

JAK POMOCI DĚTEM, KTERÉ NĚCO TRÁPÍ

Manuál pro fotbalové trenéry



rodičovská linka



linka bezpečí



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.“).
- Ujistěte 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 nabízáte 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 sprádkají 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, mluvíte 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 obětem?
- při vyšetřování dodržujte **následující pořadí**:
 - vyslechněte informátory (nejčastěji rodiče, spoluhráči)
 - vyslechněte oběť (počítejte s tím, že oběti se obtížně mluví, cítí se vinna, v ohrožení, bagatelizuje situaci)
 - zajistěte bezpečí oběti (např. doporučení nepřítomnosti na 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 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, 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 pocity 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
- 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

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, 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, 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 nespůj“)
- 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 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 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 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 ro 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 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, 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
- veďte 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 odchody 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), mluvíte 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 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

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, škracení, 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 reagují 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, 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. Včasně 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 mladistvé (do 18 let, studenti do 26 let), 24 hodin denně, pro děti z celé České republiky
- Telefonní číslo: **116 111**
- Emailové poradenství: pomoc@linkabezpeci.cz
- Chat: chat.linkabezpeci.cz
- Web: www.linkabezpeci.cz

Rodičovská linka

- anonymní telefonická krizová pomoc a poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní jednající v zájmu dětí, dospívajících a mladých dospělých do 26 let, pro klienty z celé České republiky
- Emailové poradenství: pomoc@rodicovskalinka.cz
- Chat: chat.rodicovskalinka.cz
- Web: www.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

Střediska výchovné péče (SVP)

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

Intervenční centra

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

Oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD)

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

Kyberšikana, sexting, kybergrooming

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

Léčba drogové závislosti

Kontakty na léčebná zařízení: www.drogy-info.cz/mapa-pomoci
Základní informace a články: www.drogovaporadna.cz

Sebepoškozování

Informace a kontakty: www.sebeublizovani.cz

Deprese a úzkosti

Informace a poradna: 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



116 111

POMOC@LINKABEZPECI.CZ
WWW.LINKABEZPECI.CZ

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



rodičovská linka

ANONYMNĚ



606 021 021

POMOC@RODICOVSKALINKA.CZ
WWW.RODICOVSKALINKA.CZ