Preventivní program školy 2022/2023

ZŠ a MŠ generála Františka Fajtla DFC, Rychnovská 350, Praha 9 - Letňany

**KRIZOVÝ PLÁN**

V rámci prevence rizikového chování (šikana, návykové látky, mentální anorexie, bulimie, sebevražedné pokusy, krádeže, vandalismus ... ) je potřeba věnovat zvýšenou pozornost jakýmkoliv změnám v chování i prospěchu, které se u jednotlivce nebo v kolektivu vyskytnou. Při jakékoliv změně chování nebo i podezření je vždy nutné:

-pokud se týká jednotlivce, promluvit si s ním v bezpečném a chráněném prostředí a pokusit se zjistit příčinu změny

-o zjištěných poznatcích informovat třídního učitele, příp. ředitele školy, metodika prevence, výchovného poradce

-pokud se změna týká celého kolektivu, přenechat šetření na metodikovi prevence nebo výchovném poradci, kteří jsou proškoleni v řešení rizikového chování

-třídní učitel o zjištěném stavu informuje zákonné zástupce žáků a s ohledem na situaci buď individuálně, nebo prostřednictvím mimořádné rodičovské schůzky zákonným zástupcům nabídne pomoc při řešení a doporučí poradenské zařízení

**Zákonným zástupcům**žáků školní řád garantuje možnost získání informací o prospěchu a chování jejich dětí. Umožňuje žádat objasnění hodnocení prospěchu, chování a postupů řešení vzniklého problému. Zákonní zástupci mají možnost se obrátit na ředitele školy a žádat přešetření situace.

**Třídní učitelé**při podezření na zanedbání povinné péče o dítě, tělesné tresty, domácí násilí, apod. upozorní zákonné zástupce a informují o dané skutečnosti vedení školy, výchovného poradce a školního metodika prevence. Stejně postupují při obdržení této informace od jiných pedagogů, zaměstnanců školy či žáků. Pokud nedojde k pozitivní změně, hlásí situaci ředitel školy na odbor péče o dítě a na policii.

|  |  |
| --- | --- |
| **Všichni zaměstnanci** | **školy, žáci i rodiče byli informováni, na koho se obrátit** |
| **v případě řešení vzniklých problémů:**  **školní psycholog :** Mgr. Milan Hýzler | |
| **školní metodik prevence**: Mgr. David Mička | |
| **výchovný poradce**: | PhDr. Magdalena Hochmanová |
|  |  |
|  | |
|  | |
|  |  |

**KRIZOVÝ PLÁN ŠIKANA**

Škola je povinna řešit šikanu ve škole a na akcích pořádaných školou.

Definice pojmu

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a obvykle opakované užití násilí jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševním a tělesném zdraví.

Důležité odlišovat např. běžnou „klukovskou“ šarvátku od skutečné šikany.

**Postup při řešení šikany:**

Intervenční nebo selektivní program v celé třídě – šikana je skupinový problém a je třeba pracovat nejen s obětí a agresorem, ale i s přihlížejícími, kteří šikanu umožnili.

Napomenutí třídního učitele, DTU, DŘŠ, snížená známka z chování, převedení do jiné třídy, pracovní skupiny.

Doporučit rodičům oběti i agresora návštěvu v poradenském či jiném zařízení.

Doporučit rodičům dobrovolné umístění dítěte do pobytového zařízení SVP, diagnostického ústavu.

Podání návrhu orgánu sociálně-právní ochrany mládeže k zahájení řízení předběžného opatření či ústavní výchovy.

Pokud došlo k závažnějšímu případu šikanování – vyrozumět policii.

**Devět kroků při řešení počáteční šikany**

-rozhovor s informátory a oběťmi

-nalezení vhodných svědků

-individuální, popř. konfrontační rozhovory se svědky

-ochrana oběti

-rozhovor s agresory, popř. konfrontace mezi nimi

-výchovná komise

-rozhovor se zákonnými zástupci oběti

-práce se třídou

Na prevenci šikany a i při řešení jednotlivých případů spolupracují všichni pedagogičtí pracovníci dle následujících postupů:

**A. Situace, které škola zvládne řešit sama**- šikana 1. – 3. stádium

- Zvládá ji třídní učitel nebo tým ŠMP ( ŠMP, výchovný poradce, tř. učitel)

