky, hlavně bolesti hlavy, břicha a nevolnosti. Náladu hodnotí jako špatnou, obtížně se soustředí, jsou více unavení, podráždění a úzkostní. Mají problémy ve vztazích s vrstevníky i dospělými, často se zhoršuje jejich školní výkon. Místo nechutenství se může objevit tendence k přejídání, a tím i zvýšení hmotnosti.** Jako relativně časté i psychotické příznaky jsou bludy, sluchové halucinace, paranoie; uvádí zpomalené psychomotorické tempo a podrážděnost.

#### **9.6.4 Bipolární porucha v dospívání**

Bipolární afektivní porucha u adolescentů je vážným psychiatrickým onemocněním, při kterém se střídavě vyskytují období s výraznými poruchami nálady – **deprese nebo mánie**. Tyto epizody bývají provázeny poruchami myšlení, změnami tělesné i psychické aktivity a chování. Dudová zmiňuje, že se často projevuje atypicky a bývá neepizodická, chronická, s kontinuálním rychlým cyklováním a smíšenými epizodami. U jedné pětiny nemocných bipolární poruchou dojde k jejímu rozvoji právě během adolescence, a to nejčastěji mezi 15. – 19. rokem.

V souvislosti s bipolárním onemocněním se může dospívající jedinec setkávat se školním neúspěchem a může se u něj objevit asociální chování, uvádí se také **zvýšené nebezpečí suicidality**. Pětina adolescentních pacientů provede alespoň jeden vážný suicidální pokus.

#### **9.6.5 Schizofrenie v dospívání**

Také výskyt schizofrenie je častý právě v období dospívání. Literatura uvádí, že v 60–70 % případů propuká před 25. rokem. Mezi příčiny onemocnění jsou řazeny: dědičná zátěž, vlivy prostředí, předchozí intoxikace kanabinoidy, halucinogeny či stimulanty, které mohou zvýšit riziko propuknutí nemoci či uspišit její začátek. Propuknutí onemocnění v adolescenci je charakteristické dramatickým nástupem, těžšími negativními symptomy, větší dezorganizací, různými typy halucinací a perzekucními bludy (nevývratným přesvědčením, že dotyčného někdo pronásleduje a chce mu ublížit).

Mezi první projevy nemoci patří sociální izolace, zhoršení školního výkonu a neobvyklé chování, které nastupují průměrně rok před propuknutím pozitivních příznaků. U jedné třetiny jedinců s první epizodou schizofrenie se objevují také afektivní symptomy. Včasný vyhledání pomoci snižuje riziko pozdějšího propuknutí psychózy. V dalším průběhu onemocnění hrají důležitou roli také premorbidní, sociální zázemí a kognitivní schopnosti, délka trvání první epizody i délka léčby a negativní příznaky, které zhoršují prognózu. U jedinců s psychotickými příznaky je častější výskyt sebepoškození a vyšší riziko sebevražedných pokusů.

#### **9.6.6 Sebeпоškození v dospívání**

Sebeпоškození je definováno jako záměrné ubližování sobě samému bez úmyslu vědomě se usmrtit. Je to způsob vypořádávání se s nepříjemnými duševními stavy. Je také jistým způsobem komunikace, zejména voláním o pomoc (stejně jako u suicidálního pokusu).

Jedinec, trpící nepříjemnými pocity – vztekem na sebe sama, úzkostí a napětím, které je těžké vydržet – zvládnout, se brzy dostává do začarovaného závislostního kolotoče. Neboť sebeпоškozením se toto vnitřní napětí uvolňuje vyplavováním hormonu tzv. dobré nálady (beta endorfinu). Sebeпоškození se tak jednoduše stává návykovou poruchou, která je často skrývána z důvodu studu. Se sebeпоškozením se setkáváme ve formě škrábanců, řezání, záměrného popalování, vytrhávání vlasů, patří sem i polykání léků či předmětů. Sebeпоškození není uváděno jako samostatná diagnóza, ale jako symptom. Často se také projevuje jako součást následujících onemocnění: poruch osobnosti, závislostí, poruch příjmu potravy.



Mezi faktory, které sebepoškozování spouštějí, jsou zahrnuty zkušenosti se sexuálním, psychickým či fyzickým zneužíváním, traumatické události a nezdravé rodinné klima. Odborníci apelují, že roste počet dětí, které se začaly sebepoškozovat, a to v reakci na stresovou zátěž spojenou s pandemií covid a s ní souvisejícími restriktivními opatřeními, pandemie je považována (obdobně jako válka) za kolektivní trauma.

#### **9.6.7 Suicidalita (sebevražedné jednání) v dospívání**

Sebevražda představuje 8,5 % ze všech úmrtí mladých lidí ve věku 15–29 let na celém světě a zároveň je druhou nejčastější příčinou úmrtí (hned po dopravních nehodách).

U více než 90 % dokonaných sebevražd adolescentů bylo přítomno alespoň jedno duševní onemocnění. Další faktory sebevražedného chování u adolescentů pocházejí z jejich sociální oblasti (dysfunkční rodina, alkoholismus rodičů, neuspokojivé sociální vazby).

Suicidální myšlenky jsou pro dospívání typické. Sebevražednost je třetí nejčastější důvod, pro který bývají adolescenti urgentně psychiatricky vyšetřeni. Jako největší rizikové faktory suicidálního chování jsou disharmonické rodinné prostředí, sociální izolovanost mezi vrstevníky, snížené sebehodnocení, zvýšenou impulzivitu, depresivní projevy, sklon k užívání alkoholu a drog, nechtěné těhotenství a také předcházející suicidální pokus.

Nelze jednoznačně odlišit sebepoškozování, které nesouvisí se suicidální aktivitou. Až 85 % sebepoškozujících uskuteční alespoň 1× suicidální pokus. Po sebevražedných úvahách nastupuje stádium suicidálních tendencí, kdy jedinec akt již plánuje. V pozdní adolescenci dochází k častější realizaci sebevražd než v jejím raném období.

#### **9.6.8 Poruchy příjmu potravy v dospívání**

Poruchy příjmu potravy jsou specifickým onemocněním, které vzbuzuje zájem u široké veřejnosti (módní trend, ideální štíhlost, diety), ale také odborníků – to však z důvodu vysoké mortality a nízkého věku, který se k počátku vzniku potíží váže. V období dospívání jde o třetí nejčastější psychiatrické onemocnění s úmrtností dvakrát vyšší ve srovnání s ostatními psychiatrickými pacienty a desetkrát vyšší v porovnání se zdravou populací.

Mezi obecně známé diagnózy spadající do okruhu poruch příjmu potravy patří **mentální anorexie** (úmyslné snižování hmotnosti, její střežení a zkreslené vnímání vlastního těla) a **mentální bulimie** (opakující se záchvaty přejídání spojené s nadměrnou kontrolou tělesné hmotnosti vedou ke krajnímu řešení – zvracení). Pro obě onemocnění je společné nízké sebevědomí, sociální problémy a nejrůznější somatické obtíže. Nemocní se neustále zabývají tím, jak vypadají, kolik váží a vytrvale se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat.

#### **9.6.9 Užívání návykových látek v dospívání**

Značná část duševních onemocnění je spojena s vyšším rizikem užívání alkoholu a tabáku. Toto riziko je zvýšeno při užívání dalších návykových látek i nelátkových závislostí, u poruch příjmu potravy, poruch osobnosti, poruch nálad i u psychotických onemocnění. Krom alkoholu sahají dospívající po dalších návykových látkách, ale i nelátkových závislostech, jako po formách „samoléčby“ především úzkostných a depresivních stavů. Jsou pro ně v danou chvíli nezdravou (ale krátkodobě ulevující) copingovou strategií, tedy řešením jak vztahových problémů či sociální izolace, tak prostředkem pro nakládání s negativními emocemi.



### **9.6.10 Disharmonický vývoj osobnosti**

Jde o obecný pojem zdůrazňující nerovnoměrnost zrání jednotlivých složek osobnosti a lze se s ním setkat u dětí a adolescentů do 18. roku věku. Citové, poznávací, volní či intelektové procesy se nerozvíjejí harmonicky, některé zrají rychleji, jiné pomaleji. Problémy jsou více než přechodné, symptomatologické a reaktivní a vedle nich či ve spojitosti s nimi hraje větší či menší úlohu bazální výbava psychiky.

Disharmonický vývoj se týká změněné vychovatelnosti, ale nemusí vždy vyústit v poruchy osobnosti. Spadají sem děti, u nichž selhává běžný pedagogický přístup. Okolí se jeví jako zvláštní, ony však na sobě nic nepozorují. Z toho vyplývá, že se domnívají, že problémy, jež způsobují, nezpůsobují ony samy, ale pocházejí z jejich okolí. Mají výrazně sníženou frustrační toleranci a v zátěžových situacích, se jejich chování značně horší. Jejich emoce jsou málo diferencované (spíš na extrémních pólech); mívají problémy v sociálních vztazích, neboť nedovedou být empaticí k vnímání projevů ostatních, jsou povrchní nebo naopak příliš „vlezlí“.

### **9.7 Varovné příznaky psychické krize**

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

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

#### **9.7.1 Rizikové a protektivní faktory**

Faktory, které ovlivňují, do jaké míry se člověk dokáže vyrovnat se životními situacemi, můžeme rozdělit na ty, které krizi prohlubují, tj. rizikové, a pak faktory napomáhající, tj. protektivní. Důležité je podporovat a prohlubovat resilienci žáků a studentů, jejich schopnost odolávat stresu, tlaku vrstevníků, nepříznivým individuálním či sociálním okolnostem a směřovat je k využívání zdrojů zdraví, včetně využívání příležitostí zažívat zkušenost životní spokojenosti.



## Na úrovni rodiny

Rizikové faktory	Protektivní faktory
<ul style="list-style-type: none"><li>● nedostatek rodičovské lásky</li><li>● dysfunkční rodinné zázemí</li><li>● psychopatologie rodičů se zjevnými afektivními či jinými psychiatrickými obtížemi</li><li>● alkoholismus, zneužívání návykových látek nebo antisociální jednání v rodině</li><li>● výskyt sebevraždy nebo pokusu o sebevraždu v rodině násilnická rodina se sklony k týrání a zneužívání</li><li>● nedostatečná péče rodiny/zákonných zástupců, nefunkční komunikace v rodině časté hádky rodičů/zákonných zástupců s napětím a agresivitou rozvod, odloučení nebo smrt rodičů/zákonných zástupců příliš vysoké, nebo naopak příliš nízké očekávání ze strany rodičů/zákonných zástupců nepřiměřená či přehnaná autorita rodičů/zákonných zástupců nedostatek času rodičů/zákonných zástupců, aby si všímali a řešili emocionální problémy dítěte či negativní emocionální prostředí, ve kterém převládá odmítnutí a zanedbávání příliš přísná nebo nejednotná pravidla v rodině adoptivní nebo pěstounská rodina nedostatek finančních prostředků v rodině nízká vzdělanost v rodině</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● silné a zdravé vztahy v rodině a vzájemná podpora</li><li>● pozitivní vzory, jak zvládat zátěžové situace</li><li>● otevřená komunikace v rodině</li><li>● přiměřená úroveň vztahové soudržnosti</li><li>● flexibilní a strukturovaná adaptabilita v rodině</li></ul>



## Na úrovni školy a komunity

Rizikové faktory	Protektivní faktory
<ul style="list-style-type: none"><li>● nepřipravenost na vstup do školy a neschopnost přizpůsobit se požadavkům</li><li>● nedostatek pozitivní interakce se spolužáky a učiteli</li><li>● neúspěch a izolace</li><li>● vyhledávání ostatních dětí s podobnými potížemi (problémové vrstevnické party)</li><li>● šikana negativní vzory – poškozující se spolužák/skupina (emo, gotici) nebo tlak skupiny vrstevníků</li><li>● šokovaný, indiskrétní, odsuzující, trestající učitel</li><li>● nespokojenost s výsledky ve studiu a neprospěch</li><li>● vysoké požadavky školy</li><li>● časté změny bydliště</li><li>● příslušnost k minoritní skupině</li><li>● bydliště v nepříznivé sociální lokalitě</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● dobrá společenská integrace nejen ve školním kolektivu, ale i v rámci mimoškolních aktivit (sport, zájmové kluby apod.)</li><li>● dobré vztahy se spolužáky</li><li>● dobré vztahy s učiteli a dalšími</li><li>● dospělými vnímavost školy vůči osobnostním specifikům otevřená</li> <li>● komunikace (učitel, školní psycholog) pochopení, respekt a diskretnost v jednání ochota naslouchat bez hodnocení a zděšení</li><li>● programy primární prevence rizikového chování</li><li>● podpora wellbeingu cílená podpora socio-emočního učení</li></ul>

### 9.8 Jak postupovat

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



**příslušnými odborníky.** Pokud žák sám osloví svého učitele, je na místě jej za to ocenit, ujistit jej, že je na správném “místě” a že je dobře, že tak učinil. Sdělované potíže či svěřený problém není vhodné bagatelizovat, a to ať už jsme v jakékoliv roli ve vztahu k dotyčnému žákovi. Naopak je prospěšné **vyjádřit mu svůj zájem a spoluúčast** na řešení jeho situace tak, jak to bude potřeba (samozřejmě v rámci našich vlastních osobních i profesních možností a hranic).

- Je vhodné, **aby s žákem spolupracoval takový pedagog, k němuž má žák důvěru**, se kterým je schopný vést (ideálně) otevřenou komunikaci. Ne nutně to vždy tedy musí být např. školní psycholog, výchovný poradce či školní metodik prevence. Často může být třídní učitel tím, kdo má k žákovi nejbližší a žák se mu svěří. Třídní učitel si také jako první může všimnout, že s žákem není vše v pořádku a oslovit ho. Popřípadě žák tíhne s důvěrou k jinému pedagogovi, např. jeho oblíbeného předmětu. Není nutné, aby pedagog znal “řešení” hned, důležité je s žákem navázat vztah postavený na důvěře umožňující otevřenou komunikaci.
- Při zachování důvěrnosti údajů může pedagog probrat žakovu situaci s kolegy, ideálně s členy **fungujícího školního poradenského pracoviště** (vedení školy, školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce), kteří ho mohou v dalším postupu podpořit.
- Rodičům pedagog v případě potřeby **doporučí kontaktování odborného pracoviště** – pedagogicko-psychologické poradny, psychologické nebo psychiatrické ambulance.
- Škola **rodičům nabídne spolupráci**. Pro žáka v psychické krizi či v době počínajícího duševního onemocnění je vedle poskytnutí včasné intervence zásadní také podpůrné a přijímající prostředí, které by měla škola spolu s rodinou a odbornými institucemi spoluvytvářet.
- Samozřejmou součástí této podpory je i samotná **podpora rodičů/zákonných zástupců** - i pro ně je toto období složité, plné změn a hledání nových cest nejen v přístupu ke svému dítěti.
- Součástí léčby bývá nezřídka farmakoterapie. Je dobré mít na paměti, že medikace může mít vliv na každodenní fungování žáků jak pozitivním, tak negativním směrem.
- V případě odmítavého či **nepolupracujícího postoje rodičů** (kdy je důvodem např. strach ze stigmatizace rodiny) se může pedagog obrátit na psychologa spádové pedagogickopsychologické poradny s žádostí o metodickou podporu pro práci s daným žákem, a to i proti vůli rodičů. Zároveň, pokud se jedná o ohrožení zdraví či života dítěte, je na místě kontaktovat OSPOD (Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí). I dítě má právo požádat OSPOD a také školu a školské zařízení o pomoc při ochraně života a svých práv a učinit tak může i bez vědomí rodičů.
- Je zároveň žádoucí, aby škola zpracovala preventivní program školy a krizové plány **podle podmínek a konkrétních potřeb školy**, včetně **vypracování seznamu kontaktů** na pracoviště poskytující metodickou podporu a odbornou péči ve svém regionu.



- V případě **bezprostředního ohrožení zdraví dítěte** či jeho okolí je na místě volat **rychlou záchrannou službu**.

### 9.9 Doporučení pro „první“ kontakt s žákem

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

#### Co raději ne:

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

### 9.10 V jakém případě vyrozumět OSPOD/Policii ČR

Ohlašovací povinnost se duševních onemocnění obecně netýká. Platí to i u sebepoškozování. Ale v případě závažné šikany dítěte, sexuálního zneužívání, zanedbávání péče, týrání dítěte (syndrom CAN) atd., je nahlášení OSPOD/Policii ČR na místě a může zabránit závažnému psychickému a fyzickému poškození či dokonce úmrtí dítěte. Více viz karta k identifikaci špatného zacházení s dětmi - Karta KID.

Ohlašovací povinnosti podléhá také navádění jedinců k sebepoškození/sebevraždě (např. skupina poškozujících se, kyberšikana). V případě přímého rizika vážného zranění nebo smrti následkem psychické krize/duševního onemocnění (např. sebepoškození/výrazné suicidální myšlenky či započatý suicidální pokus) je namísto okamžitá, i nedobrovolná hospitalizace na psychiatrii – při odmítní hospitalizace bývá nutná asistence Policie ČR.



### 9.11 Možnosti a limity podpory ze strany pedagoga a školy

- Jako děti a dospívající trávíme ve škole podstatnou část dne. Škola a školní třída se tak stává místem, kde bychom se měli cítit dobře, tedy ideálně by měly být naplňovány naše základní potřeby. Ne vždy tomu tak je. Pokud je naše duševní zdraví křehké a tolerance vůči stresovým situacím nízká, o to těžší je tento stav "spokojenosti" ve škole navodit.
- Učitelé a to, jak se jim podaří navodit ve třídě otevřenou, příjemnou, přijímající a bezpečnou atmosféru, pak hrají podstatnou roli jak v otázce včasné intervence, tak i v otázce stigmatizace lidí se zkušeností s duševním onemocněním.
- Otevřená komunikace a umění na téma duševních onemocnění mluvit, by měly být jeho samozřejmou součástí.
- Pedagog může být v některých případech tím nejdůležitějším dospělým motivujícím žáka ke změně, resp. k vyhledání odborné pomoci. Na druhou stranu bez spolupráce s rodinou je jeho kompetence (ale i odpovědnost) limitována.
- Žák, ať už dítě, či dospívající v psychické krizi / s duševním onemocněním představuje velkou zátěž pro dospělého, a tedy rizikový faktor vzniku syndromu vyhoření a dalších psychických potíží – pedagog zainteresovaný v problému potřebuje účinné metody prevence vyhoření, podporu nadřízeného a v ideálním případě supervizi u certifikovaného supervizora.
- **Učitel nemůže zastupovat služby dalších odborníků** – zejména ne psychologů a terapeutů, lékaře. Měl by však být schopen vést s dítětem (rodiči/zákonnými zástupci) **podpurný rozhovor** případně poskytnout základní krizovou intervenci. Naopak nevhodnou intervencí může dítěti/dospívajícímu ublížit.

### 9.12 Na koho se obrátit

Pomoc lze hledat také v centrech duševního zdraví a u mobilních týmů dětského duševního zdraví.

**Zaměřit pozornost na počátky období, kdy se duševní onemocnění objeví, je neefektivnější. Pokud nejsou včas rozpoznány první signály onemocnění nebo není člověk podporován, může docházet ke zbytečné hospitalizaci, a tím se dostává ze svého přirozeného prostředí, prohlubuje se sebestigmatizace a dochází k postupné ztrátě sociálních dovedností a kompetencí. Přichází o své sociální postavení, blízké vztahy a „zvyká si“ na kariéru chronického pacienta.**

**Sítí zařízení je potřeba si zmapovat v jednotlivých regionech.** V tomto metodickém doporučení na ně odkazujeme pouze obecně a nabízíme některé (celostátní) kontakty. **Je dobré, aby byla služba, kterou žákovi a jeho rodině doporučujeme, vnímána jako dostupná, lákavá a nestigmatizující.** Kam tedy můžeme odkazovat:

- **Ordinace klinické psychologie, př. psychologická ambulance**- ideálně s doporučením od dětského/dorostového lékaře, resp. po telefonickém objednání rodiči (nutno počítat s čekacími lhůtami, zejména pokud bude konzultace hrazena zdravotní pojišťovnou).
- **Psychoterapeutická ambulance** - nejlépe dle seznamů terapeutů České psychoterapeutické společnosti ČLS J.E.Purkyně nebo České asociace pro psychoterapii.



- **Psychiatrická ambulance** - ideálně s doporučením od dětského/dorostového lékaře, resp. po telefonickém objednání rodiči (nutno počítat s čekacími lhůtami, zejména pokud bude konzultace hrazena zdravotní pojišťovnou).
- **Krizové centrum** - netřeba doporučení zdravotnického zařízení, předchází telefonická nebo e-mailová domluva je vhodná, ale není nutná.
- **Pedagogicko-psychologická poradna** -obecně se specializuje spíše na specifické poruchy učení, intelekt, školní zralost apod., ale měla by mít k dispozici i nástroje pro diagnostiku a léčbu některých psychických onemocnění a stavů. Je vhodné odkázat na spádovou PPP školy.
- **Praktický (rodinný) lékař pro děti a dorost** - lze na něj odkázat téměř v každém případě, protože je tím, kdo by situaci měl umět odborně adekvátně vyhodnotit a poskytnout fundované doporučení na další konkrétní odborníky. Je dobré mít také na paměti, že mnoho psychických onemocnění je provázáno tělesnými problémy (nevolnost nebo časté zvracení, poruchy spánku, bolesti břicha nebo hlavy apod.). Pro okolí a někdy ani pro nemocného není zřejmé, že jsou tělesné potíže zakořeněné v psychických problémech. S praktickým lékařem lze probrat nejen to, co nás trápí na těle, ale i na duši, protože není zdraví bez duševního zdraví!

