

# JAK POMOCI DĚTEM, KTERÉ NĚCO TRÁPÍ

Manuál pro fotbalové trenéry



## **Milí trenéři,**

*dostává se Vám do ruky příručka, která v rámci vybraných témat umožňuje základní porozumění obtížím, s nimiž se u svých svěřenců můžete setkat. U každého tématu najdete základní informace a popis varovných signálů, které Vás mohou upozornit, že se s Vaším svěřencem něco děje. V neposlední řadě Vám nabízíme několik konkrétních doporučení, jak s dítětem či dospívajícím, popř. s jeho rodiči o situaci komunikovat.*

*Jsme si vědomi, že setkávat se s osobními problémy dětí není jednoduché. Obecný návod, jak je možné se v dané situaci zachovat, Vám zde poskytneme. Takový návod však nikdy nemůže být dokonalý, jelikož konkrétní situace je vždy specifická a Vy i dítě do ní vstupujete sami za sebe.*

*Vás, trenéry fotbalu, vnímáme jako ty, kteří se kromě nároků na sportovní výkony dětí také věnují rozvoji jejich osobnosti, smyslu pro fair play a kamarádství. Tím si u dětí samozřejmě získáváte jejich důvěru, takže se na Vás obracejí se starostmi svými nebo svých spoluhráčů. I Vy sami můžete pozorovat jisté signály v chování dítěte. Někdy je velmi těžké z těchto signálů rozpoznat, co přesně se s dítětem děje, protože může jít o souběh několika obtíží najednou. Ve většině případů však děti svým netypickým nebo nápadným chováním reagují na nějakou konkrétní situaci nebo událost ve svém životě.*

*Domníváme se, že je ve Vašich možnostech situaci dětí zmapovat a motivovat je samotné 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 či dítě odkázat na Linku bezpečí.*

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

# OBECNÉ ZÁSADY PRO VEDENÍ ROZHOVORU S DÍTĚTEM

- Snažte se chápat projevy dětí jako **snahu vyrovnat se s obtížnou situací**.
- Pro důvěrný rozhovor najděte **vhodný prostor, čas a soukromí**.
- **Oceňte**, pokud za vámi dítě samo přišlo („Je dobře, že jsi mi to řekl.“, „Je dobré, že si pro sebe hledáš pomoc.“).
- Dejte dítěti najevo zájem a vyslechněte je **bez hodnocení**. Už tím mu poskytnete úlevu.
- Při rozhovoru **nepospíchejte**, nedávejte dítěti kázání, spíše se **doptávejte** (**neříkejte např.**: „To ti to nedošlo?“, „To jsi neměl dělat!“, „Nechtěj vědět, co na to řeknou rodiče!“).
- **Sdělte** dítěti, že **není jeho vina**, co se mu děje (v případě šikany, týrání, domácího násilí, deprese)
- Používejte **otázky typu**: „Co se stalo?“, „Kdy se to stalo?“, „Jak často se to stává?“, „Koho se to týká?“, „Kdo o tom ví?“.
- **Vyjádrejte 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 bys, aby...?“).
- **Nechlácholte** („Zítřka už si na to ani nevzpomeneš“, „To bude dobré, táta to pochopí.“) **a neslibujte**, co není reálné („Já se postarám, aby to přestalo“).
- Hledejte, **o koho se dítě** z blízkého okolí **může opřít** (např. má blíže k matce, k otci nebo k babičce).
- Když nabízíte řešení, **dejte dítěti vybrat** (např. „Co by pro tebe bylo nejlepší?“ Říct to mámě? „Kontaktovat psychologa?“).
- **Shrňte** možnosti řešení 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.“).
- **Nikdy** nepřistupujte na žádost dítěte, že o jeho problému nikomu neřeknete.
- Jedná-li se o závažnou situaci, **upozorněte dítě**, že o tom musíte promluvit s rodiči. Sdělte dítěti, co vše rodičům řeknete.
- **Odkažte** 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.“).
- Rodiče **odkažte na Rodičovskou linku**.
- **Nebojte** se jakoukoli situaci **konzultovat s odborníkem**, uvědomte si, že na ni nemusíte být sami. Zavolejte na Rodičovskou linku.

# ŠIKANA V TÝMU

Šikana se projevuje zesměšňováním, vyčleňováním z kolektivu, schováváním a ničení věcí a fyzickým ubližováním.

To se může stát každému dítěti.

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, která všichni účastníci (včetně rodičů znají).

Všichni jsou také obeznámeni s tím, co se bude dít, když je hráč poruší.

## VAROVNÉ SIGNÁLY U OBĚTI

- dítě je často osamocené, nemá kamarády, vyhledává spíše blízkost trenérů
- 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

## VE SKUPINĚ

Šikana má svůj vývoj a svá stadia a ovlivňuje celý tým.