- Zjišťujeme obraz šikany, co se přesně stalo (rozhovory, nalezení vhodných svědků, konfrontační rozhovory)

KDO – KDE – CO – KDY – JAK – PROČ – ČÍM?

oznamovatel

poškozený (není-li oznamovatelem)

další žáci ze skupiny, které nebyly v jednání aktivní aktéři

Celý příběh si postupně zaznamenáváme, **vedeme písemnou dokumentaci**

1)oznamovatel oznámí informaci třídnímu učiteli, popř. jinému učiteli, ten předá informaci ŠMP

2)ŠMP svolá tým, tým se zabývá obětí šikany, popř. dalšími svědky (vytváříme si obraz šikany)

3)tým se zabývá pachatelem (pachateli), který obraz dotvoří

4)šikanu jsme vyšetřili – máme obraz

5)rozhodneme, co s šikanou – my a zvenku rozhodneme o

* výchovném opatření (NTU, DTU, DŘŠ)
* jiné opatření (snížená známka z chování, přeřazení žáka do jiné třídy, popř. jiné školy)
* intervence – PPP, SPC, Policie ČR

**B. Situace, které nezvládneme řešit sami**- šikana 4. – 5. stádium

Případ předáme dalším institucím

– Policie ČR, OSPOD, PPP, SPC

Cíl: splnit oznamovací povinnosti

Rodiče

OSPOD

**KRIZOVÝ PLÁN KYBERŠIKANA**

**KYBERŠIKANA**

Kyberšikana (též kybernetická šikana, počítačová šikana či cyberbullying) je druh šikany, který využívá elektronické prostředky, jako jsou mobilní telefony, e-maily, pagery, internet, blogy a podobně.

**Co je kyberšikana?**

Termínem kyberšikana označujeme nebezpečné komunikační jevy realizované prostřednictvím informačních a komunikačních technologií (např. pomocí mobilních telefonů nebo služeb v rámci internetu), jež mají za následek ublížení nebo jiné poškození oběti. Toto ublížení či poškození může být jak záměrem útočníka, tak důsledkem např. nevhodného vtipu, nedorozumění mezi obětí a útočníkem, nedomyšlením důsledků jednání ze strany útočníka atd. Oběť je poškozována opakovaně, ať už původním útočníkem či osobami, které se do kyberšikany zapojí později. Kyberšikana je druhem psychické šikany.

**Rozdíl mezi šikanou a kyberšikanou**

Kyberšikana úzce souvisí s šikanou. Zatímco klasická šikana se může projevovat jak fyzickými útoky, tak útoky psychickými, kyberšikana se odehrává pouze v psychické rovině. Kyberšikana se projevuje především ponižováním, nadáváním, urážením, zastrašováním, vyhrožováním, vydíráním, obtěžováním a pronásledováním oběti, což jsou typické projevy psychické šikany. Útoky se však odehrávají ve virtuálním prostředí. Útoky mohou být intenzivnější, dlouhodobější, uživatelé ICT mohou z utrpení oběti dokonce udělat masovou zábavu.

Na rozdíl od běžné šikany kyberšikanu nemůžeme dopředu očekávat. Obětí kyberšikany se tak můžeme stát kdykoliv a kdekoliv. Stačí, když budeme připojeni k internetu nebo mobilní síti (GSM) a útočník může zaútočit i ze vzdáleného místa, např. ze svého domova.

Dalším rozdílem mezi oběma formami je identita útočníka. V případě kyberšikany je útočník většinou skrytý za přezdívkou, tzv. „nickem“, nebo jiným neurčitým identifikátorem.

Stejně jako je tomu u původců kyberšikany ani u jejich obětí nezáleží na věku, pohlaví, fyzické síle, postavení v sociální skupině či úspěšnosti ve společnosti. V elektronické komunikaci jsou výše zmíněné aspekty potlačeny a nemají takový význam, jako při komunikaci tváří v tvář.

