



# FLORBAL

S RESPEKTEM



BUDOVÁNÍ  
BEZPEČNÉHO  
PROSTŘEDÍ



linka bezpečí

# PŘEDMLUVA

## Milí přátelé florbalu,

dostává se Vám do ruky příručka, která nabízí základní porozumění problémům, s nimiž se můžete setkat u svých svěřenců a svěřenkyň. Každé téma obsahuje klíčové informace a popis varovných signálů, které Vás mohou upozornit, že se s dítětem něco děje. Součástí příručky jsou také konkrétní doporučení, jak s dítětem či dospívajícím, případně s jeho rodiči, o situaci komunikovat.

Uvědomujeme si, že setkávat se s osobními problémy dětí není jednoduché. Proto Vám přinášíme obecný návod, jak se v takové situaci zachovat. Tento návod však nemůže být univerzální, protože každá situace je jedinečná, a Vy i dítě do ní vstupujete sami za sebe.

Vás, kteří pracujete ve florbalu, vnímáme nejen jako ty, kdo vedou děti ke sportovním výkonům, ale také jako ty, kdo se podílejí na rozvoji jejich osobnosti, smyslu pro fair play a kamarádství. Tím si získáváte důvěru dětí, které se na Vás často obracejí se svými starostmi nebo problémy svých spoluhráčů a spoluhráček. I Vy sami můžete pozorovat určité signály v chování dítěte. Někdy je těžké rozpoznat, co přesně se děje, protože se může jednat o souběh několika problémů. Ve většině případů však děti svým netypickým chováním reagují na konkrétní situaci nebo událost ve svém životě.

Věříme, že máte možnost situaci dětí zmapovat a motivovat je i jejich rodiče k vyhledání vhodné odborné pomoci, případně přímo kontaktovat instituce zajišťující ochranu dětí. V případě nejistoty je možné další postup konzultovat s námi na Rodičovské lince nebo odkázat dítě na Linku bezpečí.

**Přejeme Vám hodně radosti a sil ve Vaší prospěšné práci.**



# OBSAH:

Florbal s respektem: Budování bezpečného prostředí

- 1 Obecné zásady pro vedení rozhovoru s dítětem nebo dospívajícím str.1-2
- 2 Šikana v týmu str.3-6
- 3 Kyberšikana str.7-9
- 4 Sexting a kybergrooming (lákání na schůzku) str.10-12
- 5 Deprese a úzkosti str.13-15
- 6 Sebepoškozování str.16-18
- 7 Sebevražedné myšlenky a chování str.19-21
- 8 Návykové látky (drogy), užívání a závislost str.22-24
- 9 Gambling – patologické hráčství str.25-27
- 10 Týrání a zanedbávání str.28-30
- 11 Rozvod, rozchod rodičů str.31-33
- 12 Domácí násilí str.34-36
- 13 Úmrtí str.37-40
- 14 Digitální závislost str.41-43
- 15 Poruchy příjmu potravy (PPP) str.44-46
- 16 Sexuální orientace str.47-51
- 17 Rozcestník služeb str.52-54



# I. OBECNÉ ZÁSADY PRO VEDENÍ ROZHOVORU S DÍTĚTEM NEBO DOSPÍVAJÍCÍM

- **Zvolte komunikaci** [jazyk, tón, způsob, mluvu], kterou Vaši svěřenci či svěřenkyně uslyší a pochopí. Jinak budete mluvit s malými dětmi, jinak s děvčaty, jinak s kluky v pubertě.
- Snažte se chápat projevy dětí jako **snahu vyrovnat se s obtížnou situací**.
- **Oceňte**, pokud za vámi dítě samo přišlo [„Je dobře, že jsi mi to řekl/a.“, „Je dobré, že si pro sebe hledáš pomoc.“].
- **Dejte dítěti najevo zájem**, nespíchejte. Už tím mu poskytnete úlevu.
- Vyslechněte je **bez hodnocení** a kázání. Spíše se doptávejte [neříkejte věty typu „To jsi neměl dělat!“, vhodnější je např. „Co se stalo, že jsi takto reagoval/a?“].
- **Sdělte** dítěti, že není jeho vina, co se mu děje [v případě šikany, týrání, domácího násilí, deprese]
- Pro důvěrný rozhovor **najděte vhodný prostor, čas a soukromí**.
- Používejte **otázky typu**: „Co se stalo?“, „Kdy se to stalo?“, „Jak často se to stává?“, „Koho se to týká?“, „Kdo o tom ví?“.
- **Vyjádřete pochopení** [„Vidím, že tě to trápí.“, „Zdá se mi, že jsi naštvaný.“, „To je pochopitelné, že máš strach.“].
- Ujistějte se, že správně rozumíte tomu, co dítě říká [„Jestli tomu dobře rozumím, říkáš že...“, „Je to tak, že...?“, „Chtěl/a bys, aby...?“].



# I. OBECNÉ ZÁSADY PRO VEDENÍ ROZHOVORU S DÍTĚTEM NEBO DOSPÍVAJÍCÍM

- Jedná-li se o závažnou situaci, upozorněte dítě, že o tom musíte promluvit s rodiči. Sdělte dítěti, co vše rodičům řeknete.
- **Odkážte dítě na Linku bezpečí** (sdělte mu např. „Bylo by fajn se s někým o tom nezávazně pobavit, na to je super Linka bezpečí, která funguje 24 hodin, je zdarma, můžeš tam volat anonymně.“).
- Hledejte, **o koho z blízkého okolí se může dítě opřít** (např. má blíže k matce, k otci nebo k babičce).
- Když nabízíte dítěti možnosti řešení, **respektujte to, co zvládne**. Jděte krok za krokem (např. „Čím chceš začít? Říct to mámě? Kontaktovat psychologa?“).
- V závěru rozhovor **shrňte a ujistěte se**, že dítě rozumí postupu, který jste společně naplánovali (např. „Domluvili jsme se na tom, že nejdříve o tom promluvíš s mámou... atd.“).
- Rodiče **odkážte na Rodičovskou linku**.
- **Neslibujte**, co není reálné, může dojít ke ztrátě důvěry dítěte. („To bude dobré, táta /máma to pochopí.“, „Já se postarám, aby to přestalo.“).
- **Nechláchole** („Zítra už si na to ani nevzpomeneš.“), zlehčujete tím prožívání dítěte.
- **Neslibujte** dopředu dítěti, že o jeho problému **nikomu neřeknete**. Některé situace podléhají oznamovací povinnosti. Důležité je v případě oznamovací povinnosti dítěti transparentně sdělit, co se bude dít dál, komu to oznámíte, lze se domluvit na formě, která je pro dítě únosnější.
- **Nebojte se** jakoukoli situaci konzultovat s odborníkem, nemusíte na ni být sami. I vy můžete kontaktovat Rodičovskou linku – může tam volat jakýkoliv dospělý v zájmu dítěte.



# II. ŠIKANÁ V TÝMU

## Obecné informace

Šikana se projevuje zesměšňováním, vyčleňováním z kolektivu, schováváním a ničením věcí a fyzickým ubližováním. Obětí se může stát každé dítě.

Šikana nese následující znaky:

- pozorujeme patrný úmysl ublížit druhému;
- ubližování se děje opakovaně;
- mezi útočníkem a obětí je nepoměr sil, útočník je v převaze;
- útočníkem může být jedno nebo více dětí [popř. celý tým];

Šikaně lze předcházet jasně stanovenými pravidly v týmu, které všichni účastníci [včetně rodičů] znají, a jsou také obeznámeni s tím, co se bude dít, když je hráč nebo hráčka poruší.



## Varovné signály u oběti

- Dítě je často osamocené, nemá kamarády, vyhledává spíše blízkost trenérů a trenérek.
- Mluví-li před týmem, je nejisté, ustrašené, působí smutně.
- Jeho sportovní výkonnost se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje, začíná vyhledávat důvody pro absenci na trénincích.
- Odmítá vysvětlit poškozené, rozházené a zničené věci.
- Má různá zranění, která nedovede uspokojivě vysvětlit.

# Varovné signály ve skupině



- Šikana má svůj vývoj a svá stádia a ovlivňuje celý tým. Varovné signály souvisejí se stádiem, ve kterém se skupina nachází.

## Počáteční stádium

- Dítě, skupina dětí vymýšlejí různé legrácky a lsti vůči oběti.
- Děti si vybíjejí na oběti svoji agresi, např. při svém neúspěchu.
- V tomto stádiu jsou děti ještě poměrně otevřené, jsou schopny mluvit o tom, co se v týmu děje, hledat řešení.

## Pokročilé stádium

- Vzniká skupina dětí, která oběti cíleně ubližuje.
- Agresivita se stupňuje, dochází k fyzickému napadání, někdy i brutálnímu.
- Chování agresorů přijímají či respektují všichni členové a členky skupiny.
- V tomto stádiu se děti agresorů bojí, nechtějí nic říct, mají pocit, že se nic nezmění nebo že se stanou také obětí šikany.

## Doporučený postup ve skupině

- Mějte v klubu stanovený a dobře popsáný postup pro případ šikany.
- Zabývejte se každým podezřením na šikanu.
- Sepište si všechny informace, které v dané chvíli máte.
- Vyhodnoťte, zda se tým nachází v počátečním nebo pokročilém stádiu šikany.
- V případě nejistoty kontaktujte odborníky [Rodičovské linky](#).

## Počáteční stádium

- Uvědomte si, že jste důležitou osobou, která vztahy v týmu výrazně ovlivňuje.
- Pojmenujte, co v týmu pozorujete, mluvte o pravidlech kamarádského a férového chování, označte chování, které v týmu nebudete trpět.
- Systematicky pracujte na podpoře dobrých vztahů v týmu, začlenění nových členů a členek do týmu.
- Pracujte s rodiči.

## Pokročilé stádium šikany

- Šikanu důsledně vyšetřete a hledejte odpovědi zejména na následující otázky:
  - Kdo je hlavním agresorem? Kdo další se na šikaně podílí?
  - Co, kdy, kde a jak dlouho dělali agresoři obětem?
- Při vyšetřování dodržujte následující pořadí:
  - Vyslechněte informátory [nejčastěji rodiče, spoluhráče nebo spoluhráčky].
  - Vyslechněte oběť [počítejte s tím, že oběti se obtížně mluví, cítí se vinna, v ohrožení, bagatelizuje situaci].
    - Zajistěte bezpečí oběti [např. doporučení nepřítomnosti na tréninku].
    - Vyslechněte důvěryhodné svědky [děti, které oběť neodmítají].
- Ved'te tyto rozhovory utajeně [důvodem je riziko ovlivňování svědků a oběti ze strany agresorů].
- Nikdy nekonfrontujte agresora s obětí ani se svědky.
- Shromážděte důkazy [bez nich nemá smysl vést rozhovor s agresory].
- Uplatněte vůči agresorům opatření a tresty, které máte v klubu stanovené.
- Seznamte agresory s výsledky vyšetřování a s přijatými opatřeními [budou ve většině případů lhát, situace zlehčovat, případně označí oběť za agresora].
- Chraňte totožnost svědků a informátorů.
- Informujte tým o výsledcích vyšetřování a přijatých opatřeních.