Varovné signály souvisejí se stádiem, ve kterém se skupina nachází.

## POČÁTEČNÍ STADIUM

- dítě, skupina dětí sprádají různé legrácky a intriky vůči oběti
- děti si odreagovávají na oběti svoji agresi, např. při svém neúspěchu

V tomto stadiu jsou děti ještě poměrně otevřené, jsou schopny mluvit o tom, co se v týmu děje, hledat řešení.

## POKROČILÉ STADIUM

- vzniká skupina dětí, která cíleně oběti ubližuje
- agresivita se stupňuje, dochází k fyzickému napadání, někdy i brutálnímu
- šikanující chování agresorů přijímají či respektují všichni členové skupiny

V tomto stadiu se děti agresorů bojí, nechtějí nic říct, mají pocit, že se nic nezmění nebo že se stanou také obětí šikany.

## DOPORUČENÝ POSTUP

- mějte v klubu stanovený a dobře popsany 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 stadiu šikany
- v případě nejistoty kontaktujte odborníky Rodičovské linky

## POČÁTEČNÍ STADIUM ŠIKANY

- uvědomte si, že jste důležitou osobou, která vztahy v týmu výrazně ovlivňuje
- pojmenujte, co v týmu pozorujete, mluve o pravidlech kamarádského a férového chování, označte chování, které v týmu nebudete trpět
- systematicky pracujte na podpoře dobrých vztahů v týmu, začlenění nových členů do týmu,
- pracujte s rodiči

## POKROČILÉ STADIUM 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 agresori obětí?
- při vyšetřování dodržujte **následující pořadí**:
  - vyslechněte informátory (nejčastěji rodiče, spoluhráči)
  - vyslechněte oběť (počítejte s tím, že oběti se obtížně mluví, cítí se vinna, v ohrožení, bagatelizuje situaci)
  - zajistěte bezpečí oběti (např. doporučení nepřítomnosti na tréninku)
- vyslechněte důvěryhodné svědky (děti, které oběť neodmítají)
- veďte 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 opatření a tresty vůči agresorům, 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 opatření

## PRÁVNÍ RÁMEC

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

§ 175 Vydírání § 177 Útisk § 171 Omezování osobní svobody § 353 Nebezpečné vyhrožování § 228 Poškození cizí věci § 146 Ublížení na zdraví atp. Je-li evidentní, že se jedná o trestný čin, obraťte se přímo na Policii ČR.

## INFORMACE RODIČŮM

- informujte rodiče agresora/agresorů seznamte je s výsledky vašeho vyšetřování a s přijatými opatřeními
- rodičům agresorů i oběti doporučte odbornou psychologickou pomoc pro jejich děti

# KYBERŠIKANA

- jedná se o ztrapňování, vyhrožování, vydírání, obtěžování, zveřejňování ponižujících fotografií a videozáznamů prostřednictvím elektronických komunikačních prostředků (mobil, Facebook, Instagram atd.)
- cílem je dítěti 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 tom nemusí vědět
- kyberšikana může být pachateli vysvětlována a omlouvána jako pouhá legrace
- obvykle doprovází tradiční šikanu v kolektivu

## VAROVNÉ SIGNÁLY U DÍTĚTE

- 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 nejisté

## DOPORUČENÝ POSTUP

- zjistěte případnou provázanost kyberšikany se šikanou v týmu
- pokud je kyberagresor člen vašeho týmu, postupujte stejným způsobem jako u šikany
- pokud je kyberagresorem osoba mimo váš tým, doporučte dítěti 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
- odkažte dítě na Linku bezpečí

## 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
- 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



# SEXTING A KYBERGROOMING (LÁKÁNÍ NA SCHŮZKU)

## 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
- často se jedná o mstu partnera či kamaráda
- dítě bývá cizí osobou na internetu vydíráno tím, že pokud nepošle další fotografie, budou předchozí zasláné materiály zveřejněny

## 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 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 pocitu viny
- jasným signálem je zhroucení a panika, když je začne agresor vydírat (např. že nahé fotky pošle rodičům, spolužákům)

## **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

## **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

## **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 uveďte 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

# DEPRESE A ÚZKOSTI

- 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, osamocенosti 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, zamlklé, podruhé podrážděné, přecitlivělé, má výbuchy pláče, fyzické bolesti (břicha, hlavy)
- cítí se bez energie, ubývá u něho zájem o tréninky
- může působit znuděně, 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

Deprese u adolescentů se projevuje neměnnou pokleslou náladou, nedá se ovlivnit vnější pozitivní událostí, ztrácejí schopnost se radovat, nálada je horší ráno, mají poruchy spánku.