**Jak se chránit před kyberšikanou a jak se bránit kyberútokům?**

V současné chvíli neexistuje způsob, jak se 100% chránit před kyberšikanou a jejími útoky. Riziko můžeme pouze snížit a to díky používání a dodržování následujících pravidel:

* respektovat ostatní uživatele nebýt přehnaně důvěřivý
* nesdělovat citlivé informace, které by mohly být zneužity seznámit se s pravidly služeb internetu a GSM sítí
* seznámit se s riziky, které souvisí s elektronickou komunikací

Jak tedy postupovat v případě, že se staneme obětí kyberšikany?. Jedná se o:

* ukončení komunikace
* blokování útočníka
* identifikace útočníka
* oznámení útoku
* nebýt nevšímavý podpořte oběti

**Kde hledat pomoc?**

Pomoc ONLINE (Internet Helpline), E-bezpečí

Národní centrum bezpečnějšího internetu (Safer Internet)

Poradenská linka pro pedagogy

Úřad na ochranu osobních údajů, Policie ČR

**Nejčastější projevy kyberšikany**

Kyberšikana se může projevovat různým způsobem. Kyberútoky mohou být realizovány dlouhodobě i krátkodobě, s rozdílnou intenzitou a s využitím velkého množství nástrojů. Mezi nejznámější projevy patří:

* publikování ponižujících záznamů nebo fotografií
* ponižování a pomlouvání v rámci sociálních sítí, blogů nebo jiných webových stránek
* krádež identity, zneužití cizí identity ke kyberšikaně nebo dalšímu sociálně patologickému jednání
* ztrapňování pomocí falešných profilů
* provokování a napadání uživatelů v online komunikaci, především v rámci veřejných chatů a diskuzí
* zveřejňování cizích tajemství s cílem poškodit oběť vyloučení z virtuální komunity
* obtěžování

Mezi další projevy kyberšikany řadíme i projevy tradiční šikany posílené o využití ICT, např.:

* dehonestování (ponižování, nadávání, urážení) vyhrožování a zastrašování
* vydírání
* očerňování (pomlouvání) a další

K těmto projevům jsou zneužívány především SMS zprávy, emaily, chat, diskuze, ICQ, Skype, blogy, sociální sítě nebo jiné webové stránky.

**Kyberšikana a zákony**

Kyberšikana není trestným činem. Některé její projevy se však dají klasifikovat jako jiné trestné činy či přestupky. Přehled paragrafů, podle kterých by se dala klasifikovat kyberšikana:

Trestní zákoník (Zákon 40/2009 Sb.)

§ 144 Účast na sebevraždě až 12 let § 175 Vydírání až 16 let

§ 180 Neoprávněné nakládání s osobními údaji až 8 let § 181 Poškození cizích práv až 5 let

§ 182 Porušení tajemství dopravovaných zpráv až 10 let § 184 Pomluva až 2 roky

§ 191 Šíření pornografie až 5 let

§ 192 Výroba a jiné nakládání s dětskou pornografií až 8 let § 209 Podvod až 10 let

§ 230 Neoprávněný přístup k počítačovému systému a nosiči informací až 8 let

§ 231 Opatření a přechovávání přístupového zařízení a hesla k počítačovému systému a jiných takových dat až 5 let

§ 232 Poškození záznamu v počítačovém systému a na nosiči informací a zásah do vybavení počítače z nedbalosti až 2 roky

§ 352 Násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci až 3 roky § 353 Nebezpečné vyhrožování až 3 roky

§ 354 Nebezpečné pronásledování až 3 roky

§ 356 Podněcování k nenávisti vůči skupině osob nebo k omezování jejich práv a svobod až 3 roky

§ 357 Šíření poplašné zprávy až 8 let

[**Prevence kyberšikany**](http://www.zs-davle.cz/index.php/9-skola/185-kybersikana)

1. Nezveřejňovat osobní údaje.

2. Nesdílet fotky. Fotky, které na internet dáš třeba z legrace, mohou někoho z tvých přátel mrzet. Příliš odhalené fotky, které budou útočníkovi lehce dostupné, mohou přilákat jeho pozornost.

3. Bezpečně se odhlašovat.

4. Měnit přihlašovací údaje nebo mít bezpečnější hesla.

5. Nepřidávat si lidi pouze kvůli počtu.

6. Přidávat si pouze dobře známé lidi.

7. Číst si pravidla užívání.

8. Rozlišovat virtuální a reálný život. Je moderní mít profil na sociální síti, ale uvědom si, že mnohem důležitější je to, co děláš v reálném životě.