## Právní rámec

- Podle trestního zákona č. 40/2009 Sb. nejčastěji dochází k porušení následujících právních norem:

-§ 175 Vydírání; § 177 Útisk; § 171 Omezování osobní svobody; § 353 Nebezpečné vyhrožování; § 228 Poškození cizí věci; § 146 Ublížení na zdraví atp. Máte-li podezření, že by se mohlo jednat o trestný čin, obraťte se přímo na Policii ČR.



## Informace rodičům

- Informujte rodiče agresora/agresorů seznámte je s výsledky vašeho vyšetřování a s přijatými opatřeními.
- Rodičům agresorů i oběti doporučte odbornou psychologickou pomoc pro jejich děti.



ceskyflorbal.cz/nezlobte:



# HRAJME PRO ZÁBAVU, NE PRO VÝSLEDKY!

Dejme dětem prostor hrát bez zbytečného tlaku a stresu.



**ČESKÝ  
FLORBAL**

**HLAVNĚ  
NEZLOBTE...**



**SKUPINA ČEZ**

# III. KYBERŠIKANA

## Obecné informace

---

- Jedná se o ztrapňování, vyhrožování, vydírání, obtěžování, zveřejňování ponižujících fotografií a videozáznamů prostřednictvím elektronických komunikačních prostředků [mobil, Facebook, Instagram atd.].

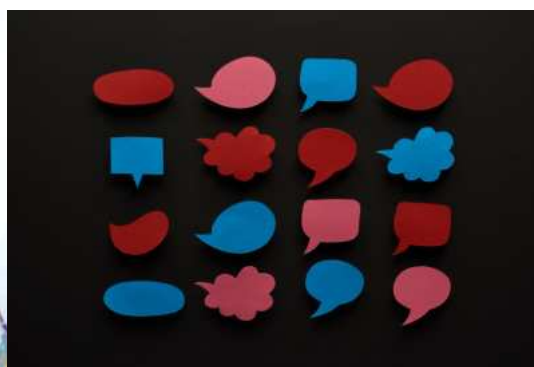


- Cílem je dítěti/dospívajícímu ublížit nebo je zesměšnit.
- Obsah se šíří velmi rychle a použitý kanál zaručuje narůstající počet zhlédnutí.
- Pachatel může být anonymní [skrytá čísla, přezdívky, smyšlené e-mailové adresy].
- Oběť o zveřejňovaném obsahu nemusí vědět.
- Kyberšikana může být pachately vysvětlována a omlouvána jako pouhá legrace.
- Obvykle doprovází tradiční šikanu v kolektivu.

# Varovné signály u dítěte/dospívajícího



- Dítě/dospívající má stejné příznaky jako u tradiční šikany, stísněnost, strach, uzavřenost.
- Je nesoustředěné, má snížený výkon a malou odolnost vůči stresu.
- Při čtení e-mailů nebo SMS zpráv v mobilu je nervózní a nejistě.



## Doporučený postup

- Zjistěte případnou provázanost kyberšikany se šikanou v týmu.
- Pokud je kyberagresor člen/členka vašeho týmu, postupujte stejným způsobem jako u šikany.
- Pokud je kyberagresorem osoba mimo váš tým, doporučte dítěti/dospívajícímu aby:
  - Okamžitě ukončilo komunikaci s útočníkem.
  - Uložilo důkazy pro vyšetřování a nic nemazalo [zprávy, videozáznamy, odkazy na webové stránky].
  - Zablokovalo kyberagresorovi přístup k němu či dané službě [např. nahlásilo závadný obsah na FB, zablokovalo přijímání útočných zpráv, změnilo si virtuální identitu].
- Motivujte je, aby o kyberšikaně informovalo rodiče, popř. je informujte sami.
- Odkážete dítě na [Linku bezpečí](#).



## Právní rámec

- § 181 Poškození cizích práv, § 184 Pomluva. Pachatel se může kromě trestného činu dopustit také přestupku proti občanskému soužití, což je § 7 Zákona č. 251/20016 Sb., o některých přestupcích [např. za vyhrožování na FB už byli reálně někteří lidé odsouzeni].



## Informace rodičům

- Pokud se jedná o kyberšikanu v týmu, postupujte stejně jako u šikany.
- Pokud je kyberagresorem osoba mimo váš tým, dejte jim stejná doporučení jako dítěti/dospívajícímu.
- Máte-li podezření na spáchání trestného činu, odkažte rodiče na [www.poradna.e-bezpeci.cz](http://www.poradna.e-bezpeci.cz), kde se mohou poradit s odborníky na internetovou kriminalitu, popř. rodiči přímo doporučte Policii ČR, oddělení informační kriminality.



# IV. SEXTING A KYBERGROOMING

[LÁKÁNÍ NA  
SCHŮZKU]

## Obecné informace

### Sexting

- Posílání a publikování textového, fotografického, audio a video obsahu se sexuálním podtextem prostřednictvím internetu.
- Jedná se o výměnu nebo zveřejňování vlastních či cizích obnažených fotografií, videí, popř. textových zpráv se sexuálním obsahem.
- V případě zveřejňování fotek se často jedná o mstu partnera/partnerky či kamaráda/kamarádky.
- Dítě/dospívající bývá cizí osobou na internetu vydíráno tím, že pokud nepošle další fotografie, budou předchozí zaslané materiály zveřejněny.
- K zasílání a zneužívání erotického obsahu může docházet i mezi vrstevníky, či ze strany staršího/mladšího dítěte, dítě může agresora znát.

### Kybergrooming

- Pachatel si pod falešnou identitou na internetu vytipovává oběť, snaží se získat její důvěru, vybudovat s ní blízký vztah a vylákat ji k osobní schůzce.
- Cílem setkání je oběť zneužít ke svým účelům.
- Pachatelé jsou velmi trpěliví, vydrží i dlouhou dobu si s dětmi/dospívajícími jen povídat, získávat od nich osobní kontakty, jejich zájmy [často nabízejí online hry].



# Varovné signály u dítěte



- Tráví více času u mobilu, vstává k němu i v noci [např. při soustředění].
- Komunikuje s někým, koho v reálném životě nezná, má „tajemství“, které nemůže říct.
- Mluví o milostném virtuálním vztahu, o osobě, která je velmi přátelská, dítě je na ní emocionálně závislé.
- Nepřijímá argumenty, že dotyčná osoba může být někdo jiný, než prezentuje.
- Má velké obtíže se svěřit, protože se stydí a má pocity viny.
- Jasným signálem je zhroucení a panika, když je začne agresor vydírat [např. že nahé fotky pošle rodičům, spolužákům/spolužačkám].

## Doporučený postup

- Dítěti nabídněte prostor, oceňte je, že se svěřilo.
- Nevyčítejte mu, že to udělalo pozdě, ubezpečte je, že to, co se stalo, není jeho vina, vinu nese zneuživatel.
- Neslibujte dítěti, že to nikomu neřeknete.
- Bezprostředně poté informujte rodiče a domluvte s nimi další postup [zajištění mobilu].
- Doporučte dítěti, aby na zneuživatele vůbec nereagovalo.
- Informujte je, že nemá proběhlou komunikaci mazat [včetně fotografií], ale zálohovat pro případné vyšetřování.
- Informujte dítě, že je obětí trestného činu a popř. se na něm i podílí [pokud též posílá obrázky se sexuálním obsahem].
- V případě kybergroomingu informujte dítě, že setkání s člověkem, kterého zná z internetu, může být nebezpečné; proberte s ním bezpečnější varianty, jak setkání realizovat či ho podpořte v tom, že se setkat nemusí, pokud nechce.

