

# KRIZOVÝ PLÁN ŠKOLY

*Křesťanské gymnázium, Kozinova 1000, Praha 10 – Hostivař*

**Krizový plán školy** nabízí postupy a možná řešení při výskytu projevů rizikového chování (jako jsou šikana, zneužívání návykových látek, sebepoškozování atd.). Cílem je minimalizovat dopady v případě, že k rizikovému chování ve školním prostředí dojde. Jedná se o pomocný manuál pro všechny pedagogické pracovníky školy. Zároveň by měl být k dispozici rodičům, kteří se tak mohou seznámit s vnitřními postupy školy.

|  |
|--|
| <b>Použité zkratky:</b>  |
| KI = krizová intervence  |
| NL = návyková látka  |
| MP = metodik prevence  |
| OSPOD = orgán sociálně-právní ochrany dětí                       |
| PČR = Policie České republiky                                    |
| PPP = poruchy příjmu potravy / pedagogicko-psychologická poradna |
| SVP = středisko výchovné péče                                    |
| ŠPP = školní poradenské pracoviště                               |
| ŠPZ = školní poradenské zařízení                                 |
| TU = třídní učitel   |
| VP = výchovný poradce  |
| ZZ = zákonný zástupce  |

## **VEDENÍ ŠKOLY:**

**Mgr. Ing. Božena Böhmová (ředitelka školy)** – [reditel@krestanskegymnazium.cz](mailto:reditel@krestanskegymnazium.cz);  
+420 271 750 632

**PaedDr. Alena Musilová (zástupkyně)** – [a.musilova@krestanskegymnazium.cz](mailto:a.musilova@krestanskegymnazium.cz)

**Mgr. Josef Fiala (zástupce)** – [j.fiala@krestanskegymnazium.cz](mailto:j.fiala@krestanskegymnazium.cz)

## **ŠKOLNÍ PORADENSKÉ PRACOVISŤE:**

**Mgr. Pavla Kroupová (metodička prevence)** – [p.kroupova@krestanskegymnazium.cz](mailto:p.kroupova@krestanskegymnazium.cz)

**Mgr. Hana Marešová (výchovná poradkyně)** – [h.maresova@krestanskegymnazium.cz](mailto:h.maresova@krestanskegymnazium.cz)

**Mgr. Eliška Cvrkalová (školní psychologka)** – [psycholog@krestgym.cz](mailto:psycholog@krestgym.cz) /  
[eliska.cvrkalova@krestgym.cz](mailto:eliska.cvrkalova@krestgym.cz)

V rámci **prevence** je důležité věnovat pozornost jakýmkoliv změnám chování či prospěchu, které se vyskytnou u jedince i celého kolektivu. Při zaznamenání změny je nutné informovat třídního učitele, pracovníky školního poradenského pracoviště, popř. ředitele či zástupce školy.

- S jedincem lze promluvit individuálně v bezpečném a chráněném prostředí – pokusit se zjistit příčinu změny chování (rozhovor je v kompetenci TU, MP, VP).
- Metodik prevence pak šetří změnu chování týkající se celého kolektivu.
- Rodiče jsou informováni v závislosti na šetřené situaci třídním učitelem (případně ředitelem školy). V případě závažnějších přestupků jsou kontaktovány příslušné úřady a odborníci (OSPOD, Policie ČR).

Zásadní je určení **závažnosti** situace:

- *akutní situace* (přímé ohrožení psychického či fyzického zdraví žáka) – okamžitý zásah ze strany školy;
- *akutní situace vyžadující diskrétnost* – vypracování postupu při řešení (do 2–5 dní) + monitoring situace;
- *závažná, ale neakutní situace* – pohovor + konzultace s pracovníky ŠPP (školní poradenské pracoviště) + pohovor s rodiči;
- *neakutní, ale možná riziková situace* – pozorování (zisk více informací + možná konzultace s pracovníky ŠPP).

Dojde-li k **porušení školního řádu**, je rozhodnuto o patřičné sankci či opatření v pořadí:

- napomenutí třídního učitele
- důtka třídního učitele
- ředitelská důtka
- snížená známka z chování
- podmíněčné vyloučení ze školy
- vyloučení ze školy

## Obsah

|  |    |
|--|----|
| Kontakty .....   | 4  |
| Krizová centra .....                                   | 5  |
| Krizová intervence (KI) u studentů .....               | 6  |
| Postup krizové intervence .....                        | 8  |
| Depresivní symptomatika.....                           | 9  |
| Extrémismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus ..... | 9  |
| Homofobie.....   | 9  |
| Návykové látky (NL) .....                              | 10 |
| Netolismus.....  | 11 |
| Poruchy příjmu potravy.....                            | 11 |
| Rizikové chování v dopravě.....                        | 12 |
| Sebepoškozování .....                                  | 12 |
| Sebevražedné jednání .....                             | 13 |
| Syndrom týraného dítěte (CAN) .....                    | 15 |
| Šikana (kyberšikana) .....                             | 16 |
| Úmrtí .....  | 17 |
| Úzkost a panika .....                                  | 18 |
| Vandalismus a krádeže.....                             | 20 |
| Záškoláctví .....                                      | 20 |

## Kontakty

### Poradenská zařízení:

**Křesťanská pedagogicko-psychologická poradna** – [poradna@kppp.cz](mailto:poradna@kppp.cz) (Mgr. Miroslava Veselková – [veselkova@kppp.cz](mailto:veselkova@kppp.cz))

### Krizová čísla:

**Integrovaný záchranný systém:** 112; **Policie ČR:** 158; **Záchranná služba:** 155; **Hasičský záchranný sbor:** 150

**Linka bezpečí:** 116 111 (*pro děti, mládež a studující do 26 let*)

**Linka pro rodinu a školu:** 116 000 (*pro dospělé, kteří mají starost o dítě*)

**Linka první psychické pomoci:** 116 123 (*pro dospělé od 18 let*)

**Linka důvěry Dětského krizového centra:** 241 484 149 nebo 777 715 215 (*linka pro děti a mládež a rodiny dětí, které se ocitly v náročné životní situaci*)

**Pražská linka důvěry:** 222 580 697 (*pro kohokoliv, kdo se ocitnul v náročné životní situaci*)

**Rodičovská linka:** 606 021 021 (*pro dospělé, kteří mají starost o dítě v oblasti výchovy, týrání, zneužívání a zanedbávání dětí, problémů se školou či v oblasti závislosti*)