9. Nastavovat sdílení. Na sociální síti si můžeš nastavit, pro koho budou informace na tvém profilu viditelné.

10. Nebýt závislý na sociálních sítích; nespamovat.

**KRIZOVÝ PLÁN NÁVYKOVÉ LÁTKY**

Pojem návykové látky zahrnuje veškeré látky (mj. omamné a psychotropní), které jsou schopné ovlivnit psychiku člověka, jeho sociální chování a ovládací nebo rozpoznávací schopnosti. Patří sem také alkohol a tabák. Konzumace návykových látek osobami mladšími 18 let je považována za rizikové chování.

Užívání návykových látek v prostorách školy a na všech školních akcích není přípustné! Všichni zaměstnanci školy mají oznamovací povinnost k řediteli školy v případě, kdy žáci omamné látky užívají, distribuují nebo u sebe přechovávají.

**1. TABÁKOVÉ VÝROBKY**

**Jak řešit konzumaci tabákových výrobků ve škole?**

Tabákový výrobek je třeba žákovi vhodným způsobem odebrat a zajistit, aby nemohl pokračovat v konzumaci.

Pedagog dále sepíše o události krátký záznam s vyjádřením žáka (zejména od koho má tabákový výrobek), informuje třídního učitele a předá zápis metodikovi prevence, který jej založí do své agendy.

Třídní učitel informuje zákonného zástupce žáka.

V závažných případech (zejména s ohledem na věk nebo chování dítěte) a jestliže se chování opakuje, vyrozumí škola orgán sociálně - právní ochrany dětí.

Jsou vyvozeny sankce dané školním řádem.

**2. ALKOHOL**

**Jak řešit konzumaci alkoholu ve škole?**

Alkohol je třeba žákovi odebrat a zajistit, aby nemohl v konzumaci pokračovat.

V případě, kdy je žák pod vlivem alkoholu do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, voláme RZS.

Jestliže akutní nebezpečí nehrozí, postupuje pedagog následovně:

Informuje TU, o události sepíše stručný záznam s vyjádřením žáka (zejména odkud, od koho alkohol má), který odevzdá školnímu metodikovi prevence, ten jej založí do své agendy a vyrozumí vedení školy.

V případě, že žák není schopný pokračovat ve vyučování, vyzve škola ihned zákonného zástupce žáka, aby si jej vyzvedl.

Jestliže není zákonný zástupce dostupný, vyrozumí škola orgán sociálně-právní ochrany dítěte a vyčká jeho pokynů.

Zákonnému zástupci ohlásí škola tuto skutečnost i v případě, že je žák schopen výuky.

Jestliže se situace opakuje, splní škola oznamovací povinnost k orgánu sociálně- právní ochrany dětí.

Z konzumace alkoholu škola vyvodí sankce dané školním řádem.

V případě podezření na intoxikaci žáka provede pedagogický pracovník test na přítomnost alkoholu (dechová zkouška) na základě předem získaného souhlasu zákonného zástupce. Pokud je výsledek testu pozitivní, postupuje podle výše uvedených bodů.

**Jak řešit nález alkoholu ve škole?**

**1) pedagog nalezne v prostorách školy alkohol**

Tekutinu nepodrobuje žádnému testu ke zjištění jeho chemické struktury.

O nálezu ihned uvědomí vedení školy.

Nalezenou tekutinu uloží u vedení školy.

Sepíše stručný záznam o události, který předá metodikovi prevence.

**2) pedagog zadrží u některého žáka alkohol**

Tekutinu nepodrobuje žádnému testu.

O nálezu ihned uvědomí vedení školy.

O nálezu sepíše stručný záznam, s vyjádřením žáka, u kterého byl alkohol nalezen, datum, místo a čas nálezu a jméno žáka. Zápis podepíše i žák, u kterého byl alkohol nalezen (nebo který jej odevzdal). V případě, že podepsat odmítá, uvede pedagog tuto skutečnost do zápisu. Zápisu a rozhovoru se žákem je přítomen ředitel školy nebo zástupce školy. Zápis založí školní metodik prevence do své agendy.

O nálezu vyrozumí zákonného zástupce žáka. Pokud se jedná o opakovaný nález u téhož žáka upozorní i orgán sociálně-právní ochrany dětí.

V případě potřeby předá zajištěnou tekutinu přivolanému lékaři. Škola vyvodí sankce dané školním řádem.