### 9.13 KRIZOVÉ LINKY S CELOSTÁTNÍ PŮSOBNOSTÍ

- **Linka bezpečí: 116111**  
Chat: <https://chat.linkabezpeci.cz>  
E-mailové poradenství: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)  
Kontaktní e-mail: [info@linkabezpeci.cz](mailto:info@linkabezpeci.cz)  
Rodičovská linka: **606 021 021**  
Chat: <https://chat.rodicovskalinka.cz/>  
E-mailové poradenství: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)  
Web: <https://www.linkabezpeci.cz/>
- **Linka důvěry Dětského krizového centra 241 484 149, 777 715 215**  
Chat: <http://elinka.internetporadna.cz/>  
Web: <https://www.ditekrize.cz>
- **Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000**  
Chat: <https://linkaztracenedite.cz/chat/>  
E-mailové poradenství: [116000@cestazkrize.net](mailto:116000@cestazkrize.net)  
Kontaktní e-mail: [info@ztracenedite.cz](mailto:info@ztracenedite.cz)  
Web: <https://www.linkaztracenedite.cz/>
- **Linka první psychické pomoci (Cesta z krize): 116 123 (nonstop)**  
Chat: [www.chat-pomoc](http://www.chat-pomoc)
- **Linka duševní tísně (Most k naději, z.s): 476 701 444**  
E-mailové poradenství: [ldt.most@mostknadeji.cz](mailto:ldt.most@mostknadeji.cz)



- **Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006**
- **Národní linka pro odvykání: 800 350 000**
- **Linka EDA: 800 405 060**  
Chat: <https://eda.cz/cz/co-delame/linkaeda>  
E-mail: <mailto:linka@eda.cz>
- **Linka Anabel 774 467 293**  
E-mail: [posta@anabell.cz](mailto:posta@anabell.cz)
- **Modrá linka: 608 902 410, 731 197 477** chat: 12:00-21:00  
Chat: <https://chat.modralinka.cz/>  
E-mail: [help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)

#### 9.14 KRIZOVÁ CENTRA

- **Dětské krizové centrum** - V Zápolí 21, 141 00 Praha 4, **241 484 149, 777 715 215**
- **Centrum krizové intervence Psychiatrické nemocnice Praha - Bohnice** - Ústavní 91, Praha 8  
Linka důvěry Centra krizové intervence **284 016 666**
- **Krizové centrum pro děti a dospívající** – Hapalova 4, Brno – Řečkovice, **541 229 298, 723 006 004**
- **Krizové centrum RIAPS** - Chelčického 39, Praha 3, **222 586 768**, nepřetržitý provoz
- **SOS centrum – Diakonie ČCE – SKP v Praze** – Varšavská 37, Praha 2, **222 514 040, 777 734 173, 608 004 444**  
E-mail: [linka.duvery@diakonieskp.cz](mailto:linka.duvery@diakonieskp.cz)
- **Krizové centrum Spondea** Sýpka 25, Brno – Černá Pole, **608 118 088**
- **Krizové centrum Fakultní nemocnice Brno** – Jihlavská 20 (budova G), Brno – Bohunice, **532 232 078**
- **Linka Naděje** **547 212 333**
- **Krizové centrum Ostrava** – Ruska 94/29, Ostrava – Vítkovice, **596 110 882-3, 732 957 193**  
E-mail: [krizovecentrum@kriceos.cz](mailto:krizovecentrum@kriceos.cz)



### 9.15 VYBRANÉ WEBOVÉ STRÁNKY VĚNUJÍCÍ SE DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

- **Národní ústav duševního zdraví**
- **Opatruj.se**
- **Psychoportál**
- **Národní portál psychiatrické péče**
- **Duševní zdraví (edu.cz)**
- **Reforma psychiatrie**
- **Asociace dětské a dorostové psychiatrie**
- **Na rovinu**
- **Nepanikař**
- **Nevypuť duši**
- **Fokus Praha**

### 9.16 Úkol prevence v oblasti duševního zdraví

V prevenci v oblasti duševního zdraví platí, stejně jako v jiných oblastech primární prevence, že je třeba začít co nejdříve. Následující body tedy cílí jak na děti staršího školního věku a dospívající, tak na děti mladšího školního věku a předškoláky.

- podporovat **přijímání jinakosti a jedinečnosti** každého jedince. Působit na **zdravé klima třídy**, podporovat **respektující vztahy** mezi žáky a **otevřenou komunikaci**,
- Posilovat **schopnosti** dětí a dospívajících **zvládat běžné životní situace**, které však **mohou způsobit** přirozenou psychickou **zátěž** (řešení konfliktu, komunikační dovednosti, zvládání stresu apod.),
- podporovat **uvědomování si spojitosti fyzického a duševního zdraví**,
- **stavět péči o duševní a fyzické zdraví na stejnou úroveň**,
- podporovat **schopnost rozeznávat a pojmenovávat vlastní emoce a psychické stavy**, naučit se efektivním způsobům jejich zvládnání, **nabídnout alternativy k zacházení s náročnými životními situacemi**,
- zaměřovat se na **rozpoznávání vlastních silných stránek** a posilovat jejich rozvoj,
- podporovat **schopnost říkat si o pomoc**, oslovovat druhé a umění účastnit se společných aktivit s nimi tak, aby byla naplněna potřeba sounáležitosti a smysluplnosti,
- přispívat k **destigmatizaci** osob se zkušeností s duševním onemocněním,
- podporovat téma duševní hygieny jak u žáků, tak pedagogických pracovníků, jako nezbytnou součást péče o své zdraví,
- zavést a přijmout intervizi, supervizi a kontinuální vzdělávání pedagogů jako pravidelné a standardní metody podpory pedagogických pracovníků.



## 10 SEBEVRAŽEDNÉ CHOVÁNÍ

### 10.1 Úvod

Každá sebevražda je nešťastnou událostí a sebevražedné chování se nevyhýbá ani dětem a dospívajícím. Pro pedagogy je zásadní vědět, jak s tématem ve školním prostředí zacházet a co sám pedagog může udělat.

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

### 10.2 POJMY

Formy sebevražedného chování zahrnují širokou škálu projevů, kam patří úvahy o sebevraždě, myšlenky na sebevraždu, její plánování, pokus o sebevraždu a dokonaná sebevražda.

**Sebevražda** – vědomé a úmyslné ukončení života jedince vlastní rukou.

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

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

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

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

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

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

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

**Nákaza sebevraždou** – proces, při kterém přímá či nepřímá znalost jedné sebevraždy usnadňuje provedení další sebevraždy.



### **10.3 SEBEVRAŽDA**

Sebevražda nebývá jednorázovou záležitostí, jde o dlouhodobý proces s určitým vývojem, který zahrnuje širokou škálu sebevražedného jednání. Člověk má sebevražedné myšlenky, které se mohou prohlubovat do sebevražedných tendencí, promyšlení plánu, jak si vzít život, až k samotnému rozhodnutí život ukončit (sebevražedný pokus, sebevražda). Ve většině případů se nedá říct, že by sebevražda byla zapříčiněna jediným důvodem, ale spíše jde o jejich kombinaci. Na pozadí většinou figurují určité rizikové faktory, které mohou pak být zesíleny náročnou vnější událostí (více vysvětleno v teoretickém modelu).

U dospívajících se mohou objevovat také impulzivní sebevraždy způsobené např. rozchodem, neúspěšnou či vyhrocenou situací doma nebo pokusy o sebevraždy, kde není ani tak cíl zemřít, jakožto spíše volání o pomoc. Ani takové chování nelze brát na lehkou váhu, protože stále ukazuje na skrytou bolest či trápení, které daný jedinec v onen moment neumí vyjádřit jiným způsobem. Obecně mají mladiství častěji sebevražedné myšlenky než dospělí, jsou impulzivnější a snadněji ovlivnitelní médii (např. způsobem, jakým média podávají zprávy o sebevraždě) a vyskytuje se zde více pokusů o sebevraždu než u dospělé populace. Mladiství také dokážou méně odhadnout letalitu pokusu o sebevraždu či záměrného sebepoškození než dospělí.

#### **Teoretický model sebevražedného jednání**

Jedinec se pohybuje od *premotivační fáze*, ve které jsou na pozadí patrné rizikové faktory a spouštěcí události, jedná se o určité vnitřní předpoklady, kvalitu prostředí a životní události (např. psychické onemocnění, ztráta důležitého vztahu), přes *motivační fázi*, kde vznikají sebevražedné myšlenky nebo tendence. V této chvíli je největší možnost intervenovat, neboť na dané osobě je možné pozorovat varovné signály na úrovni chování, nálady, řeči či myšlenek (popsáno více níže). V této fázi ovlivňují situaci tzv. moderující faktory (např. schopnost řešit problémy, zvládat stres, kvalita vztahů, hodnoty a postoje). Poslední fází je samotné *sebevražedné jednání* (pokus o sebevraždu či dokonaná sebevražda), kde mezi moderující faktory patří např. impulzivita, dostupnost prostředků k sebevraždě nebo naopak dostupnost pomoci či odborné péče. Z pohledu školy je možné při znalosti rodinného zázemí či mimoškolního života žáka zasáhnout již v motivační fázi (např. mohou věnovat zvýšenou pozornost žákovi, který je vystaven náročným životním situacím, třeba rozvodu rodičů). V motivační fázi má však učitel největší možnosti intervence, protože se obvykle dají pozorovat konkrétní změny v chování a prožívání.

#### **Kdy dítě rozumí smrti a její nevratnosti?**

Konceptu smrti dítě začíná pomalu a postupně rozumět okolo 4. - 5. roku, nicméně kolem 8. - 10. roku života mu dítě rozumí plně a chápe konečnost života a nevratnost smrti. Záleží však na individuální vyspělosti dítěte či jeho zkušenostech. Zejména předchozí zkušenosti se smrtí mohou tento vývoj výrazně urychlit.



#### **10.4 RIZIKOVÉ FAKTORY**

Jedná se o faktory, které zvyšují riziko sebevraždného jednání. Jejich přítomnost nemusí nutně vést k sebevraždnému chování, nicméně z hlediska prevence sebevražd je důležitá jejich znalost.

Na individuální úrovni se nejčastěji jedná o:

- předchozí pokus o sebevraždu či sebevraždné myšlenky
- zne/uzívání alkoholu či jiných návykových látek
- duševní onemocnění (zejména deprese či schizofrenie)
- chronická úzkost
- nízké sebehodnocení
- nízká schopnost regulovat emoce
- nedůvěra v sebe samého
- nízká schopnost zvládat zátěž
- impulzivita
- sebepoškozování
- neheterosexuální orientace (LGBTQ+)
- dlouhodobé tělesné onemocnění
- pocity izolace či nedostatku sociální podpory
- nápodoba v chování
- neúspěchy ve školním prostředí

Na úrovni rodiny, školy a vztahů:

- sebevražda v rodině (či blízkém vztahovém okolí)
- duševní onemocnění v rodině
- dysfunkční rodinné zázemí
- traumatické zkušenosti (např. zneužívání, týrání)
- konflikty ve vztazích, disharmonické vztahy či ztráty vztahů ● šikana

Na úrovni společnosti:

- dostupnost prostředků k provedení sebevraždy
- role médií (např. nevhodné reportování o sebevraždě)
- stigma (např. lidí s duševním onemocněním)
- diskriminace (např. menšin)
- nedávné sebevraždy v blízkém okolí (např. v obci, ve škole)

Je potřeba pamatovat, že sebevražda má vždy několik příčin. Jeden rizikový faktor sám o sobě nemusí znamenat riziko sebevraždného chování. Ukazuje se také, že jedinci, kteří se sebepoškozují, jsou ve větším riziku sebevraždného chování. Neznamená to ale, že by se sebevraždné chování objevilo u všech dětí a dospívajících, kteří se sebepoškozují.



#### **10.4.1 PROTEKTIVNÍ FAKTORY**

Jedná se o faktory, které snižují riziko sebevražedného jednání a které vyvažují faktory rizikové.

Na individuální úrovni sem patří:

- odolnost vůči stresorům
- dobrá emoční regulace
- schopnost pozitivního přístupu k problémům
- zdravé sebevědomí
- zážitky úspěchu
- sebedůvěra
- pozitivní aktivity (kde žák něčeho dosahuje, někde je mu dobře, dává mu to smysl...)
- úspěch ve škole
- ochota vyhledat pomoc
- pocity zapojení do kolektivu, sounáležitosti

Na úrovni rodiny, školy a vztahů:

- silné a zdravé vztahy
- podpora rodiny a přátel
- zdravé modely chování dospělých
- pozitivní atmosféra ve třídě/ škole

Na úrovni společnosti:

- zájem dospělých (např. doktorů, trenérů...)
- dostupnost péče

#### **10.5 VAROVNÉ SIGNÁLY ANEB JAK TO MŮŽE VYPADAT, POKUD ŽÁK POMÝŠLÍ NA SEBEVRAŽDU**

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

Změny v chování:

- samotářství, vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem
- potíže se soustředěním
- zhoršený školní prospěch
- rizikové chování (např. užívání návykových látek)
- změna chuti k jídlu



- potíže se spánkem (např. polehávání či pospávání v hodinách)
- potíže ve vztazích
- zanedbávání svého vzhledu
- sebepoškozování
- zabývání se myšlenkami na sebevraždu či ukončení života
- vyhledávání informací o sebevraždě, shromažďování prostředků k vykonání sebevraždy (např. lano, léky)
- rozdávání osobních věcí

V prožívání:

- náhlé změny nálad
- dlouhodobý smutek, plačtivost
- zvýšená úzkostnost
- podrážděnost, výbuchy vzteku
- vyčerpanost, apatie, pasivita
- nízké sebehodnocení a sebedůvěra

V komunikaci:

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

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

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

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

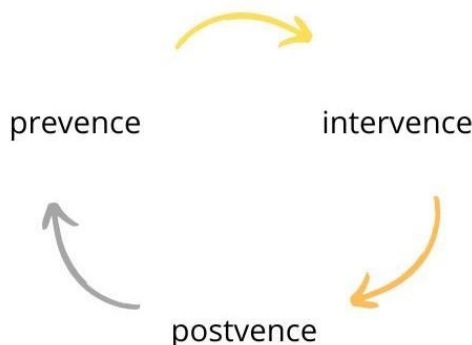
**Všechny varovné příznaky je potřeba brát vážně!**



## 10.6 ROLE ŠKOLY

Sebevražedné jednání je velmi komplexní záležitostí a při jeho výskytu by se škola měla na řešení aktivně podílet. Zapojením všech zúčastněných stran se daří situaci rychleji rozklíčovat a zajistit vhodnou pomoc. Myšlenky na sebevraždu či sebevražedné jednání ovlivňují duševní zdraví žáků, což dále ovlivňuje jejich školní výkon. Sebevražda také negativně ovlivňuje celé školní společenství.

Bývá užitečné se na tematiku sebevražednosti dívat komplexně za pomoci 3 úrovní:



Obrázek 1. Systém prevence-intervence-postvence

## 10.7 Prevence

Téma sebevražednosti začíná právě zde. Prevence sebevražednosti se odehrává na úrovni komunity, zdravotního systému a školy. Jedná se o procesy, které ovlivňují duševní pohodu žáků i učitelů dávno předtím, než nastane jakékoli sebevražedné jednání.

Na úrovni školy jde v prevenci sebevražednosti o několik principů:

- **téma duševního zdraví není tabu** – mluví se o něm, ve škole jsou zařazeny programy podporující duševní pohodu žáků, besedy či dny duševního zdraví, téma se zařazuje napříč předměty (např. před testem se žáci mohou učit hlubokému dýchání, aby se zklidnili a lépe soustředili)
- **pozitivní klima a atmosféra** – škola má být bezpečným místem, které je přijímající a otevřené
- **dostupnost informací** – ve škole jsou dostupné informace o možné pomoci (např. formou letáčků na nástěnkách), zároveň škola disponuje kontakty na odborníky v oblasti péče o duševní zdraví ve svém kraji (s tím může pomoci místní pedagogickopsychologická poradna)
- **funkční školní poradenské pracoviště (ŠPP)** - poskytuje podporu nejen individuálně žákům (či pedagogům), kteří mají potíže se svým duševním zdravím či prožívají těžkou životní situaci, ale může průběžně zvyšovat duševní gramotnost žáků např. skrze zmíněné programy, besedy či dny o duševním zdraví. Pracoviště by mělo fungovat týmově a mělo by se v ideálním případě skládat ze:
  - školního psychologa
  - metodika prevence
  - výchovného poradce
  - speciálního pedagoga



- **podpora učitelů** – jde o podporu ze strany vedení (např. laskavý přístup, zdravé vztahy na pracovišti, příjemná atmosféra a pracovní kolektiv), ale i to, že jsou učitelé podporováni v tématu duševního zdraví např. formou na míru vybraného vzdělávání či supervizí, které spolu s pravidelnou psychohygienou fungují jako dobrá prevence vyhoření
- **přístup učitelů** – učitelé jsou všímaví ke svým žákům, zavádějí téma duševního zdraví do své výuky, znají varovné signály sebevražedného jednání, umějí identifikovat žáka v riziku sebevražedného chování a vědí, jaké jsou případné další kroky (viz část Role pedagoga)

### 10.8 Intervence

Intervence v oblasti sebevražedného jednání znamenají zavedené postupy, co dělat, když se sebevražedné jednání objeví. Takové postupy umožní pedagogům jednat vhodně a efektivně. Pokud má škola vytvořené interní (krizové) plány, je nutné, aby všechny zaměstnance s nimi seznámila, případně je vyškolila.

### 10.9 Role pedagoga

Žáci ve škole tráví značnou část svého dne, čímž se škola stává místem, kde je možné odhalit, pokud se u žáka začne objevovat psychická nepohoda či sebevražedné jednání. Pedagog může být nejvýznamnější dospělou osobou v životě žáka, který k němu může chovat velkou důvěru, aniž by o tom pedagog věděl. Pokud se žák svěří pedagogovi se svými sebevražednými myšlenkami, přímo si tím říká o pomoc.

Pedagog by měl:

- být všímavý a podpůrný
- znát varovné signály, které mu pomohou identifikovat ohroženého žáka
- mít osvojený způsob vhodné komunikace při výskytu tématu sebevraždy
- vědět, na koho se dále obrátit, jaké jsou možné další kroky
- pracovat v týmu, téma sebevraždy by nikdy neměl řešit pedagog sám ● pečovat i o své duševní zdraví a věnovat se psychohygieně

Úkolem pedagoga je **rozpoznat žáka v ohrožení a přesunout jej v systému péče dále**. X

Úkolem pedagoga není diagnostikovat žáka, poskytovat či nahrazovat odbornou péči.

Intervence pedagoga se dají rozdělit do 3 situací dle akutnosti sebevražedného jednání:

- mírné riziko – žák má myšlenky na sebevraždu
- střední až vysoké riziko – žák má sebevražedné tendence
- akutní riziko – žák se pokusil o sebevraždu na půdě školy



### 10.10 Mírné riziko

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

- žák se sám svěří
- někdo jiný pedagogovi svěří tyto informace či podezření (např. spolužáci)
- pedagog si všimne varovných signálů

Pokud má pedagog podezření či informace o tom, že žák má myšlenky na sebevraždu, je **v první řadě potřeba pracovat se sebou**. Pro většinu lidí je rozhovor o sebevraždě nekomfortní, je vhodné se na takový rozhovor vnitřně naladit. Téma je potřeba brát vždy vážně a nebagatelizovat jej. Je vhodné žáka s jeho myšlenkami přijmout. To znamená nesoudit, netrestat a nevyvolávat pocity viny (*To bys přece svým rodičům neudělal*), stejně tak se nesnažit žákovi předestřít věci, které by určitě měl nebo neměl dělat (*Běž si zaběhat, přijdeš na jiné myšlenky*), a netlačit na něj. Situaci by pedagog neměl řešit sám a měl by se snažit předejít případnému zděšení, fascinaci tématem či panice.

Následuje **podpůrný rozhovor** (viz níže). Je vhodné, když takový rozhovor vede pedagog, který má s žákem dobrý vztah a také jeho důvěru. Je potřeba na něj mít dostatek času a vhodný prostor, tzn. rozhovor vedeme ideálně pouze ve dvou, bez přítomnosti dalších žáků, a v klidném, bezpečném prostředí. Pokud vnímáte, že se žák chystá říct informace o sebevraždě před vrstevníky, je lepší ho jemně přerušit a pokračovat v rozhovoru hned, ale o samotě, mimo zbylé žáky. Pokud má pedagog možnost, může dopředu takový rozhovor konzultovat např. s kolegy ze školního poradenského pracoviště a připravit se na něj (případně celý rozhovor přenechat na nich). Cílem rozhovoru je vyjádřit zájem o žáka (*Zajímá mě, jak se ti daří, co teď prožíváš*) a ukázat žákovi, že existuje pomoc.

### 10.11 Vedení podpůrného rozhovoru

Podpůrný rozhovor vedený pedagogem si můžeme představit jako dvě na sebe navazující části, kde pedagog naslouchá, klade citlivě otázky, poskytuje podporu a vyjadřuje empatii. V první části jde o **navázání kontaktu**, tzn. běžný začátek rozhovoru, kde vyjadřujeme zájem o žáka:

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

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

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



Zde uvádíme příklady dalších specificky zaměřených otázek, které jsou ale určené **pro pracovníky ŠPP**:

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

Otázky, které se ptají na způsob nebo čas příp. sebevražedného jednání, stejně jako otázka na intenzitu sebevražedných myšlenek, nám ukazují, kde v sebevražedném procesu se žák zhruba pohybuje a jaká je míra rizika sebevražedného chování. Zda má jen myšlenku na to, že by už nemusel žít, nebo zda má pečlivě naplánovaný způsob, čas a místo sebevraždy. V druhém případě je žák již ve vyšším riziku sebevraždy (střední až vysoké riziko – suicidální tendence).

**Pokud žák neodpovídá a nechce mluvit, můžete se ho zeptat, zda není ve škole někdo jiný, s kým by mluvil radši, a můžete nabídnout, že daného člověka společně najdete.** Obvykle žáci mají tendenci se svěřit pedagogům, se kterými mají dobrý vztah či je baví jejich předmět, pro některé žáky je ale nejlepší volbou naopak pedagog, kterého znají, je laskavý, ale přímo je neučí.

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

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

- poděkovat žákovi za důvěru *o Děkuji ti, že mi to říkáš.*
- podpořit žáka
  - *Mohlo být těžké mi tohle říct, vážím si toho.*
  - *Slyším, že teď prožíváš velké trápení. Přál bych ti, aby ti bylo lépe a věřím, že se nám to společně podaří.*



○ *Společně to zkusíme zvládnout. Najdeme cestu, jak to zvládnout.* ○  
*Pojďme spolu vymyslet, co dál.*

- navrhnout další kroky – žák by měl vědět, že v tom není sám, a co se bude dít dál
  - setkání u školního psychologa/ metodika prevence – můžete žákovi vysvětlit, že to jsou lidé, kteří ví, jak mu pomoci a co dělat, můžete nabídnout, že za ním půjdete společně.
  - kontaktování zákonných zástupců – je potřeba zde postupovat velmi citlivě tak, abychom nenarušili důvěru žáka, a zároveň netajili informace směrem k zákonným zástupcům, je vhodné se proto na každém kroku domlouvat s žákem a s pracovníkem ŠPP.
- poskytnout odpovídající kontakty a přesné informace (např. o ŠPP, co nyní společně uděláme, číslo na Linku bezpečí)
- následná zvýšená péče a sledování žáka

Při komunikaci se zákonnými zástupci:

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

### **10.12 Střední až vysoké riziko – suicidální tendence**

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

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

Rovnou se se zákonnými zástupci domluvit na další schůzce, příp. aby bylo jasné, kdo koho kdy kontaktuje. Na této další schůzce je vhodné diskutovat, jestli a v jaké formě bude žák zapojen nadále

do vyučování a jak bude nastavena komunikace informací o jeho stavu. Společně je vhodné připravit krizový plán pro případ, kdyby se situace opakovala.