**Modré dveře (Terapeutické centrum) – Krizová pomoc:** +420 725 515 934; K Horkám 23/16, Praha 10 – Hostivař (lze přijít bez objednání)

**Krizové centrum intervence PN v Bohnicích:** 284 016 110

**Oddělení sociálně právní ochrany dětí – Ilona Záhorská (vedoucí oddělení):** 281 003 105; email: [ilona.zahorska@praha15.cz](mailto:ilona.zahorska@praha15.cz)

**Více kontaktů:** <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/#gsc.tab=0>

## Krizová centra

| Zařízení                                     | Forma                                    | Provoz                | Zpoplatnění | Místo   | Telefon                    | E-mail   | Pro koho                                 |
|--|--|-----------------------|-------------|---------|----------------------------|--|--|
| Dětské krizové centrum                       | Ambulantní, distanční*                   | Omezená doba          | Zdarma      | Celá ČR | 241 480 511<br>777 664 672 | <a href="mailto:ambulance@дитеkrize.cz">ambulance@дитеkrize.cz</a>                     | Pro děti do 18 let, studenty do 26 let   |
| Dům tří přání – Dům Přemysla Pittra pro děti | Ambulantní, jiná, terénní, pobytová      | Omezená provozní doba | Zdarma      | Praha   | 235 302 698<br>607 199 291 | <a href="mailto:veronikavejvodova@dumtriprani.cz">veronikavejvodova@dumtriprani.cz</a> | Dítě v krizi                             |
| Dům tří přání – Krizová pomoc dětem Šestka   | Ambulantní, distanční, terénní           | Omezená provozní doba | Zdarma      | Praha   | 607 531 818                | <a href="mailto:krizovapomoc@dumtriprani.cz">krizovapomoc@dumtriprani.cz</a>           | Pro děti a mladistvé do 18 let           |
| Krizová služba Fokus Praha                   | Ambulantní, distanční, pobytová, terénní | Omezená provozní doba | Zdarma      | Praha   | 777 800 983                | <a href="mailto:krize@fokus-praha.cz">krize@fokus-praha.cz</a>                         | Od 16 let, tématica duševních onemocnění |
| SOS centrum Diakonie ČCE – SKP               | Ambulantní, distanční                    | Omezená provozní doba | Zdarma      | Praha   | 777 734 173<br>222 514 040 |  | Nad 11 let                               |

\* distanční forma = telefon, e-mail, chat

## Krizová intervence (KI) u studentů

**Psychická krize:** Jedná se o **akutní narušení** psychické rovnováhy a **subjektivní reakci** na zátěžovou situaci. Během psychické krize obvykle selhávají mechanismy zvládnání, je přítomen stres a celkově je narušena schopnost fungovat (je ohrožena psychická stabilita jedince).

Úkolem krizové intervence je **zpřehlednit a strukturovat** prožívání studenta a zastavit ohrožující či jiné kontraproduktivní tendence v jeho chování. Intervence se zaměřuje jen na ty prvky minulosti/budoucnosti, které bezprostředně souvisejí s krizovou situací. Student je podporován ve svých kompetencích řešit problém tak, aby dokázal aktivně a konstruktivně zapojit své vlastní síly a schopnosti.

### **DŮLEŽITÉ JE POROVNAT AKTUÁLNÍ A PŘEDKRIZOVÉ OBDOBÍ**

- ✓ KRIZE MÁ INDIVIDUÁLNÍ CHARAKTER
- ✓ JE ČASOVĚ OMEZENÁ
- ✓ TĚŽIŠTĚM PRÁCE JE ŘEŠENÍ PROBLÉMU
- ✓ PRÁCE NA POSÍLENÍ KOMPETENCÍ
- ✓ ZAMĚŘUJE SE NA TO, JAK KRIZE VZNIKLA – BLÍZKOU MINULOST
- ✓ ŘEŠÍ BLÍZKOU BUDOUCNOST
- ✓ KONTINUITA PÉČE

### **Typy krize:**

- **Vývojová krize** (je obvykle očekávaná, souvisí se životem, přináší změnu rolí a jejich přijetí, vyžaduje nové strategie zvládnání a způsoby řešení, je nevyhnutelná).
- **Situační krize** (je důsledkem vnějších, většinou neočekávaných situací – např. ztráta; je nepředvídatelná, ve velké intenzitě je nazývána **traumatickou**).
- **Kumulovaná krize** (je vývojová krize, která nebyla dostatečně nebo vhodně řešena; nezpracované trauma; hromadění zátěže).

### **Fáze krize: CAPLAN, 1964**

1. Fáze – vnímáme **ohrožení** (zvýšená úzkost, užívání obvyklých strategií, pokud se to neosvědčí→)
2. Fáze – **pocit zranitelnost a nedostatku kontroly** nad situací (ochromení, řešení pokus-omyl, pokud úzkost přetrvává a řešení se neobjevuje →)
3. Fáze – **předefinování krize s nadějí**, že důvěrně známé vyrovnávací prostředky budou úspěšné, využití nových způsobů řešení, jsme obvykle schopni si připustit pocity a dělat rozhodnutí, můžeme se vrátit na předkrizovou úroveň.
4. **Závažná psychologická dezintegrovanost** (úzkost až stavy paniky, objevují se hluboké kognitivní, emocionální a psychologické změny, zkrácené vnitřní prožívání, tunelové vidění, chybí síla vyhledat pomoc).



**ZÁSADY:** neutěšujeme, nepřesvědčujeme, nebagatelizujeme, nezlehčujeme emoce.

ČEHO JE DOBRÉ SE V KI VYVAROVAT:

Utěšování, přesvědčování, dávání „dobrých“ rad.

Tlumení emocionálních reakcí.

Vynucování rychlých rozhodnutí.

Zlehčování intenzivních projevů krizové reakce (problémů s přijímáním potravy, poruch spánku, užívání alkoholu a jiných drog).

Příliš častému podávání uklidňujících léků.

Hodnocení rodičů (pachatelů).