**3. OMAMNÉ A PSYCHOTROPNÍ LÁTKY ( OPL )**

**Jak řešit konzumaci OPL ve škole?**

Návykovou látku je potřeba žákovi odebrat a zajistit, aby v konzumaci dále nepokračoval. V případě, že je žák pod vlivem OPL do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, přivolá pedagog RZS.

Jestliže akutní nebezpečí nehrozí, pedagog zaznamená vyjádření žáka a vyrozumí vedení školy.

V případě, že žák není schopen dalšího vyučování, vyzve pedagog zákonného zástupce žáka, aby si dítě vyzvedl.

Jestliže není zákonný zástupce dostupný, vyrozumí škola orgán sociálně-právní ochrany dítěte a vyčká jeho pokynů.

Zákonnému zástupci ohlásí škola tuto skutečnost i v případě, že je žák schopen výuky. Současně splní oznamovací povinnost k orgánu sociálně - právní ochrany dětí.

(V případě uživatelova zájmu nebo zájmu jeho zákonného zástupce poskytne školní metodik prevence informaci o možnostech odborné pomoci.)

Škola vyvodí sankce dané školním řádem (je třeba rozlišit uživatele od distributora – uživatel je nebezpečný sobě, distributor všem; distribuce je trestným činem).

V případě podezření na intoxikaci žáka může pedagog provést orientační test na přítomnost OPL (zkouška ze slin), ale pouze na základě předem získaného souhlasu zákonného zástupce.

**Jak řešit distribuci OPL ve škole?**

Distribuce může být kvalifikována jako trestný čin. Množství, které žák distribuuje, není nijak rozhodující.

Přechovávání OPL je také vždy protiprávním jednáním. Množství, které u sebe žák v danou chvíli má, je rozhodující pro to, aby toto protiprávní jednání bylo blíže specifikováno buď jako přestupek nebo v případě množství většího než malého jako trestný čin. Množství nemá vliv na kázeňský postih, který je stanovený školním řádem.

**1) pedagog nalezl OPL ve škole**

Látku nepodrobuje žádnému testu.

O nálezu ihned uvědomí vedení školy.

Za přítomnosti dalšího pracovníka školy vloží látku do obálky, napíší datum, čas a místo nálezu. Obálku přelepí, přelep opatří razítkem školy a svým podpisem a uschovají ve školním trezoru.

O nálezu vyrozumí Policii ČR.

**2) pedagog zadrží u žáka OPL**

Látku nepodrobuje žádnému testu.

O nálezu ihned uvědomí vedení školy.

O nálezu sepíše stručný záznam, s vyjádřením žáka, u kterého byla OPL nalezena, datum, místo a čas nálezu a jméno žáka. Zápis podepíše i žák, u kterého byla OPL nalezena (nebo který jej odevzdal). V případě, že podepsat odmítá, uvede pedagog tuto skutečnost do zápisu. Zápisu a rozhovoru se žákem je přítomen ředitel školy nebo zástupce školy. Zápis založí školní metodik prevence do své agendy.

O nálezu vyrozumí Policii ČR a informuje zákonné zástupce.

V případě, že je látka nalezena u žáka, který se jí intoxikoval, předá pedagog látku přivolanému lékaři.

**3) pedagog má podezření, že žák má OPL u sebe**

Řešení této situace spadá do kompetence Policie ČR.

Bezodkladně vyrozumí Policii ČR, zkonzultuje s ní další postup a informuje zákonného zástupce žáka.

Žák je izolován od ostatních a do příjezdu Policie ČR je nutné mít ho pod dohledem. U žáka v žádném případě neprovádíme osobní prohlídku nebo prohlídku jeho věcí.

**KRIZOVÝ PLÁN KRÁDEŽE A VANDALISMUS V PROSTŘEDÍ ŠKOLY**

Krádeže, zejména mobilních telefonů, a úmyslné ničení školního majetku jsou nejčastějšími formami protiprávního jednání, se kterými se lze ve školním prostředí setkat.

***KRÁDEŽE***

**Jak postupovat preventivně proti krádežím**

1. Ve školním řádu uvést, že krádeže jsou protiprávním jednáním a jakmile se škola o takovém jednání dozví, bude tuto skutečnost hlásit orgánům činným v trestním řízení, nebo doporučí poškozenému (jeho zákonnému zástupci), aby se na tyto orgány obrátil.