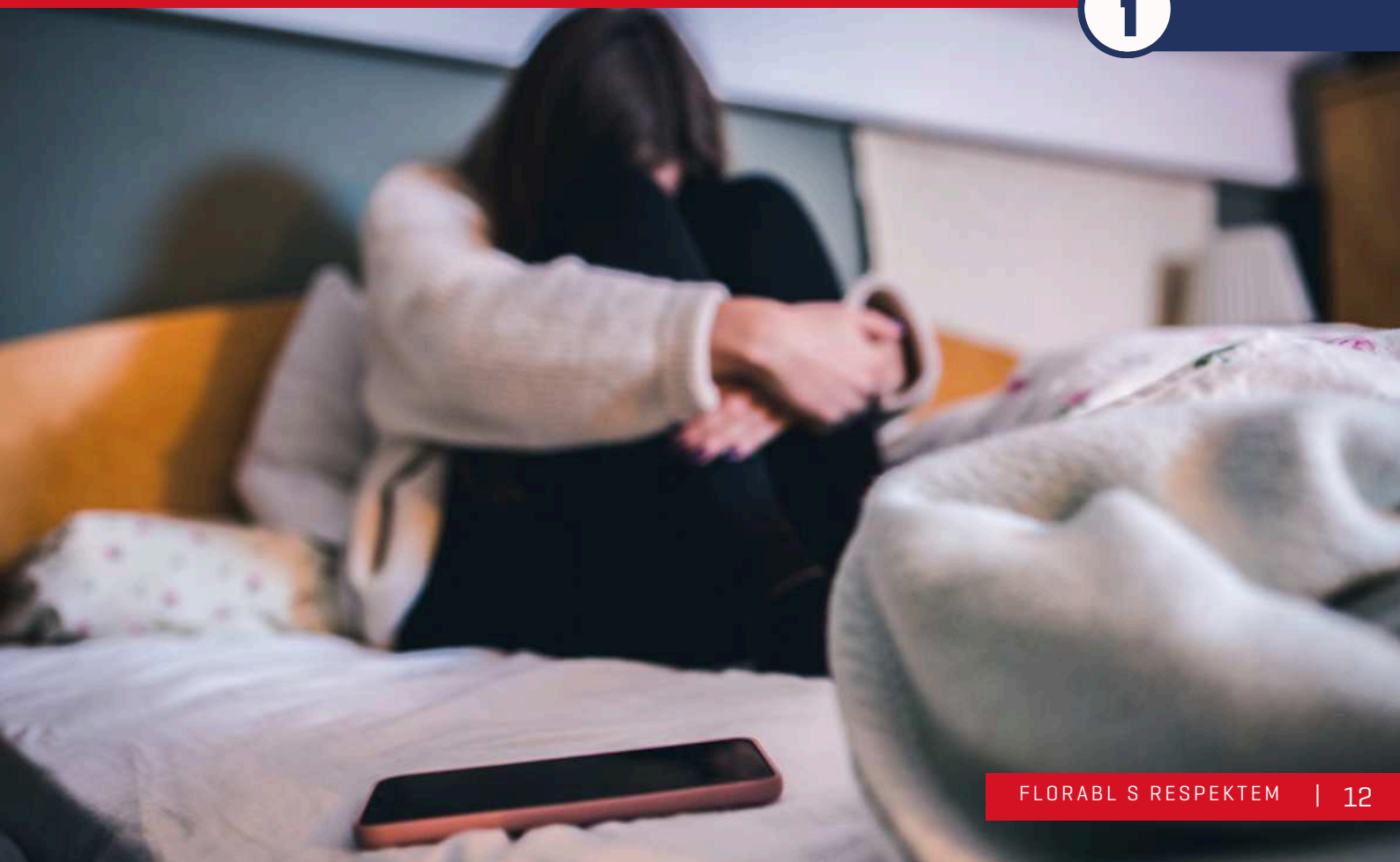


## Právní rámec

- Výroba, dovoz, vývoz, nabídka, zpřístupňování a přechovávání dětské pornografie a zneužití dítěte k výrobě pornografie jsou trestné podle zákona č. 40/2009 Sb. § 192 a § 193 a § 193b.
- Sextingu se kromě vyjmenovaných mohou týkat i následující trestné činy:
  - Sexuální nátlak (§ 186 TZ), Pohlavní zneužití (§ 187 TZ), Znásilnění (§ 185 TZ), Nebezpečné pronásledování (§ 354 TZ).
  - Účast na pornografickém představení (§ 193a TZ) případně Svádění k pohlavnímu styku (§ 202 TZ).

## Informace rodičům

- Rodičům sdělte, co od dítěte víte, doporučte jim kontaktovat Rodičovskou linku nebo specializovaný portál [www.poradna.e-bezpeci.cz](http://www.poradna.e-bezpeci.cz).
- V případě trestného činu doporučte, aby kontaktovali okamžitě Policii ČR, oddělení informační kriminality.
- Při kybergroomingu uvědomte okamžitě rodiče, že dítěti neznámá osoba nabízí setkání.
- Pokud dojde k realizaci schůzky s neznámou osobou, rodiče by se jí měli vždy zúčastnit, setkání by mělo proběhnout na veřejném místě.





# V. DEPRESE A ÚZKOSTI

## Obecné informace

---

- Na rozdíl od tzv. depky, kterou děti občas mívají a trvá krátkodobě, je deprese dlouhodobé zhoršení nálady dítěte.
- Projevuje se např. smutkem, sníženou schopností radovat se, úzkostí, pocity bezcennosti, osamocení a viny.
- Pro dospívající, kteří mají depresi, může být těžké mluvit o tom, jak se cítí, a nemusí rozumět tomu, co se s nimi děje.



# Varovné signály u dítěte



- Je zvýšeně náladové, jednou je smutné, zamklé, podruhé podrážděné, přecitlivělé, má výbuchy pláče, fyzické bolesti [břicha, hlavy].
- Cítí se bez energie, ubývá u něho zájem o tréninky.
- Může působit zrudně, líně a neschopně.
- Prožívá pocity viny a je zvýšeně vztahovačné, ztrácí sebeúctu a podceňuje se.
- Má pocit, že rodičům dělá starost, nemá ho nikdo rád.
- Mívá sebevražedné myšlenky.



## Doporučený postup

- Mluvte s ním citlivě, nabídněte mu reflexi [např. „Připadá mi, že jsi nějak nesvůj/nesvá.“].
- Nemějte tendenci ho rozptýlit, zaktivizovat [např. poznámky typu: „Vzchop se.“, „To bude dobrý, pokecej s klukama/holkama, jděte do kina.“].
- Berte jeho slova vážně [např. „Máš to teď těžký, chápu, jsi smutný/smutná.“].
- Ujistěte ho, že jeho pocity smutku a vyčerpanosti, nechuti k aktivitám nejsou projevem jeho selhání, dají se řešit odborníky, není se za co stydět.
- Sdělte dítěti, že o jeho stavech promluvíte s rodiči.
- Doporučte dítěti, že když se nebude cítit dobře, může kdykoliv zavolat na [Linku bezpečí](#).

## Informace rodičům

- Mluvte s rodiči o odborné pomoci, často se jedná o péči psychiatrickou spojenou s psychoterapií

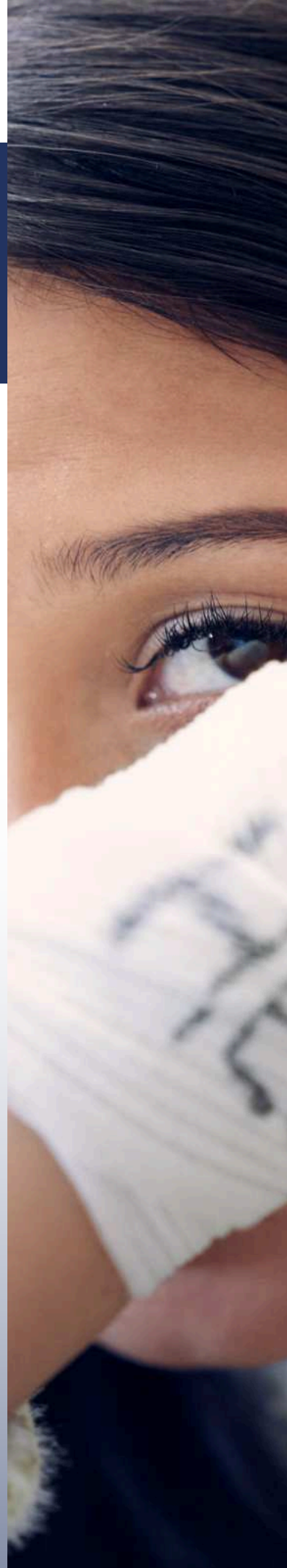


# VI. SEBEPOŽKOZOVÁNÍ

## Obecné informace

---

- Úmyslné ubližování vlastním tělu [nejčastěji řezáním] s cílem přebít psychickou bolest bolestí fyzickou.
- Chování, na kterém se může vytvořit závislost.
- Návodné chování pro další děti.
- Skryté chování [nebude mít tendenci se Vám svěřit, na situaci spíše upozorní spoluhráči/spoluhráčky].



# Varovné signály u dítěte



- Má opakovaně nevysvětlitelné řezné rány, modřiny.
- Může mít obvázané ruce [náramky, hadřík].
- Popírá problém, vymýšlí si historky, lže.
- Zdá se mu, že nic necítí, začíná se izolovat.

## Doporučený postup

- Na řešení nemusíte spěchat, pokud si nejste jisti postupem, obraťte se na [Rodičovskou linku](#).
- K rozhovoru s dítětem přistupujte v klidu, bez výčitek a odsuzování.
- Vyjádřete o dítě zájem, ale i starost.
- Naslouchejte mu s otevřeností k jeho způsobu myšlení, bez vyslovování závěrů, udílení rad, poučování.
- Nabídněte dítěti možnost kontaktovat Linku bezpečí, až na něj přijde chuť si ublížit.
- Nabídněte mu zdravější a bezpečnější způsoby, jak ventilovat emoce, můžete se inspirovat odkláněcími technikami v poradně Linky bezpečí [linkabezpeci.cz/poradna/sebeposkozovani](https://linkabezpeci.cz/poradna/sebeposkozovani).
- Netlačte na dítě, aby se sebepoškozováním okamžitě přestalo.
- Upozorněte dítě, že o problému budete informovat rodiče, počítejte s tím, že dítě může protestovat, můžete s ním domluvit postup oznámení, který by pro něj byl únosnější [říct to oběma rodičům či jenom jednomu, domluvit se na tom, co a jak jim říct].

## Informace rodičům

- Rodičům je potřeba předat informaci bez přítomnosti dítěte [rodiče mohou mít různé reakce, podceňování, přehnaný strach]. Rodičům doporučte kontaktovat Rodičovskou linku, kde se s ohledem na závažnost situace mohou poradit o adekvátní odborné pomoci.



# VII. SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY A CHOVÁNÍ

## Obecné informace

- Jedná se o bezprostřední reakci dítěte na náročnou situaci, ze které chce rychle uniknout.
- Většinou jde o souběh více nepříznivých okolností [konfliktní situace doma, nadměrná kritika či tresty rodičů, školní a vztahové problémy].
- V některých případech však mohou být sebevražedné myšlenky projevem deprese či psychického onemocnění.

### Akutní signály ohrožení života:

- Vyhledává si informace o způsobech sebevraždy [např. smrtelná dávka léku].
- Má plán, jak sebevraždu spáchá, má u sebe např. léky, nůž.
- Dává věci do pořádku, loučí se s lidmi okolo sebe, píše dopisy na rozloučenou.
- Náhlá úleva [po období bezvýchodnosti] nemusí znamenat, že dítě sebevraždu nespáchá [může to znamenat, že se pro už ni rozhodlo].

### Akutní ohrožení života:

- Pokud se dítě pokusilo o sebevraždu nebo má opakované intenzivní sebevražedné myšlenky, nenechte dítě o samotě, volejte záchrannou službu.
- Nebezpečné předměty dítěti odeberte [léky, nože].



# Varovné signály u dítěte



- Uzavírá se do sebe, ztrácí zájem o kontakty s vrstevníky, o tréninky.
- Má pocity beznaděje a potřebu „utéct“ z pro něho neřešitelné situace [např. „Nic nemá smysl.“, „Už to nemůžu vydržet.“].
- Má sebevražedné myšlenky a vyjadřuje je [např. „Už vás dlouho nebudu trápit“, „Přál bych si, abych nebyl/nebyla.“].
- Zabývá se tématy, která souvisí se smrtí.