## Postup krizové intervence

- 1. PŘÍPRAVA** – vymezení vlastních hranic (zda intervenci zvládnou, kompetence, odbornost, vlastní citlivá témata), „naladění“ se na situaci, posouzení okamžitého nebezpečí (studenta / pro okolí), přítomnost psychoaktivních látek, posouzení chůtění naší pomoci.
- 2. VYBUDOVÁNÍ VZTAHU A ATMOSFÉRY** – představení, moje role, jak bude konzultace probíhat, ubezpečení, že je na správném místě, přizpůsobení se studentovu tempu, ocenění.
- 3. POJMENOVÁNÍ PROBLÉMU A PROZKOUMÁNÍ VŠECH JEHO DIMENZÍ**  
Vedení rozhovoru: Uzavřené otázky → pokud potřebuju zjistit specifickou informaci. Opakovaně rekapituluju, co mi student říká. Soustředím se na okolnosti vzniku krize (**poslední kapka** – co krizi urychlilo?) Vyjadřuji porozumění. Oceňuji. Nehodnotím jedince, ale jeho chování! Avizuji citlivé téma nebo otázku.
- 4. VENTILACE A STABILIZACE PROŽÍVÁNÍ**  
Emoce mohou být velmi silné nebo naopak je student „nepocit’uje“.  
Práce s emocemi:
  - přivlastnění – aby si byl vědom, že danou emoci prožívá.
  - legalizace – „*dokážu si představit, že by se lidé na tvém místě cítili stejně*“.
  - pojmenování – např. pomocí emočních taháků, kartiček apod.
  - rekapitulace – „*rozumím tomu, že se teď cítíte...*“
- 5. FORMULACE ZAKÁZKY** – Jaká je představa studenta o pomoci?
  - „*Možná jsi přišel s nějakým konkrétním očekáváním, nyní bychom o něm mohli mluvit.*“
  - „*Co bys potřeboval, aby se v našem rozhovoru vyřešilo?*“
  - „*S čím bys potřeboval odcházet?*“**Mapuji předcházející pokusy o vyřešení krize:**
  - „*Dostal ses někdy v minulosti do podobné situace?*“
  - „*Co se tenkrát osvědčilo?*“
  - „*Jak se to podařilo tenkrát vyřešit?*“
  - „*Co pomohlo?*“
  - „*Jak ses na tom podílel ty sám – jak jsi využil pomoci svého okolí?*“**Mapuji výjimky:**
  - „*Jsou někdy chvíle, kdy to probíhá jinak?*“
- 6. ZMAPOVÁNÍ MOŽNÝCH ŘEŠENÍ**
  - předchozí zkušenosti (co se kdysi osvědčilo, co pomohlo)
  - výjimky z problému
  - zvládání (jak to dělá, že to zvládá), mechanismy zvládání
  - podpora okolí
- 7. VYTVOŘENÍ PLÁNU** – Měl by být zaměřen na systematické řešení problému a realistický s ohledem na aktuální možnosti a schopnosti. Měl by: **identifikovat** osobu nebo skupinu osob, které mohou být v dané situaci kontaktovány a pomoci, **poskytnout copingové mechanismy**, něco konkrétního a pozitivního, co student může udělat. Na plánu by se měl podílet samotný student.
- 8. DOMLUVA DALŠÍ PODPORY**

**PSYCHOHYGIENA – Umět pomáhat druhým vyžaduje umění pomoci sám sobě.**



**Metodické pokyny MŠMT: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>**

*Jednotlivá témata jsou dále řazena abecedně:*

## Depresivní symptomatika

Příznaky: smutná nálada, beznaděj, pocity viny, ztráta potěšení, vyčerpání, zoufalství, pokles koncentrace, zpomalené psychomotorické tempo, poruchy spánku → minimálně 3 týdny bez zlepšení nálady. Riziko se zvyšuje, pokud jsou přítomny nutkavé myšlenky, bludná hloubka deprese, nespavost, vina, zázračné zlepšení (NECHYTIT SE DO PASTI ZDÁNLIVÉHO ZLEPŠENÍ).

### Pomoc:

- ✓ ujištění o pochopení
- ✓ podpora v léčbě (často mají žáci svého psychologa/terapeuta/psychiatra)
- ✓ tolerance, respekt, důvěra
- ✓ vyhnout se kritizování a „povzbudivým“ výrokům
- ✓ místo nucení k činnostem je dobré je nabídnout
- ✓ rozložení činnosti do více částí (snížení nároků)
- ✓ edukace.

### Kam se obrátit?

- Odborná pomoc – **Česká asociace pro psychoterapii: <https://czap.cz/adresar>**
- Nevypuť duši – <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/#gsc.tab=0>

## Extrémismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus

Rizikové chování:

- verbální a fyzické napadání spolužáků/zaměstnanců kvůli jejich politickému nebo náboženskému přesvědčení anebo rasovému, národnostnímu, etnickému či třídnímu původu, podpora extremistických hnutí a snaha o získání nových stoupenců, zanedbávání školních povinností kvůli volnočasovým extremistickým aktivitám mimo školu.

Výraznou roli zde hraje autorita pedagoga. V případě, že se opakují projevy (jako např. napadání spolužáků nebo zaměstnanců, jsou zpochybňovány výklady historie či pojetí demokracie), je nutné informovat zákonné zástupce. V případě, že je zde podezření na promyšlenou činnost motivovanou extremisticky, rasově, xenofobně či antisemitisticky, je potřeba vyrozumět policii. Ve výuce je pak dobré se zaměřit na výuku této problematiky.

## Homofobie

Postoje a chování vyjadřující nepřátelství vůči homosexuálním lidem vyžaduje citlivý přístup pedagogů. Samotné chování pedagoga ovlivňuje atmosféru třídního kolektivu a bezpečí v něm. Odlišnost žáků je obecně příhodné veřejně nekomentovat a důsledně pak reagovat na homofobní poznámky jiných žáků. Vztahy ve třídě je vhodné mapovat a útokům předcházet.

Pokud žák bojuje se svou sexuální orientací, není na místě to konzultovat s rodiči bez předchozí

konzultace s odborníkem. Méně závažné projevy homofobie řeší TU, MP, závažnější potom odborníci z PPP.

## Návykové látky (NL)

Konzumace NL (např. alkohol, tabák, marihuana) ve škole je porušením školního řádu. Distribuce NL je protiprávní jednání – vždy **volat PČR**.