2. Upozornit žáky a jejich zákonné zástupce, že nošení cenných věcí (zejména věcí malých rozměrů) do školy je rizikové chování, které může vést k jejich odcizení. Škola ve školním řádu, školské zařízení ve vnitřním řádu: zdůrazní, že (cenné) věci, které nesouvisí s vyučováním a vzděláváním nemají žáci do školy nebo školského zařízení nosit nebo ředitel školy ve školním řádu určí způsob zajištění těchto předmětů na určeném místě. I v případě, že bude žákům doporučeno nenosit do školy věci nesouvisející s vyučováním, nelze se odpovědnosti za škodu způsobenou na vnesených nebo odložených věcech jednostranně zprostit a za klenoty, peníze a jiné cennosti se odpovídá do výše 5 000 Kč (§ 1 nařízení vlády č. 258/1995 Sb., kterým se provádí občanský zákoník); pokud budou věci převzaty do úschovy, hradí se škoda bez omezení.

3. Vést 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.

**Jak postupovat při nahlášení krádeže žákem**

1. O události pořídit záznam na základě výpovědi poškozeného.

2. Věc předat orgánům činným v trestním řízení (ohlásit na místní nebo obvodní oddělení Policie ČR), nebo poučit poškozeného žáka (jeho zákonného zástupce), že má tuto možnost.

3. V případě, že je znám pachatel, je třeba nahlásit věc orgánu sociálně-právní ochrany (byl- li pachatel mladší 18 let) a současně věc předat orgánům činným v trestním řízení.

***Jak postupovat při vzniku škody způsobené vandalismem***

Jakmile vznikne škoda na školním majetku, je třeba o celé záležitosti vyhotovit záznam a pokusit se odhalit viníka.

V případě, že viníka škola zná, může na něm (jeho zákonném zástupci) vymáhat náhradu škody. V případě, že nedojde mezi zákonnými zástupci nezletilého dítěte a školou dítěte k dohodě o náhradě škody, může škola vymáhat náhradu soudní cestou.

**PŘÍLOHY PRO RODIČE**

**JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ ALKOHOL NEBO DROGY BERE?**

* Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
* Má časté výkyvy nálad?
* Straní se Vás? Je zlostný nebo depresivní?
* Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
* Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
* Zhoršil se jeho prospěch?
* Přestal trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se Vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
* Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
* Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
* Lže nebo podvádí?
* Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
* Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
* Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
* Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?

***DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI***

*Co dělat:*

* Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte zavolat lékaře. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
* Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní.
* Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.
* Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.
* Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
* Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
* Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování.
* Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
* Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.
* Posilujte sebevědomí dítěte**.**Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě").
* Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojenectví s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
* Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
* Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici, a abyste měl své kvalitní zájmy.
* Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládáním problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
* Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

***ČEMU SE VYHNOUT***

* Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.
* Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojence.
* Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
* Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.
* Nezanedbávejte sourozence dítěte zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
* Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty.
* Nedejte se vydírat. Vyhrožování fetováním, útěkem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
* Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.
* Vyhněte se fyzickému násilí. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivděnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útěkům.
* Nejednejte chaoticky a impulzivně.
* Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou, případně, že snižuje dávky, a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
* Do nekonečna neustupujte. Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.
* Nedělejte zbytečně "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
* Nezabouchněte dveře navždy. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
* Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

***AKTIVITY PRO RODIČE, KTERÝMI MOHOU PŘISPĚT KE SNÍŽENÍ RIZIKA UŽITÍ DROG DĚTMI***

1. Pohovořit si s dítětem o drogách

* řeknu svému dítěti, jaký mám postoj k drogám a co si o nich myslím
* řeknu svému dítěti, co udělám, když zjistím, že drogy užívá (zkouší)
* poradím mu, jak se má zachovat, až mu bude droga nabídnuta

1. Pravidelně hovořit s dětmi o tom, co je v současnosti trápí nebo o čem nejvíce přemýšlí

* zeptám se, co mé dítě nejvíce trápí
* pozorně ho vyslechnu, nebudu ho hodnotit, ani mu unáhleně radit, přikazovat, či zakazovat
* řeknu mu, jak to na mě působí a co si o tom myslím
* řeknu mu, co bych dělal já na jeho místě