### **10.13 Akutní riziko – pokus o sebevraždu**

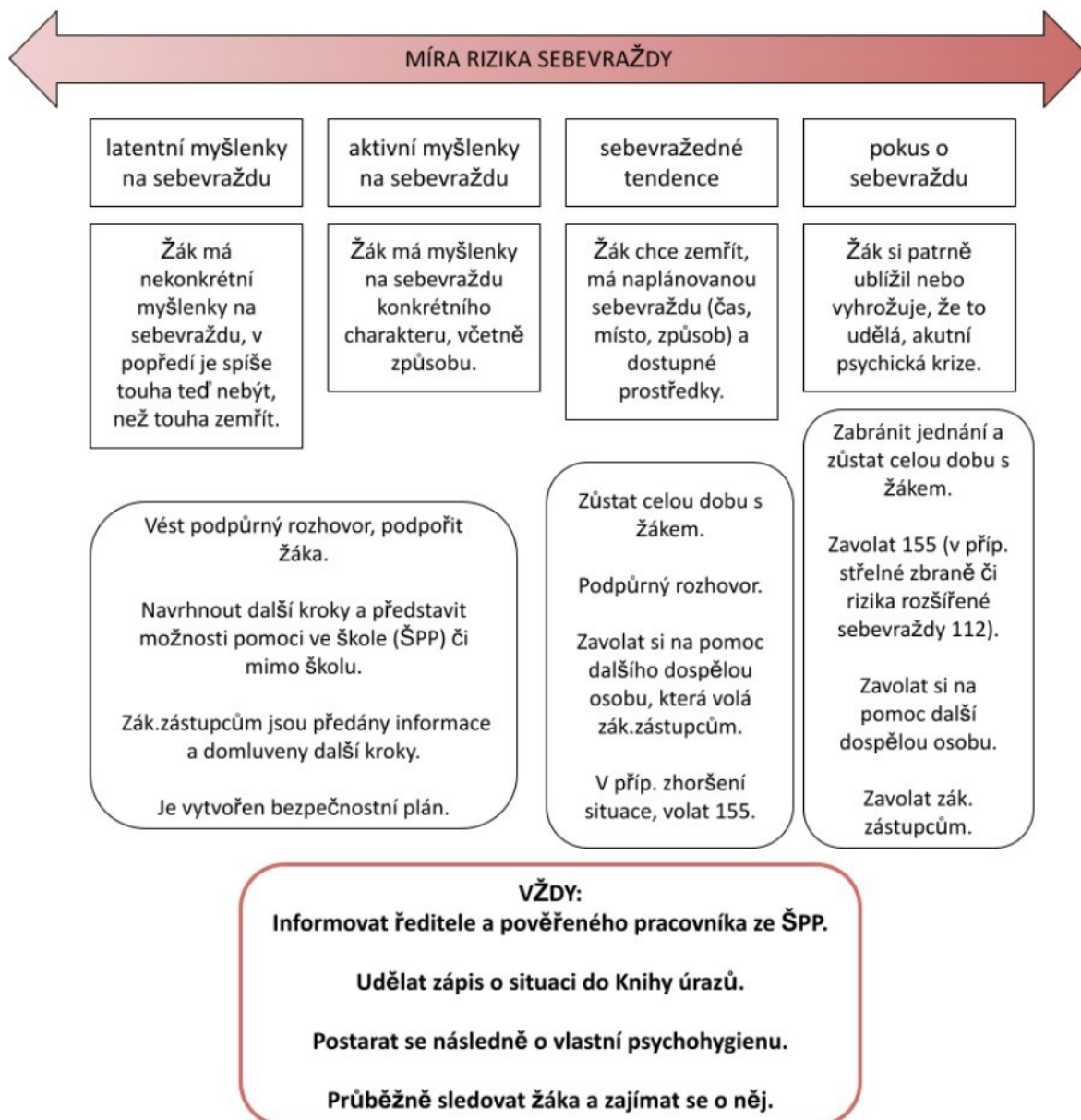
Jde o situace, kdy si žák ve škole patrně ublížil (např. pořezal se, spolykal prášky), chystá se k tomu, chystá či vyhrožuje, že si ublíží. První dospělý, který žáka najde, by měl:

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

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

Obrázek 2 shrnuje různou míru rizika sebevražedného jednání, které bylo výše popsáno, a ilustruje následné možné reakce pedagoga. V jakémkoliv případě je potřeba žáka **průběžně sledovat** a spolupracovat s rodinou. Je potřeba si všimnout, jak žák tráví čas ve škole (zda je mezi lidmi, či se kolektivu straní), jakou má náladu, jak působí, jak se zapojuje, ale i např. to, kolik času tráví na záchodě během vyučování (z důvodu rizika příp. sebepoškozování) či zda např. nechybí ve škole, když nemá nahlášenou absenci. V takovém případě je potřeba okamžitě volat zákonným zástupcům. Je také vhodné, aby pedagogové byli k žákovi shovívaví a netlačili na něj, co se týče výkonu ve škole (např. aby žák po návratu z nemocnice dopisoval první týden testy ve škole). Pokud si pedagog není jistý, jak postupovat v procesu učení daného žáka, nechtě konzultuje se ŠPP.

Zákonní zástupci bývají situací zaskočení už proto, že v ní bývají poprvé. Větší zkušenost se sebevražednými úmysly dětí mají zaměstnanci školy. Zákonní zástupci mohou pociťovat bezmoc podobně jako jejich dítě a snažit se situaci zlehčit, mohou se obávat, že mluvit o sebevraždě znamená k ní dítě navádět atp. Pomoci jim může ŠPP, Linka pro rodinu a školu (116 000) anebo Rodičovská linka Linky bezpečí (606 021 021) anebo Orgán sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). Obě zmíněné linky fungují i pro učitele.



Obrázek 2. Míra rizika sebevraždy a vhodné reakce pedagoga



### **10.14 Postvence**

*Není nic, co by se dalo říct, aby to odstranilo pocíťovaný zármutek. Mluvení o smrti a vzájemné naslouchání je však první krok k uzdravení.*

Postvence jsou kroky a postupy, které následují po dokonané sebevraždě. Každá sebevražda může zasáhnout desítky lidí, ukazuje se, že hluboce se pak dotkne 6 lidí, kteří mohou zažívat silné pocity smutku a bezmoci a u kterých se následně mohou také objevovat myšlenky na ukončení života, a to se týká i školního prostředí. Adolescenti jsou obzvláště náchylní k tzv. nákaze sebevraždou, protože jde o období hledání se a zvýšené zranitelnosti vůči problémům s duševním zdravím. Adolescenti ještě nemají plně rozvinutý repertoár možností, jak čelit, tak těžké situaci jako je sebevražda. Zároveň mladí lidé mají větší tendenci ztotožňovat se s činy svých vrstevníků než dospělí lidé. Škola by tak měla svým žákům nabídnout možnost vyjádřit své emoce a společně identifikovat strategie, jak situaci zvládnout.

Cílem postvence je poskytnout žákům podporu, pomoci jim pracovat s jejich emocemi, znovu nastolit zdravou atmosféru a minimalizovat riziko rozšíření sebevražděného jednání či jeho nápodoby. Postvenci může zajišťovat školní poradenské pracoviště, pedagogickopsychologická poradna či externí organizace (např. Poradna Vigvam).

Postvence obvykle zahrnuje:

- komunikace se zasaženou rodinou
- mobilizace podpory ve škole a její zviditelnění a nabízení pro žáky i pedagogy
- informování zaměstnanců školy a sdílení informací, jak událost může ovlivnit výuku
- sdělení faktů jednoduše a krátce
- péče o žáky, kteří mohou být smrtí nejvíce zasaženi

Žáci, kteří mohou potřebovat větší péči:

- byli u sebevražděného jednání nebo krátce před ním byli v kontaktu se zemřelým
- blízcí přátelé či např. sourozenci navštěvující tutéž školu
- žáci, kteří hůře zvládají zátěžové situace, mají nedostatek sociální podpory, historii duševního onemocnění, sebevražděných představ či sebevražděného pokusu, trauma nebo ztráty, příp. zažili sebevraždu ve své rodině
- žáci ve výlučném vztahu k zemřelému (např. agresori, či ex-přítel/kyně)

Tyto žáky je potřeba průběžně sledovat a věnovat jim zvýšenou pozornost, příp. jim aktivně nabídnout podpurný rozhovor či možnost promluvit si s pracovníkem ŠPP. Stejně tak je možné v případě nejistoty promluvit s jejich zákonnými zástupci.

### **10.15 Komunikace s rodinou zemřelého žáka**

Je důležité rodině vyjádřit soustrast a zjistit, co by si přála, aby bylo sdíleno ve škole, a domluvit se na předání osobních věcí žáka. Věci by pro rodinu měly být připraveny a rodina by neměla např. vyklízet skříňky. Je lepší, když předání věcí probíhá po vyučování, aby se rodina nepotkávala s ostatními žáky ve škole. Může jít o emocionální chvíli a je vhodné, aby byl přítomen představitel školy pro důstojnost předání a také například pro jistotu přítomen školní psycholog či



metodik prevence pro akutní podporu. Ujistěte se také, že zákonní zástupci jsou smazáni z e-mailových listů, aby rodina nedostávala emaily či telefonáty ohledně školních akcí apod.

### **10.16 Rodina si nepřeje uvádět příčinu úmrtí**

Může se stát, že rodina nebude chtít, aby se ve škole mluvilo o sebevraždě jako o příčině úmrtí. Je důležité vyjednávat – respektovat přání rodiny a zároveň vzít v úvahu, že zatajit příčinu úmrtí v době sociálních sítí pravděpodobně nebude možné. Oznamit úmrtí lze obecně (např. *Oznamujeme, že náš žák [jméno žáka] zemřel*). Škola zároveň balancuje zodpovědnost i vůči dalším žákům a rodinám. Pro dobrou postvenci je důležité o tématu mluvit otevřeně, a zachytit tím případně další žáky v riziku sebevražedného jednání. Pro takové účely je vhodné, aby pracovník školy – ideálně ten, který rodinu zná či s ní má dobré vztahy – rodinu kontaktoval a vysvětlil, proč je důležité o sebevraždě mluvit otevřeně. Je zásadní se s rodinou domluvit, jak o situaci mluvit, a pak se podle toho řídit. Může se rodině vysvětlit např. to, že je možné, že se na to nějaký žák zeptá, a škola na to musí nějak reagovat. Pokud rodina ani poté nechce zveřejnit příčinu smrti, ale mezi žáky se o ní šíří různé informace, může škola edukovat o sebevraždě obecně, nikoli ve spojení s daným žákem (možný vzor sdělení žákům v Příloze 5).

### **10.17 Sdělování informací o sebevraždě**

O smrti je potřeba informovat zaměstnance školy, žáky a jejich zákonné zástupce, a to formou přesných informací respektujících přání rodiny, ideálně sdělované v takové formě, v jaké mohou být zveřejněny. Je důležité mít sjednocený postup pro jakékoli úmrtí ve škole. Mít jiný postup pro úmrtí sebevraždou a jiný např. pro úmrtí dopravní nehodou vede ke zvyšování stigmatizace kolem duševního zdraví. Jakýkoli rozhovor o sebevraždě by měl obsahovat **důležitost sdílení sebevražedných myšlenek s druhou osobou** a **informaci o dostupné pomoci**. Pamatujte, že nikdy nevíte, kdo z okolí žáků či pedagogů má i jinou zkušenost s podobnou situací, např. ve svém okolí či možná oni sami někdy zažívali sebevražedné myšlenky, i proto je potřeba mluvit o tématu citlivě a opatrně.

Pokud zachytíte, že je o sebevraždě psáno v médiích nevhodnou praxí (např. zmiňování nadbytečných detailů, místo či způsob sebevraždy), můžete na to dané médium upozornit;

vhodná mediální praxe je popsána např. v tomto [Media Guidu](#) vytvořeného v Národním ústavu duševního zdraví.

### **10.18 Sdělení informací o sebevraždě pedagogům**

Nejprve by měli být informováni pedagogové a další zaměstnanci školy. Je potřeba pamatovat na to, že i třídní pedagog je v takovou chvíli pozůstalý (příp. i další učitelé). Souběžně mohou běžet zprávy nejen ve škole, ale také po sociálních sítích. Pracovníci by měli mít prostor pro otázky a měli by dostat informace o možné pomoci pro sebe či pro své žáky. Je vhodné se ujistit, že všichni jsou přítomni, a zajistit, aby informace měli všichni. Informaci předává ředitel školy ve spojení s pracovníkem ŠPP. Je potřeba vyhradit na sdělení dostatek času. O události mluvíte na rovinu a bez zbytečných detailů. Tím se vysílá zpráva, že je možné o těchto věcech ve škole mluvit. Lidé, kteří sami zažívají psychickou krizi, se mohou cítit podpořeni ve vyhledání pomoci. Pedagogům můžete připojit informaci o tom, jaké informace jsou zatím vykomunikovány s rodinou. Vzorek sdělení najdete v Příloze 3. Můžete pedagogům předat i tipy na rozhovor o sebevraždě s žáky (Příloha 7).



### **10.19 Sdělení informací o sebevraždě rodičům či zákonným zástupcům**

O jakékoli smrti, tedy i smrti sebevraždou je důležité obeznámit i rodiče či zákonné zástupce ostatních žáků. Takové sdělení by mělo vycházet od ředitele školy a mělo by být v souladu s přáním rodiny. Je vhodné doplnit jej o tipy, na co by zákonní zástupci neměli v rozhovoru o sebevraždě se svým dítětem zapomenout (Příloha 13), a zároveň o seznam dostupných zdrojů pomoci pro ně či jejich děti v daném kraji. Je potřeba jim sdělit, že jejich děti budou o situaci informovány a bude jim nabídnuta podpora, kterou samozřejmě mohou odmítnout. Podpořte je, aby svým dětem řekli, že o situaci vědí a nabídli jim pomoc či podpůrný rozhovor. Seznamte je s možnými reakcemi jejich dětí na vzniklou situaci. Před odesláním této zprávy je potřeba mít jistotu, že rodina souhlasí se sdělením příčiny úmrtí. Vzor dopisu sdělení najdete v Příloze 6. Ředitel by měl pamatovat na to, že zákonní zástupci by zprávu měli dostávat zhruba ve stejný čas jako je informace sdělována ve třídách.

### **10.20 Sdělení informací o sebevraždě žákům**

Pedagogové mohou mít obavy, jak tuto zprávu svým žákům sdělit. Ideálně zprávu sdělují třídní učitelé ve svých třídách. Ve třídě, kde žák zemřel, je potřeba myslet na to, že třídní učitel je také přímý pozůstalý, a je vhodné, když při sdělování asistuje pracovník ze ŠPP (či jim pomáhá se na to připravit). Učitel by se měl ujistit, že jsou přítomni všichni žáci, aby všichni dostali stejné informace. Pokud někdo chybí, třídní učitel zodpovídá za dodání těchto informací žákovi hned, jak bude opět ve škole (individuálně a osobně). Všichni učitelé by měli informaci předávat ve stejný čas, aby se předešlo šíření nepřesných informací. Je vhodné používat termín „zemřít sebevraždou“ a vyhnout se spojení „spáchat sebevraždu“. Součástí sdělení může být nabídka pro všechny, kteří mají o někoho obavu nebo sami mají myšlenky na sebevraždu, aby o tom promluvili s dospělým, kterému věří. Učitel také předává kontakty na ŠPP (či konkrétní pověřenou osobu, ideálně školního psychologa či metodika prevence) či další dostupnou pomoc. Je vhodné žákům připomenout číslo na Linku bezpečí (116 111) či Linku pro rodinu a školu (116 000).

Když mluvíme o sebevraždě, je důležité více naslouchat spíše než mluvit. Celý rozhovor by se měl odehrávat v podpůrném a laskavém duchu. Učitel může na začátku zjistit, zda již třída nějaké informace má, příp. jaké a zda se nešíří zkreslení informace. Je potřeba žákům předat základní informace a pak se ptát, co potřebují oni a dát prostor jim. Žáci mohou mít různé reakce, kromě smutku a lítosti mohou cítit pocity viny, výčitky nebo vztek. Pocity bývají silnější u bližších lidí. Žáci se mohou také ptát, proč se to stalo. Je vhodné říct, že na takové otázky nejsou žádné snadné odpovědi (*Možná se teď ptáte, proč se to stalo, ale na některé otázky nenajdeme odpovědi hned*). Mnoho otázek je spíše rétorických ve snaze jednotlivce porozumět situaci. Mluvit o tom, co se stalo, pomáhá snížit negativní dopady na žáky i na atmosféru školy (včetně dovednosti se učit). Je vhodné nechat žákům prostor pro sdílení jejich myšlenek a pocitů v prostoru, kde je nikdo nesoudí. Je užitečné se žáků ptát na to, co si myslí, případně se pak věnovat tématu truchlení, zármutku a strategiím, jak takovou situaci zvládnout. Žáci tím dostávají zprávu, že je v pořádku o takovém tématu mluvit nahlas a že existuje pomoc.

Někdy může být užitečné pomoci žákům pochopit spojení sebevraždy a duševního zdraví (např. *Každý se někdy cítí smutný. Někdo ale může mít duševní onemocnění, například když má někdo depresi, přestane cítit radost ze všeho. Takový člověk si někdy může začít myslet, že jediné řešení je zemřít. Když někdo blízký zemře sebevraždou, můžeme být nešťastní, naštvaní, vystrašení, smutní... To všechno znamená to, že truchlíme, že se nám stýská. Někdy se nám o tom nechce mluvit, ani na to myslet. Někdy potřebujeme mluvit o tom, co prožíváme, a jaké myšlenky nás napadají. Máme někoho, komu to můžeme říct, někoho, komu důvěřujeme?*).



Po sdělení zprávy žákům a případné následné diskusi je vhodné nechat zbytek hodiny žáky dělat samostatnou tichou prací spíše než pokračovat ve vyučování běžným způsobem. Vzor možného sdělení najdete v Příloze 4 a 5. Využit lze také následující strukturu toho, co učitel může říct (více v Příloze 12):

- říct o tom, co se stalo – popisně, krátce, jasně
- zeptat se třídy, jak jim teď je, co jim běží hlavou, co potřebují
- být připraven říct, že něco učitel neví
- normalizovat emoce, snímat vinu z žáků
- nabídnout, co bychom teď jako třída mohli udělat, aby nám bylo lépe
- být připraven na to, že se situace bude nadále objevovat (např. v třídnických hodinách či u jednotlivých žáků)

### **10.21 Vzpomínkové akce**

Může se také objevit přání žáků udělat vzpomínkovou akci, rituál či rozloučení se zesnulým žákem. Pro takové účely je vhodné mít připravený jasný postup, který se týká jakéhokoli úmrtí ve škole (není potřeba se chovat specificky v případě sebevraždy, to naopak vytváří stigma). Vzpomínkové akce se mohou objevit buď plánovaně či spontánně. Plánované akce je dobré komunikovat dopředu s rodinou zesnulého žáka (informovat je o tom, že na jejich syna/ dceru vzpomínají spolužáci i učitelé, a vyjádřit tak společné pocity a na akci je pozvat). Spontánní akce a vzpomínání na zemřelého mohou mít formu položení květin, dopisů, plyšáků u skříňky apod. Je dobré zřídit pietní místo a domluvit se s žáky a rodinou na době jeho trvání (obvykle se nechává do pohřbu). Pak je vhodné je z místa odebrat a vědět, co s nimi dělat (ideálně se domluvit s rodinou, zda je bude chtít, nebo se např. darují). S pozůstalými žáky lze dohodnout napsání společného dopisu a jeho předání rodině. Spolupráce žáků a např. třídního učitele umožňuje, aby dopis neobsahoval pro rodinu nevhodný či zraňující obsah. Lepší je akci naplánovat, než aby se spontánně tvořily. Pietní místo by mělo být umístěné tak, aby k němu mohli všichni, ale zároveň ho nemuseli mít, pokud nechtějí. Je vhodné se spíše vyhnout trvalým akcím (např. zasazení stromu apod.) a to z důvodu vyhnutí se romantizování sebevraždy. Někteří žáci projeví zájem rozloučit se a jít na pohřeb. Je dobré se v tomto ohledu domluvit s rodinou a na základě toho udělat plán.

### **10.22 Psychohygienu učitele**

Téma sebevraždnosti představuje vysokou zátěž na pedagoga, a je proto zásadní věnovat se následně vlastní psychohygieně. V případě, že se pedagog sám necítí delší dobu dobře, je vhodné vyhledat i pro sebe odbornou pomoc (např. psychoterapii). Pedagog také může konzultovat svou situaci ve ŠPP či může požádat vedení školy o supervizi u certifikovaného supervizora.



### **10.23 NA KOHO SE OBRÁTIT**

Přehled zdravotních a sociálních služeb najdete zde: <https://psychiatrie.uzis.cz/> nebo zde: <https://www.nzip.cz/vyhledavaci-mapy>

#### **Linka bezpečí**

Pro děti a mladistvé do 26 let.

Tel.: 116 111

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

#### **Rodičovská linka**

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

Tel.: 606 021 021

Web: [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)

#### **Linka pro rodinu a školu**

Pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti.

Tel.: 116 000

Web: [www.linkaztracenedite.cz](http://www.linkaztracenedite.cz)

#### **Poradna Vigvam**

Podpora pro rodiny, které zasáhla smrt blízkého, nabízí školám konzultace, vzdělávání a intervenci ve škole v případě úmrtí. Web: <https://poradna-vigvam.cz/>

### **Vybrané webové stránky věnující se tématu duševního zdraví:**

- Prevence sebevražd - <https://sebevrazdy.cz/>
- Národní ústav duševního zdraví - <https://www.nudz.cz/>
- Duševní zdraví dětí a dospívajících - <https://dzda.cz/>
- Opatruj se - <https://www.opatruj.se//>
- Psychoportál - <https://psychoportal.cz/>
- Národní portál psychiatrické péče - <https://psychiatrie.uzis.cz/>
- Metodický portál MŠMT - <https://www.edu.cz/>
- Reforma psychiatrie - <https://www.reformapsychiatrie.cz/>
- Asociace dětské a dorostové psychiatrie - <https://www.addp.cz/>



## 10.24 PŘÍLOHY

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

Bezpečnostní plán je individualizovaný plán, který žákům může poskytnout soubor strategií a kroků, které jim mohou pomoci se vyrovnat s psychickou bolestí a sebevražednými myšlenkami. Proces tvorby bezpečnostního plánu zahrnuje pomoc ze strany školního psychologa či metodika prevence, ne pedagoga. Pokud má žák zajištěnou odbornou péči, může s ním plán připravit i daný odborník (psychoterapeut, psycholog, sociální pedagog). Plán zahrnuje:

- Varovné signály – žák se učí vnímat, co se v něm děje a včas na to reagovat
- Adaptivní strategie zvládnání v reakci na spouštěče sebevražedných myšlenek
- Určení a tvorbu bezpečného místa
- Kontakty na lidi, kteří mohou pomoci, a způsob, jak je oslovit
- Nápad, pro co stojí za to žít

Cílem bezpečnostního plánu není vyřešit celý problém. Výsledkem by měl být plán, který žák může použít sám v momentech, kdy přichází myšlenky na sebevraždu. Jednu kopii si nechává pracovník, druhý má žák. Ideální je, aby pracovník po domluvě s žákem o plánu informoval zákonné zástupce.

#### **Instrukce:**

Bezpečnostní plán k tisku najdete v Příloze 8. Na úvodní stránce vyplní žák své jméno, datum vyplnění a jméno pracovníka, který mu s tím pomáhal. Na začátku žákovi vysvětlíte smysl plánu a dále s ním procházíte jednotlivé položky, zde můžete najít instrukce a otázky, které mohou při vyplňování pomoci. Pamatujte, že ne všichni budou chtít vyplňovat vše – to je v pořádku.