### Čeho si lze všimnout?

- Výkyvy nálad, vznětlivé, agresivní chování, únava, úpadek vzhledu, zanedbávání zevnějšku, špinavé oblečení, začervenání kolem nosu, zúžení nebo rozšíření zornic, lhaní, tajnosti, utrácení peněz, ztráta zájmů, změna kamarádů, samotářství, zhoršený prospěch.

### Konzumace NL ve škole

#### **Postup:**

1. zabránit další konzumaci (zajištění bezpečnosti žáka i spolužáků)
2. v případě ohrožení na zdraví a životě volat lékaře a PČR (nediagnostikovat, ale popsat příznaky)
3. za přítomnosti další osoby odebrat NL a sepsat stručný záznam (jméno majitele, popis látky, množství, místo a čas nález, podpis svědka/svědků)
4. vyrozumět zákonného zástupce (vyzvat ho, aby žáka vyzvedl, pokud není schopen pokračovat ve vyučování) – ředitel školy
5. informovat PČR (v případě nález nelegálních návykových látek – zvláště ve spojitosti s jejich distribucí) / přivolat RZS (při podezření na požití návykové látky)
6. v případě, že je zákonný zástupce nedostupný – volat OSPOD dle místa bydliště žáka a vyžádat pomoc (řídít se pokyny)
7. oznámit událost TU, MP a vedení školy
8. vyšetřování, sepsání protokolu, stanovení kázeňského opatření vyplývající ze školního řádu
9. doporučení kontaktu na odborníky.

### Nález NL ve škole

#### **Postup:**

1. nepodrobovat testu, ale písemně zaznamenat a oznámit vedení školy
2. volat PČR – ta látku identifikuje a zajistí
3. případně lze látku za přítomnosti další osoby zalepit do obálky, opatřit razítkem, podpisem a popisem (datum, čas, místo nález, vzhled látky), vyjádřením žáka – to uložit a poté předat PČR
4. kázeňské opatření vyplývající ze školního řádu.

### Podezření na přechovávání NL ve škole

#### **Postup:**

1. volat PČR a konzultovat postup – do příjezdu žáka pod dohledem izolovat
2. volat zákonného zástupce
3. **neprovádět osobní prohlídku nebo prohlídku věcí**
4. uvědomit TU, MP, vedení školy
5. kázeňské opatření vyplývající ze školního řádu

## Netolismus

= závislost na virtuálních drogách (počítačové hry, sociální sítě, internetové služby, virální videa, mobilní telefony, televize aj.).

Rizikové projevy:

- např. snížený výkon, ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače, nervozita a neklid, když člověk nemůže hrát, bolesti pohybového aparátu, pocit prázdnoty, brzké vstávání/ponocování kvůli počítačovým hrám, kradení peněz na nákup her, zkrusování/zatajování informací o závislosti, zanedbávání učení, opouštění dřívějších zájmů a přátel.

Zásadní je vytvoření vztahu mezi školou a rodiči (zákonnými zástupci) studenta. Je možná spolupráce s pedagogicko-psychologickou poradnou, střediskem výchovné péče, odborníky na danou problematiku. Základem je prevence + pozorování, které může poukázat na rizikové projevy.

### Kam se obrátit?

- **Linka důvěry Dětského krizového centra pro rizika kyberprostoru** – linka pro děti, dospívající (a studenty do 26 let) a rodiny dětí, které řeší problematiku spojenou s internetem (kyberšikana, stalking, sexting, dětská pornografie).
  - o Telefon: 778 510 510
  - o Email: [problem@дитеkrize.cz](mailto:problem@дитеkrize.cz)

## Poruchy příjmu potravy

PPP:

- mentální **anorexie** – sebetryznivé odmítání jídla za účelem snížení váhy
- mentální **bulimie** – záchvaty přejídání, které jsou spojené s následnou kontrolou váhy (často doprovázeno zvracením)
- **záchvatovité přejídání** – konzumace velkého množství jídla během krátké doby
- rizikové faktory – tlak na výkon, úzkostný/nekritický postoj ke stravování, důraz na vzhled, poznámky na vzhled.

### Čeho si lze všimnout?

- Odbíhání na WC po každém jídle, absence (i na výletech a školních akcích), nevolnosti, zvýšená únava, časté bolesti hlavy, ztráta hmotnosti, depresivní ladění, úzkosti, izolace, uzavírání se do sebe, přecitlivělost, nervozita, nadměrné zaměření na vlastní vzhled, sebepoškozování.

### Postup:

1. konzultovat se ŠPP
2. kontaktovat rodiče (sdělit obavy a své pozorování) a doptat se, zda něco nepozoruje on sám
3. příprava na rozhovor s žákem:
  - příprava kontaktů, které mohu předat
  - objektivně popsat, co pozoruji (čeho si lze všimnout – zamlklost, izolace, odmítání jídla). Je lepší mluvit o svých emocích a pocitech (*mám starost, ...*)

- téma netabuizovat
- nabídka pomoci

### Prevence:

- otevřená komunikace ohledně tématu, učení strategií, jak zvládat zátěžové situace, vytváření bezpečného prostředí a prostoru pro sdílení, otevřená komunikace a spolupráce s rodiči, povzbuzování zdravého sebevědomí a sebedůvěry, chovat se k žákům s respektem (nenarážet na jejich vzhled, nekomentovat).

### Kam se obrátit?

- **Linka Anabell** (telefon, e-mail, chat) – linka poskytuje pomoc komukoliv, kdo se potýká s problematikou PPP, nebo se chce jen poradit či zeptat
  - o Tel.: 774 467 293

## Rizikové chování v dopravě

= jednání, které vede k dopravním kolizím, k úrazům, popř. k úmrtí.

Postup:

1. komunikace s rodiči
2. v případech, kdy aktivity žáka mohou vést k dopravním nehodám, lze kontaktovat polici
3. nápadnosti v chování lze konzultovat s PPP.

## Sebepoškozování

Jedná se o agresivní chování obrácené proti sobě, sebezraňující chování.

- Sebetrávení – nadměrné požívání drog, léků, nepoživatelných předmětů.
- Sebezraňování – řezání, pálení cigaretou, vytrhávání vlasů, škrábání kůže, kousání se, bodání nožem, nůžkami, bouchání sebe sama.