1. Pravidelně působit na rozvoj sebevědomí dítěte

* alespoň 3x denně si najdu důvod k jeho pochvale nebo projevu uznání
* pokud se mi vyskytne příležitost, kladně zhodnotím své dítě 3. osobě v rodině, u přátel) v jeho přítomnosti
* v případě jeho neúspěch ho povzbudím a projevím víru, že to příště dokáže

1. Vychovávat dítě k zodpovědnosti za své chování

* pokud dítě překročí výchovná pravidla v rodině, umožním mu, aby si za to neslo následky
* pokud dítě překročí pravidla školy, nebudu mu usnadňovat nesení následků, ani ho omlouvat
* budu vždy dítěti připomínat, že za každé chování si sami neseme následky a jsme za něj zodpovědní

1. Přijímat dítě bezpodmínečně a mít ho rád

* pokud se budu na své dítě zlobit, řeknu mu, že se na něj zlobím za jeho nevhodné chování, ale že to nic nemění na tom, že ho mám rád
* pokud bude dítě zlobit nebo se chovat nevhodně, budu vždy hodnotit chování a jednání, nikoliv jeho
* nehodnotím stylem: „Jsi hloupý, jsi nešika!“ ale „ To se ti nepovedlo, tohle jsi udělal nešikovně, příště to zkus takhle A třeba se to podaří.“

1. Učit dítě umění odmítnout

* budu své dítě učit, že odmítnout kamarády neznamená ztratit ho
* dítě by mělo vědět, že je možné odmítnout i dospělého člověka, jestliže se k němu chová způsobem, který je mu divný
* ubezpečím dítě, že se na něj nebudu zlobit, jestliže se mi svěří, pokud se mi svěří, vždy ocením jeho důvěru

1. Učit dítě sebekázni

* s ohledem na věk budu dítěti přidělovat povinnosti a budu trvat na jejich pravidelném plnění postupně budu vyžadovat, aby své povinnosti pravidelně plnilo bez mého připomínání a kontroly

1. Naučit dítě pozitivnímu vidění světa

* budu své dítě učit hledat na všem také dobré stránky, uvědomovat si, že není v životě jen černé nebo bílé
* budu projevovat důvěru v jeho síly, které má a které může uplatnit při překonávání obtíží
* budu podporovat rozvoj humoru při pohledu na svět

1. Vést dítě k aktivnímu trávení času

* budu upřednostňovat takové trávení volného času, kdy dítě musí vyvíjet vlastní aktivitu
* přehled o programu a čase sledování televize i počítačových her
* zajistím dítěti přiměřené množství zájmových činností
* mít přehled o tom, co dělá v době, kdy není ve škole ani na kroužku, ani V přítomnosti

1. Zajímat se o to, s kým dítě kamarádí a jaké jsou jeho postoje k návykovým látkám

* budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, o to jací jsou, jak se chovají, co si o nich mé dítě myslí a jak jsou pro něj důležití

***ŠIKANA***

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin.

Dominantní znak šikany – bezmocnost oběti. Neoddělitelnou součástí problému je skupinová dynamika.

**VAROVNÉ SIGNÁLY ŠIKANY PRO RODIČE**

* nechuť jít do školy
* střídá různé cesty do školy a ze školy
* ztráta chuti k jídlu, neklidný spánek
* ztráta zájmu o učení
* výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí
* žádá peníze, často „ztrácí“ své věci
* přichází domů vyhladovělé, s potrhaným oblečením, s poškozenými školními pomůckami
* nedokáže uspokojivé vysvětlit svá občasná zranění (odřeniny, modřiny, popáleniny) je nečekaně agresivní vůči sourozencům
* trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
* zdržuje se většinou stále doma

***CO TEDY DĚLAT?***

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určitě podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbuďte, rozptylte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvahu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího, než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

Konkrétní kroky

* Zjistěte přesně – pozor – „nevyslýchejte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
* Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
* Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
* Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
* Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
* Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
* Zhodnoťte a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.
* Kontaktujte školu a spolupracujte na řešení šikany
* Nekontaktujte rodiče označených agresorů a ani samotného agresora – řešení šikany má v kompetenci škola (metodik prevence)

**INTERNETOVÉ STRÁNKY K PROBLEMATICE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ:**

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

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

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

[www.drogy-info.cz/](http://www.drogy-info.cz/)

<http://linkaztracenedite.cz/>

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