## DOPORUČENÝ POSTUP

- mluvejte s ním citlivě, nabídněte mu reflexi (např. „Připadá mi, že jsi nějak nesvůj“)
- nemějte tendenci ho rozptýlit, zaktivizovat (např. poznámky typu: „Vzchop se.“, „To bude dobrý, pokecej s klukama, jděte do kina.“)
- berte jeho slova vážně (např. „Máš to teď těžký, chápu, jsi smutný.“)
- ujistěte ho, že jeho pocity smutku a vyčerpanosti, nechuti k aktivitám nejsou projevem jeho selhání, dají se řešit oborníky, 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 RODIČŮ

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

# SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

- úmyslné ubližování vlastnímu tělu (nejčastěji řezání, kousání)
- snaha 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)

## 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 mu možnost kontaktovat Linku bezpečí, až na něj přijde chuť si ublížit
- nabídněte mu zdravější a bezpečnější způsoby jak ventilovat emoce (běh, příroda, gumování gumou po těle, rozhovor s blízkým člověkem)
- netlačte na dítě, aby se sebepoškozováním okamžitě přestalo
- upozorněte dítě, že o problému budete informovat rodiče, počítejte s tím, že dítě může protestovat

## 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

# SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY A CHOVÁNÍ

## VAROVNÉ SIGNÁLY U DÍTĚTE

- 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

## VAROVNÉ SIGNÁLY U DÍTĚTE

- uzavírá se do sebe, ztrácí zájem o kontakty s vrstevníky, o tréninky
- má pocity beznaděje a potřebu „utéct“ z pro ně 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.“)
- zabývá se tématy, která souvisí se smrtí

### 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)

## **DOPORUČENÝ POSTUP**

- má-li dítě sebevražedné myšlenky, zachovejte klid, pozorně ho poslouvejte
- 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

### **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)

## **INFORMACE RODIČŮM**

- předejte rodičům okamžitou informaci o stavu dítěte, odkažte je na dětská krizová centra, psychology nebo dětské psychiatry
- doporučte Rodičovskou linku

# NÁVYKOVÉ LÁTKY (DROGY), UŽÍVÁNÍ A ZÁVISLOST

- užívání návykových látek může uspokojovat aktuální potřebu dítěte (utišit bolest, smutek a depresi, dodat odvalu, 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, straní se spoluhráčů, rodiny
- často bývá unavené, nepozorné, apatické, zhubnulo
- v akutní intoxikaci může být zrychlené, s projevy chaotického myšlení nebo naopak utlumené, spavé, může mít halucinace
- ztrácí se věci, peníze, objevuje se lhaní

## PRÁVNÍ RÁMEC

- u nás není trestná konzumace nelegálních drog, držení je minimálně přestupkem, a to pokud ji 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.)

## **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 říci, nemluvte pod vlivem svých emocí
- věd'te 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

## **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)
- pokud rodiče nespolupracují nebo je chování dítěte rodinou podporováno, doporučujeme kontaktovat OSPOD



# GAMBLING - PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ

- 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 ve sportovním týmu)
- mezi mladými sportovci je oblíbené zejména sázení na výsledky zápasu a tzv. živé sázky
- děti hradí náklady ze svého kapesného a později zneužívají účty svých dospělých kamarádů, rodinných příslušníků či jiných dospělých
- závislost bývá často skryta, dospívající se může dostat velmi rychle do velkých dluhů

## VAROVNÉ SIGNÁLY U DÍTĚTE

- dítě je zaujaté hrou, zvyšuje sázky a ztrácí kontrolu nad hraním (u mobilu tráví každou možnou chvíli, často i v noci, nejí, nespí a jen hraje, hraní popírá nebo skrývá)
- dítě má velkou spotřebu peněz, dělá dluhy, rozprodává své věci nebo krade, rodičům se ztrácí peníze z účtu
- je nesoustředěné, zanedbává povinnosti, izoluje se od kamarádů, bývá psychicky vyčerpané
- 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 průběžně, při vhodných příležitostech, na rizikovost hraní
- buďte připraveni otevřeně s dítětem mluvit o jeho situaci
- dejte pochopení jeho strachu z rodičů
- nevyčítejte (např. „Uvědomuješ si, co děláš své rodině?“)
- motivujte je, aby se svěřilo někomu z rodiny, proberte s ním, komu by to mohlo říct
- odkažte je na Linku bezpečí
- v případě pochybností kontaktujte Rodičovskou linku

Nejlepší pomocí pro děti, které propadly hráčství, je trenér, který je přirozenou autoritou a sám nesází ani nehraje.