- Varovné signály – nejprve necháváme žáka přemýšlet, pokud neví, můžeme mu dát nějaké příklady (např. huř se soustředím, huř spím, cítím velkou bezmoc...)
  - *Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize či dokonce myšlenky na sebevraždu. Jejich znalost nám pomáhá jednat včas. Co varuje tebe? Jaké jsou tvé varovné signály?*
  - *Jak to vypadá, když ti něco z tvých pocitů, myšlenek nebo chování napovídá, že mohou přijít myšlenky na sebevraždu?*
  - *Podle čeho poznáš, že je dobré použít bezpečnostní plán?*
- *Jaké situace u tebe spouští myšlenky na sebevraždu?*
- Věci, které můžeš dělat ty – necháváme žáka přijít se svými nápady, příp. můžeme pomoci ve vymýšlení dle toho, jak žáka známe
  - *Obvykle pomáhá, když děláme věci, které odvádějí pozornost od sebevražedných myšlenek. Co můžeš udělat ty sám/sama, když máš myšlenky na sebevraždu?*
  - *Co můžeš udělat, abys odlehčil/a svoji mysl, třebaže jen na chvíli?*
  - *Napiš věci, které ty sám/sama můžeš udělat...*
  - *Někdy lidem pomáhá třeba... (hluboké dýchání, zavolat kamarádovi, jít na procházku, poslouchat oblíbenou hudbu, napsat si na papír, co mě trápí, fyzická aktivita, říct si něco milého a*



podpůrného, jako bych mluvil ke kamarádovi...) ● **A jaké věci můžeš dělat s druhými lidmi, když máš myšlenky na sebevraždu?**

- **Bezpečné místo**
  - *Je důležité se cítit bezpečně, zbavit se věcí, kterými by sis mohl/a ublížit.*
  - *Jak můžeš své prostředí udělat bezpečné? Kde se cítíš v bezpečí?*
  - *Co můžeš udělat, abys byl/a v bezpečí?*
- **Co můžeš říct svým blízkým? - pomáháme vymyslet konkrétní věty, které žák může pak použít**
  - *Když se cítíme špatně, může být těžké si říct o pomoc. Je fajn si věty, kterými si o pomoc říkáme, klidně připravit dopředu. Jak by sis ty mohl/a říct o pomoc?*
- **Komu můžeš říct o pomoc? - pomoci žákovi určit lidi (doma i ve škole), kterým se může svěřit, a zapsat si je i s jejich telefonním číslem** ○ *S kým se cítíš dobře?*
- **Kam se můžeš obrátit pro odbornou pomoc? - informujeme žáka o Lince bezpečí (116 111) či o Lince pro rodinu a školu (116 000) a ptáme se ho na případné další zdroje odborné pomoci**
- **Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější a pro kterou stojí za to žít**
  - *Když člověk zažívá myšlenky na sebevraždu, snadno zapomíná na to dobré v životě. Když ale přemýšlíme o hezkých vzpomínkách a o všem, co máme rádi a co nám přináší radost, pomáhá nám to bojovat s těžkými pocity v momentu krize. Jaké jsou tvé důvody, proč stojí za to žít. Co je ta jedna nejdůležitější věc?*
  - *Co je v tvém životě nejlepší?*
  - *Co je v tvém životě nejdůležitější?*
  - *Na co se těšíš ve své budoucnosti/ až budeš starší?*

#### **10.24.2 Příloha 2: Zápis o situaci**

Zápis by měl být uložen na bezpečném místě a měl by obsahovat:

- jméno žáka
- datum události
- varovné znaky, které se u žáka objevily
- kdo s ním mluvil
- jak byla situace řešena
- jaké informace žák sdělil
- zda byli kontaktováni zákonní zástupci
  - co jim bylo sděleno
  - co sdělili, že učiní
- další kroky



### **10.24.3 Příloha 3: Sdělení pracovníkům školy**

*S velkým smutkem vám musím oznámit, že jeden z našich žáků, [jméno žáka], dne [datum] tragicky zemřel sebevraždou. Naše myšlenky jsou s rodinou a přáteli žáka. Jsme v kontaktu s rodinou a máme od ní svolení o situaci mluvit [příp. nemáme, ale jsme domluveni, jak informace formulovat a co říkat].*

*Každý z nás teď může zažívat různé emoce, mohou vyvstávat různé otázky. Porozumět tomu, co se stalo, je těžké. Za sebevraždou nikdy nestojí jen jeden důvod. Každý z nás i našich žáků na tuto událost může reagovat jinak. Je dobré respektovat tuto odlišnost. Někdo znal [jméno žáka] více, někdo méně. Někdo o tom možná bude potřebovat více mluvit, někdo zase tolik ne. Možná to nějakou dobu potrvá, než se silné pocity zmírní. Chci vás požádat – můžou se k vám dostat různé informace o smrti [jméno žáka], možná i nějaké polopravdy či lži. Prosím, nešířte je dále. Takové věci mohou dále způsobovat velký smutek v těch, kteří tu zůstali. Máme nyní prostor na to probrat, co budete potřebovat.*

[prostor pro diskusi a otázky]

*Co se týče sdělování žákům – chtěl bych poprosit, aby třídní učitelé předali tuto informaci žákům během [vybraná hodina]. Lze využít vzor, jak o této události s žáky mluvit [viz Sdělení žákům]. Je velmi důležité, aby v takových rozhovorech zaznělo, že každý, kdo si prochází těžkou situací, by se neměl bát říct si o pomoc. Je potřeba, aby žáci věděli, že se mají obracet i na dospělé a nechat si od nich pomoci.*

*Naše škola se nyní soustředí na poskytnutí podpory všem žákům, kteří ji budou potřebovat. V případě dotazů se prosím obraťte na mě [příp. jméno pověřeného pracovníka]. Podpořme se navzájem. Pokud budete cítit, že potřebuje pomoc, řekněte si o ni.*



#### **10.24.4 Příloha 4: Sdělení žákům**

*Potřebuji s vámi dnes na začátku mluvit o něčem vážném, co se nedávno stalo. S velkým smutkem vám oznamuji, že jeden z našich žáků, [jméno žáka], zemřel sebevraždou. Každý z nás teď může zažívat různé emoce – smutek, naštvaní, zmatek, bezmoc... Je v pořádku cítit cokoliv, co teď prožíváte. Je v pořádku plakat. Když někdo zemře sebevraždou, může to přinášet mnoho otázek, na které se však těžko hledají odpovědi.*

*Sebevraždu může být obtížné pochopit. Ač se nikdy nemusíme dozvědět, proč se stalo to, co se stalo, víme, že za sebevraždou je většinou více důvodů. Lidé mohou například prožívat depresi (pokud je ve třídě žák s depresí, neuvádět), mohou mít pocit, že ukončení života je řešením jejich problémů.*

*Chápu, že mnozí z vás mohou mít v souvislosti se smrtí [jméno žáka] různé otázky. Každý z nás na takovou situaci reaguje jinak, je dobré respektovat tuto odlišnost. Někdo znal [jméno žáka] více, někdo méně. Někdo o tom možná bude potřebovat více mluvit, někdo zase tolik ne. Vyrovnat se s tím možná nějakou dobu potrvá. Pro někoho může být těžké soustředit se na školu, pro někoho ne. Oboje je v pořádku. Můžeme teď společně probrat, co cítíte, nebo o čem chcete mluvit. Pokud nebudu znát odpověď na vaše otázky nebo si o tom budete chtít promluvit v soukromí, je to určitě možné.*

*Chci vás poprosit – můžou se k vám dostat různé informace o smrti [jméno žáka], možná i nějaké polopравdy či lži. Prosím, nešířte je dále. Takové věci mohou dále způsobovat velký smutek v těch, kteří tu zůstali.*

*Pokud byste si o této události chtěli s někým promluvit, ve škole můžete kontaktovat [jméno pověřené osoby], najdete ho/ji zde [přesné místo – číslo kabinetu, patro]. Také můžete zavolat na Linku bezpečí - 116 111 nebo na Linku pro rodinu a školu (116 000) [vhodné napsat čísla na tabuli]. Je důležité mluvit o tom, pokud vy sami či někdo ve vašem okolí má sebevražedné myšlenky. Každá situace se dá řešit, řekněte si o pomoc.*



**10.24.5 Příloha 5: Sdělení žákům, pokud si rodina nepřeje zveřejnit informace o sebevraždě/ situaci není vyjasněná**

*Stala se nešťastná událost, jeden z našich žáků, [jméno žáka], zemřel. Rodina si nepřeje o situaci mluvit/ jsme si vědomi toho, že se tu hodně mluví o tom, zda [jméno žáka] smrt nebyla sebevraždou, avšak příčina smrti zatím nebyla potvrzena a nemůžeme říct, že šlo o sebevraždu. Mohou se nyní objevovat různé zprávy, prosím, nešířte je. Může se ukázat, že to není pravda, a takové zprávy pak mohou být zraňující pro rodinu či přátele.*

*Když už se tu téma sebevraždy objevilo, rádi bychom o tom s vámi více mluvili. Je to důležité téma, které je potřeba brát vážně, a je to také velmi komplikované téma. Není jedna příčina, která by sebevraždu způsobila. Často jde o několik důvodů najednou. Každý z nás může zažívat horší chvíle, někdo se může potýkat s depresí či myšlenkami na sebevraždu, a je důležité vědět, že sebevražda není řešením a je důležité si říct o pomoc a nenechat si to pro sebe. Každý z nás na takovou situaci reaguje jinak, je dobré respektovat tuto odlišnost. Někdo znal [jméno žáka] více, někdo méně. Někdo o tom možná bude potřebovat více mluvit, někdo zase tolik ne. Možná to nějakou dobu potrvá, než tyto silné pocity odezní. Pro někoho může být těžké soustředit se na školu, pro někoho ne. Oboje je v pořádku.*

*Pokud byste si o této události chtěli s někým promluvit, ve škole můžete kontaktovat [jméno pověřené osoby], najdete ho/ji zde [přesné místo – číslo kabinetu, patro]. Také můžete zavolat na Linku bezpečí - 116 111 nebo na Linku pro rodinu a školu (116 000) [vhodné napsat čísla na tabuli]. Je důležité mluvit o tom, pokud vy sami či někdo ve vašem okolí má sebevražedné myšlenky. Každá situace se dá řešit, řekněte si o pomoc.*



#### **10.24.6 Příloha 6: Sdělení zákonným zástupcům**

Vážení paní, vážený pane,

*píšu vám se smutnou zprávou o jednom z členů naší školy. Jeden z našich žáků, [jméno žáka], dne [datum] tragicky zemřel sebevraždou [uvádí se, pouze v případě, pokud je to v souladu s přáním rodiny]. Naše myšlenky jsou s rodinou a přáteli žáka.*

*Situace může být náročná pro vaše děti i pro vás. Škola se tomu citlivě věnuje a s žáky o tom, co se stalo, adekvátním způsobem mluví. Mnoho dětí si pravděpodobně bude chtít o tom, co se stalo, promluvit právě i se svými rodiči. V příloze přikládáme několik rad, které vám mohou v těchto rozhovorech být nápomocné [přiložit Přílohu 13]. Sdělte svým dětem, že o situaci víte. Vaše děti budou o situaci informováni svými třídními učiteli. Chtěl bych vás podpořit, abyste jim naslouchali a mluvili s nimi. Jedna z nejlepších cest, jak svému dítěti můžete být oporou, je vědět, co se v něm odehrává.*

*Je velmi důležité, aby v takových rozhovorech zaznělo, že každý, kdo si prochází těžkou situací, by se neměl bát říct si o pomoc. Je potřeba, aby dospívající věděli, že se mají obracet i na dospělé a nechat si od nich pomoci.*

*Nyní se soustředíme na poskytnutí podpory všem žákům, kteří ji budou potřebovat. V případě dotazů se prosím obraťte na mě [příp. jméno pověřeného pracovníka]. Rádi bychom podpořili i vás, abyste pro sebe v případě potřeby vyhledali pomoc a podporu. Zavolat či se anonymně poradit o situaci můžete i na Rodičovské lince (606 021 021, <https://www.rodicovskalinka.cz/>), Lince pro rodinu a školu (116 000) či v Poradě Vigvam (<https://poradna-vigvam.cz/>).*



### **10.24.7 Příloha 7: Tipy na rozhovor o sebevraždě s dětmi**

Mluvit o sebevraždě může být těžké, zde je několik tipů, které vám v tom mohou pomoci:

- Dávejte přesné informace – sebevražda je komplikovaná událost, která nemívá jen jednu příčinu. Existuje několik rizikových faktorů, které pravděpodobnost této události zvyšují.
  - Můžete říct: *Příčina smrti [jméno žáka] byla sebevražda. Sebevražda není zapříčiněna jednou událostí. V mnoha případech člověk prožívá několik věcí naráz, které ho zmáhají a mohou se zdát jako neřešitelné. Člověk pak prožívá silnou psychickou bolest. Existuje ale pomoc pro lidi, kteří mají sebevražedné myšlenky.*
- Vyhněte se obviňování – pravděpodobně se někdo zeptá, proč se to stalo, někdy taková diskuse může vést k obviňování, což může být pro pozůstalé velmi bolestivé. Zároveň je normální, že tato otázka přichází, jde o běžnou reakci, která nám pomáhá situaci porozumět.
  - Můžete říct: *Obviňovat druhé nebo člověka, který zemřel, nám nic nepřinese a ani nám neřekne nic o tom, že zemřelý prožíval velkou vnitřní bolest. Často jde o to, že se zlobíme a té situaci nerozumíme a je normální si myslet, že kdybychom našli viníka, tak se nám uleví, ale tak to nefunguje. Obviňováním můžeme jen zranit další lidi.*
- Vyhněte se popisu způsobu, jakým byla sebevražda provedena – mluvit detailně o tom, jak se sebevražda stala, kdy a kde je návodné a zvyšuje riziko další sebevraždy! Pozornost by se měla zaměřit spíše na to, jak naložit s pocity smutku, zármutku, ztráty, zlosti ad.
  - Můžete říct: *Můžeme mluvit o tom, co nyní prožíváme a jak se to nyní dá zvládnout. Jak můžete nakládat s pocity ztráty a zármutku? Co můžete teď dělat?*
- Přijměte zlost – mít zlost na toho, kdo si „jen tak odešel“, bývá po sebevraždě časté a tyto pocity jsou normální.
  - Můžete říct: *Je v pořádku cítit i naštvaní. Tyto pocity jsou normální a neznamená to, že jste se o [jméno žáka] nezajímali. Můžeme být naštvaní na někoho, na kom nám velmi záleží, třeba proto, že nesouhlasíme s tím, co udělal, a je nám to teď velmi líto.*
- Pocity zodpovědnosti – pomozte žákům si uvědomit, že nejsou zodpovědní za smrt zesnulého, pokud se to v diskusi s nimi objevuje.
  - Můžete říct: *Smrt [jméno žáka] není vaše chyba. Nemůžeme vždy zachytit, co druhý prožívá.*
- Vyhledání pomoci – podpořte žáky, aby vyhledali pomoc dospělé osoby, které věří, pokud se necítí dobře.
  - Můžete říct: *Požádat o pomoc není znak slabosti, ale síly. Pokud máte strach o sebe nebo o svého kamaráda, promluvte si s dospělou osobou, které věříte. Tady ve škole je vám k dispozici [jméno pověřené osoby], [přesné místo – číslo kabinetu, patro, doba, kdy je k dispozici], kam můžete zajít, když si potřebujete o něčem promluvit. Kdykoli také můžete zavolat na Linku bezpečí 116 111.*



**10.24.8 Příloha č. 8: Bezpečnostní plán pro žáky**

**Bezpečnostní plán**

Jméno: \_\_\_\_\_

Datum vyplnění: \_\_\_\_\_

S vyplněním pomohl/a: \_\_\_\_\_

Pokud máš sebevražedné myšlenky, tenhle plán ti může pomoci zjistit, jak si můžeš v případě krize pomoci nebo na koho a kam se můžeš obrátit pro pomoc.

**Je důležité si v těchto situacích říct o pomoc.**

**Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize či dokonce myšlenky na sebevraždu. Když je známe, pomáhá nám to jednat včas.**

**Jaké jsou tvé varovné signály?**

**1. Mé varovné signály:**

---

---

---

---

**2. Jaké situace u mě spouští myšlenky na sebevraždu?**

---

---

---

---

**3. Věci, které mi pomohou od sebevražedných myšlenek:**

**Věci, které mohu dělat sám:**

---

---

---

---

**Věci, které můžu dělat s druhými:**

---

---

---

---

**Když máš sebevražedné myšlenky, je důležité být v bezpečí, třeba se zbavit věcí, kterými by sis mohl/a ublížit, nebo zůstat sám/sama. Co můžeš udělat abys byl/a v bezpečí? Kde se cítíš v bezpečí?**



**Základní škola a mateřská škola při nemocnici, Kadaň**

Chomutovská 1289, 432 01 Kadaň

Tel: 474 335 409, 474 333 304

Datová schránka: y2r2yc8

IČO 46 79 00 39

email: kancelar@zvskadan.cz

**4. Bezpečné místo:**

---

---

---

**Říct si o pomoc může být těžké. Zkus si napsat věty, kterými si o ni můžeš říct.**

**5. jak můžu požádat své blízké o pomoc?**

---

---

---

**6. Komu mohu říci o pomoc?**

**Dospělý, se kterým mohu mluvit ve škole:**

---

**Dospělý, se kterým mohu mluvit doma:**

---

**7. Kam se mohu obrátit pro odbornou pomoc?**

**Linka bezpečí 116 111**

---

---

---

**8. Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější a pro kterou stojí za to žít?**

---



### **10.24.9 Příloha č. 9: Varovné znaky sebevražedného jednání**

#### **Varovné znaky sebevražedného jednání**

Mohou se objevovat v různé kombinaci a u každého jinak. Nemusí být přítomny všechny signály. Každý projev sebevražedného jednání by měl být brán vážně.

#### **1. V CHOVÁNÍ:**

- vyhýbání se kamarádům či oblíbeným činnostem
- rozdávání věcí, loučení se
- zabývání se myšlenkami na sebevraždu
- vyhledávání informací o sebevraždě či smrti
- shromažďování prostředků k vykonání sebevraždy
- sebepoškozování
- zanedbávání svého vzhledu
- zhoršené soustředění či spánek
- změna chuti k jídlu
- zhoršený školní prospěch
- nízké sebevědomí a sebedůvěra
- rizikové chování

#### **2. V PROŽÍVÁNÍ:**

- náhlé změny nálad
- dlouhodobý smutek
- úzkostnost
- podrážděnost
- výbuchy vzteku
- vyčerpanost
- apatie, pasivita

#### **3. V ŘEČI:**

- ne/ přímé vyjádření, že chce zemřít
- vyjádření beznaději, bezvýchodnosti
- dopisy na rozloučenou
- deník, či básně s tématem smrti či sebevraždy
  - Nechci žít.
  - Kéž bych se nikdy nenarodil.
  - Nikomu tu nebudu chybět.

Jsem pro všechny jen přítěží, beze mě bude líp.



10.24.10

Příloha č. 10: Co dělat když



latentní myšlenky na sebevraždu	aktivní myšlenky na sebevraždu	sebevražedné tendence	pokus o sebevraždu
Žák má nekonkrétní myšlenky na sebevraždu, v popředí je spíše touha teď nebýt, než touha zemřít.	Žák má myšlenky na sebevraždu konkrétního charakteru, včetně způsobu.	Žák chce zemřít, má naplánovanou sebevraždu (čas, místo, způsob) a dostupné prostředky.	Žák si patrně ublížil nebo vyhrožuje, že to udělá, akutní psychická krize.
<p>Vést podpůrný rozhovor, podpořit žáka.</p> <p>Navrhnout další kroky a představit možnosti pomoci ve škole (ŠPP) či mimo školu.</p> <p>Zák.zástupcům jsou předány informace a domluveny další kroky.</p> <p>Je vytvořen bezpečnostní plán.</p>	<p>Zůstat celou dobu s žákem.</p> <p>Podpůrný rozhovor.</p> <p>Zavolat si na pomoc dalšího dospělého osobu, která volá zák.zástupcům.</p> <p>V příp. zhoršení situace, volat 155.</p>	<p>Zabránit jednání a zůstat celou dobu s žákem.</p> <p>Zavolat 155 (v příp. střelné zbraně či rizika rozšířené sebevraždy 112).</p> <p>Zavolat si na pomoc další dospělého osobu.</p> <p>Zavolat zák. zástupcům.</p>	

**VŽDY:**  
**Informovat ředitele a pověřeného pracovníka ze ŠPP.**  
**Udělat zápis o situaci do Knihy úrazů.**  
**Postarat se následně o vlastní psychohygienu.**  
**Průběžně sledovat žáka a zajímat se o něj.**



### **10.24.11 Příloha č. 11: podpůrný rozhovor s žákem se sebevražednými myšlenkami**

Důležité je mluvit o tématu v klidu, o samotě a mít na to dostatek času. Ideální je, když s dítětem mluví učitel, se kterým má dobrý vztah. Je vhodné žáka přijmout, nesoudit, nenutit své způsoby řešení situace, nezlehčovat prožitky, netrestat ani nevyvolávat pocity viny. Pokud máme podezření, že žák má sebevražedné myšlenky, nesnažíme se situaci hned vyřešit sami. Rolí pedagoga je v takové chvíli poskytnout podpůrný rozhovor a předat žáka do další péče (např. školní poradenské pracoviště). V rozhovoru není nutné se bát ticha, je vhodné vyjádřit zájem o žáka, navázat kontakt a pak se otevřeně zeptat na sebevražedné myšlenky. Žákovi neslibujeme důvěrnost informací, společně se domlouváme na dalším postupu, aby žákovi bylo lépe, a představujeme aktuální možnosti.

Jakými otázkami se můžeme ptát?

#### **Navázání kontaktu:**

Můžu s tebou chvíli mluvit?

Mám pocit, že se v poslední době trápíš...

Mám o tebe strach...

Vidím, že se v poslední době stráníš ostatních... neděje se něco?

Pozoruji na tobě změny... jak se teď máš doma/ ve škole? Pojdme si popovídat...

#### **Specificky zaměřené otázky:**

Děkuji, že mi říkáš, jak se cítíš a co prožíváš.. chápu to správně, že to, co mi říkáš, znamená, že si chceš ublížit? Pochopil jsem to správně?

Slyšel jsem, že říkáš, že už nechceš žít... co jsi tím myslel?

Když o tom takhle mluvíš, znamená to, že si chceš ublížit?



**10.24.12 Příloha č. 12: Krizový plán**

**Krizový plán – pozůstalá třída/ škola (zemřel někdo ze školy)**

**A. Informace se do školy dostane jinak než přímo od rodiny**

- pedagog, který informaci zjistí, ji předává školnímu metodikovi prevence/ psychologovi a třídnímu učiteli (ten je také pozůstalý), ti pak koordinují další postup
- pokud se toto dozví pedagog od třídy, je třeba zastavit fabulace a dát zprávu o tom, že tyto informace nemáme, ale budeme se tomu věnovat a třídě sdělíme, co budeme moct. Třídě nabídnout prostor pro emoce a pracovat s nimi - sdílet, pojmenovat, normalizovat a hledat, co aktuálně potřebují.

**B. TU/ ŠMP/ zástupce školy komunikuje s rodičem**

Co rodiče v tuhle chvíli od školy potřebují

- Nabídka okamžité pomoci – odkaz na služby (Rodičovská linka, Linka Bezpečí, Krizová centra pro dospělé a děti, Poradna Vigvam, Nadační fond Vrba, Nadace EP Corporate Group - nadace pro přímou finanční podporu po pozůstalé, Základní informace pro pozůstalé MMR, Právní rádce pro pozůstalé D. Záhumenský + lokální organizace - Klára pomáhá, Zastávka, hospic apod.)
- Komunikace ven ze školy, vyjádření soustrasti (media) o Osobní věci dítěte
- Domluvit, jaké informace je možné sdělit pedagogům a žákům školy. Informovat o tom, jak postupujeme, pokud nějaké informace přinesou žáci (pravdivé, zkreslené)
- Téma pohřbu – bude veřejný? Účast žáků a pedagogů školy? Informovat o hledání varianty rozloučení pro třídu.
- Potřeba případně další komunikace - nabídka

**Schůzka ŠPP – ředitel, ŠMP, psycholog**

- Domluvit hlavní osobu, která postup koordinuje
- Třídní učitel je také pozůstalý – přizvat někoho s nadhledem externisty – ŠMP, psycholog, neziskové organizace, oblastní metodik prevence z PPP (není vhodné u dětí v MŠ, kde externista může spíše rušit)
- Domluvit postoj školy, jestli a jak bude škola dělat pietní místo (někde, kam může každý, ale není nutné kolem chodit, když nechci)

**Schůzka s ostatními pedagogy**

- Sdělit, kdo je hlavní osoba, která koordinuje postup, s kým se domluvat, ptát se, sdílet info
- Sdělit faktické informace (v podobě, ve které mohou uniknout) + potřeby rodičů
- Informace o plánu – co se bude dít, kdo je jak zapojen, media, pietní místo
- Způsob komunikace s třídami + nabídka pomoci externisty
- Mimořádné třídní schůzky/ email rodičům od ředitele (ideálně ve stejnou chvíli, kdy učitelé sdělují třídám – aby rodiče věděli, byli připraveni, že děti mohou mít dotazy, čeho si všimnout, nabídka podpory a pomoci ze strany školy/ jiné organizace)
- Příprava na častější třídnické hodiny
- Potřeby + dotazy + nabídka podpory



**Komunikace se třídou – akutně - kdo? TU + ŠMP/ psycholog**

- S třídou by měl komunikovat někdo, kdo je dobře zná a má s nimi vztah - ŠMP
- Sdílet pravdivá, stručná, popisná fakta - tedy i říct, že něco nevíme
- Preventivní kroky v případě úmrtí sebevraždou
- Domluvit plán na den – týden (zejména ve třídě, kde dítě zemřelo)
- Normalizace všech emocí spojených
- Info – jak to teď řeší škola, co kdo dělá, co se bude dít
- Mapování potřeb žáků + směřovat k jejich aktuálnímu naplnění – mluvit, mlčet, být spolu, pracovat, kreslit..