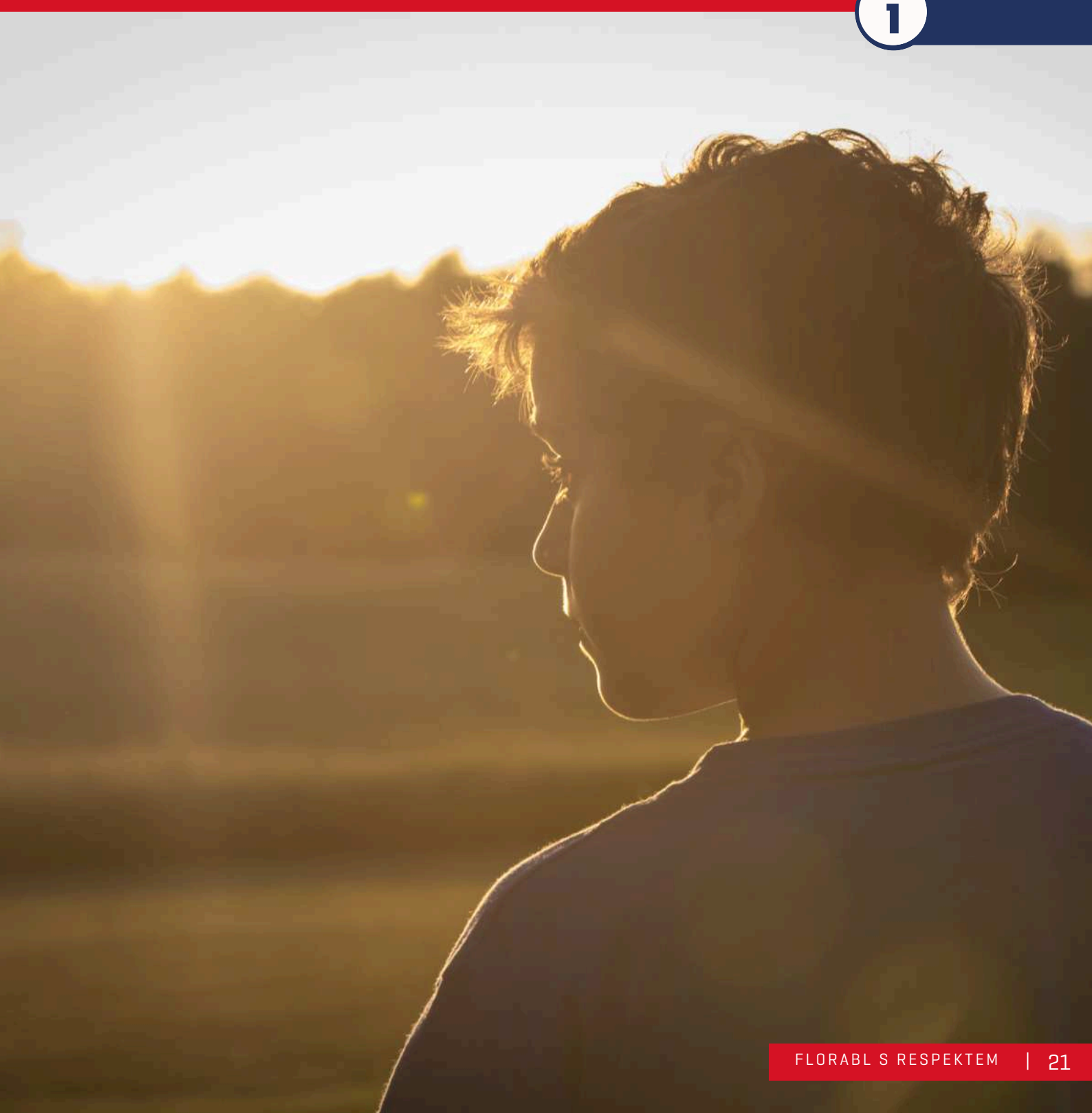
## Doporučený postup

- Má-li dítě sebevražedné myšlenky, zachovejte klid, pozorně ho poslouchejte.
- Ptejte se na jeho pocity, berte vážně to, co vám říká [„Chápu, že se cítíš jako v pasti.“, „Rozumím, že máš pocit, že tě nikdo nemá rád.“].
- Nevyvolávejte pocity viny [„Co by na to řekli rodiče.“, „Máš všechno, nic ti nechybí.“].
- Neslibujte, že zachováte tajemství o jeho sebevražedných myšlenkách.
- Doporučte dítěti volání na Linku bezpečí, když se nebude cítit dobře.
- Informujte rodiče.



## Informace rodičům

- Předejte rodičům okamžitou informaci o stavu dítěte, odkažte je na dětská krizová centra:
  - Psychology nebo dětské psychiatry.
  - Doporučte Rodičovskou linku.



# VIII. NÁVYKOVÉ LÁTKY (DROGY), UŽÍVÁNÍ A ZÁVISLOST

## Obecné informace

---

- Užívání návykových látek může uspokojovat aktuální potřebu dítěte [utišit bolest, smutek a depresi, dodat odvahu, sebevědomí, soustředění, překonat únavu, nudu, vyrovnat se vrstevníkům atd.].
- Ne každé užívání znamená závislost.
- Závislost je již silná touha užívat látku, užívání látky nemá dítě pod kontrolou, má potřebu zvyšovat dávky nebo užívat látku častěji.



# Varovné signály u dítěte



- Je bez zájmu a častěji chybí na trénincích.
- Projevují se u něho změny nálad a chování bez objektivních příčin, netypické reakce, vznětlivé či agresivní chování.
- Má nové kamarády /kamarádky, straní se spoluhráčů/spoluhráček, rodiny.
- Často bývá unavené, nepozorné, apatické, zhublo.
- V akutní intoxikaci může být zrychlené, s projevy chaotického myšlení, nebo naopak utlumené, spavé, může mít halucinace.
- Ztrácejí se věci, peníze, objevuje se lhaní.

## Doporučený postup

- Sportovní akademie i sportovní kluby by měly mít stanoveny jasné postupy a sankce v případech:
  - Kdy dítě přijde na trénink pod vlivem návykové látky.
  - Užívá návykové látky v prostorách sportovního areálu.
  - Má u sebe, nebo dokonce distribuuje návykové látky ve sportovním areálu.
- Máte-li podezření na užívání návykových látek, je třeba o tom s dítětem promluvit.
- Je-li dítě akutně pod vlivem drogy, rozhovor odložte na později (rozhovor nikam nepovede), kontaktujte rodiče.
- Připravte si, co chcete dítěti říct, nemluvte pod vlivem svých emocí.
- Vedte rozhovor v duchu, že mu chcete pomoci.
- Sdělte dítěti, že tuto informaci předáte rodičům.
- Volejte rychlou záchrannou službu, pokud je dítěti špatně, ztrácí vědomí, má nekoordinované pohyby, je výrazně bledé, agresivní vůči sobě či okolí.

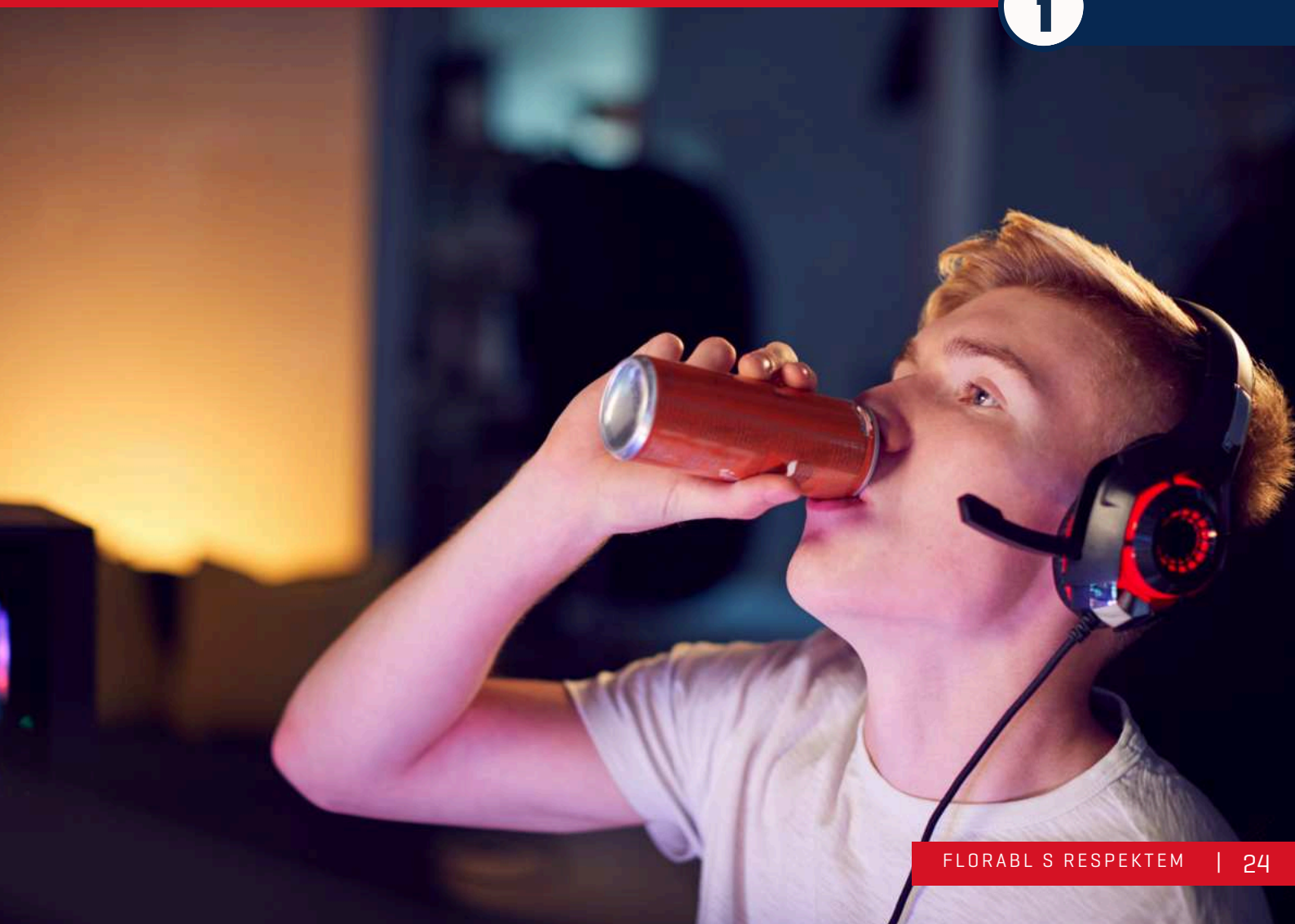


## Právní rámec

- U nás není trestná konzumace nelegálních drog, držení je minimálně přestupkem, a to, pokud ji jedinec drží v malém množství [zák. č. 167/1998 Sb., o návykových látkách].
- Je trestné držet nelegální návykové látky ve větším množství než malém, vyrábět je, pěstovat a distribuovat [par. 283–287, zákon č. 40/2009 Sb.].