Úzce souvisí se sebehodnocením, identitou, pocitem bezpečí, emoční nezralostí – neschopnost se vypořádat se svými emocemi (nepřiměřená reakce na působení zátěže). Sebepoškozování může být jednorázové, periodické, účelové, závislostní, impulzivní, kompulzivní. Může a nemusí souviset s psychickou poruchou a jinými jevy.

Co se za sebepoškozováním může schovávat?

- Pocit studu, snaha vypouštět negativní emoce ven (uklidnění, utišení), odvrácení psychického utrpení (regulace psychického napětí), oživení traumatické vzpomínky, sebenenávist, snaha potrestat sám sebe, pocit viny, potvrzení vlastní existence při pocitu depersonalizace, derealizace, obrácení agrese na sebe, neverbální komunikace, rebelie, snaha upozornění na sebehodnocení, euforický zážitek, příslušnost k nějaké skupině, snaha o získání kontroly, navození pocitu otupělosti.

Příčiny: **vnitřní** – typ osobnosti, nízká hladina serotoninu, pohlavní identita, **vnější** – rodina, autoritativní rodiče, **psychiatrické diagnózy** – mentální bulimie, anorexie, disociační porucha, hraniční porucha osobnosti, posttraumatická porucha, OCD, deprese, porucha osobnosti, traumatizace, sexuální zneužívání, tělesné týrání, zanedbávání, deprivace, alkoholismus.

Opatření při tendenci k sebepoškozování:

- ✓ dechové cvičení
- ✓ hrát si s gumičkou na ruce
- ✓ kostka ledu
- ✓ vyhledat kontakt s kamarádem
- ✓ malovat po ruce červenou fixou
- ✓ bouchat do polštáře
- ✓ napsat své pocity na papír a pak ho roztrhat
- ✓ uklízet
- ✓ pohyb
- ✓ malovat.

Léčba: práce s rodinou, emocemi, medikace

1. odtabuizování tématu
2. podpora otevřené komunikace v rodině
3. podpora emocionální gramotnosti
4. hranice
5. práce s tělem (rituály jako mazání rukou)
6. techniky na uvolnění napětí (připravit si „krabičku záchrany“ – gumička, tužka a papír, sladkost, playlist, vůně...).

### Čeho si lze všimnout?

- Drobná nevysvětlitelná zranění (např. řezné ranky, popáleniny, poraněné nebo odřené klouby) / „perfektně“ připravená vysvětlení zranění.
- Oblečení, které není přiměřené (např. dlouhé rukávy v létě).

### Postup:

1. nezlehčovat situaci, ale také nedramatizovat
2. konzultovat situaci s ŠPP / obrátit se na odbornou pomoc
3. oznámit zákonným zástupcům (pracovník ŠPP/TU).

Žák přijde sám → zachovejte klid, vyjádřete podporu, uznejte, že je v náročné situaci. Vytvořte prostředí pro sdílení emocí a myšlenek.

Žák přijde sám, ale nechce o tom říkat nikomu jinému → poděkujte za důvěru a oceňte, že přišel. Snažte se jej navázat na další péči.

Při podezření na poškozování → konzultujte se ŠPP. Připravte se na rozhovor (kontakty, odkazy...) a sdílejte to, čeho jste si konkrétně všimli a co jste pozorovali. Nezamlčujte, netabuizujte, ale nabídněte pomoc.

### Prevence:

- diskuze o tématu, učení strategií, jak zvládat stresové situace, tvorba bezpečného prostředí a prostoru pro sdílení, nedémonizovat sebepoškozování, otevřená komunikace a spolupráce s rodiči.

## Sebevražedné jednání

Situace: „Žák se mi svěřil, že chce spáchat sebevraždu.“

### Postup:

- 1) zhodnocení situace (navazující komunikace, okolnosti, zjistit, v jaké fázi se nachází – myšlenky/tendence/pokus, plán).
  - a. při započatém pokusu:
    - přivolat RZS
    - informovat zákonného zástupce
    - (informovat OSPOD)
- 2) kontaktovat pracovníka ŠPP (psycholog, metodik, výchovný poradce)

- 3) žákovi nabídnout podporu (nezlehčovat situaci, nesrovnávat s ostatními)
- 4) upozornit žáka, že mám oznamovací povinnost (neslibovat mlčenlivost!) – kontaktovat zákonného zástupce (lze trvat i na vyzvednutí ze školy)
- 5) společně hledat zdroje (kam se obrátit pro pomoc)
- 6) zajistit další práci s žákem (krizová linka, psycholog, odborná pomoc – psychiatr, klinický psycholog, pediatr)
- 7) konzultovat s OSPOD.

### **Komunikace s žákem:**

- vnímejte informace a emoce (zajistěte zklidnění)
- vytvořte prostor pro jiné možnosti – rozšiřujte tunelové vidění
- zmapujte plán (konkrétní kroky)
- ptejte se na myšlenky (jak často, obsah, spouštěč)
- pokud má žák plán, zjistěte, co pro jednotlivé kroky už podnikl
- směřujte k odložení a kontaktování odborníků
- předejte kontakty.

Situace: „Žák mi oznámí, že chce někdo spáchat sebevraždu.“

### **Postup:**

- 1) zjistit informace (s kým mluvil, podnikl konkrétní kroky?)
- 2) podpořit oznamovatele – poděkovat, ocenit, vysvětlit další postup
- 3) předat kontakty (krizová linka, ŠPP, aplikace Nepanikař) a zůstat v kontaktu
- 4) tvorba krizového plánu (co žák udělá, pokud se mu někdo opět svěří, že chce spáchat sebevraždu)
- 5) vysvětlit oznamovací povinnost
- 6) informovat zákonné zástupce žáka se sebevražednými tendencemi
- 7) kontaktovat OSPOD / Policii ČR / RZS.

**Zásadou je i zajištění péče pro nás samotné** (krizová linka, psycholog). V takové situaci je nutné reflektovat, jak se nás samotných téma sebevražd dotýká. Je důležité se zbavit předsudků a mýtů o sebevraždách – neodmítat smrt, ale podporovat život.

Úvahy sebevrahů se mohou točit kolem toho, že jim sebevražda přinese úlevu, je to pro ně možná naděje, že jim smrt přinese vysvobození z jejich starostí a problémů.