**Komunikace s třídou – za týden**

- Rituál (pohřeb, vlastní třídní rituál..)
- Vracet se do normálního režimu s povolenými výkonovými limity - Vzkaz pro pozůstalé rodiče?
- Pietní místo?
- Místo pro sebe – co mohou žáci dělat, pokud potřebují a kde mohou najít
- Realizovat mimořádné třídní schůzky

**Komunikace s třídou – „výroční aktivity“**

- 3 měsíce, 1 rok, dle aktivit do jednoho roku (Vánoce, sportovní soutěže, kterých se dítě účastnilo atd.)
- Dát tomu prostor, myslet na to, věnovat se jim (napsat vzkaz, mluvit o tom..)



### **10.24.13 Příloha č. 13: Při rozhovoru s dítětem nezapomeňte...**

#### **Reakce každého dítěte je odlišná a to je v pořádku.**

Reakce dítěte bude záležet na jeho osobnosti, aktuální životní situaci, vztahu se zesnulým a mnoho dalších věcí. Mohou přijít různé reakce - smutek, strach, vztek, popření, obviňování či pocity viny, opuštění... Každé dítě v takovou chvíli potřebuje místo, kde může o svých pocitech mluvit. Porozumění ze strany rodičů, jejich ujištění a pozornost je v těchto chvílích velmi důležitá. Dejte dětem vědět, že tu pro ně jste.

#### **Mohou přijít otázky.**

Může se stát, že děti budou chtít vědět, co se přesně stalo a budou tomu chtít více porozumět. Je nesmírně důležité dát jim informace adekvátní jejich věku, mluvit s nimi otevřeně a upřímně, ale vyhnout se sdílení detailů o způsobu smrti či místu. Je potřeba diskuzi směřovat k tomu, jak se v takové chvíli dá požádat o pomoc a za kým je možné pro pomoc jít. Můžete dítě např. informovat o Lince bezpečí (116 111).

#### **Některé děti mohou být situací ohroženy více.**

Pro děti může být nyní těžké se s událostí vyrovnat. Mohou být rozrušené a své obavy vyjadřovat více či méně. Je potřeba dítě sledovat, podpořit jej, mluvit s ním o tom, co se stalo, a příp. mu zajistit odbornou pomoc.

#### **Řekni to dospělému.**

Tohle je důležitá zpráva, kterou by si děti měly odnést z rozhovoru o sebevraždě. Často se stává, že děti sdílí některé věci jen mezi sebou - pokud vaše dítě má o někoho obavy, mělo by být informováno o důležitosti sdílení této obavy s dospělou osobou, která může v situaci zachránit život.

#### **Někteří dospívající mohou událost prožívat i měsíce poté.**

Pokud se obáváte o své dítě či na něm pozorujete jisté změny (např. v chování nebo prožívání), informujte o tom školu a nebojte se vyhledat odborníka.

#### **Pozor na sociální síť.**

Může se stát, že si děti o situaci budou psát nebo sdílet skrze sociální síť. Je normální, že potřebují sdílet své prožitky, ale je vhodné mluvit s dítětem o tom, co vše je dobré na sociálních sítích sdílet a co už ne. Některé zprávy v online světě mohou ubližovat těm, kteří jsou sami ve vyšším riziku sebevražedného jednání a zároveň je to prostor, kde se snadno vytváří nedorozumění a polopravdy.



#### **10.24.14 Příloha č. 14: Mé dítě má myšlenky na sebevraždu**

##### **Ptejte se.**

O sebevraždě je potřeba mluvit otevřeně a upřímně. Díky tomu má druhý pocit, že s námi o situaci může opravdu mluvit a že jeho pocity bereme vážně. Zajímejte se o to, co vaše dítě prožívá, vyjádřete zájem a nabídněte podporu. Vyhněte se výrokům jako "Vím, jak ti je", "Chápu to". Místo toho použijte výroky jako "Jsem tu pro tebe", "Záleží mi na tobě", "Pomoz mi pochopit, jaký teď život pro tebe je". Snažte se vyhnout bagatelizaci situace, trestání či obviňování. Ptejte se citlivě, ale konkrétně tak, abyste měli představu o tom, jak vašemu dítěti je a v jaké fázi se zhruba nachází.

##### **Naslouchejte.**

V rozhovoru o sebevražedných myšlenkách nemusíte ale neustále mluvit, stačí i mlčet a společně být.

##### **Berte vážně varovné znaky.**

Lidé, kteří mají myšlenky na sebevraždu, často vysílají tzv. varovné signály. Naučte se rozpoznat signály vašeho dítěte a společně vymyslete, co se dá v dané situaci udělat, aby mu bylo lépe. Všechna sdělení o sebevraždě svého dítěte berte naprosto vážně.

##### **Vytvořte bezpečné místo.**

Odstraňte prostředky, kterými by si vaše dítě mohlo ublížit (např. prášky, ostré předměty, lana). Ujistěte dítě, že je v bezpečí, že mu pomůžete a že společně to zvládnete.

##### **Získejte pomoc.**

Vyhledejte odborníka, který vám pomůže. Můžete situaci konzultovat se školním poradenským pracovištěm či rovnou vyhledat odbornou pomoc - psychologa, psychoterapeuta či psychiatra. V akutní krizové situaci se ihned obraťte na zdravotnické zařízení či volejte 155. Sebevražda představuje komplexní stav, který může vyžadovat dlouhodobější péči.

Sehnat psychoterapeuta můžete přes obvodního doktora, svoji pojišťovnu, v rámci zdravotnického systému či soukromě. Seznam kvalifikovaných psychoterapeutů je např. zde: <https://czap.cz/adresar>. Nebojte si i vy sami si říct o pomoc - poradenství, psychoterapii. Poradit se můžete i na Rodičovské lince (606 021 021, <https://www.rodicovskalinka.cz/>) nebo na Lince pro rodinu a školu (116 000, <https://linkaztracedite.cz/>).

Jeví-li dítě akutní signály ohrožení života, volejte rychlou záchrannou službu 155 a nenechávejte jej o samotě.



## 11 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

### 11.1 Typ rizikového chování:

**Mentální anorexie, bulimie a psychogenní přejídání** představují nejčastější diagnózy patologického jídelního chování, tvořící spektrum od život ohrožujícího omezování příjmu potravy až po přejídání. Pro poruchy je příznačný nadměrný strach z tloušťky, nespokojenost s tělem a nadměrná snaha o dosažení štíhlosti a její udržení. Psychické a zdravotní problémy většinou souvisí s mírou podvýživy a patologických kompenzačních mechanismů i dalších rizikových biopsychosociálních faktorů.

**Mentální anorexie** je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Základním kritériem anorexie je nízká tělesná hmotnost a aktivní snaha hubnout nebo nepřibrat (nemocní často snahu hubnout popírají a mluví o zdravé výživě a životním stylu, což je dnes označováno za narůstající ortorexii). Postupně redukuje příjem kalorických potravin, nadměrně se zabývají kontrolou jídla, snadno se cítí přejedeni často i stále častější je zvýšený energetický výdej, nepřiměřená kompulsivní pohybová aktivita.

**Atypická mentální anorexie** - poruchy, které splňují některá kritéria mentální anorexie, ale celkový klinický obraz jim neodpovídá. Není přítomný některý z klíčových příznaků, jako je například strach ze ztloustnutí, ale je vidět výrazný váhový úbytek a chování, směřující k redukci váhy. Pacient také může mít normální váhu, ale ve skutečnosti je podvyživen, protože trpí nedostatkem živin.

**Mentální bulimie** je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s cravingem (nezvladatelnou touhou po přejedení jako u jiných závislostí) a následným purgativním chováním (aktivitou směřující k rychlému vydání přijatých kalorií) s pocitu viny, selhání a ztráty kontroly nad jídlem.

**Psychogenní přejídání** může vést k obezitě a může předcházet nebo se rozvinout po mentální anorexii i bulimii. Přejídání velkým množstvím potravy v krátkém čase není následováno purgativními symptomy.

**ARFID** - pro onemocnění je typická ztráta zájmu o jídlo a vyhýbavé chování, výrazná vybíravost a strach z nepříjemných následků jedení.

**Bigorexie (dysmorfická porucha, Adonisuv komplex)** je také jednoduše označována jako obrácená anorexie. Pacienti s poruchou vnímání vlastního těla si připadají málo silní a svalnatí, jejich ideály jsou posilovány nereálnými představami a požadavky prezentovanými v médiích a na sociálních sítích, nutkavým cvičením a často i tajnou konzumací anabolických steroidů.

**Ortorexie** je porucha jídelního chování spočívající v patologické fixaci na konzumaci zdravé výživy (kvality oproti kvantitě).

**Pica** označuje požívání nestravitelných látek (např. vaty, hlíny, hoblin). Může být příznakem jiné psychiatrické poruchy (autismus, mentální retardace) nebo se vyskytovat jako izolované psychopatologické chování v rámci diagnózy jiné PPP.



### 11.2 Východiska:

Poruchy příjmu potravy (**dále PPP**) se často rozvíjejí pomalu a nenápadně, často v návaznosti na nevhodné jídelní návyky vrstevníků (výrazný vliv sociálních sítí!!) i rodiny. Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku třinácti až osmnácti let, mentální bulimie mezi patnáctým až pětadvacátým rokem. Bulimie často navazuje na předchozí anorektickou epizodu. PPP patří mezi nejčastější problémy dospívajících dívek a mladých žen.

Tyto poruchy mohou mít velmi závažné a dlouhodobé důsledky pro život nemocného i jeho rodinu. Patří mezi duševní poruchy s největší úmrtností. Způsobují řadu zdravotních komplikací. Souvisí především s nedostatečnou výživou, úbytky nebo kolísáním hmotnosti i důsledky zvracení, nadužívání projímadel nebo diuretik. V posledních letech narůstá kombinace se somatickými onemocněními například potravinovými alergiemi, celiakií, cukrovkou i psychickými poruchami, poruchami osobnosti, i poruchou autistického spektra nebo ADHD.

### 11.3 Příznaky:

Prvními příznaky mohou být změny v hmotnosti (často skrývané objemným oblečením), a prospěchu. S dalším rozvojem PPP přibývá závažnějších psychických i zdravotních problémů. Závažná patologie pak „zakrývá“ často srozumitelné počátky rozvoje problému. Dlouhodobý průběh onemocnění posiluje závislost nemocného na okolí, které na jeho problémy reaguje zvýšenou úzkostí, obavami, pocity viny a vlastního selhání. Nemocní si mohou zvyknout na roli nemohoucího jedince a vyžadovat podporu a ohledy okolí, vyžadovat manipulativně ústupky a ochranu před následky svého chování. **Vývoj poruchy může souviset také se skrytou patologií rodiny, proto součástí odborné léčebné péče je i specializovaná psychoterapeutická pomoc.**

### 11.4 Rizikové faktory a protektivní faktory:

Rizikové faktory	Doména	Protektivní faktory
<b>Specifické:</b> nevhodné jídelní a stravovací zvyklosti v rodině, diety, obezita v rodině, PPP v rodině, některé estetické sporty a zájmy, <b>Obecné:</b> Nedostatek rodičovské pozornosti, zájmu, duševní poruchy, alkohol v rodině, <b>přílišné zaměření na sebekontrolu a výkon</b> (nebo naopak absence sebekontroly), <b>přílišný důraz na vzhled</b> . Rodiče jako vzor (ne)řešení problémů.	Rodina	Posílení <b>podpory</b> rodiny, edukace: změny stravovacích zvyklostí (vymezení přiměřené normy – snaha se vyhnout extrémům).



Prezentování nevhodných módních vzorů, diet, jednostranných řešení, nekritické zdůrazňování hédonistických hodnot (užít si“) na jedné straně a sebekontroly na druhé.	Komunita	Prezentace diferencovaných, nevyhrocených vzorů, přiměřenost v prezentovaných postojích, kritická diskuse k otázkám zdraví, životního stylu, hodnot.
Užívání diet, nevhodné stravovací a pohybové zvyklosti, skandalizace nadváhy, šikana kvůli nadváze a vzhledu Sociální sítě a aplikace	Vrstevníci	Bohatší, jinak zaměřené zájmy, oslabení soutěživosti, šikany pro vzhled, nadváhu. Edukace o zdravé výživě, nebezpečí diet a některých „metod hubnutí“.
Úzkostnost, pedanterie u anorexie, impulzivita a nezdrženlivost u bulimie.	Osobnost	Vhodná relaxace, diferencovanost přiměřených zájmů a aktivit, přiměřená sebekontrola, <b>psychoterapie.</b>
<b><u>Urážky, ponižování, posměch v souvislosti s nadváhou nebo podvýživou a vzhledem.</u></b> <b><u>Může se objevit i šikana.</u></b>	<b>Škola</b> Rodina Komunita	<b><u>Rozvoj individuálních schopností, zdravého sebehodnocení, podpora zdravého životního stylu a stravovacích návyků.</u></b> Psychoterapie, rodinná terapie.
Nadváha, obezita, nadměrná sebekontrola, černobílý pohled na sebe a svět, zvládání stresových situací jídlem.	Jedinec	Úprava stravovacích o redukci hmotnosti.
<b><u>Nízké sebevědomí, důraz na vnějškové hodnoty, nespokojenost s vlastním tělem orientace na jednoduché extrémní řešení, neschopnost akceptovat zpětnou vazbu, následky formování vývoje sebehodnocení sociálními sítěmi.</u></b>	<b>Škola</b> Rodina Komunita	<b><u>Rozvoj individuálních schopností, zdravého sebehodnocení, výchova k různorodosti, přiměřenosti, rozvoj obecné vzdělanosti.</u></b> Psychoterapie, rodinná terapie, <b><u>Vzory normálního stravování ve škole.</u></b>

### 11.5 PREVENCE:

Podpora duševního zdraví dětí: zvyšování psychické odolnosti, rozvoj copingových dovedností (zvládání těžkostí), sociálně-emoční učení (WHO Health promotion).

**Všeobecná prevence:** výchova k přiměřenosti a umírněnosti v postojích, důraz na nebezpečí jednostranných nebo **extrémních postojů ve výživě**, životním stylu, ve sportu. Dobrá školní jídelna, naopak omezení automatů na sladkosti, slazené nápoje ve školách.

**Selektivní prevence:** práce s dětmi nemocných PPP, kteří jsou vysoce rizikovou skupinou pro rozvoj PPP. Podpora protektivních faktorů rodiny, otevřená komunikace, snížení pocitů úzkosti a viny u dětí, snížení stigmatizace, včasný záchyt psychopatologie u dětí.

**Specifická:** nebezpečí a neúčinnost redukčních diet, obecné informace o PPP (zejména pro rodiče).



### **11.6 Doporučené postupy a metody x nevhodné postupy:**

Vhodná je včasná intervence u rizikových jedinců (rychle zhubnul, zvrací s jakoukoli argumentací, nepřiměřeně cvičí), interaktivní programy, rozvoj všeobecných aktivit, zájmů. U běžné populace spíše se zaměřit na předcházení nevhodných redukčních diet a prostředků na zhubnutí (důraz ne na nebezpečnost, ale na neúčinnost). Předcházet šikaně pro vzhled, oblečení, tělesný výkon, to, co jí nebo pije. Rozšířit nabídku vhodných, konkrétních materiálů i doporučení online (svépomocné příručky, jak rozpoznat a zvládat anorexii, bulimii) pro nemocné a jejich rodinné příslušníky.

Neúčinná je mechanická prezentace informací o PPP a o protagonistech světa dospívajících, kteří trpí PPP (jen vede k nápodobě-nyní nejčastěji na sociálních sítích). Důležité je nezdůrazňovat některé informace, které by mohly vzbudit zájem o amfetaminy, prostředky na hubnutí, kouření... jen pro jejich vliv na redukci tělesné hmotnosti.

### **11.7 Možnosti a limity:**

Nezůstávejte v tom sami, obraťte se na poradenské pracoviště školy (vedení školy, výchovný poradce či metodik prevence). Učitel není terapeut, zprostředkuje ale dítěti a rodině zpětnou vazbu o některých jídelních zvyklostech, může pomoci předcházet šikaně pro fyzický vzhled a výkon (zejména učitelé tělocviku), **doporučit, popř. zprostředkovat kontakt** se školním psychologem, psychologem nebo lékařem (nejlépe specializované pracoviště). Opatrně se pouštět do oblasti „zdravé výživy“ a redukce hmotnosti (doporučení mohou být jednostranně, přehnaně interpretována, vést k ortorexii). Učitel je také sám vzorem, stravuje-li se ve školní jídelně s dětmi.

### **11.8 Kontakty:**

- Centrum pro poruchy příjmu potravy, Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN, Ke Karlovu 11, Praha 2. Lůžkové oddělení: tel.: 224 965 335.  
Denní stacionář: tel: 224 965 053, e-mail: [stacionarPPP@vfn.cz](mailto:stacionarPPP@vfn.cz) - telefonické objednání a informace získáte každou středu od 10.30-12.00 hod.
- Linka Anabell 774 467 293 - telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8-16  
[posta@anabell.cz](mailto:posta@anabell.cz)  
Internetové poradenství: (odpovědi do 2 pracovních dnů) E-mail: [iporadna@anabell.cz](mailto:iporadna@anabell.cz)
- Linka důvěry Dětského krizového centra 241 484 149, 777 715 215
- Linka bezpečí 116111 <https://www.linkabezpeci.cz/> <https://chat.linkabezpeci.cz>
- Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000
- Síť organizace STOB - <https://www.stob.cz> (redukce nadváhy – programy pro rodiny)



## 12 KRIZOVÉ SITUACE SPOJENÉ S NÁSILÍM VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

### 12.1 Typ rizikového chování

Krizové situace spojené s násilím ve školním prostředí zahrnují zejména rizikové chování, které je vyvoláno krizovou situací, která přichází z:

**1. vnitřního prostředí** - řešení konfliktů neadekvátním způsobem, zejména šikana, kyberšikana, vandalismus a další (viz Přílohy Metodického doporučení), útok na školu ze strany dětí/žáků/studentů (dále jen žáci), případně ze strany pedagogů.

**2. vnějšího prostředí** - řešení konfliktů neadekvátním způsobem, násilí způsobené osobou, která navštívila školu - obvykle rodič/rodiče žáka, násilí způsobenému osobou/osobami, která vnikla do školy nebo jejího okolí a ohrožuje školu násilím nebo jinými prostředky, které mohou ohrozit žáky, pedagogy a další pracovníky školy.

### 12.2 Východiska

Nelze jednoznačně stanovit všechny okolnosti, které mohou způsobit ohrožení školy (pedagogických i nepedagogických pracovníků, žáků) vnějšími faktory. Profil pachatelů násilí je složité specifikovat, neexistuje jednotný profil pachatelů násilí na školách.

Zkušenosti, které se vztahují k tomuto fenoménu, se obvykle zabývají napadením střelnou nebo bodnou zbraní, nebo užitím jiných prostředků, které směřují k paralýze prostředí, např. výbušnin. Mezi pachateli mohou být lidé psychicky nemocní, nebo také lidé, kteří násilím proti škole řeší další osobní nebo společenský konflikt.

Pachatelé mohou jednat na úrovni jednotlivce nebo skupiny. Pachatelé se tak mohou lišit jak vlastní motivací pro násilný čin, tak také svojí národností, etnickou příslušností, socioekonomickým statutem, akademickým prospěchem i rodinným zázemím.

#### Ze zkušeností v jiných zemích víme, že:

- V mnohých případech byla hlavním motivem odplata a pachatelé mluvili o svých plánech s ostatními žáky.
- Většina pachatelů ohrožujících střelbou ve školách byla obětmi šikany a měla sebevražedné sklony.
- Motivem pro spáchání násilí může být také akutní stav spojený s psychickým onemocněním, zde se pak může jednat jak o pachatele z vnitřního prostředí školy, tak o pachatele, který přes veškerá bezpečnostní opatření naruší vnitřní bezpečnost školy.

### 12.3 Identifikace

Identifikace žáků, kteří spadají do rizikové skupiny s násilnickými sklony, je komplexní a zvažovat by se měly zejména následující faktory, které mohou posilovat násilné chování:

- fascinace mediálním násilím, zbraněmi a výbušninami,
- snížená schopnost lítosti,
- hrubé chování k ostatním lidem i zvířatům,
- nedostatek pozitivních vztahů k dospělým a ke škole,
- onemocnění spojená s možnými ataky násilného a nekontrolovaného jednání.

Čím více podobných charakteristik se u žáka projeví, tím větší pozornost je třeba mu věnovat. Je důležité, aby pracovníci školy znali dobře každého ze žáků školy. S podobnými faktory je třeba počítat u všech dospělých osob z prostředí školy, i těch, které přicházejí z vnějšího prostředí a současně je třeba zvažovat faktory spojené s radikálním chováním a extrémismem.

Škála možných krizových situací je tedy široká a je třeba, aby aktivity školy ve vztahu k žákům a ostatním zaměstnancům školy tvořily provázaný celek v podobě bezpečnostního plánu a krizového plánu včetně systému včasného varování. Žáci a zaměstnanci musí být informováni o tom, jak se



chovat v případech uváděných nečekaných krizových situací, případně při podezření na hrozící krizovou situaci, na koho se obrátit, kde je možnost úniku a případné ochrany před útočníkem/ky.

#### 12.4 Rizikové faktory

Rizikové faktory	Doména	Protektivní faktory
Nedostatek rodičovské kontroly a podpory.	<b>Rodina</b>	Rozvinuté rodinné vazby.
Nedostatečná nabídka nebo dostupnost alternativ trávení volného času.	<b>Komunita, škola</b>	Podpora širokého spektra aktivit v komunitě i ve škole.
Oslabený pocit bezpečí a důvěry ke škole ze strany žáků/studentů a zaměstnanců.		Podpora a rozvoj fyzického a psychologického bezpečí ve škole, posilování pozitivních vztahů ve třídě, pedagogickém sboru a mezi žáky a zaměstnanci. Zpracovaný minimální preventivní program a realizace preventivních aktivit.
Oslabený pocit sounáležitosti a odpovědnosti za spoluutváření bezpečného prostředí ve škole, nízká úroveň spolupráce mezi zaměstnanci, žáky/studenty, rodiči, nízká úroveň povědomí o zachycení včasných příznaků krizové situace.		Podpora rozvoje odpovědnosti stanovením jasných odpovědností ve vztahu k rizikovým událostem, podpora kooperace zaměstnanců, žáků/studentů a rodičů stanovením pravidel pro vnitřní a vnější komunikaci.
Nedostatečně zpracovaná pravidla pro předcházení nebo rozvoj dopadů rizikové situace.		
Nízká informovanost o postupech v předcházení nebo minimalizaci dopadů krizové situace u zaměstnanců a žáků/studentů.		
Poruchy chování, rizikové chování		<b>Osobnost</b>
Uzavřenost Nekonformnost Úzkosti Deprese	Podpora sebevědomí Respekt k odlišnostem	

#### 12.5 Prevence

Jedná se o specifickou primární prevenci, která zahrnuje aktivity věnované předcházení výskytu krize, např. řešení konfliktů, nepřítomnost střelných zbraní, programy pro prevenci šikany, kyberšikany, sebevražd, výcvik pracovníků školy v zásadách první pomoci. Hlavními příčinami smrti u dětí jsou podle pořadí četnosti úrazy, vraždy a sebevraždy.