## Informace rodičům

- Sdělte rodičům nutnost obrátit se na odborná pracoviště nabízející pomoc dětem, které mají potíže s návykovými látkami [tzv. specializovaná ambulantní centra, střediska výchovné péče, K-centra], mohou se poradit na národní lince pro odvykání 800 350 000
- Pokud rodiče nespolupracují nebo je chování dítěte rodinou podporováno, doporučujeme kontaktovat OSPD



# IX. GAMBLING – PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ

## Obecné informace

---

- Je jakýkoliv druh opakovaného hraní hazardních a počítačových her, které má negativní důsledky v oblasti peněz, vztahů i psychického zdraví.
- Nejčastější formou je hraní online.
- Živnou půdou pro vznik závislosti je gambling v rodině nebo ve skupině vrstevníků [např. část dětí/dospívajících ve sportovním týmu].
- Mezi mladými sportovci/sportovkyněmi je oblíbené zejména sázení na výsledky zápasu a tzv. živé sázky.
- Závislost bývá často skryta, děti/dospívající se mohou dostat velmi rychle do značných dluhů.



# Varovné signály u dítěte/dospívajícího

- Dítě/dospívající ztrácí kontrolu nad hraním, nejí, nespí a jen hraje, hraní popírá nebo skrývá.
- Dítě/dospívající zvyšuje sázky, dělá dluhy, rozprodává své věci nebo krade, rodičům se ztrácí peníze z účtu.
- Je nesoustředěná/ý, zanedbává povinnosti, izoluje se od kamarádů, bývá psychicky vyčerpaná/ý.
- Při zákazu hraní je nepřiměřeně agresivní.
- V případě narůstajících dluhů se potýká s pocity studu a strachu z odmítnutí ze strany rodiny.



## Doporučený postup

- Upozorňujte děti/dospívající průběžně, při vhodných příležitostech, na rizikovost hraní.
- Buďte připraveni otevřeně s dítětem/dospívajícím mluvit o jeho situaci.
- Dejte pochopení jeho strachu z rodičů.
- Nevychítejte (např. „Uvědomuješ si, co děláš své rodině?“).
- Motivujte je, aby se svěřilo někomu z rodiny, proberte s ním, komu by to mohlo říct.
- Odkážete je na Linku bezpečí.
- V případě pochybností kontaktujte Rodičovskou linku.
- Nejlepší pomocí pro děti, které propadly hráčství, je trenér nebo trenérka, kteří jsou přirozenou autoritou a sami nesází ani nehrají.

## Informace rodičům

- Usoudíte-li, že dítě či část týmu jsou ohrožené, informujte všechny rodiče.
- Odkažte rodiče na odborné služby (tzv. specializovaná ambulantní centra pro závislost, střediska výchovné péče, K-centra), mohou se poradit na Národní lince pro odvykání 800 350 000.



# X. TÝRÁNÍ A ZANEDBÁVÁNÍ

## Obecné informace

---

### Týrání

- Úmyslné a opakované fyzické a psychické ubližování dítěti [bití, ponižování, nadávky, vyhrožování].

### Zanedbávání

- Neuspokojování základních potřeb [nedostatečná nebo nevhodná strava, nezajištění zdravotní péče, zanedbávání hygieny].
- Zanedbávání péče o bezpečí dítěte [doma nebo mimo domov].

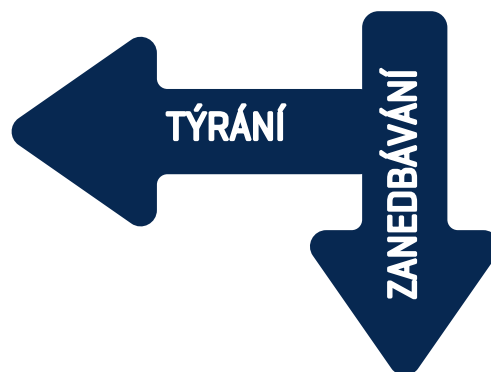




# Varovné signály u dítěte



- Poranění, popáleniny, modřiny, stopy po pásku, zvláště opakovaně na stejných místech.
- Na dotazy na vznik zranění většinou dítě mlčí nebo mlží.
- Občas zmiňuje bití rodiči.
- Odmítání svléknout se a sprchovat ve společných prostorách [popř. vyhýbání se jiným podobným situacím].
- Zpožděné odchody z tréninků, útoky z domova.
- Nápadné chování při přítomnosti či příchodu rodiče [strach, nejistota, zvýšená poslušnost].
- Lekavé reakce na dotek nebo přiblížení.
- Nízké sebevědomí, sklony k sebeobviňování.
- Má opakovaně špinavé či roztrhané oblečení, nedostatečná hygiena, nedostatek jídla [svačiny].
- Vzhledem k věku dítěte chybí doprovod na tréninky a akce klubu.
- Časté pozdní příchody na tréninky.
- Chybějící příprava na tréninky [oblečení].



## Doporučený postup

- Obratě se nejdříve na odborníka [např. Rodičovská linka], mluvte s ním o situaci konkrétního dítěte, možnostech řešení a komunikaci s ním, popř. s rodiči.
- Pokud se vám dítě svěří, vždy mu důvěřujte [není vaším úkolem zkoumat pravdu].
- Pochvalte je za odvalu o své situaci mluvit.
- Sdělte mu, že vina není na jeho straně a rodič nemá právo se takto chovat.
- Neslibujte dítěti, že sdělené informace zůstanou tajemstvím.
- Sdělte mu, že musíte podniknout kroky, abyste je ochránili.
- Informujte je o tom, jak budete postupovat.



## Právní rámec

- Z hlediska zákona máte při podezření na týrání a zanedbávání dvě hlavní povinnosti:
  - Překazit trestný čin [§ 367, zákon č. 40/2009 Sb.] tj. učinit taková opatření, aby čin nemohl být dále páčán.
  - Oznámit trestný čin [§ 368, zákon č. 40/2009 Sb.] tj. bezodkladně kontaktovat policii nebo státní zastupitelství podle místa spáchání trestného činu a čin oznámit.
- Vhodnějším postupem je ohlásit situaci dítěte na oddělení sociálně-právní ochrany [OSPOD] při místním úřadě v místě bydliště dítěte. Pracovníci nesmí sdělit zdroj informací. OSPOD je povinen každé oznámení prošetřit a podniknout další kroky, popř. přizvat Policii ČR.

## Informace rodičům

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



# XI. ROZVOD, ROZCHOD RODIČŮ

## Obecné informace

---

- Rozvod může být pro děti ztrátou jistoty a bezpečí na všech úrovních (rodiče, škola, nový domov, přátelé).
- Vyrovnání se s rozvodem či rozchodem rodičů je dlouhodobější proces, kterým si dítě musí projít.



# Varovné signály u dítěte



- Není schopno se soustředit, snížení výkonnosti.
- Stahuje se do sebe, má vztahové problémy se spoluhráči/spoluhráčkami.
- Je zvýšeně plačtivé nebo agresivní.
- Je často nemocné [nevysvětlitelné bolesti hlavy, břicha, zvracení].
- Popírá, že se rodiče rozvádějí.
- Chce dát rodiče znovu dohromady.
- Cítí odpovědnost či vinu za rozvod rodičů.



## Doporučený postup

- Budte dítěti k dispozici, vyslechněte je, možná jste jeho jediným opěrným bodem.
- Dejte pochopení jeho pocitům smutku a ztráty, pátrejte spolu s ním, co mu dělá dobře.
- Nepotvrzujte mu naději, že se k sobě rodiče vrátí a vše bude jako dřív.
- Ujistěte dítě, že nemůže za to, že se rodiče rozvádějí.
- Nestavte se na stranu jednoho z rodičů, podporujte dobrý vztah dítěte s oběma rodiči.
- Předajte dítěti kontakt na Linku bezpečí.



## Právní rámec

- Týrání svěřené osoby je trestný čin (§ 198 TZ).

## Informace rodičům

- Máte-li dojem, že dítě v rozvodové situaci strádá, nabídněte rodičům schůzku a předejte jim informaci o tom, jakých projevů jste si u dítěte všimli.
- Doporučte vyhledání odborné psychologické pomoci, rodinné poradny.



# XII. DOMÁCÍ NÁSILÍ

## Obecné informace

---

- Je fyzické, psychické nebo sexuální násilí mezi blízkými osobami žijícími ve společné domácnosti [např. ponižování, bití, pohlavky, facky, kopání, tahání za vlasy, škrcení, shazování na zem, omezování pohybu, zákaz chodit do práce].
- Dochází k němu opakovaně, v soukromí, často za účasti dětí.
- Intenzita násilných situací se stupňuje a rodiče ztrácejí schopnosti včas tyto incidenty zastavit a efektivně vyřešit narušený vztah.
- Přítomnost dítěte u domácího násilí má stejné psychické následky, jako by bylo samo týráno.



# Varovné signály u dítěte



- Má nepřiměřené emoční reakce [agresivita, záchvaty vzteku, nebo naopak deprese, pocity smutku, úzkosti].
- Mluví o rodičích s rozporuplnými pocity [cítí strach a nenávisť k agresorovi, na oběť má vztek, že se nedokáže agresorovi postavit].
- Bojí se o sebe i o oběť, cítí se bezmocně, neumí se postavit agresorovi.
- Stydí se a cítí se vinné za to, co se doma děje.
- Často se dokonce ztotožní s reakcemi agresora, omlouvá násilné chování.
- Násilí a manipulaci přijme za běžné chování a reaguje podobně [např. „Pár pohlavků nikdy nikomu neublížilo.“].
- Nezve si kamarády/kamarádky domů, často bývá agresorem nebo obětí šikany.
- Má za sebou útky z domova.
- Jeden z rodičů nikdy nehovoří s trenéry nebo trenérkami o samotě [druhý to nedovolí]

## Doporučený postup ve skupině

- Buďte pro dítě pozitivním mužským/ženským vzorem.
- Nabídněte mu pozitivní způsob motivace [tyto děti často špatně reagují na křik a výhrůžky, protože to znají z domova].
- Vytvořte mu prostředí, kde je přijímané, potřebuje zkušenost, že vztahy mohou fungovat také dobře.
- Dejte dítěti pochopení pro jeho rozporuplné pocity.
- Sdělte mu, že není v pořádku, že v rodině probíhá násilí.
- Ubezpečte ho, že není jeho vina, že jeden nebo oba rodiče se dopouští násilí.



## Právní rámec

- Dítě v rodině, kde je domácí násilí, je vždy považováno za oběť, a to i když se ho pachatel nedopouští přímo na něm.
- Všechny děti zažívající domácí násilí jsou ohrožené (§ 6g – Zákon o sociálně právní ochraně dětí č. 359/1999 Sb.).
- Pokud je dítě, jakkoliv týrané [v kontextu domácího násilí], postupujte stejně jako v případě týrání a zanedbávání dítěte.
- Existuje Zákon č. 135/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v oblasti ochrany před domácím násilím.