Jasně pojmenováváme to, o čem mluví, a nevyhýbáme se slovu sebevražda. Je-li jasné, že se jedná o sebevraždu, ptáme se na plán. Pokud nemá plán, je ve stádiu úvah. Stupně:

1. Presuicidální syndrom
2. Sebevražedné myšlenky („raději bych tu nebyl“)
3. Sebevražedné tendence (jasné obrysy myšlenek, směřují k realizaci – budování plánu)
4. Sebevražedný pokus

### **Otázky:**

- „*Myslíte na sebevraždu? Mluvíte o sebevraždě?*“
- Na čem je důležité se domluvit – co konkrétně udělat, dohoda o odložení realizace plánu, kontrakt

- Zásady komunikace:
  - práce s hlasem, tempem – klient je v jiné časové dimenzi, přemýšlí pomalu a hovoří pomalu – to respektuji
  - opakování sdělení
  - ukotvení
  - vyhnout se direktivnosti
  - dát na výběr (STOJÍME NA STRANĚ ŽIVOTA, JSME OTEVŘENI ROZHOVORU O SMRTI)
  - nebát se pomlky
  - emoční angažovanost
  - udržovat oční kontakt, ale dát prostor pro pohled jinam

### **Prevence:**

- třídnické hodiny, práce s emocemi, podpora bezpečí a dobrých vztahů, odtabuizování tématu, otevírání tématu, poskytnutí prostoru, učení copingových strategií, komunikace a spolupráce se zákonnými zástupci, nabídka pomoci a podpory.

### **Rizikové faktory (KIELHOLZ):**

- výskyt sebevražd v rodině a blízkém okolí, sebevražedné pokusy (a výhrůžky), konkrétní představy o způsobu sebevraždy (ale i nezvyklý klid), katastrofické sny o zničení, počínající nebo odeznívající epizoda depresivní poruchy, dlouhodobá porucha spánku, depresivní porucha s úzkostí, agitovaností, s pocity viny či studu, neléčitelná onemocnění a hypochondrické bludy, abusus alkoholu a jiných drog, narušené vztahy v dětství, nezaměstnanost, finanční těžkosti, nepřítomnost náboženské víry.

### **Varovné signály:**

- najednou začínají jednat nonšalantně, bez strachu, rezignovaně nebo s odstupem, náhle se stanou tichými, skrývajícími tajemství anebo nastraženými, přestanou mluvit o tom, jak se cítit lépe, začnou mluvit o tom, jak budou věci kolem vypadat bez nich, začnou rozdávat svůj majetek, vypadají, jako by se loučili s rodinou a přáteli, sbírají tabletky, obstarají si zbraň nebo mluví o místě, kde by se dala spáchat sebevražda, náhle začnou dělat přípravy na smrt.

## **Syndrom týraného dítěte (CAN)**

= syndrom týraného, zneužívaného a zanedbaného dítěte.

**Známky týraného a zneužívaného dítěte** – náhlé změny v chování dítěte, stísněnost, úzkost, neprůbojnost, vyděšenost, lhostejnost, opatrnost v kontaktu s dospělým, náhlé problémy ve vztazích, agresivní chování, šikanování spolužáků, zvýšená dráždivost, náhlé zhoršení prospěchu, neschopnost koncentrace, náhlé potíže se sezením v lavici, váhání s odchodem domů, záškoláctví, přejídání, odmítání jídla, sebepoškozování, útěky z domova, opakované zranění (zlomeniny, modřiny, řezné rány, otoky, otisky na těle, stopy po svazování, po pálení cigaretou, natrhnuté ucho).

**Známky zanedbaného dítěte** – hlad, podvýživa, hltání jídla, chudá slovní zásoba, špatná hygiena, zkažené zuby, nevhodné oblečení do špatného počasí, nedostatek dohledu (bývá venku dlouho do tmy), vyčerpanost, přepracovanost, neplnění školních povinností, potíže s učením, špatný vztah s rodiči, touha po citu, únava, apatie, záškoláctví, houpá se, kývá hlavou, žebrá o jídlo, peníze, věci.

## Postup:

1. řeší TU, ŠPP, vedení školy, ŠPZ, lékař, OSPOD, PČR
2. navázat osobní kontakt se žákem – vybudovat důvěru, pamatovat, že jde o citlivé informace
3. doporučit Linku bezpečí
4. zjistit informace od spolužáků, kamarádů, sourozenců
5. schůzka se zákonnými zástupci – objasnění situace (i v případě podezření má škola oznamovací povinnost)
6. kontaktovat OSPOD.

## Kam se obrátit?

- **Linka pomoci Bílého kruhu bezpečí pro oběti kriminality a domácího násilí** – linka pomoci pro oběti kriminality, domácího násilí a pro oběti a svědky různých trestných činů.
  - o Telefon: 257 317 110 nebo 116 006
  - o Email: [116006@bkb.cz](mailto:116006@bkb.cz)
- **ROSA – Krizová linka pro oběti domácího násilí**
  - o Telefon: 800 605 080 nebo 241 432 466 nebo 602 246 102
  - o Email: [poradna@rosacentrum.cz](mailto:poradna@rosacentrum.cz)

## Šikana (kyberšikana)

= cílené a opakovaně užití fyzických a psychických útoků vůči jedinci nebo skupině žáků, kteří se nemohou bránit.

Znaky: ZÁMĚRNOST, OPAKOVÁNÍ, SAMOÚČELNOST AGRESE, NEPOMĚR SIL.

Škola je povinna řešit šikanu ve škole, v prostorách školy a na školou pořádaných akcích.

## Čeho si lze všimnout?

- Demonstrativní přehlížení, ignorování, fyzické útoky (bití, krádeže), vydírání, slovní útoky (pomluvy), vyhrožování, poškozování věcí, sexuální obtěžování, zneužívání, kyberšikana.

## Postup:

1. zjistit co nejvíce informací a zjistit stádium
  - počáteční stádium: řeší TU, ŠPP, vedení školy
    - rozhovor s informátory a oběťmi (důležité je vést záznamy o všech rozhovorech a je dobré přizvat nějakého kolegu)
    - nalezení vhodných svědků – individuální rozhovory s nimi
    - rozhovor s agresorem (agresory) – důležitá přítomnost ředitele školy (případně zástupce, MP či VP) – sdělení důsledků, pokud je více agresorů, je vedení rozhovorů individuální a je zamezeno kontaktu mezi nimi
    - ochrana oběti – tvorba podpůrného plánu
    - třídnická hodina a práce s celou třídou
    - rozhovor s rodiči oběti
    - věnovat se tématu na třídních schůzkách



- pokročilá stadia: řeší PPP, SVP (střediska výchovné péče), PČR (v případě trestného činu), OSPOD (v případě nespolupráce zákonných zástupců).