Doporučené intervence:

- **Sekundární intervence:** zahrnuje kroky, které je třeba podniknout bezprostředně po krizi s cílem minimalizovat efekty a eskalaci, např. evakuace studentů do bezpečí či co nejrychlejší znovuotevření školy po tragické události.



- **Terciární intervence:** zahrnuje poskytování dlouhodobé následné péče těm, kteří prožili těžkou krizovou situací, např. monitorování a podpora přátel obětí během jednoho roku po události, pomoc odborníka pro řešení krizových situací, pomoc psychologa po násilném incidentu na škole. Výzkum prokázal, že mladiství, především pokud prožili nějaké trauma, jsou vystaveni vyššímu riziku drogové závislosti, hrubého chování a sebevražedných sklónů.

## **12.6 Doporučené postupy**

### **1. Předcházení vzniku rizikové situace**

Úspěšnost školy v předcházení vzniku a rozvoje krizové situace z velké míry souvisí s tím, jak kvalitně jsou nastavená pravidla fungování denního chodu školy, pravidla pro vnitřní i vnější komunikaci, znalost zákonného rámce a průběžný monitoring. Velký vliv na úspěšnost prevence má míra součinnosti a participace jednotlivých zaměstnanců, rodičů a žáků samých na výše uvedeném (viz [www.spolecnekbezpeci.cz](http://www.spolecnekbezpeci.cz)).

### **2. Včasná identifikace příznaků rizikové situace**

Postupy monitoringu žáků a osob pohybujících se ve škole, monitoring rizikových míst a situací ve vztahu ke stanoveným rizikovým jevům a způsoby varování.

Pracovníci školy by měli vědět, jaká je jejich odpovědnost ve včasné identifikaci hrozící krizové situace, jaké mohou pozorovat příznaky, jak je mohou zjišťovat, a co v případě jejich identifikace mají dělat. Žáci, studenti a rodiče jsou vedeni k postupům oznamování podezření na hrozící rizikovou situaci ve škole.

### **3. Postup při ohrožení školy rizikovou situací**

Školy mají pro zachování bezpečného prostředí ve škole zpracovaný krizový plán pro případ ohrožení školy, tj. pro případ, že se rizika identifikovaná v bezpečnostním plánu naplní. Krizový plán zahrnuje informovanost všech pracovníků školy a jejich žáků, informovanost rodičů a propojení se záchranným systémem v regionu.

### **4. Krizové intervence**

### **5. Následná intervence**


Následný plán intervence pro žáky, pedagogy a případně i pro rodiče, pokud se škola stala objektem násilného chování, zahrnuje např. způsoby periodického monitorování a kontakt s postiženými násilnou situací a sledování vlivu krize na další vývoj osob a událostí, plán pro krátkodobou i dlouhodobou externí psychologickou podporu pro zaměstnance školy, žáky, kterých se situace dotkla, způsoby zajištění pokračování výuky, zakomponování preventivních prvků do výuky apod.

Význam těchto následných postupů spočívá především v prevenci rozšíření např. sebevražedných nebo násilných sklónů, v prevenci rozvinutí posttraumatické stresové poruchy, úzkostných poruch, rizikového chování apod., a zejména pak ve znovunastolení pocitu bezpečí a důvěry ke škole. Součástí následného plánu je také vyhodnocení bezpečnostního a krizového plánu a jejich aktualizace na základě zkušenosti.

## **12.7 Možnosti a limity pedagoga**

Pracovníci školy, především pak pedagogičtí pracovníci, musejí být informováni o faktorech spojených s útokem, současně musí vědět, že prožití situace, která vede k ohrožení zdraví nebo dokonce života vede ke zvýšené citlivosti všech aktérů a ke zranitelnosti. K běžným reakcím na prožitou tragédii nebo krizovou situaci patří:

- strach a o obavy z budoucnosti,
- snížení akademického prospěchu a zhoršení chování,
- noční můry a spánkové obtíže,
- potřeba podpory a jistoty,
- sklony k plačtivosti či k výbuchům zloby,



**Základní škola a mateřská škola při nemocnici, Kadaň**  
Chomutovská 1289, 432 01 Kadaň

Tel: 474 335 409, 474 333 304  
Datová schránka: y2r2yc8

IČO 46 79 00 39  
email: kancelar@zvskadani.cz

- vyšší riziko výskytu depresí, drogové závislosti, hrubého chování či sebevražedných sklonů, především u adolescentů

Pedagog tedy v těchto případech vždy spolupracuje s rodiči, se školním psychologem nebo s odborníky školských poradenských zařízení – zejména pedagogicko – psychologickou poradnou. Pedagog vytváří ve školním prostředí zázemí klidu a důvěry.



## **13 POSTUP A REAKCE NA ÚTOK TERORISTY NEBO AKTIVNÍHO STŘELCE**

### **„Nutná obrana = krajní nouze.“**

#### **13.1 Situace útoku teroristy nebo aktivního střelce**

Situace aktivních střelců a teroristů jsou nepředvídatelné a rychle se vyvíjejí. K zastavení útoku a zmírnění počtu zraněných či mrtvých je obvykle vyžadováno okamžité nasazení donucovacích orgánů - speciálních policejních jednotek. Vzhledem k tomu, že situace aktivního střelce často skončí během 10 až 15 minut, než na místo dorazí policie, musí být jednotlivci připraveni jak psychicky, tak fyzicky, aby situaci zvládli.

Každá situace je individuální a nelze zcela přesně určit, jak se zachovat. Nicméně existují doporučené postupy, které mohou významně zvýšit možnost přežití. Je třeba být proškolen a vědět předem, jaké má člověk instinkty a co se bude dít v jeho hlavě. Jako první přichází přirozená reakce na stres, poté uvědomění, co se děje a až potom rozhodnutí, co se bude dít dál.

#### **13.2 Přirozená reakce na stres**

Když je člověk konfrontován extrémním fyzickým násilím, kontrolu převezme mozek. Je vystaven extrémnímu stresu a přepne se do nouzového režimu. Je to něco, jako když se vaše tělo nastaví na autopilota, abyste přežili. Tělo zapne obranné mechanismy, které mají za úkol připravit vás na to, že se s hrozbou potkáte a půjdete do útoku nebo utečete. První věc, kterou v těchto situacích mozek udělá, je, že úplně zmrazí vaše tělo. Takže i když chcete utéct, schovat se nebo se dokonce postavit tváří v tvář protivníkovi, automatická reakce mozku vám zabrání v pohybu. Děje se to, protože mozek vás chce udržet naživu a zmrazení je součástí přirozeného obranného systému. Člověk má masivní panickou odpověď, která se projevuje zvýšeným krevním tlakem, tepem a zrychleným dechem, což ho blokuje k další akci. Tím, že má omezenou dostupnost racionálních zdrojů, které používá, může cítit absolutní blok v tom najít nějaké racionální řešení.

Dalším příznakem přirozené stresové reakce je tunelové vidění - zúžení periferního i horizontálního vidění přibližně na 30°. Člověk pak vnímá pouze to, co je v centru jeho vizuálního vnímání. Tento jev se týká i slyšení. Ztráta sluchu při stresu je způsobena právě periferním viděním, které ovlivňuje všechny naše smysly. Tunelové vidění je součástí stresové reakce, která ovlivňuje lidskou fyziologii - zrychlený tep a dech či změněné chování. Snižuje schopnost racionálního chování, ale ovlivňuje i smysly.

Později je mrazivá reakce a případné tunelové vidění doprovázeno uvolňováním hormonů, jako je adrenalin, které pomáhají mobilizovat vaši energii a soustředit vaši pozornost. Tato chemická reakce však může bránit vašemu mozku v tom, aby se rozhodl podniknout kroky zachraňující život. Úkolem je znovu zapojit primární odezvu vašeho mozku a potlačit autopilota. Proto je trénink tak důležitý. Naučí vás převzít kontrolu nad vašim fyziologickým autopilotem.

#### **13.3 Situační uvědomění, co se děje**

Situační uvědomění znamená vědět, co se kolem vás děje. Je to důležité, protože věnovat zvýšenou pozornost svému okolí, tedy lidem, místům a věcem, vám pomůže lépe rozpoznat potenciální hrozby. V zásadě je to způsob, jak předvídat mimořádné situace a naplánovat reakci. Existují způsoby, jak rozvíjet situační uvědomění. Například můžete pracovat na identifikaci alespoň dvou únikových tras.

##### **Přemýšlejte:**

Poznali byste střelbu, kdybyste ji slyšeli?

Jak se z místa dostanete?

Když se podíváte kolem sebe, kudy byste se vydali ven?

Jsou dveře odemčené nebo zamčené?

Jsou světla zhasnutá nebo rozsvícená?

**Zůstat ve střehu vám může pomoci zůstat naživu.**



### 13.4 Čím je specifický útok tzv. aktivního střelce (útočnicka)?

- Cílem je v co nejkratší době zabít co nejvíce lidí, bez určitého vzorce výběru oběti.
- Záměrně si vybírají místa s vysokou koncentrací osob (obchodní centra, kancelářské budovy, náměstí, dopravní uzly, turisticky vyhledávané cíle ...).
- K útoku využívají různé druhy zbraní (střelné, bodné, výbušniny, vozidla ...).
- Neberou rukojmí, nevyjednávají.
- Stejná taktika je často využívána také při teroristických útocích.
- Rozdíl mezi útokem aktivního střelce a teroristickým útokem je pouze v motivaci útočnicka.

### 13.5 JAK REAGOVAT V PŘÍPADĚ ÚTOKU?

Události aktivních střelců se vyvíjejí rychle a bez předem stanoveného scénáře. Jediným pravidlem je, že přibližující se terorista vám dává signál okamžitě jednat.

**UTÍKEJ, pokud můžeš.**

**SCHOVEJ SE, pokud nemůžeš utéct.**

**BOJUJ, nelze-li jinak.**

#### Pravidlo 1: UTÍKEJ, pokud můžeš.

Základní pravidlo bezpečnosti je použitelné tehdy, pokud se v okamžiku zaznamenání hrozby aktivního střelce můžete uchýlit k bezpečnému útoku. Důležité je zdůraznit slovo bezpečnému. Bezhlavý útěk neznámo kam by situaci mohl zhoršit. Je zásadní určit si, kam se chci dostat, jaká tam vede cesta, zda je v mých silách ji bezpečně absolvovat a jaká jsou případná rizika.

Pokud jsem v nižších patrech a před hrozbou utíkají další z vyšších pater k východu dole, je velká šance, že se mi útěk může podařit. Jestliže jsem ale na patře, kde jsem útočnicka sám zaregistroval, je nezbytné vyhodnotit, jestli je v mých silách utéci tak, abych se nestal jeho dalším cílem. Snadno se to říká, proto znovu připomenu, že **útěk nesmí být bezhlavý, ale cílený**. Pohybuje se rychle, zůstaňte příkrčení a jděte kupředu, dokud nebudete v bezpečí. Jakmile se budete cítit bezpečně, volejte policii.

#### Pravidlo 2: SCHOVEJ SE, pokud nemůžeš utéct.

Pokud jsem v situaci, že je útěk nemožný, příliš riskantní, nebo není možný z jakékoli jiné příčiny, přichází na řadu pravidlo druhé, které nabádá ke schování se. Zásadní otázkou bývá, kam se schovat. Jsem-li v budově navštěvované školy, mám větší povědomí o možnostech, než pokud jsem v budově poprvé. Všeobecně bývá zájmem aktivního střelce zabít v co nejkratším čase co nejvíce lidí, proto není v jeho zájmu dobývat se do každých zavřených dveří.

V budově typu škola je logické poschovávat se v kabinetech, třídách a jiných místnostech, které jdou buď přímo zamknout, nebo zabarikádovat jiným způsobem. Schovaní lidé by měli ztlumit své mobilní telefony a být potichu, aby útočnicka nelákaly zvuky za dveřmi. Je také vhodné informovat bezpečnostní složky, kde se nacházíte a kolik vás je, pokud máte tyto informace k dispozici. **Ale znovu myslíte na své ukrytí.** Aktivní střelci nejprve hledají snadné cíle.

#### Pravidlo 3: BOJUJ, nelze-li jinak.

Dostáváme se do situace, kdy každý stojí před svojí zásadní volbou. Jsem-li v bezprostředním ohrožení, nemám, jak utéct a není se kde schovat, musím zvolit ze dvou špatných variant. **Buď neudělám nic a velmi pravděpodobně zemřu, nebo se o něco pokusím** a mám alespoň šanci na přežití. Nikdo z nás, kdo přímo v této situaci nebyl, nedokáže předem říci, jak se zachová v této fatální situaci.

Všeobecně platí, že **více lidí má proti střelci větší šanci** než jeden na jednoho. V takové situaci je ve výhodě střelec. Pokud to okolnosti dovolují, je dobré využít moment překvapení. Ne každý aktivní střelec očekává, že se mu někdo z obětí postaví na odpor. Použit se také dá nábytek, nářadí, nebo cokoli, co může sloužit jako provizorní zbraň.



Pokud není možné se vzdálit od střelce nebo se bezpečně ukrýt, nezbyvá než bojovat o holý život a snažit se co nejvíce vyrovnat sílu a intenzitu útoku. Statistiky říkají, že aktivní střelci nevyjednávají! Navíc máme ústavní právo bránit sebe nebo jiného, a to i se zbraní.

### 13.6 Jak reagovat po útoku?

#### **Policie neví, že právě vy nejste pachatel.**

V průběhu prohledávání budovy s aktivním střelcem policie postupuje podle předem daných zásad a cvičených postupů. Ty říkají, že **prioritní je eliminace útočnicka**, až v další fázi dochází **k postupnému prohledávání budovy a vyhledávání ukrytých osob**. Mějte na paměti, že policisté přivolaní na místo netuší, kdo je útočník, zda je sám, kolik má kompliců, ani nic podobného.

Vždy reagujte přesně na výzvy policistů, poslouchajte jejich výzvy a spolupracujte. Policisté musí u každého jednoho člověka provést bezpečnou evakuaci a identifikaci, kvůli další kriminalistické činnosti.

#### **Můžete-li pomoci zraněným, přednost má zástava krvácení.**

Střelná poranění jsou pro lidský organismus velmi závažná. Pokud to okolnosti, situace, čas, prostor, utajení a vše ostatní dovolí, pokuste se zraněným alespoň zastavit masivní krvácení za pomoci šátku, trička, škrtidla, čehokoli, co je po ruce, ale vždy myslte primárně na svoji bezpečnost a riziko odhalení útočníkem.

## CO DĚLAT V PŘÍPADĚ ÚTOKU



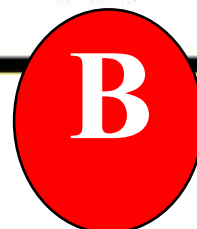
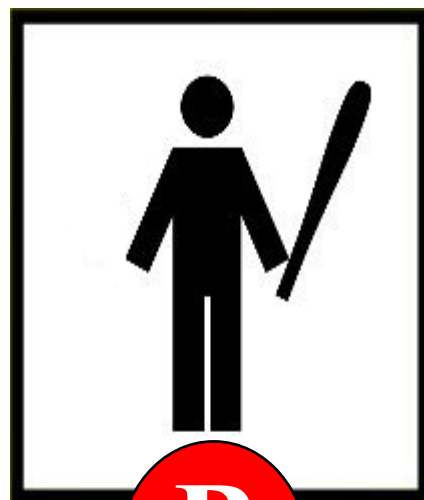
**UTÍKEJ**

pokud můžeš



**SCHOVEJ SE**

pokud nemůžeš utéct



**BOJUJ**

nelze-li jinak

**POKUD JSI V BEZPEČÍ, VOLEJ TÍSŇOVOU LINKU 158, 112.**



## 14 Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole

### 14.1 Úvod

**Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole** – doporučené postupy pro pracovníky škol, která popisuje, jak z pozice školy rozpoznat žáky ohrožené násilím v blízkých vztazích, týráním, zneužíváním a zanedbáváním, jak jim pomoci a komu a jak situaci oznámit. Zaměřuje se zejména na situace, které škola již nemůže řešit s rodinou, ale je potřeba je oznámit na OSPOD či Policii ČR.

Dokument dále vychází z **Karty KID** a jejich doprovodných metodických materiálů organizace Society for All (SOFA), které jsou nástrojem sjednocujícím indikátory špatného zacházení s dětmi a popisují postupy odborníků pracujících s dětmi v případě jejich akutního nebo chronického ohrožení. Metodické materiály, které na Kartě KID navazují, přinášejí zejména bližší vodítka v postupech týkajících se identifikace a podpory chronicky ohrožených dětí. Jedná se o žáky, u kterých péče rodičů (či jiné osoby odpovědné za výchovu) nenaplnuje veškeré jejich potřeby, ale nejedná se o situaci vyžadující podání oznámení na OSPOD nebo Policii ČR (případně státní zastupitelství).

Tato příloha nahrazuje bývalé dvě přílohy Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže, a to přílohu č. 5 „Syndrom CAN“ a přílohu č. 20 „Domácí násilí“.

### 14.2 Definice

*„Násilí je čin namířený proti druhému člověku, který mu má ublížit, způsobit bolest, zastražit ho nebo ponížit, aby jednal proti své vůli, respektive aby nejednal podle své vůle.“ (Per Isdal, 2000).*

Násilí, které zažívá dítě doma ze strany svých blízkých či jako svědek na svých blízkých, je specifickou kategorií dětského traumatu. Světová zdravotnická organizace definovala násilí mezi rodiči jako formu psychického týrání dětí. Mnohé výzkumy potvrdily, že u těchto dětí dochází k projevům, jako by byly samy obětmi násilí. Je jedno, zda je dítě přímou obětí, či svědkem násilí, dopady jsou srovnatelné. V raných fázích vývoje, kdy se dětský mozek teprve vyvíjí, mohou tyto události zásadně přispět k rozvoji traumatu a negativně ovlivnit celkový vývoj dítěte, zejména pak rozvoj jeho kognitivních, sociálních a emočních dovedností. Proto hovoříme o tzv. vývojovém traumatu, jehož specifikem také je, že dítěti ubližují osoby, na jejichž péči je závislé, které ho mají ochraňovat a zajišťovat mu podporu a bezpečí. Tento rozpor způsobuje v dítěti velký zmatek a neumožňuje mu si vytvářet zdravé vztahové vzorce chování.

### 14.3 Formy násilí, kterými může být dítě ohroženo

Násilí, kterým je dítě ohroženo, může mít různé formy: fyzické, psychické, ekonomické a sociální násilí, zanedbávání, sexuální zneužívání, latentní násilí a digitální násilí (kybernásilí). Dítě může být současně ohroženo více formami násilí. Děti mohou být ohroženy násilím mezi osobami žijícími ve společné domácnosti (případně mezi bývalými partnery) v takové míře, jako by samy byly přímou obětmi.

### 14.4 Fyzické znaky špatného zacházení

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Poranění na kůži (modřiny, šrámky, řezné rány, škrábance, popáleniny, otoky, lysiny), obzvláště vyskytují-li se opakovaně nebo na neobvyklých místech.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zranění neodpovídající poskytnutému vysvětlení jejich vzniku.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Nošení oblečení neodpovídajícího povětrnostním podmínkám za možným účelem zakrytí zranění.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Poranění v oblasti intimních partií projevující se např. problémy se sezením na židli nebo při pohybových aktivitách.</li></ul>                                  |



• Časté bolesti břicha a nevolnost.
• Náhlá změna váhy.
• Časté bolesti hlavy.
• Těhotenství dívek mladších 15 let.
• Neléčené zdravotní problémy a zanedbání potřebné zdravotní péče.
• Špatný celkový fyzický stav.
• Chronicky hladové, unavené nebo apatické dítě.
• Zanedbaná hygiena těla a oděvu.

#### **14.4.1 Znaky špatného zacházení projevující se v chování dítěte**

• Na dítě vykazující neobvyklé nebo výchovně náročné chování je potřeba pohlížet především jako na dítě, které může být v obtížné situaci a potřebuje naši pozornost a pomoc.
• Sdělení dítěte o špatném zacházení.
• Opakovaný křesbný, psaný či herní projev zobrazující násilí či zneužívání, popř. další projevy špatného zacházení.
• Častá neomluvená nebo nedůvěryhodně zdůvodněná nepřítomnost dítěte ve škole.
• Významná a nevysvětlitelná opoždění ve fyzickém, emocionálním nebo duševním vývoji dítěte.
• Neobvyklé změny v chování (např. náhlý pokles vzdělávacích výsledků, nervozita, deprese, stažení se, hyperaktivita, snížená pozornost, apatie, častá únava, agresivita, pomočování).
• Konzumace návykových látek, nadměrné užívání technologií, hazardní hraní a další projevy závislostního chování.
• Sebepoškozování nebo sebevražedné chování či tendence, ubližování druhým či zvířatům.
• Nekonzistentní nebo nepravděpodobné vysvětlení zranění či neschopnost vzpomenout si na jeho příčinu.
• Neochota jít domů a/nebo ostražitost či strach z rodičů nebo osob, se kterými dítě sdílí domácnost.
• Neobvyklý strach z běžného fyzického kontaktu s dospělými a/nebo vrstevníky.
• Věku neodpovídající sexuální aktivita (např. dotýkání se intimních partií dospělých, tření pohlavních orgánů o dospělé, nadměrná masturbace, promiskuita).
• Špatná péče o sebe či zanedbaná osobní hygiena.
• Vlastnění drahých věcí či peněz nedůvěryhodného původu (např. „dostal/a jsem to od kamaráda“).
• Nápadnosti ve stravovacích návycích (odmítání jídla či přejídání).
• Předčasné převzetí pečovatelské role, snaha chránit ostatní rodinné příslušníky.
• Nedůvodný pobyt v domácnosti nebo v jiných prostředích v době, kdy má být ve škole.



#### **14.5 Znaky rizikového chování pečujících osob**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Nezabezpečování základních potřeb dítěte (strava, oblečení, osobní hygiena, spánek, dohled nad dítětem) v míře, která přímo ohrožuje dítě.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nevhodné chování k dítěti (používání fyzických trestů, vyhrožování, zastrašování, nadávání, křik, ponižování atp.).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vysvětlení ohledně zranění dítěte či jeho fyzického stavu je nedůvěryhodné a povaha zranění naznačuje, že dítě může být bezprostředně ohroženo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Osoba zajišťující péči o dítě je aktuálně pod vlivem alkoholu a/nebo drog či její fyzický a/nebo duševní stav negativně ovlivňuje její schopnost dohlížet na dítě, chránit ho a poskytovat mu péči.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Násilí mezi rodiči či osobami, které s dítětem sdílejí společnou domácnost.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nápadně ochranné a omezující chování a zvýšená snaha o kontrolu nad tím, co dítě dělá nebo s kým je.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Výchovné metody zahrnující kruté nebo nedůstojné chování vůči dítěti (např. zavírání do sklepa, odpírání přístupu do domácnosti, dítě je nuceno jíst ze země atp.)</li></ul>

#### **14.6 V jakých situacích si můžeme více všimnout projevů ohrožených dětí**

Projevů ohrožených dětí si můžeme více všimnout ve specifických situacích, ve kterých je dobré pozorovat projevy chování a fyzické znaky svědčící o ohrožení dítěte. Ze zkušeností odborníků vyplývá, že je vyšší šance si během nich všimnout, že dítě může být ohroženo či že ho něco trápí. Všimnout si ohroženého dítěte můžeme **během preventivních programů a tematicky zaměřené výuky, na školních výletech** (případně i pravidelná neúčast na mimoškolních aktivitách může být určitým signálem). Můžeme si všimnout, zda jsou děti oblečené úměrně ročnímu období, zda se např. vyhýbají **převlékání nebo tělesné výchově**. Signálem může být i to, zda dítě chodí do školní jídelny, jaké jsou jeho **stravovací návyky**, zda mívá svačiny apod. Dalšími signály mohou být **přehnaná emoční reakce** na špatnou známku, **přístup dítěte k výzvam či vyrovnávání se s neúspěchem**. Důležitým znakem jsou obecně **změny projevující se v chování žáka**. Na projevy a způsob komunikace se můžeme zaměřit během hodin i přestávek.