## Informace rodičům

- Pokud se o domácím násilí dozvíte od dítěte, rodiče nekontaktujte
- V případě, že se vám svěří oběť domácího násilí [nejčastěji matka], odkažte ji na odborné služby [[www.donalinka.cz](http://www.donalinka.cz), Intervenční centrum, Bílý kruh bezpečí 116 006]
- Pokud má domácí násilí vliv na zhoršení psychického stavu dítěte, dítě utíká z domova, oznamte jeho situaci na místním úřadu – oddělení sociálně právní ochrany v místě bydliště dítěte.



[www.donalinka.cz](http://www.donalinka.cz)



ZNÁSILNĚNÍ



DOMÁCÍ NÁSILÍ



STALKING



LOUPEŽ, UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ



PRÁVA OBĚTÍ



TRESTNÍ OZNÁMENÍ  
A TRESTNÍ ŘÍZENÍ



# XIII. ÚMRTÍ

## Úmrtí v rodině

- Úmrtí v rodině je situace velké bolesti a smutku pro všechny její členy.
- Nelze určit, jak dlouho truchlení může trvat.
- Dítě truchlí jinak než dospělí a ztrátu si zpravidla uvědomuje postupně.
- Silně na ně působí napětí, které umírání a smrt provází, může se cítit opuštěné těmi, kteří zůstali.
- Tréninky mohou být místem pocitu jistoty, místem, kde může zažít úspěch, podporu a sounáležitost.

## Přirozené reakce u dítěte

- Dítě může být apatické, plačtivé, nazlobené na zemřelého, někdy se chová, jako by se nic nestalo, popř. reaguje zdánlivě nepatříčně, např. se začne smát.
- Jeho nálady se mohou rychle měnit.
- Bývá nesoustředěné, unavené, podrážděné, může ztratit zájem o svět a vyhýbat se kontaktu s lidmi.
- Může se chovat nepříjemně či agresivně k ostatním.
- Mívá různé dotazy ohledně smrti, nemoci či budoucnosti.
- Může mít potíže [zvracení, bolesti hlavy] bez zjevného onemocnění.
- Mladší děti se mohou vrátit o vývojové stadium zpátky, začnou se chovat jako malé.
- Některé děti v rozrušení vyslovují přání, aby také zemřely.

# Varovné signály u dítěte



- Dlouhodobé přetrvávání výše uvedených projevů.
- Náhlé projevy rizikového chování, např. poruchy příjmu potravy, závislosti, sebepoškozování, agresivita.

## Doporučený postup ve skupině

- Respektujte, že dítě možná nebude nějakou dobu chodit na tréninky, protože potřebuje čas na truchlení.
- Před návratem k tréninkům si sjednejte schůzku s dítětem, popř. s rodiči, blízkými, zjistěte, jak svůj návrat k tréninku prožívá a zejména, zda chce či nechce mluvit o úmrtí ve své rodině s ostatními.
- Podpořte spoluhráče/spoluhráčky v tom, aby se truchlícímu dítěti nevyhýbali a chovali se jako obvykle.
- Mějte pochopení pro možný oslabený sportovní výkon dítěte.
- Pokud bude chtít dítě o své situaci mluvit, dejte mu prostor s pochopením, bez hodnocení a dávání rad.
- Respektujte, že některé děti o své ztrátě mluvit nechtějí.
- Buďte k dětem upřímní, užívejte konkrétní slova, jako např. „že táta ho/ji měl rád, ale bohužel zemřel při nehodě nebo kvůli nemoci...“.
- Nebojte se přiznat, že na některé otázky odpověď neznáte, např. na otázku „Co je po smrti?“.
- Pokud dítě pláče, ujistěte je, že je to dobré a přirozené, že se mu uleví [např. „to je normální, že pláčeš“, „tady můžeš, jsem tu s tebou“ apod.], nesnažte se je rozptylovat, rozveselovat.
- Pozor na výroky typu: „musíš teď mamince pomáhat“ nebo „jsi teď jediný chlap v rodině“, které přenášejí na dítě nevhodnou zodpovědnost.
- Nepřípustné chování nepřehlížejte, neomlouvejte, ale dejte je v osobním pohovoru do souvislosti s tím, co dítě nedávno zažilo, např. „chápu, že jsi vzteklý/á, smutný/á, ale nemohou souhlasit s tím, že...“.
- Doporučte dítěti, že když se nebude cítit dobře, může kdykoliv zavolat na Linku bezpečí.

## Informace rodičům

- Pokud se u dítěte projevuje více varovných signálů, promluvte s rodiči a doporučte jim odbornou péči.



## Úmrtí v týmu

- Pokud někdo v týmu zemře, je důležité toto téma v diskusi s týmem otevřít [předcházíme tím šeptané fáme, která může děti zúzkostňovat či zraňovat].
- Sdílení prožitku smrti člena /členky týmu posiluje soudržnost skupiny a umožňuje rozloučení „my truchlíme pro kamaráda/kamarádku, trenéra/trenérku, my se loučíme“.

## Doporučený postup ve skupině

- Informace sdělte co nejdříve, jasně a stručně.
- Nechte na dětech, aby samy řekly, co už o situaci vědí, popř. se doptávaly.
- Nechte děti, aby se samy domluvily, jak chtějí organizovat vzpomínání v týmu, např. pietní místo, krátký rituál, rozsvítit svíčku, minuta ticha, poslech písně, kterou měl zemřelý rád, vzkazy pro zemřelého.



# XIV.DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

## Obecné informace

---

- Tvůrci aplikací v digitálním světě – jako jsou sociální sítě, hry nebo streamovací služby – investují značné prostředky a úsilí do toho, aby uživatelé trávili co nejvíce času u obrazovek.
- Snadno se pak stává, že ostatní části života jim nepřipadají tak atraktivní nebo zábavné.
- Tento vliv je obzvláště nebezpečný pro děti a dospívající, u nichž může snadno dojít k tomu, že nad svým užíváním ztratí kontrolu.



# Varovné signály u dítěte



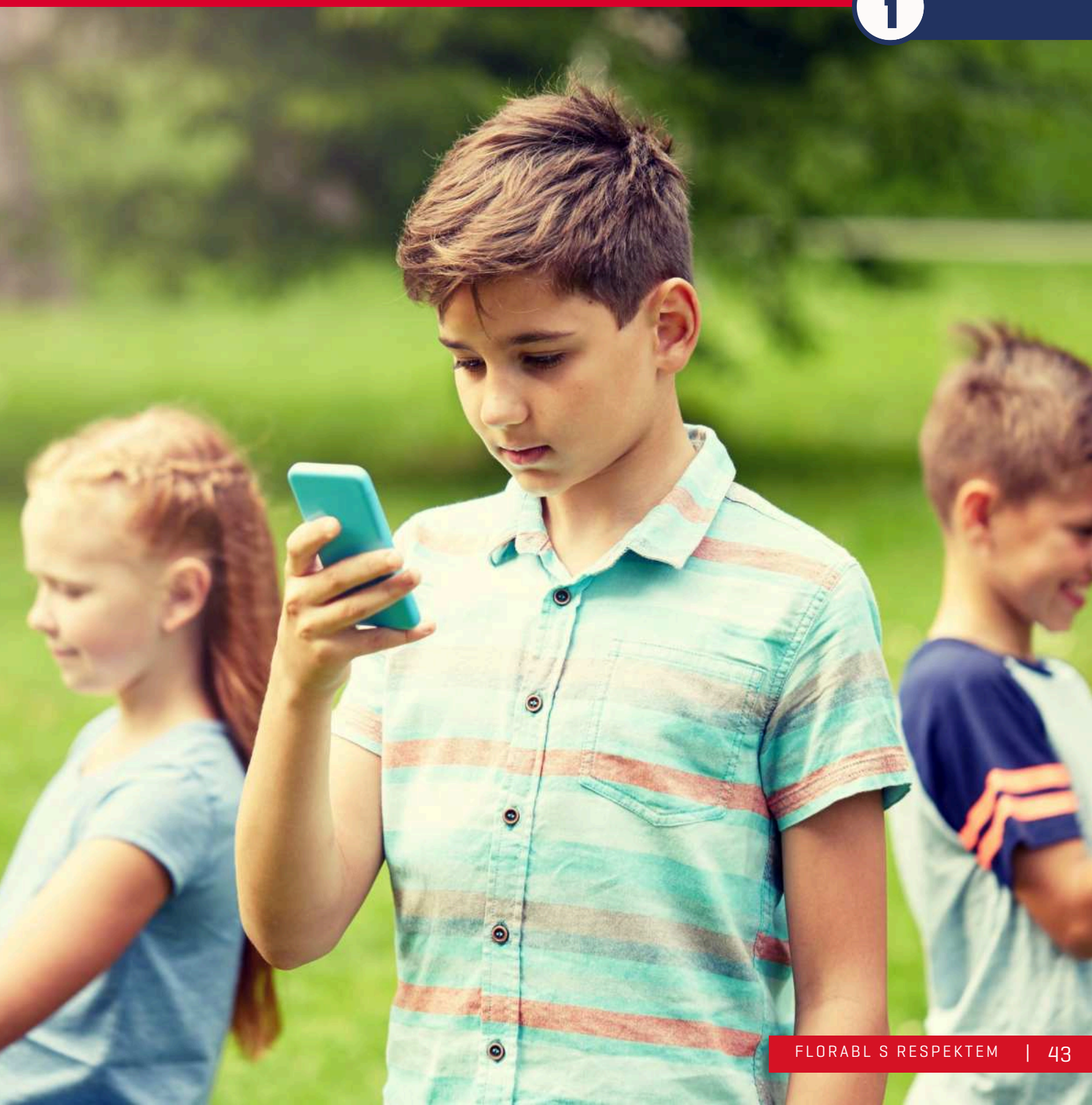
- Aktivita na internetu zabraňuje plnění základních povinností (příprava na trénink, docházka na tréninky).
- Dítě je v době, kdy nemá přístup k mobilu podrážděné, nesoustředěné, netrpělivé a někdy až agresivní.
- Může se ve škole či na tréninku často ptát “jak dlouho zbývá do přestávky?”, každou pauzu vytahuje okamžitě mobil, během nepřítomnosti mobilu si stěžuje na nudu.
- Dítěti záleží méně na vztahu s blízkými.
- Může zanedbávat hygienu a stravování (časté zejména u dospívajících).
- Mohou se objevit výkyvy nálad a bolesti hlavy a očí, únava.