### **Nikdy nekonfrontovat oběť (oběti) a svědky s agresorem (agresory)!**

#### **Kyberšikana**

= forma agrese využívající informační a komunikační technologie.

- uplatňuje se vůči jedinci/skupině osob
- dochází k ní opakovaně
- často doprovází jiné druhy šikany, které se v rámci školy mohou dít
- postup je obdobný jako u šikany

Škola nese odpovědnost za to, co se děje v průběhu vyučování. Škola nemůže udělovat kázeňská opatření, pokud k ní nedochází ve škole, i tak ale má kyberšikanu řešit.

#### **Postup:**

1. zmapování případu:
  - Týká se kyberšikana žáka školy?
  - Jak jsme se o kyberšikaně dozvěděli?
  - Děje se kyberšikana během vyučování?
2. zajištění ochrany oběti
3. prověřit s IT kolegou (žádat o odbornou pomoc)
4. informovat TU, ŠPP, vedení školy (popř. další odborníky)
5. informovat zákonné zástupce obětí i agresora
6. informovat rodiče o možnosti kontaktovat policii, PPP, OSPOD, právního zástupce.
7. stanovit kázeňské opatření vyplývající ze školního řádu.

Doporučit oběti: nekomunikovat s agresorem, blokovat účty agresora, oznámit útok, vyhledat pomoc, uchovat a shromažďovat důkazy.

#### **Kam se obrátit?**

- <http://poradna.e-bezpeci.cz/>

## Úmrtí

Smrt blízkého člověka představuje krizovou situaci, která budí silné emoční reakce. Zármutek je přirozená, normální, zdravá reakce na ztrátu blízkého člověka. Truchlení se projevuje na úrovni psychické, somatické (např. nechutenství, nespavost, únava) a behaviorální (dezorganizace denního fungování, impulzivní jednání, tendence k izolaci, návykové látky). Úkolem intervence je navázat kontakt s truchlícím, projevit lidskou účast, vytvořit bezpečné podmínky pro sdílení, vybudovat prostor pro ventilaci a legalizaci emocí, normalizovat reakce, naslouchat bez odsuzování, respektovat potřeby a tempo studenta, poskytnout emocionální oporu – být „houbou“.

Co se osvědčuje?

- ✓ nespíchat
- ✓ transparentní komunikace (říct, že vím, co se stalo)
- ✓ bezpečné prostředí
- ✓ soucit, empatie

- ✓ lidská účast
- ✓ otevřené otázky, abychom zjistili, co student potřebuje
- ✓ prostor pro mlčení
- ✓ legalizace emocí i myšlenek
- *Je mi to líto. Jak to zvládáte? Musí to být pro vás těžké.*

Čeho se vyvarovat?

- Zbytečných rad („vzchopte se“, „to bude dobré“), přerušování, nejasnému pojmenovávání smrti (je lepší vše nazývat pravými jmény), vyhýbání se konverzaci o zemřelém (tabuizování tématu), snaze zabránit pláči (projevu emocí).

Pro pozůstalé je vhodný **ukončovací rituál, rozloučení se zemřelým**.

### Postup:

#### 1. kontakt s **rodičem**

- vyjádření pochopení, nabídka pomoci/konzultace (např. se školním psychologem), co škola může nabídnout? (např. změnu režimu žáka, kontakty na podpůrné organizace, domluvu s ostatními učiteli...).
- domluva toho, zda to má být oznámeno třídě (pokud ano – kdo a jak? / pokud ne – co máme dělat v případě, že se to dozví?)
- respektovat rozhodnutí rodiče

#### 2. komunikace s ŠPP + okruhem učitelů, kteří daného žáka učí

#### 3. kontakt se **žákem** (může u něj být rodič, transparentní komunikace, domluva na změně režimu (zda ho potřebuje – rád je každopádně přínosný), domluva sdělení třídě (kdo (učitel/žák/spolu/ŠPP) a co mají třídě sdělit a co od spolužáků potřebuje?)

- první příchod do školy
- co dělat, když bude těžko?
- pokud je ve škole – doptávat se, jak se daří

#### 4. kontakt se **třídou** (vychází z přání rodiny (žáka), transparentnost, nepoužíváme eufemismy (ale slova jako úmrtí, smrt, zemřel...), ptáme se (jak situaci rozumí, jak jim je, co by oni potřebovali), nabídka pomoci a kde ji mohou hledat

## Úzkost a panika

Úzkost i strach patří běžně k životu. U úzkosti (na rozdíl od strachu) nevím, čeho se bojím. Problémem se tyto emoce stávají v momentě, kdy jsou nadměrně intenzivní, nadměrně časté a v nepřiměřených situacích, a pokud vedou k maladaptivnímu chování (vyhýbání, zabezpečování, interpersonální problémy, abúzus).

Typické rysy panického záchvatu jsou, že je nečekaný, vracející se. Má náhlý začátek a většinou krátké trvání. Je spojen s nepříjemnými tělesnými pocity (bušení srdce, pocení, třes, zhoršená schopnost dýchání, hyperventilace, pocity dušení se, bolest na hrudi, nevolnost, závratě, pocity na omdlení, mravenčení, polévání horkem nebo pocity chladu...). Mezi psychické příznaky patří úzkost, strach ze ztráty kontroly, smrti, zbláznění se, pocity odcizení, strach z opakování (anticipační úzkost).

## Prevence:

- práce s dechem, práce s tělem (uvolnění svalů), edukace – být si vědom, co se mi děje, omezení kofeinu, rozptýlení se, tvoření, fyzická aktivita, posilování důvěry ve vlastní schopnosti, uklidňující formule („*Klid, zvládnu to. Je to úzkost – a ta přijde a zase odejde.*“), připomínky toho, že úzkost odezní.

## Jak pomoci druhému?

1. Zastavte se a zhluboka se nadechněte (sami se zklidněte). Uvědomte si vlastní rozpoložení.
2. Usad'te člověka.
3. Udržujte kontakt.
4. Komunikujte. Ujišť'ujte ho. Vysvětlujte, co se děje.
5. Snažte se společně zpomalit dýchání.
6. Pokuste se odvést pozornost.