## 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)

# TÝRÁNÍ A ZANEDBÁVÁNÍ

## 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

### TÝRÁNÍ

- 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 ochody z tréninků, útěky z domova
- nápadné chování při přítomnosti či příchodu rodiče (strach, nejistota, zvýšená poslušnost)
- lekové reakce na dotek nebo přiblížení
- nízké sebevědomí, sklony k sebeobviňování

### ZANEDBÁVÁNÍ

- má opakovaně špinavé či roztrhané oblečení, nedostatečná hygiena, nedostatek jídla (svačiny)
- nedoprovázení na tréninky a akce klubu vzhledem k věku dítěte
- časté pozdní příchody na tréninky
- chybějící příprava na tréninky (oblečení)

## PRÁVNÍ RÁMEC

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

- **překazít trestný čin (§ 367, zákon č. 40/2009 Sb.) tj. to znamená učinit taková opatření, aby čin nemohl být dále páčán**
- **oznámít 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.*

## DOPORUČENÝ POSTUP

- obraťte 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 ho za odvahu 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

## INFORMACE RODIČŮM

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

# ROZVOD, ROZCHOD RODIČŮ

- 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
- je zvýšeně plačtivé nebo agresivní
- 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

- buďte 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 ho, že nemůže za to, že se rodiče rozvádějí
- nestavte se na stranu jednoho z rodičů, podporujte dobrý vztah dítěte s oběma rodiči
- předejte dítěti kontakt na Linku bezpečí

## 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

# DOMÁCÍ NÁSILÍ

- 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 podobě (např. „Pár pohlavků nikdy nikomu neublížilo.“)
- nezve si kamarády domů, často bývá agresorem nebo obětí šikany
- má za sebou útěky z domova
- maminky nehovoří s trenéry nikdy o samotě (partner to nedovolí)

## **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 dítěte č. 359/1999 Sb.)
- pokud je dítě jakkoliv týrané (v kontextu domácího násilí), postupujte stejně jako v případě týrání a zanedbávání dítěte

## **DOPORUČENÝ POSTUP**

- buďte pro dítě pozitivním mužským vzorem
- nabídněte mu pozitivní způsob motivace  
(tyto děti často špatně reaguji na křik a výhrůžky, protože to znají z domova)
- vytvořte mu prostředí, kde je přijímané, potřebuje zkušenost, že vztahy mohou také fungovat 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

## **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)
- 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

## **Závěr**

*V tomto manuálu jsme Vám nabídli základní informace o složitých situacích, do kterých se Vaši svěřenci mohou dostat. Dále také praktická doporučení a odkazy, kterých můžete využít, pokud se rozhodnete dítěti pomoci. Včasné odhalení a vhodná nabídka pomoci může být velmi významná pro další vývoj dítěte, které je z různých důvodů ohrožené. Jako trenéři, kteří jste v těsném kontaktu s dětmi, můžete při tom sehrát důležitou roli. Přejeme Vám hodně sil a dobrý pocit z Vaší, tak důležité práce.*

# 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: [chat.linkabezpeci.cz](https://chat.linkabezpeci.cz)
- Web: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

## Rodičovská linka

- anonymní telefonická krizová pomoc a poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní jednatelé v zájmu dětí, dospívajících a mladých dospělých do 26 let, pro klienty z celé České republiky
- Emailové poradenství: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)
- Chat: [chat.rodicovskalinka.cz](https://chat.rodicovskalinka.cz)
- Web: [www.linkabezpeci.cz](http://www.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)

## Střediska výchovné péče (SVP)

poradenská a terapeutická péče pro děti a dospívající s rizikem vzniku poruch chování. Spolupráce se zúčastňují i rodiče. nabízejí ambulantní, internátní, stacionární péči  
Kontakty na SVP v ČR: [www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strediska-vychovne-pece](http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strediska-vychovne-pece)

## Intervenční centra

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

## Sebepečování

Informace a kontakty: [www.sebeublizovani.cz](http://www.sebeublizovani.cz)

## Deprese a úzkosti

Informace a poradna: [www.deprese.com](http://www.deprese.com)



# SLUŽBA PRO NAŠE DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ.

OD ROKU 1994 POMÁHÁME  
BEZPLATNĚ PŘI ŘEŠENÍ ZÁVAŽNÝCH,  
ALE I KAŽDODENNÍCH STAROSTÍ



**linka bezpečí**

ZDARMA, NONSTOP, ANONYMNĚ



**POMOC@LINKABEZPECI.CZ**  
**www.LINKABEZPECI.cz**

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



**rodičovská linka**

ANONYMNĚ



**POMOC@RODICOVSKALINKA.CZ**  
**www.RODICOVSKALINKA.cz**