## Doporučený postup ve skupině

- Jděte příkladem ve svém vlastním užívání digitálních technologií v přítomnosti dětí a edukujte sami sebe v rizicích užívání technologií.
- Doptávejte se aktivně dětí na to, čím nejraději na internetu tráví čas.
- Edukujte děti průběžně o tom, jaká rizika sebou nese ztráta kontroly nad užíváním technologií.
- Otevřeně s dítětem bez strašení a vyhrožování promluvte o možné závislosti, reflektujte, čeho jste si všimli a kam to může dojít.
- Nevychítejte a nehodnoťte [“8 hodin denně? No to je strašné!” “ty vaše mobily”].
- Motivujte rodiče dětí k tomu, aby se zajímaly o to, čím tráví děti čas před obrazovkami a nastavili doma pravidla užívání.
- Motivujte dítě, aby se svěřilo někomu z rodiny, proberte s ním, komu by to mohlo říct.
- Odkážete dítě na Linku bezpečí, kde se dá mluvit i o tom, jak zvládat čas bez mobilu/internetu.
- Můžete sami kontaktovat Rodičovskou linku.

## Informace rodičům

- V případě velikých absencí či výrazného negativního vlivu na dítě v průběhu tréninku lze na toto téma navázat konverzací s rodiči.
- Podpořte rodiče v možnostech nastavení pravidel, existují na to nápomocné aplikace.
- Nabídněte rodičům pro konzultaci Rodičovskou linku či Národní linku pro odvykání.



# XV. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY (PPP)

## Obecné informace

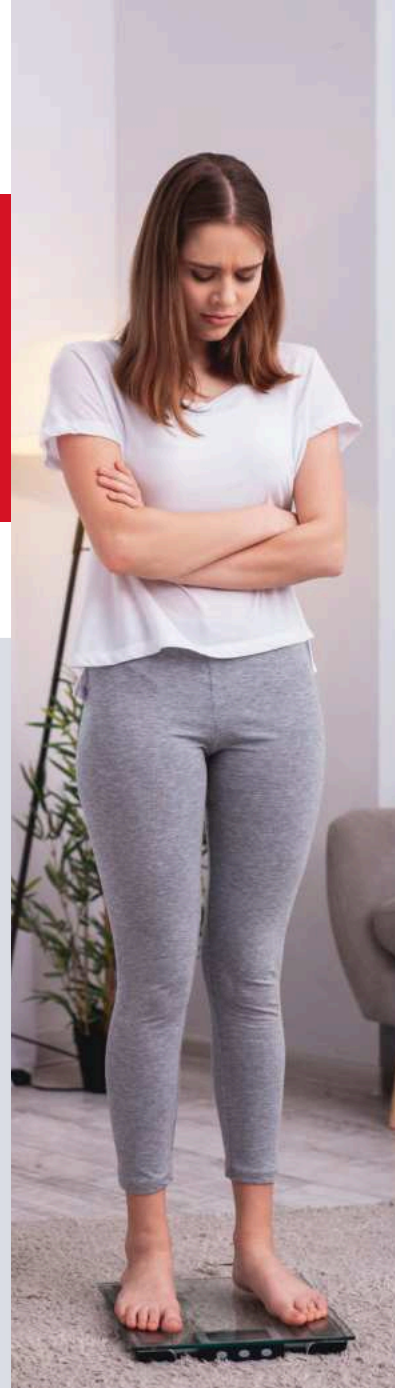
- O poruchách příjmu potravy hovoříme, když myšlenky na jídlo zabírají většinu času a člověk se nedokáže soustředit na nic jiného než na svou postavu a na to, co a kolik toho sní.
- Má pocit viny, když se nají nebo sní něco nezdravého.
- Neustále přemýšlí o jídle, cvičení, o pocitech ze svého těla.
- Hodnocení sebe sama mu odčerpává většinu energie.
- Mohou k tomu být náchylní sportovci/sportovkyně, vzhledem k tomu, že PPP zasahují často děti s tendencemi k perfekcionismu, které na sebe vyvíjí tlak na výkon.

## Mentální anorexie

- Úmyslné snižování váhy, které může vést až k úplnému odmítání potravy.
- Součástí onemocnění je i zkreslený obraz o svém těle, které člověku přijde mnohem silnější, než ve skutečnosti je.
- Lidé s mentální anorexií snižují příjem jídla, a když se nají, snaží se vyvolat si zvracení nebo průjem, zároveň obvykle nadměrně cvičí, aby zhubli.

## Bulimie

- Obvykle se střídá hladovění s následným přejídáním, kdy nejde přestat jíst, chybí pocit uspokojení z jídla.
- Následně přijdou výčitky z přijetí příliš velkého množství jídla a člověk si snaží vyvolat zvracení nebo průjem.
- Váha nemusí klesat, někdy naopak roste.





# Varovné signály u dítěte



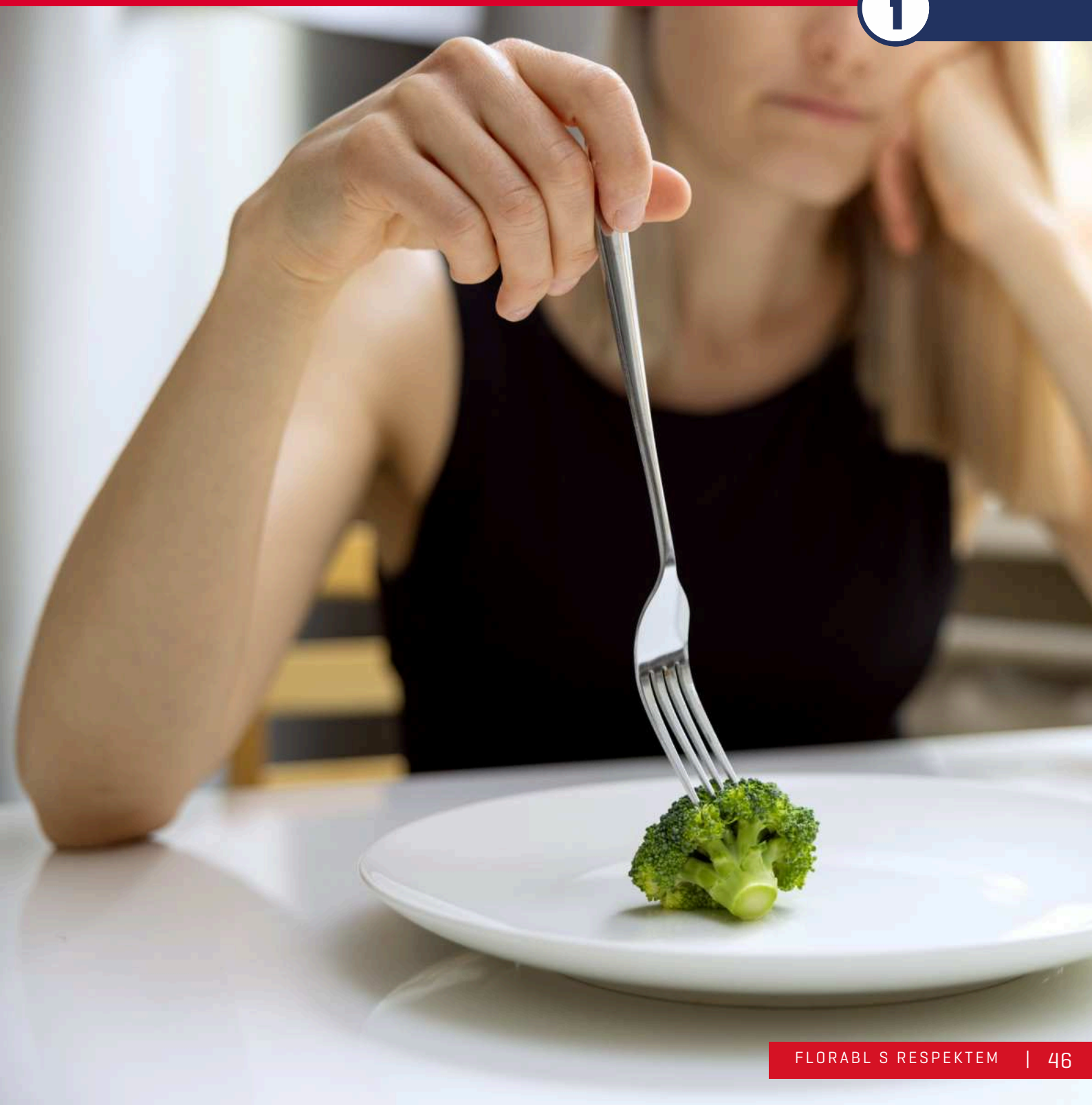
- Změny v tělesné vytrvalosti, tzn. únava, vyčerpání nebo časté stěžování si na nedostatek energie.
- Sebekritika a nízké sebevědomí zaměřené na vzhled těla nebo váhu, mohou být sebekritičtí i v dalších oblastech – sportovní výkony, výkony ve škole.
- Zvýšená podrážděnost nebo změny nálady – výkyvy nálad, deprese, úzkost nebo náhlé záchvaty vzteku.
- Zpomalený růst nebo nedostatečné přibývání na váze, což může vycházet z nedostatečné výživy.
- Výrazná ztráta hmotnosti nebo naopak náhlý přírůstek na váze.
- Nutková potřeba nadměrně cvičit může doprovázet poruchu příjmu potravy, což paradoxně může mít za důsledek i dočasně zvýšení výkonů ve sportu.
- Závratě, únava, mdloby nebo slabost.
- Přehnaný důraz na jídlo, kalorie a diety.

## Doporučený postup ve skupině

- Všeobecně je důležité si dávat pozor na poznámky vztahující se k vzhledu a váze, a to u všech dětí a zejména u dospívajících.
- Když si všimnete varovných signálů, můžete s dítětem zkusit navázat rozhovor.
- Mluvte s ním citlivě, nabídněte mu reflexi toho, čeho jste si všimli [únava, změny chování a přístupu k jídlu, sebekritika – pozor na upozornění na změny v tělesné váze, může být citlivé].
- Vyjádřete o dítě zájem, ale i starost – pojmenujte závažná rizika omezení jídla v tomto vývojovém období.
- Nabídněte Linku bezpečí nebo organizaci Anabell.
- Transparentně dítěti sdělte, že budete informovat rodiče a řekněte mu, co bude obsahem vašeho sdělení rodičům.

## Informace rodičům

- Je třeba informovat rodiče, protože se porucha příjmu potravy může zhoršovat a vyvinout se v něco život ohrožujícího, odborná pomoc je klíčová.
- Rodiče můžete nasměrovat na Rodičovskou linku nebo organizaci Anabell.