## Panika

= stav vystupňované úzkosti.

Panika se neváže na žádné situace, proto ji lidi nedokážou předvídat a mají následně pocit ztráty kontroly. Jedná se sice o emoční stav, ale pro paniku je specifické, že ji provází silný tělesný diskomfort (bušení srdce, motání hlavy, pocit, že se nemohu nadechnout, pálení, chlad, tlak na hrudi, třes, pocení, nutkání na zvracení, depersonalizace (pocit, že se to děje „mimo mě“), mravenčení až křeče v končetinách. Panika je velmi rychlá. V klidu přichází častěji, což může být matoucí, jelikož zdánlivě nemá příčinu. Záchvat může trvat i několik hodin. Po něm přichází vyčerpání a je doprovázen strachem z další paniky (**anticipační úzkost**). Potíž není v tom, že se stresová reakce jako taková spustí, ale v tom, že se automaticky nevypíná. Typické jsou změny v chování: vyhybání se, ujišť'ování, zabezpečování a kontrolování.

Intervence vyžaduje direktivnější přístup a klade důraz na navázání kontaktu, zklidnění příznaků a edukaci (= panika se živí sama sebou („had zakousnutý do vlastního ocasu“)).

Ke zklidnění lze použít (vyslovovat jasně a zřetelně):

- ✓ **grounding** (uzemnění) – snažíme se dostat do kontaktu se zemí  
„Zastavte se, jste v panice. / Zastavte se. / Zastavte se a posad'te se.“  
„Sedíte? Kde vás židle podpírá? Na zádech nebo na stehnech? Oběma chodidly se dotýkejte země. Vnímejte, jak vám země poskytuje stabilní podporu.“
- ✓ **centering** (stabilizace a obnova těžiště či centra těla)  
„Nyní zkuste pozorovat svůj dech.“  
„Říkejte si v duchu: nádech...výdech...“  
„Dýchejte do břicha.“  
„Zkuste dech nyní prohloubit.“  
Svůj dech přizpůsobujeme studentovu – po chvíli jej zpomalujeme.
- ✓ **focusing** (zaměření ohniska pozornosti) – snažíme se zaměřit pozornost na něco konkrétního a odvést ji od zvýšeného sledování nepříjemných tělesných příznaků
- ✓ při silné **hyperventilaci** můžeme nechat studenta dýchat do papírového pytlíku
- ✓ řízené dýchání.

## Kam se lze obrátit?

- Aplikace (webové stránky): **Nepanikař**

## Vandalismus a krádeže

V případě, že dochází k poškozování školního majetku nebo majetku žáků školy:

1. důsledné dodržování dozorů
2. řeší TU, ŠPP, vedení školy, PPP, SVP, OSPOD, PČR.

Přínosné je nabídnout žákům vhodné aktivity na trávení volného času o přestávce. Žáky je dobré upozornit na skutečnost, že jsou odpovědní za škody, které svým jednáním způsobili úmyslně i z nedbalosti. Pokud je znám viník, škola má právo na něm (na ZZ) vymáhat plnou náhradu školy (pokud nedojde k dohodě, tak i soudní cestou).

### Krádeže:

Nahlášení krádeže žákem:

1. pořízení záznamu na základě výpovědi
2. ohlášení na PČR / poučení žáka (jeho ZZ) o možnosti nahlášení na PČR.

(V případě, že je znám pachatel a je mladší 18 let, lze to nahlásit na OSPOD).

Přistižení žáka při krádeži:

1. pořízení záznamu (kdo + co + hodnota + komu)
2. informace ZZ o porušení školního řádu a důsledcích
3. navrácení věci původnímu majiteli.

(Při opakování – nahlásit na OSPOD.)

## Záškoláctví

**Záškoláctví** = neomluvená absence. Záškoláctví je často spojeno s dalšími typy rizikového chování.

- **pravé záškoláctví** (= rodiče si myslí, že žák je ve škole) x **skryté záškoláctví** (rodiče mají odmítavý přístup ke škole apod.)
- žák taky může své rodiče oklamat, např. co se týče svého zdravotního stavu – pak je to těžko rozlišitelné od záškoláctví s vědomím rodičů
- útěky ze školy – žák během výuky odchází (může ale zůstat v budově školy)
- odmítání školy – žákovi škola způsobuje psychické obtíže (strach z písemné práce, šikany atd.).

**Absenci omlouvá pedagog, ne rodič.** Rodič je povinen doložit důvod absence do 3 kalendářních dnů (v souladu s pravidly školy).

Kázeňská opatření jsou stanovena ve **školním řádě**.

### **Čeho si lze všimnout?**

- Neomluvené absence (s vědomím i nevědomím rodičů), zanedbávání docházky, porušení školního řádu, útěky ze školy, toulky, odmítání školy (panika, úzkosti, deprese, strach), nezáměr rodičů.

## Postup:

1. sledovat, zda se absence neobjevuje především v době, kdy jsou naplánované písemné práce/zkoušení (ověření v třídní knize)
2. mapovat aktuální stav žáka
  - *Není vyloučen z kolektivu? Není šikanován? Nejsou příliš časté výmluvy na zdravotní stav?*
3. třídní učitel – pravidelně eviduje docházku, informuje VP (vyhodnocuje informace)
4. v případě podezření na záškoláctví (nebo při nevěrohodnosti důvodu absence) – obrátit se na zákonného zástupce
  - zákonný zástupce (v případě základního vzdělávání):

### § 50

(1) Zákonný zástupce žáka je povinen doložit důvody nepřítomnosti žáka ve vyučování nejpozději do 3 kalendářních dnů od počátku nepřítomnosti žáka. Podmínky pro uvolňování žáka z vyučování a omlouvání neúčasti žáka ve vyučování stanoví školní řád.

- zletilý žák/zákonný zástupce (v případě středního vzdělávání):

### § 67

(1) Zletilý žák nebo zákonný zástupce nezletilého žáka je povinen doložit důvody nepřítomnosti žáka ve vyučování nejpozději do 3 kalendářních dnů od počátku jeho nepřítomnosti.

Zpracovaly za ŠPP:

Mgr. Eliška Cvrkalová (školní psychologka)

Mgr. Pavla Kroupová (metodička prevence)