#### **14.7 Doporučený postup ve škole při podezření na týrané, zneužívané a zanedbávané dítě**

Situace ohrožení dítěte můžeme pro lepší představu rozdělit dle toho, zda vyžadují, nebo nevyžadují podání oznámení příslušnému orgánu.

- **Oznamujeme na Policii ČR (a zároveň informujeme OSPOD)**
- **Oznamujeme na OSPOD**
- **Neoznamujeme a pracujeme s rodinou a žákem**

I v případech, ve kterých podáváme oznámení, je potřeba poskytovat žákovi podporu.

Každá škola by měla mít pro případ závažných zjištění týkajících se bezpečí žáků (či podezření na taková zjištění) vypracovaný plán, kdo má v danou chvíli, jaké kompetence a povinnosti.



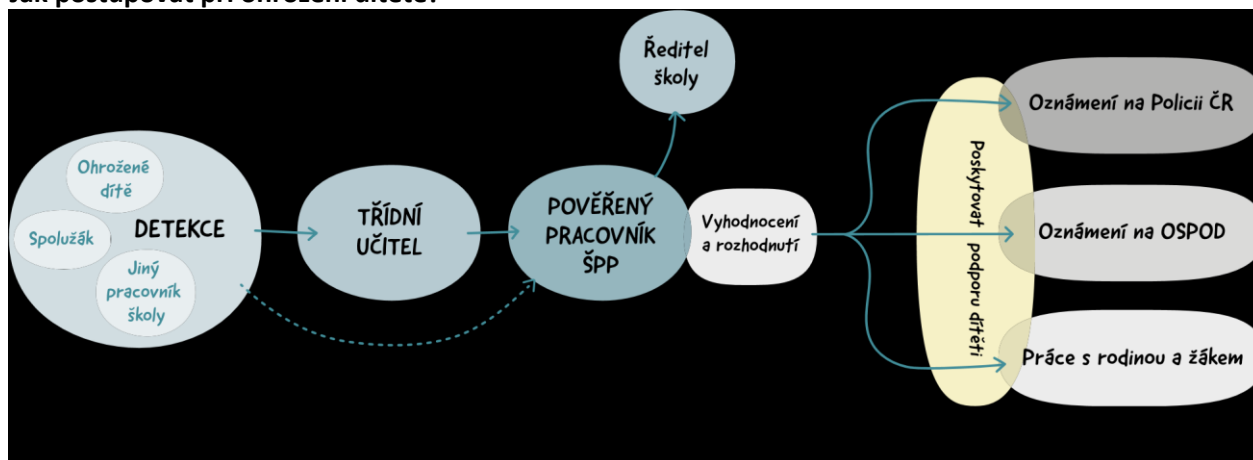
#### 14.8 Doporučené postupy při chronickém a akutním ohrožení

Uvádíme dva postupy podle toho, zda se jedná o **chronické** ohrožení dítěte, nebo o **akutní**.

**Chronické ohrožení** je takové ohrožení, u kterého zvažujeme, jestli v danou chvíli podat oznámení (na OSPOD či na Policii ČR). Situace nevyžaduje okamžité zajištění bezpečí dítěte, ochranu jeho života a zdraví.

**Akutní ohrožení** je okamžité ohrožení bezpečí, zdraví, života či důstojnosti dítěte, které je potřeba řešit bezodkladně.

#### Jak postupovat při ohrožení dítěte?



- 1. Pracovník školy**, který má podezření na ohrožení dítěte nebo se mu dítě (případně spolužák dítěte) svěřilo, se obrátí na třídního učitele a předá mu veškeré potřebné informace. V odůvodněných případech (např. nepřítomnost třídního učitele, nedůvěra žáka v třídního učitele) je možné obrátit se přímo na pověřeného pracovníka školního poradenského pracoviště.
- 2. Třídní učitel** se obrátí na pověřeného pracovníka školního poradenského pracoviště, předá mu informace, které zakládají podezření z týrání, zneužívání nebo zanedbávání dítěte, a spolu situaci konzultují. Je vhodné, pokud se prvotního předání informace účastní také pracovník, kterému se dítě svěřilo nebo který ohrožení zpozoroval (aby byly informace předány v autentické podobě).
- 3. Pověřený pracovník školního poradenského pracoviště** na základě získaných informací a rozhovoru s žákem vyhodnotí, zda se jedná o situaci vyžadující podání oznámení na OSPOD, oznámení na Policii ČR, nebo intervenci školy, stanoví další postup a při vhodné příležitosti o něm informuje ředitele školy. V případě potřeby doporučujeme situaci dítěte v obecné rovině konzultovat s pracovníkem OSPOD nebo pracovníkem organizace, která se věnuje podpoře ohrožených dětí. Pokud do komunikace zatím nebyl zapojen třídní učitel, informuje pověřený pracovník i jeho.



- 4a) SITUACE VYŽADUJÍCÍ PODÁNÍ OZNÁMENÍ:  
- v případě, že situace dítěte bude vyhodnocena jako ohrožující zdraví a vývoj dítěte, podá škola oznámení na OSPOD nebo Policii ČR a zároveň žákovi poskytuje podporu (ideálně ve spolupráci s OSPOD a dalšími podpůrnými službami).
- 4b) SITUACE VYŽADUJÍCÍ INTERVENCI ŠKOLY:  
- v případě, že situace dítěte nebude vyžadovat podání oznámení na OSPOD ani Policii ČR, škola poskytuje žákovi podporu s cílem zlepšení situace a zabránění eskalace potíží. Možnosti podpory ohroženého dítěte popisuje Karta KID. Spolupráci s rodinou by škola měla průběžně vyhodnocovat. Pokud se situace žáka nelepší (či eskaluje) nebo pokud rodiče ztratí motivaci ke spolupráci a neplní dojednané dohody, je namístě zhodnotit, zda škola vyčerpala své možnosti řešení žákovy nepříznivé situace a zda nenastal okamžik, kdy je nutné podat oznámení na OSPOD.

#### **14.9 Jak postupovat při akutním ohrožení?**

1. Je potřeba zajistit bezpečí dítěte, v případě potřeby poskytnout první pomoc a zajistit lékařskou péči prostřednictvím rychlé záchranné služby (řeší jakákoliv dospělá osoba ve škole).
2. Jakmile je dítěti zajištěno bezpečí, informuje ten, kdo se o situaci dozvěděl, pověřeného pracovníka školního poradenského pracoviště (pokud to není možné, pak jiného pracovníka ŠPP) a třídního učitele dítěte.
3. Kontaktovat Policii ČR a OSPOD a informovat o situaci ředitele školy (řeší ideálně pověřený pracovník ŠPP, v případě jeho nedostupnosti jakákoliv dospělá osoba ve škole).
4. V případě, že byly incidentu ohroženy přítomny jiné děti, je nutné zajistit jejich bezpečí a psychickou podporu.

K předávání informací mezi pracovníky školy zapojenými do řešení případů ohrožených dětí by mělo docházet ideálně na místě, kde nejsou jiné osoby a pracovníci nebudou rušeni.



#### 14.10 Příklady situací a popis opatření, která je potřeba přijmout

Pro zpřehlednění obsahuje tabulka níže výčet nejčastějších situací, se kterými se pracovníci školy mohou setkat. Tabulka slouží jako vodítko, co v takové situaci dělat. Podrobnější popis postupů je uveden v příručce *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole v kapitole č. 3 Doporučený postup ve škole*. Ve všech uvedených příkladech ohrožení je zároveň nutné dítěti poskytnout adekvátní formu podpory.

Příklad situace			Opatření
Dítě přijde do školy zraněné následkem násilí ze strany blízkých osob.	Akutní ohrožení zdraví či důstojnosti dítěte.	Nutné řešit okamžitě.	Volat na PČR (linku 158) a OSPOD, případně přivolat RZS.
Pracovník školy je svědkem násilí ze strany blízkých osob (např. napadnutí ze strany rodiče).	Akutní ohrožení zdraví či důstojnosti dítěte.	Nutné řešit okamžitě.	Zajistit bezpečí dítěte a volat na PČR (linku 158), případně přivolat RZS.
Dítě odmítá jít ze školy domů (má strach).	Akutní ohrožení dítěte.	Nutné řešit okamžitě.	Volat na OSPOD (dítě má také možnost se na OSPOD obrátit samo).
Dítě se svěří, že bývá opakovaně svědkem domácího násilí či násilí mezi blízkými osobami.	Chronické ohrožení dítěte, které nabylo intenzity pro oznámení.	Řešit v nejkratší možné době.	Písemné oznámení na OSPOD podat v rámci nejbližších dnů.
Dítě je zanedbané, zanedbání ohrožuje jeho zdraví a zdravý vývoj (jsou zanedbány jeho základní potřeby jako jídlo, spánek, hygiena, důstojnost).	Chronické ohrožení dítěte, které nabylo intenzity pro oznámení.	Řešit v nejkratší možné době.	Písemné oznámení na OSPOD podat v rámci nejbližších dnů.
Péče rodičů o dítě je nedostatečná, ale jedná se o situaci, ve které je možné rodině a dítěti nabídnout podporu/pomoc, např.: - dítě nemá svačiny, - dítě má neomluvené absence, - dítě chodí špinavě oblečené, - dítě chodí nemyté, - rodiče se vyhýbají komunikaci se školou, - rodiče se nezajímají o dítě.	Chronické ohrožení dítěte, které zatím nenabylo intenzity pro oznámení.	Dlouhodobá práce a podpora.	Nejprve intervence a podpora ze strany školy a služeb pro děti a rodinu – pokud intervence nezafungují, situace se nezlepší, někdy naopak eskaluje a zanedbání dítěte má vliv na jeho zdraví a zdravý vývoj – písemné oznámení na OSPOD.



#### **14.11 Komunikace v případech ohrožení dítěte**

Komunikace je základním nástrojem pro řešení problémů ve škole. Zásadně ovlivňuje porozumění situacím, při správném používání podporuje spolupráci všech zúčastněných stran a vede k vytváření bezpečného prostředí, které je nezbytné pro efektivní prevenci i řešení náročných situací.

#### **14.12 Jak komunikovat s dítětem podle Karty KID**

##### **14.12.1 CO DĚLAT:**

• Pokud s vámi chce dítě mluvit, udělejte si čas a najděte prostředí, kde budete mít klid a nebudete vyrušováni.
• Naslouchejte a nechte dítě vysvětlit, co se děje nebo dělo, vlastními slovy.
• Ujistěte dítě, že jeho/její emoce (či jejich absence) jsou v pořádku.
• Ujistěte dítě, že je v pořádku, že s vámi chce mluvit, a obecně dítě ujistěte, že nikdo nemá nikomu ubližovat.
• Poskytněte dítěti podporu v tom smyslu, že informacím, které sděluje, věříte.
• Reagujte klidně a věcně. I když je příběh, který vám dítě vypráví, obtížný, je důležité vyjadřovat klid a podporu.
• Respektujte soukromí dítěte, jeho/její tělesnou integritu a důstojnost.
• Zeptejte se dítěte, jestli se cítí doma v bezpečí. Pokud sdělí, že ne, považujte toto sdělení za bezprostřední ohrožení dítěte.
• Omezte počet lidí, se kterými sdílíte informace – oslovte pracovníka, jehož úkolem je koordinace ochrany dětí ve škole (pracovník školního poradenského pracoviště nebo zástupce vedení školy). Hlavním kritériem sdílení informací je nejlepší zájem dítěte – tzn. informace je třeba sdílet proto, aby mohla být dítěti poskytnuta adekvátní podpora, nikoliv proto, že některý z pracovníků potřebuje zmenšit svůj pocit úzkosti či nejistoty.
• Vysvětlete dítěti, že musíte informace o jeho ohrožení předat dalším odborníkům, aby mu bylo možné pomoci.
• Vysvětlete dítěti, co se bude dít dál.
• Pravdivě odpovězte na všechny otázky, které vám dítě položí (pokud znáte odpovědi).

##### **14.12.2 CO NEDĚLAT:**

• Neslibujte dítěti mlčenlivost dříve, než s vámi bude mluvit (je možné, že zjištěné informace budete muset nahlásit dále).
• Netlačte na dítě, nesnažte se zjišťovat podrobnosti nebo zajišťovat důkazy.
• Nekritizujte rodiče / pečující osobu, byť by z vyprávění dítěte vyplývalo, že jeho/její chování je zavrženíhodné.
• Neslibujte dítěti, že se jeho situace bezprostřednělepší. Následné kroky mohou být pro dítě zátěžové.
• Nenavádějte dítě k tomu, aby se samo postavilo nevhodnému chování rodiče / pečující osoby.
• Nekonfrontujte se zjištěnými informacemi rodiče / pečující osoby, může to dítěti způsobit větší újmu.
• Nebagatelizujte problém, se kterým se vám dítě svěřilo, přestože se nejedná o jeho ohrožení.



- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Nenuťte dítě se svlékat. Nepořizujte žádné obrazové nebo zvukové záznamy.</li><li>• Neberte dítě s sebou domů.</li></ul> |
|--|

Každé svěřením dítěte je vhodné ocenit, např. Slovy: „Děkuji, že mi to říkáš,“ či „Vážím si toho, že se mi s tím svěřuješ.“

Pokud neznáte odpověď na některou ze žákových otázek, přiznejte to raději, než abyste řekli něco, co není pravda. Můžete se s žákem domluvit, že odpověď na jeho otázku zjistíte.

#### **14.13 Spolupráce školy s OSPOD a Policií ČR**

Škola má povinnost oznámit podezření na týrání, zneužívání či vážné zanedbávání dítěte.

**Oznamovací povinnost** je upravena dvěma právními předpisy, které dávají škole povinnost učinit oznámení buď na OSPOD, nebo Policii ČR.

- a. OSPOD: Oznamovací povinnost, kterou je nutné splnit dle zákona o sociálně-právní ochraně dětí, je uložena vybraným subjektům, mj. školám a školským zařízení. Škola tedy musí v případě podezření na ohrožení dítěte OSPOD informovat. Škola musí tuto povinnost podle zákona splnit „bez zbytečného odkladu poté, co se o takovéto skutečnosti dozví.“**

Tento zákon také upravuje právo každého občana ohlásit podezření na ohrožené dítě. Každý občan je oprávněn upozornit OSPOD na ohrožení dítěte či nedodržování rodičovské odpovědnosti. Jedná se o právo, nikoli povinnost občana (na rozdíl od školy).

- b. Policie ČR: Oznamovací povinnost dle trestních předpisů vzniká každé osobě, která se dozvěděla o páčání trestného činu (tedy nejenom vybraným subjektům). I v těchto případech však doporučujeme oznámení na Policii ČR podávat oficiálním způsobem jménem školy.**

Zodpovědnost za nastavení a dodržování správných postupů v rámci školy nese ředitel školy. Oznámení by měla zasílat osoba, která je kompetentní k realizaci koordinovaného postupu ohroženého dítěte (např. pracovník školního poradenského pracoviště) a kterou ředitel pověří. V případě nesplnění této povinnosti hrozí škole postih.

**Obecně platí, že je vždy lepší, pokud podáme oznámení, které se nepotvrdí, než pokud neoznámíme situaci dítěte, která se ukáže být ohrožující.** Důležité je nezamlčovat podstatné informace a uvádět míru jistoty, s jakou je pracovník školy přesvědčen o jejich pravdivosti (např. že si je jistý tím, co viděl; nebo že jde o informaci, kterou má pouze zprostředkovaně). Pokud pracovník uvede do oznámení informace, které se následně ukážou jako nepravdivé, v případě, že jeho jednání nebylo záměrné, tak mu nehrozí žádný postih. Pouze pokud by pracovník školy záměrně uváděl nepravdivé informace, vystavoval by se riziku trestního stíhání.

Zároveň je důležité si připomínat, že pracovníci školy mohou být jediní, kdo si hrožení dítěte všimnou, a škola bývá často prvotním prostředím, které násilí v rodině dítěte odhalí nebo na něj má podezření. Proto je důležité všimnout si signálů možného ohrožení a jednat v zájmu a ochraně dítěte.



#### **14.13.1 Kdy má škola kontaktovat OSPOD a kdy Policii ČR?**

Rozhodnutí, zda se škola obrací na OSPOD, nebo na OSPOD a Policii ČR, vždy záleží na konkrétní řešené situaci. Pro zjednodušení můžeme rozlišit, že na OSPOD se škola obrací zejména v případech podezření na závažné zanedbávání dítěte. V případech podezření na zanedbání dítěte, které škola vlastními silami nevyřešila (proběhly konzultace nebo případová setkání s rodiči, a situace se přesto nezlepšila), doporučujeme také podávat oznámení na OSPOD, který situaci blíže zmapuje.

Policii kontaktujeme v případě, že se domníváme nebo máme podezření, že někdo spáchal či páchá trestný čin. Doporučujeme však v takovém případě informovat vždy i OSPOD, že bylo podáno oznámení na Policii ČR (nebo že byla policie ze strany školy vyrozuměna telefonicky). Příslušní pracovníci tak mohou koordinovat své kroky a postupovat dále v zájmu dítěte.

Pokud se jedná o nahlášení trestného činu, oznamovací povinnost je splněna ohlášením na Policii ČR. V takovém případě nestačí podat oznámení jen na OSPOD s tím, že OSPOD podá oznámení na Policii ČR místo školy.

Pokud si škola není jistá, komu oznámení podat, doporučujeme konzultovat konkrétní případ (v obecné rovině, bez uvedení jména) s pracovníkem OSPOD. Pro nastavování postupů a podporu vzájemné spolupráce jsou vhodná vzájemná pravidelná setkávání mezi pracovníky škol, místně příslušným OSPOD a zástupci Policie ČR.

#### **14.13.2 Musí mít škola nějaké důkazy?**

Pracovníci školy určitě neshánějí žádné důkazy o tom, že je jejich podezření na ohrožení dítěte pravdivé. Důležitou rolí pracovníků škol je všimnout si, že se dítěti děje něco špatného, a dle doporučených postupů následně jednat.

#### **14.13.3 Jak podat oznámení na OSPOD?**

Podle zákona je možné podat oznámení na OSPOD libovolnou formou, avšak nejvhodnější formou je písemné oznámení v elektronické nebo papírové podobě. Pokud se oznámení podává v elektronické podobě, je zapotřebí jej podat prostřednictvím datové schránky či prostřednictvím systému včasné intervence (pokud jej škola má). Písemně podané oznámení může škole sloužit jako důkaz splnění její oznamovací povinnosti. Doporučujeme si evidovat oznámení, která škola na OSPOD podala.

Zaslání e-mailu nedoporučujeme vzhledem k nižší ochraně osobních údajů a pravidlům GDPR. Pokud škola podá oznámení v papírové podobě, může jej osobně doručit na podatelnu úřadu nebo zaslat poštou. Pro urychlení řešení situace dítěte je možné oznámení učinit telefonicky a následně jej na OSPOD zaslat v písemné podobě. Písemné sdělení musí odpovídat tomu telefonickému.

#### **14.13.4 Jaké informace má oznámení na OSPOD obsahovat?**

V úvodu oznámení je zapotřebí uvést identifikační údaje školy a identifikační údaje dítěte (jméno a příjmení, datum narození, trvalé a faktické bydliště, jména rodičů, pokud škola všechny tyto údaje zná). Pokud je škole známo, že v rodině žijí další děti, je žádoucí tuto informaci připsat.

Stěžejní část oznámení by měla obsahovat popis objektivních skutečností, které zakládají podezření na možné ohrožení dítěte, a to např. popis situací, které učitel či jiný pracovník viděl, popis chování dítěte či toho, co dítě sdělilo (a to popisným, nikoliv hodnotícím jazykem).

Škola není povinna „zajišťovat důkazy“ nebo „vyšetřovat“, zda se opravdu jedná o dítě týrané, zneužívané či zanedbávané, škola by ani neměla interpretovat sdělní dítěte a činit závěry (např. že pokud se dítě nějak projevuje, určitě je týráno rodičem). Je ku prospěchu věci, pokud je v oznámení co nejvíce konkrétních informací, které jsou škole známy a vztahují se k oznamovanému podezření. V oznámení je možné popsat, jak se žák projevuje a že jeho aktuální stav má vliv na jeho vývoj do budoucna (je namístě uvést případné důsledky). Posouzení, zda se jedná o dítě týrané,



zneužívané nebo zanedbávané, není úkolem školy, ale úkolem orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) nebo orgánů činných v trestním řízení.

Pokud škola podává oznámení na OSPOD v případech zanedbávání žáka, kdy s rodinou již komunikovala a domluvené kroky nevedly ke zlepšení situace, jsou informace ohledně dosavadní práce s rodinou a zatím realizované pomoci ze strany školy pro OSPOD nezbytné pro vyhodnocení situace a mohou přispět k usnadnění spolupráce školy a OSPOD. Do oznámení OSPOD v takovém případě popište, jaké kroky, již škola učinila, jak fungovala spolupráce s žákem a jeho rodiči a jaké dopady měla zavedená opatření.

#### **14.13.5 Lze se na OSPOD obrátit telefonicky?**

Telefonická konzultace s pracovníkem OSPOD je určitě možná. Zástupce školy by měl případ konzultovat v obecné rovině, po telefonu by neměl sdělovat osobní ani citlivé informace, neměl by konkretizovat, o kterého žáka se jedná. V určitých případech může škola vyhodnotit, že je potřeba jednat rychle, a je možné učinit oznámení (o konkrétním dítěti) telefonicky. I v takovém případě je potřeba podat posléze oznámení písemně. V principu tedy platí, že oznamovací povinnost je nutné splnit vždy písemně.

#### **14.13.6 Lze oznámení na OSPOD učinit anonymně?**

Z důvodu oznamovací povinnosti, kterou škola má, není možné oznámení podat anonymně, ale vždy jménem školy. Jedině tak je možné doložit, že škola splnila svoji oznamovací povinnost.

Oznámení školy je součástí hlavní složky spisové dokumentace dítěte. Do té mají zákonní zástupci právo nahlédnout. Informace uvedené v oznámení mohou být klíčové a pracovníkům OSPOD slouží jako podklad pro další kroky (pro soudní řízení, pro spolupráci s Policií ČR apod.). Už ze samotné povahy informací obsažených v oznámení většinou vyplývá, že byly zjištěny ve škole. Oznámení ale nemusí obsahovat jména konkrétních pracovníků školy (např. který pracovník s podezřením přišel, komu se dítě poprvé svěřilo atd.), doporučujeme však uvádět kontaktní osobu, na kterou se příslušné orgány mohou obrátit.

Anonymní oznámení na OSPOD mohou podat fyzické osoby (např. sousedé, příbuzní).