# XVI. SEXUÁLNÍ ORIENTACE

## Obecné informace

---

- Většina dospělých už ve svém životě narazila na pojem LGBTQ+, mnoho z nich, na rozdíl od dětí, a zejména dospívajících, však úplně přesně neví, co to vlastně znamená.
- Je důležité si uvědomit, že LGBTQ+ lidé tu vždy byli a budou, není to něco, co si člověk volí. Nicméně společnost jim dlouze nebyla pozitivně nakloněna, dokonce byly projevy protizákonné (a v některých zemích jsou dodnes), takže se lidé s odlišnou orientací a genderovou identitou víc skrývali.
- Čím je společnost otevřenější a více respektující, tím viditelnější jsou i genderově, sexuálně a vztahově rozmanití lidé. A tím více je téma aktuálně diskutované mezi dospívajícími a mládeží.
- Proto je důležité se orientovat, abychom mohli my, dospělí, být dětem poučenými partnery, když za námi se svými otázkami nebo případně i se svým sebeodhalením přijdou.

# Slovníček pojmů

## LGBTQ+ komunita

---

Zahrnuje lidi s jinou než heterosexuální orientací, [LGBTQ – lesby, gayové, bisexuálové, transgender, queer a další osoby], znaménko plus souhrnně označuje další identity, jako jsou třeba intersex či asexuální osoby.

## Lesby a gayové

---

Lidé, kteří jsou citově a sexuálně přitahováni osobami stejného pohlaví, tedy lidé s homosexuální orientací. Podle seriózních výzkumů je homosexualita vrozená, není volbou jedince, není důsledkem žádných vnějších vlivů.

## Bisexuálové

---

Lidé, kteří jsou citově a sexuálně přitahováni jak muži, tak ženami. Podobným pojmem je pansexualita, což jsou lidé, kteří jsou citově a sexuálně přitahováni k lidem bez ohledu na jejich pohlaví či genderovou identitu.

## Asexuálové

---

Lidé, kteří nezažívají sexuální touhu nebo sexuální přitažlivost – buď mají tuto potřebu sniženou, nebo úplně nepřítomnou.

## Tranzice

---

Změna pohlaví. Tranzice může probíhat jak formou hormonální léčby, tak operativně.

# Slovníček pojmů

## Transgender osoby

Lidé, kteří se identifikují s opačným pohlavím, než do kterého se narodili. Jinak řečeno – transgender muž má ženské tělo, ale cítí se být mužem [a opačně]. Výraznější projevy, a hlavně potíže, přináší fyzické dospívání, kdy je pro transgender lidi složité [a někdy nemožné] přijmout fyzické změny – např. prsa. Transgender lidé mohou mít jak homosexuální, tak i heterosexuální orientaci.

## Bisexuálové

Zjednodušeně řečeno lidé, kteří se přímo nehlásí ani k jednomu pohlaví. Mohou se takto identifikovat i intersex osoby. Nebinární lidé se mohou označovat jednou nebo více z následujících možností:

- S překrývajícími se nebo nejistými liniemi genderové identity [genderflux].
- Mající dva nebo více genderů [bigender, trigender, polygender nebo pangender].
- Bez genderu [agender, nongendered, genderless, genderfree nebo neutrois].
- Pohybující se mezi gendery nebo mající kolísavou genderovou identitu [demiboy, demigirl, genderfluid].
- Jsoucí třetí gender.

Nebinarita je poměrně složitý pojem na vysvětlení jak dětem, tak dospívajícím a pokud si s danou problematikou nevíte rady, využijte možnosti poradny například na stránkách [www.sbarvouven.cz](http://www.sbarvouven.cz).

# Slovníček pojmů

## Coming out

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

## Doporučený postup

### Všeobecně

- Je důležité všeobecně vytvářet přijímající prostředí, kde je vítaný každý bez ohledu na orientaci či genderovou identitu.
- Vyhýbat se poznámkám na účet LGBTQ+ lidí, které by mohly takové dítě uzavřít - tzn. například nenazývat projevy feminity či neúspěchu u chlapců slovy "gay" nebo naopak u dívek projevy maskulinity "lesby" a dalšími hanlivými výrazy.
- V případě, že si všimnete takových poznámek a projevů mezi dětmi vzájemně, je možné si s nimi o tom promluvit, v čem to může být pro někoho zraňující.
- Děti jsou zvědavé a mohou se doptávat na různé termíny, které někde zaslechly - v případě dotazů na toto téma je v pořádku přiznat, že nějakým pojmům sami úplně nerozumíte, protože jsme/jste to na vlastní kůži nezažili. Můžete je odkázat na Linku bezpečí - na informační otázky dětí ohledně LGBTQ+, sexuality a dospívání konzultanti odpovídají.

### V případě, že se vám dítě svěří

- Dát mu prostor o tom povídat, nabídnout podporu a zajímat se o to, jak to prožívá, a co by od vás na tréninku potřebovalo za přístup.
- Ujistěte se, jak chce abyste vy s informací pracovali - jestli si je /ji máte nechat pro sebe či jestli chtějí podporu v coming outu před ostatními.
- V tomto tématu je zvláště důležité nikdy nešířit informace bez souhlasu dítěte, protože to může být pro ně ohrožující.

## Informace rodičům

- Není třeba rodičům sdělovat informace o sexuální orientaci či genderové identitě dítěte, pokud si to samo nepřeje.
- V případě, že se na vás s tímto tématem rodiče obrátí, můžete jim nabídnout Rodičovskou linku nebo poradnu [www.sbarvouven.cz](http://www.sbarvouven.cz).



# XVII. ROZCESTNÍK SLUŽEB

## Linka bezpečí

---

- Bezplatná, anonymní telefonická linka krizové pomoci pro děti a mládež (do 18 let, studenti do 26 let), 24 hodin denně, pro děti z celé České republiky.
- Telefonní číslo: 116 111
- Emailové poradenství: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)
- Chat: [www.chat.linkabezpeci.cz](http://www.chat.linkabezpeci.cz)
- Web: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)



## Rodičovská linka

---

- Anonymní telefonická krizová pomoc a poradenství pro jakéhokoliv dospělého – rodič, prarodič, pedagog, trenér – jednající v zájmu dětí, dospívajících a mladých dospělých do 26 let, pro klienty z celé České republiky.
- Telefonní číslo: 606 021 021
- Emailové poradenství: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)
- Chat: [www.chat.rodicovskalinka.cz](http://www.chat.rodicovskalinka.cz)
- Web: [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)



## Zdroje informací od Linky bezpečí

---

- Webová poradna: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz) - v sekci poradna naleznete všechna výše zmíněná témata
- Podcasty: Na tenké lince, Utržené sluchátko
- Linka bezpečí Naživo – jezdíme i do sportovních klubů
- Blog: [www.blog.linkabezpeci.cz](http://www.blog.linkabezpeci.cz)



## Manželské a rodinné poradny

---

- Nabízejí manželské a rodinné poradenství.
- Zaměřují se na zvládání potíží v mezilidských vztazích v rodině (generační spory, rozvod a porozvodové těžkosti, styk rodiče s dětmi, závislost v rodině atp.).
- Mediace dohod o výchově dětí a uspořádání vzájemných vztahů.
- Kontakty na poradny v ČR: [www.amrp.cz](http://www.amrp.cz)

## Intervenční centra

---

- Poskytují komplexní pomoc osobám ohroženým domácím násilím.
- Nabízejí ambulantní, terénní, popř. pobytové služby.
- Informace a kontakty: [www.domaci-nasili.cz](http://www.domaci-nasili.cz)

## Oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD)

---

- Vykonává sociálně-právní ochranu dítěte podle zákona v č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí.
- Sídlí na městských úřadech, většinou je součástí odboru sociálních věcí.

## Kyberšikana, sexting, kybergrooming

---

- E-mailová poradna pro oblast rizikového chování na internetu: [www.poradna.e-bezpeci.cz](http://www.poradna.e-bezpeci.cz)

## Léčba drogové závislosti

---

- Kontakty na léčebná zařízení: [www.drogy-info.cz/mapa-pomoci](http://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci)
- Základní informace a články: [www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)
- Linka pro odvykání: [chciodvykat.cz](http://chciodvykat.cz)

# Další užitečné kontakty

- [nevypustdusi.cz/poslouchejme-deti/](https://nevypustdusi.cz/poslouchejme-deti/) - další tipy pro to, jak pracovat s dětmi, kde pro ně hledat pomoc, kartičky podpůrného rozhovoru.
- <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>, [napanikar.eu](https://napanikar.eu) - aplikace pro jakékoliv psychické obtíže + poradna + online terapie
- Databáze ověřených soukromých terapeutů: [czap.cz](https://czap.cz)
- Vyhledávač zdravotnických služeb [psycholog na pojišťovnu, psychiatr] [nrpzs.uzis.cz](https://nrpzs.uzis.cz)
- Vigvam - téma úmrtí [poradna-vigvam.cz](https://poradna-vigvam.cz)
- LGBT: [www.sbarvouven.cz](https://www.sbarvouven.cz)
- replug.me - jak najít zdravý vztah k technologiím i k sobě
- Poruchy příjmu potravy:
  - [anabell.cz](https://anabell.cz)
  - <https://www.3pe.online/>



  
rodičovská linka

**SLUŽBA PRO  
RODIČE, PEDAGOGY  
A DOSPĚLÉ, KTERÍ MAJÍ  
STAROST O DÍTĚ**

ANONYMNĚ  
**606 021 021**

[pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)  
[www.rodicovskalinka.cz](https://www.rodicovskalinka.cz)



 **30 let**  
linka bezpečí

**SLUŽBA PRO NAŠE DĚTI  
A DOSPÍVAJÍCÍ**

Od roku 1994 pomáháme při řešení závažných i každodenních starostí.

ZDARMA • NONSTOP • ANONYMNĚ

**116 111**

[pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)  
[www.linkabezpeci.cz](https://www.linkabezpeci.cz)



***INSPIRACE  
MOTIVACE  
VZDĚLÁVÁNÍ***



 ***WOMEN'S POWER***

# ZÁVĚR

V této příručce jsme Vám poskytli základní informace o složitých situacích, do kterých se děti mohou dostat.

Dále také praktická doporučení a odkazy, kterých můžete využít, pokud se rozhodnete dítěti pomoci. Včasné rozpoznání problému a vhodná nabídka podpory mohou mít zásadní vliv na další vývoj dítěte, které je z různých důvodů ohroženo.

Jako trenéři a trenérky, kteří jste v úzkém kontaktu s dětmi, můžete v tomto procesu sehrát klíčovou roli. Nezapomínejte však také na sebe a dbejte na svou duševní pohodu.

Přejeme Vám hodně síly a uspokojení z Vaší důležité práce.

**Tento dokument vznikl na základě spolupráce Českého florbalu a Linky bezpečí.**