#### **14.13.7 Kam podat oznámení na OSPOD?**

Místně příslušným OSPOD je ten, v jehož správním obvodu má dítě trvalé bydliště, a na ten se škola primárně obrací. Pokud škola trvalé bydliště nezná (dítě má jiné faktické než trvalé bydliště), obrací se na OSPOD, v jehož správním obvodu dítě fakticky žije, tedy dle adresy, která je škole známá.

Mezi OSPOD funguje předávání informací, pokud tedy škola podá informaci na „nesprávný“ OSPOD, informace se neztratí, ale bude předána na odpovídající OSPOD (může však dojít k časové prodlevě).

#### **14.13.8 Může škola dostat informaci, jak bylo oznámení podané na OSPOD vyřízeno?**

Škola jakožto oznamovatel má právo dozvědět se informaci, zda OSPOD shledal, či neshledal dítě za ohrožené (dle § 6 zákona č. 359/1999 Sb.), a to nejpozději do jednoho měsíce od podání oznámení. Je však nutné o tuto informaci požádat již v rámci oznámení.

Do oznámení na OSPOD proto doporučujeme vložit větu ve znění: „Žádám o informace podle § 10, odst. 4 zákona č. 359/1999 Sb. zda OSPOD dítě shledal, či neshledal posuzovaným podle § 6 zákona č. 359/1999 Sb.“



#### **14.13.9 Jak podat oznámení na Policii ČR?**

Oznámení na Policii ČR lze podat ústně nebo písemně na kterékoli služebně policii. Písemně lze podat oznámení v papírové nebo elektronické podobě prostřednictvím datové schránky.

Oznámení je možné zaslat také e-mailem, ale tuto formu vzhledem k nižší ochraně osobních údajů a pravidlům GDPR nedoporučujeme.

Z důvodu oznamovací povinnosti, kterou škola má, není možné oznámení podat anonymně, ale vždy jménem školy a mělo by obsahovat jméno kontaktní osoby. Písemně podané oznámení může škole sloužit jako důkaz splnění její oznamovací povinnosti. Doporučujeme si evidovat oznámení, které škola na Policii ČR podala.

V případě podezření ze spáchání trestného činu vůči dítěti je také možné kontaktovat Policii ČR telefonicky na linku 158. Linka 158 je propojena s návazným systémem pomoci, který je ihned automaticky aktivován. Telefonátem na linku 158 je založen případ, který musí být vždy prošetřen a je předán příslušným specialistům. Před telefonátem by si škola měla připravit identifikační údaje školy a základní informace o dítěti (jméno, bydliště) a co bylo zjištěno (důvod podezření).

V případech podezření ze sexuálního zneužití nebo týrání je možné kontaktovat přímo kriminální policii (jedná se o Službu kriminální policie a vyšetřování – SKPV). Jednotlivá oddělení Služby kriminální policie a vyšetřování působí v rámci krajských ředitelství Policie ČR a jejich územních odborů. Na těchto útvarech pracují policisté specializující se na problematiku mravnosti a mládeže. Doporučujeme informovat vždy i OSPOD, že bylo podáno oznámení na Policii ČR (nebo že byla policie ze strany školy vyrozuměna telefonicky). Příslušní pracovníci tak mohou koordinovat své kroky a postupovat dále v zájmu dítěte.

#### **14.13.10 Jaké informace má oznámení na Policii ČR obsahovat?**

Ve většině případů se škola na Policii ČR obrací telefonicky. Pokud však podává písemné oznámení, v úvodu je zapotřebí uvést identifikační údaje školy a identifikační údaje dítěte (jméno a příjmení, datum narození, trvalé a faktické bydliště, jména rodičů, pokud škola všechny tyto údaje zná).

Stěžejní část oznámení by měla obsahovat popis objektivních skutečností, které zakládají podezření z možného spáchání trestného činu.

Oznámení nemusí obsahovat jméno podezřelého (může být podáno i na tzv. neznámého pachatele).

Škola není povinna „zajišťovat důkazy“ nebo „vyšetřovat“, zda se opravdu jedná o spáchání trestného činu. Je ku prospěchu věci, pokud je v oznámení co nejvíce konkrétních informací, které jsou škole známy a vztahují se k oznamovanému podezření.

#### **14.13.11 Může škola dostat informaci, jak bylo oznámení na Policii ČR vyřízeno?**

Škola má právo být v souladu s ustanovením § 158 odst. 2 trestního řádu informována do jednoho měsíce o učiněných opatřeních ze strany Policie ČR. Je však nutné o tuto informaci požádat již v rámci oznámení.

Do oznámení Policii ČR proto doporučujeme vložit větu ve znění: „Žádám, abych byl/a v souladu s ust. § 158 odst. 2 trestního řádu informován/a do jednoho měsíce o učiněných opatřeních.“ Může škola sdělovat Policii ČR informace o žákovi telefonicky?

Jak uvádíme výše, v případě podezření ze spáchání trestného činu může škola Policii ČR kontaktovat telefonicky (např. prostřednictvím linky 158). Pokud však škola podává policii o žákovi více informací, měla by je poskytnout písemně, případně ústně při návštěvě policisty ve škole. Policie ČR školu může požádat o podání písemné zprávy. V praxi je běžné, že si Policie ČR telefonicky zjišťuje informace o žákově docházce do školy, případně o tom, zda se žák ve škole nachází. Informace jiného charakteru však není vhodné telefonicky sdělovat.



#### **14.14 Vybrané otázky týkající se spolupráce školy s OSPOD a Policií ČR**

V příručce *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě ve škole* v kapitole 5. *Spolupráce školy s OSPOD a Policií ČR* naleznete odpovědi na další otázky související se spoluprací školy s OSPOD a Policií ČR. Příručka se blíže věnuje např. **kompetencím pracovníků OSPOD, postupům** po obdržení oznámení a možnostem spolupráce. Dále přibližuje, co znamená, pokud je dítě zařazeno do **§ 6 zákona o sociálně-právní ochraně dětí** a je vyhodnoceno jako ohrožené. Příručka čtenáře seznamuje s tím, co je **případová konference, případové setkání a výchovná komise**, jaké jsou rozdíly mezi těmito nástroji a co by měla škola využívat při spolupráci s rodinou. Kapitola se také blíže věnuje **spolupráci s policií** a mimo jiné také otázce, zda mohou být pracovníci předvoláni k výslechu.

##### **Kultura školy odmítající násilí**

Škola je místo, kde děti tráví velkou část svého času, proto je důležité, aby byla bezpečným prostorem. Není možné absolutně předejít konfliktům nebo nepohodě, nicméně atmosféra ve škole, školní kultura a postoj pracovníků školy mohou bezpečné prostředí ve škole do velké míry zajistit a dětem s traumatickou zkušeností se zacházením ze strany blízkých ukázat, že bezpečné prostředí bez projevů násilí je normální. Bezpečná atmosféra ve škole může dětem umožnit prožít alespoň část dne v klidu a bez napětí a mohou zde odložit svůj neviditelný batoh plný nejrůznějších starostí.

Díky bezpečné atmosféře ve škole může žák najít odvahu svěřit se se svými špatnými zkušenostmi. Největší prevencí před násilím je jeho jednoznačné odmítání v každodenním školním životě všemi autoritami.

Nedílnou součástí bezpečného klimatu je podpora prevence (na úrovni školy, na úrovni třídy i na úrovni jednotlivců). V momentě, kdy budou mít žáci zdravé vztahy ve třídě, může si signálů týrání nebo zneužívání u dítěte všimnout spolužák, případně se dítě s takovými zkušenostmi může svěřit spolužákovi či pracovníkovi školy.

Bezpečné prostředí ve škole a v třídních kolektivech pomáhají utvářet např. **jasná a srozumitelná pravidla** deklarovaná školním řádem, ale také **třídní pravidla**, na jejichž tvorbě se žáci mohou podílet a pedagogové s nimi mohou v rámci výuky pracovat. Třídní učitel může dále využívat tzv. **třídnické hodiny**, díky kterým může s žáky cíleně a pravidelně komunikovat a podporovat zdravou komunikaci v třídním kolektivu. Nedílnou součástí budování bezpečného prostředí ve škole je **zařazování programů primární prevence**, které jsou často realizovány externími odborníky. Existují i preventivní programy specificky orientované na problematiku domácího násilí a nevhodných poměrů v rodině. Jednou z možností, jak žáky informovat o tom, co mohou dělat, pokud jsou svědky domácího násilí, je seznámit je s bezpečnostním plánem. Doporučujeme v bezpečné atmosféře, např. při třídnické hodině nebo při preventivním programu, bezpečnostní plán s žáky probrat a poté ho mít vyvěšený ve třídě. Bezpečnostní plán ve formě srozumitelné infografiky (v českém a anglickém jazyce) zpracovala např. organizace SOFA.



#### **14.15 Důležité kontakty – kam se lze obrátit**

Pro některé žáky může být náročné uskutečnit telefonát jako formu kontaktu s odbornou pomocí, doporučujeme proto nabízet žákům vždy nejen kontakt na telefonické spojení, ale také na chat či sociální sítě, kde mohou komunikaci začít písemně (hovor s interventem je jim případně podle situace nabídnut ze strany dané služby).

- **116 111 Linka bezpečí** – nonstop bezplatná linka, provozovatelem linky je Linka bezpečí ([www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)), k dispozici také chat a e-mailová poradna (chat je otevřený denně 9–13 h a 15–19 h), linka je určena dětem a mladistvým.
- **116 006 Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí** – nonstop bezplatná linka, provozovatelem linky je Bílý kruh bezpečí ([www.bkb.cz](http://www.bkb.cz)), linka je určena dospělým osobám – obětem, ale poskytne odborné poradenství také škole.
- **116 000 Linka pro rodinu a školu** – nonstop bezplatná linka, provozovatelem linky je Cesta z krize (<https://cestazkrize.net>), linka je určena pro pracovníky škol i širší veřejnost ke všem složitým situacím týkajícím se dětí.
- **Spondea** ([www.spondea.cz](http://www.spondea.cz)) – pomáhá dospělým i dětem zasaženým násilím v blízkých vztazích, nabízí vzdělávání pro odbornou veřejnost a programy pro školy.
- **Dětské krizové centrum** ([www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz)) – pomáhá dětem, které jsou týrané, zneužívané, mají osobní či jiné problémy, odbornou pomoc zajišťuje také rodinným příslušníkům, nabízí e-mailovou poradnu ([problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)) či nonstop linku důvěry (241 484 149, 777 715 215).
- **Centrum LOCIKA** ([www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz)) – pomáhá dětem a jejich rodinám žít život bez násilí, spravuje portál [www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz) včetně e-mailové poradny pro pedagogy.
- **Asociace pracovníků intervenčních center** (adresář všech center v celé ČR) – v každém kraji ČR je zřízeno intervenční centrum pro osoby ohrožené domácím násilím ([www.domaci-nasili.cz](http://www.domaci-nasili.cz)).
- Další organizace, které poskytují registrované sociální služby, lze najít v celostátním **registru poskytovatelů sociálních služeb** (<http://iregistr.mpsv.cz/>) – službu lze filtrovat dle lokality a dle typu služby.
- **Kontakty na orgány sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD)** – neexistuje jednotná celostátní databáze, je nutné použít vlastní vyhledávání na internetu. Seznam všech obcí s rozšířenou působností, na kterých je oddělení sociálně-právní ochrany dětí, je uveden na webových stránkách [www.mesta.obce.cz](http://www.mesta.obce.cz).
- **Policie ČR: 158** – vhodné použít při oznámení akutního ohrožení nebo závažného sdělení od dítěte.



## 15 Přílohy

### 15.1 Příloha 1: Metodické doporučení k bezpečnosti dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních – Minimální standard bezpečnosti Č. j.: MSMT-1981/2015-1

**Minimální standard bezpečnosti** právnické osoby vykonávající činnost školy nebo školského zařízení (dále jen „škola“) zahrnuje opatření prostorová, organizačně-technická, personální a opatření v oblasti zpracované dokumentace. Jeho význam je metodický, ne normativní. Mimo tato opatření, která směřují především k zajištění fyzické bezpečnosti dětí, žáků a studentů (dále jen „žáků“), má škola na zřeteli rovněž psychické bezpečí žáků, a proto opatření k zajištění fyzické bezpečnosti ve škole nesmí snížit psychické bezpečí a komfort žáků.

Problematiku zajištění minimálního standardu bezpečnosti je třeba vnímat v těchto rovinách:

1. **Prevenčí předcházet mimořádným událostem** (technická opatření, poučení zaměstnanců a žáků, nácvik řešení mimořádných událostí dle specifických podmínek škol, přehled o cizích osobách v objektu, spolupráce se složkami Integrovaného záchranného systému,...).
2. **Účinně a efektivně reagovat na mimořádnou událost**, která nastala a snažit se o omezení škod na životech a zdraví zaměstnanců i žáků.
3. **Vyhodnotit mimořádnou událost a přijmout opatření**, aby se nemohla opakovat ze stejných příčin i v budoucnu).

#### 1. Prostorová a organizačně-technická opatření

- Škola určí a využívá pro vstup žáků, zaměstnanců a cizích osob (návštěv, kontrol, atp.) zpravidla pouze jeden vchod, který je zabezpečen proti vniknutí cizích osob a vstup do něj je kontrolován (monitorován); ostatní možné vstupy do budov jsou zabezpečeny (nesmí však bránit bezpečnému úniku osob v případě požáru) a užívají se případně jako vstupy pro zaměstnance nebo pro cizí osoby, které se účastní dalšího vzdělávání v jiných prostorách školy (např. odborný výcvik, kurzy, školení, atp.), přičemž i v tomto případě má škola zajištěnu kontrolu vstupu. Školy pavilonové dispozice přijímají tato opatření přiměřeně podle svých podmínek.
- Škola vpouští cizí osoby do prostor školy až po ověření účelu jejich vstupu do budovy (doprovod žáka, návštěva pedagoga či ředitele školy, apod.); to platí též v případě vjezdu dopravním prostředkem do areálu školy. Vstupy a vjezdy do areálu školy jsou kontrolovány (monitorovány).
- Škola má uzamykatelné vstupy do budov i dalších prostor v areálu školy (např. školní zahrady, školního dvora, parkoviště, apod.), má zabezpečená okna a dveře proti volnému vniknutí osob. Na začátku, v průběhu dne i na jeho konci škola vstupy zabezpečí (klíčový režim musí být vyřešen tak, aby byly únikové cesty trvale volné a umožňovaly bezpečný únik z budovy).
- Škola zamezuje nepovolaným osobám přístup do dalších prostor, budov i areálu školy, které nejsou určeny pro poskytování vzdělávání (např. sklepy, půdy, sklady, kotelny, apod.), s výjimkou specifických, zvláště provozních případů (revize, kontroly, prohlídky, stavební úpravy, apod.).
- Škola má provedenu úpravu zeleně pro zvýšení přehlednosti prostor v okolí přístupových cest i další okolní terénní úpravy.
- Škola má ve svém areálu funkční venkovní osvětlení (nejlépe ovládané pohybovým čidlem) přístupových cest, a to i v době mimo provoz školy.

**Ke splnění těchto požadavků se předpokládá zajištění a provedení například:**

- bezpečnostních zámků,
- závor,
- oplocení,
- osvětlení,
- drobných stavebních a terénních úprav.



## 2. Personální opatření

- Škola zajišťuje průběžný dohled nad žáky ve všech prostorách, a to od okamžiku vstupu do prostor školy po celý průběh výchovně-vzdělávacího procesu i po jeho ukončení až po dobu opuštění budovy či areálu školy. O zajištění náležitého dohledu rozhoduje ředitel školy. Vychází přitom z konkrétních podmínek a přihlíží zejména k charakteru vykonávané činnosti, věku žáků a jejich rozumovému rozvoji (vyspělosti), dopravním a jiným rizikům. Ředitel školy zpravidla pověřuje dohledem pedagogického pracovníka, stanoví rozvrh dohledu nad žáky a vyvěsí ho na takovém místě, aby bylo možné při kontrolní činnosti snadno rozpoznat, který pedagogický pracovník dohled vykonává.
- Škola má zajištěnu vzájemnou zastupitelnost pedagogických či nepedagogických pracovníků vykonávajících dohled nad žáky.
- Škola zajišťuje dohled nad žáky i při akcích souvisejících se vzděláváním, které jsou realizovány mimo školu. Při pravidelném využívání budov či místností (např. tělocvičen obcí), které nejsou v majetku školy, je nutné vyžadovat od pronajímatele ujištění o bezpečném stavu budovy či místnosti (např. doložením revizních zpráv se závěrem „schopno bezpečného provozu“).
- Škola v případě avizovaného nebezpečí využívá možnosti posílení ostrahy budovy městskou či státní policií, případně hlídkami bezpečnostních agentur (dle místních zvyklostí).

### Ke splnění těchto požadavků se předpokládá zajištění:

- finančních prostředků pro vrátné nebo jiné osoby vykonávající ostrahu školy,
- finančních prostředků na nárůst pracovních úvazků na zajištění dohledu.

Jednou z možností, jak získat finanční prostředky pro zajištění činnosti vrátného, je vytvoření tzv. společensky účelného pracovního místa (za stanovených kritérií pro výběr zaměstnance) na základě dohody s Úřadem práce České republiky. V rámci systému aktivní politiky zaměstnanosti tak může škola čerpat finanční příspěvek na úhradu mzdových nákladů.

## 3. Vnitřní předpisy, dokumentace školy

- Škola, ve spolupráci s osobami odborně způsobilými v prevenci rizik a osobami odborně způsobilými v oblasti požární ochrany, analyzuje rizika podle podmínek a charakteru své činnosti a má zpracovány dokumenty pro mimořádné události (např. neoprávněné vniknutí do objektu, přítomnost neznámého nebo nebezpečného předmětu nebo látky ve škole, útok vedený zvenčí či zevnitř, braní rukojmí, vandalismus, šikana,...).
- Škola má zajištěny mechanismy ověřování účinnosti výše uvedené dokumentace, včetně periodických zkoušek technických prostředků a zařízení a spolupracuje se složkami integrovaného záchranného systému a s orgány místní správy.
- Škola má v pracovním řádu, školním řádu/vnitřním řádu a v dokumentaci podle jiných právních předpisů, upraveny i další zvláštní povinnosti zaměstnanců, např. povinnosti a postupy při zajišťování dohledu, povinnost informovat zaměstnavatele o vzniku mimořádných událostí, povinnost důsledně dbát na účinnost technických a jiných prostředků chránících bezpečnost budov, povinnost seznamovat zaměstnance a žáky školy s opatřeními zajišťujícími bezpečnost a ochranu zdraví (na začátku školního roku, průběžné opakování dle vyhodnocených rizik, povinnost provedení záznamu o poučení).
- Škola má vymezen formální rámec bezpečnosti a ochrany zdraví, včetně pojmenování nebezpečí, rizik možného ohrožení života a zdraví žáků, spolu s přijetím adekvátních opatření. Škola seznamuje žáky a zaměstnance s ustanoveními předpisů a pokynů k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví, včetně pojmenování nebezpečí, rizik možného ohrožení života a zdraví, pokud se vztahují k příslušné činnosti, akci nebo pracovišti a průběžně také s ustanoveními školního nebo vnitřního řádu, řádů dílen, laboratoří, odborných pracoven, sportovních zařízení, tělocvičen, hřišť a jiných pracovišť a s dalšími opatřeními, jež mohou mít bezpečnostně preventivní význam při



uplatňování základních pravidel bezpečného chování (např. cizí osoby ve školách, technické zabezpečení vstupu do budov, dohled pedagogických pracovníků, způsob příchodu a odchodu, zabezpečovací prvky ve škole). Škola má popsány a uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví, má stanovena zvláštní pravidla při některých činnostech – tělesné výchově, plavání, koupání, lyžařském výcviku, sportovně-turistickém kurzu, soutěžích, přehlídkách, výletech, škole v přírodě, zahraničních výjezdech, apod.

- Škola informuje zákonné zástupce žáků o vydání a obsahu školního nebo vnitřního řádu.

Od výše uvedeného minimálního standardu by se měla škola odchýlit jen v nezbytně nutných a odůvodněných případech, budou-li to vyžadovat místní podmínky. V případě jakýchkoli odchylek je však třeba přijmout taková opatření, aby byla bezpečnost a ochrana zdraví žáků i zaměstnanců zajištěna jinými konkrétními způsoby, aniž by byly v rozporu s výše uvedenými principy. Současně musí škola plnit povinnosti, které jí vyplývají z právních předpisů.

Školy mají možnost zajistit bezpečnost osob v areálu školy také dalšími, např. technickými prostředky, které jdou nad rámec výše vymezených minimálních požadavků (např. vstup na čipy, turnikety, kamerový systém, čipy, elektronický vrátný, alarm s tísňovými tlačítky napojený na dispečink, apod.); tyto technické prostředky však nemohou plně nahradit dohled prováděný fyzickou osobou, a jde-li o kamerový systém, bere škola před jeho zavedením v úvahu i ochranu soukromí žáků i zaměstnanců školy.

Školy při eliminaci bezpečnostních rizik spolupracují se zřizovatelem, se zákonnými zástupci žáků, zletilými žáky, policií, složkami integrovaného záchranného systému a se školskou radou.

Další předpisy související se zabezpečením budov:

#### **Bezpečnostní standard k ochraně škol a školských zařízení**

- ČSN 73 44 00 Prevence kriminality - řízení bezpečnosti při plánování, realizaci a užívání škol a školských zařízení

#### **Mechanické zábrany**

- ČSN EN 1627 Dveře, okna, lehké obvodové pláště, mříže, okenice.  
- Požadavky a klasifikace, odolnost proti násilnému vniknutí (požadavky na odolnost dveří a oken včetně kování, cylindrických vložek a skel).

#### **Kamerové systémy**

- ČSN EN 62676 (řada) Dohledové videosystémy pro použití v bezpečnostních aplikacích

#### **Poplachové systémy (alarmy)**

- ČSN EN 50131-1 (ed. 2) Poplachové zabezpečovací a tísňové systémy
- ČSN EN 50132-5 Poplachové systémy - CCTV sledovací systémy pro použití v bezpečnostních aplikacích - Část 7: Pokyny pro aplikaci

#### **Systémy kontroly vstupu**

- ČSN EN 60839-11-1 Poplachové a elektronické bezpečnostní systémy - Část 11-1: Elektronické systémy kontroly vstupu - Požadavky na systém a komponenty.
- ČSN EN 50133-1 Poplachové systémy – Systémy kontroly přístupu pro použití při bezpečnostních aplikacích.



**Základní škola a mateřská škola při nemocnici, Kadaň**

Chomutovská 1289, 432 01 Kadaň

Tel: 474 335 409, 474 333 304

Datová schránka: y2r2yc8

IČO 46 79 00 39

email: kancelar@zvskadan.cz

### **Informace k ochraně tzv. měkkých cílů**

Další informace k ochraně tzv. měkkých cílů jsou dostupné na webu Ministerstva vnitra – odboru bezpečnostní politiky a prevence kriminality

<http://www.mvcr.cz/clanek/ochrana-mekkych-cilu.aspx>

### **Doporučené kvalifikační požadavky na vrátného**

Vrátný by měl být kvalifikován pro bezpečnostní činnosti. Nejblíže je to kvalifikace Strážný (kód: 68-008-E) z národní soustavy kvalifikací.

<http://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-315-Strazny>

### **Ochrana soukromí při nasazení kamerových systémů**

- Zákon 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů
- Vyjádření a doporučení Úřadu pro ochranu osobních údajů k možnosti instalovat kamerový systém v prostorách školy ze dne 12. března 2007

[https://www.uouu.cz/files/vyjadreni\\_a\\_doporuceni\\_uouu.pdf](https://www.uouu.cz/files/vyjadreni_a_doporuceni_uouu.pdf)