

Dětský domov, Nepomuk  
U Daliborky 278  
335 01 Nepomuk

## Směrnice č.07

### PREVENTIVNÍ PROGRAM V OBLASTI RIZIKOVÝCH FOREM CHOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE

|                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| Vypracovala:                   | Mgr. Alena Tomanová |
| Schválil:                      | Mgr. Roman Suda     |
| Směrnice nabývá účinnosti dne: | 2.9. 2024           |



# **Preventivní program v oblasti rizikových forem chování (RFCH) dětí a mládeže školní rok 2024/25**

Metodika RFCH vychází z metodických pokynů MŠMT a dalších materiálů, uvedených na poslední straně tohoto dokumentu.

## **1. Analýza, evaluace**

Součástí prevence RFCH je na začátku školního roku opakovaná analýza situace v DD Nepomuk a okolí. Na zjištěnou situaci v oblasti RFCH je brán zřetel při plánování konkrétních kroků v oblasti prevence. Dále pak hodnocení výsledků preventivního programu na konci školního roku.

## **2. Manuál metodiky primární prevence**

Součástí preventivního programu je manuál prevence. Obsahuje konkrétní cíle v prevenci, krizové plány, důležité odkazy. Manuál je aktualizován podle potřeb, zkušeností a změn ve výzkumu a praxi prevence RFCH, vývoje společnosti a podle potřeb DD Nepomuk.

## **3. Zvyšování informovanosti a odbornosti vychovatelek/vychovatelů, další vzdělávání a sebevzdělávání zaměstnanců**

Vzhledem k tomu, že vychovatelky/vychovatelé, nahrazují částečně rodinu, jsou to oni, kdo vychovávají a předávají informace v oblastech, které jsou pro děti důležité - oblasti vztahů, sexu, závislostí a s tím spojených rizik, sekt, agresivity, šikany a dalších. To klade vysoké nároky na jejich kompetence a informovanost. V rámci dalšího vzdělávání je jednotlivým rodinným skupinám průběžně zasílána nabídka vzdělávacích kurzů a seminářů z oblasti prevence rizikových forem chování.

K dispozici je odborná literatura. DD Nepomuk odebírá časopis Primární prevence. Časopis průběžně koluje po všech rodinných skupinách, starší výtisky jsou k dispozici u vedoucí vychovatelky.

## **4. Zjednodušení přístupu k adekvátním informacím**

Tématickou literaturu určenou pro děti i pedagogické pracovníky je možno zapůjčit po pedagogických radách u metodika prevence. Literatura je průběžně doplňována a aktualizována, jsou poskytovány informativní letáčky.

Tematická DVD a CD je možno rovněž zapůjčit ve společenské místnosti DD Nepomuk na požádání a po předchozí domluvě. Další možností je využívání elektronických zdrojů, především odkazů na www stránky a práce s nimi společně v rámci týdeníků, resp. měsíčních plánů.

## **5. Spolupráce s dalšími institucemi:**

Stálá spolupráce s Mgr. Milanem Žížkou - oblastním metodikem prevence Plzeň-jih, Pedagogicko psychologickou poradnou Plzeň, Centrem protidrogové prevence a terapie Plzeň, s MŠ, ZŠ, SŠ, SOU dětmi navštěvovanými, dětským psychologem a psychiatrem, Dětským diagnostickým ústavem, pediatrem, krajským protidrogovým koordinátorem a dalšími.

Spolupráce s PČR, Městskou policií, týkající se převážně informování dětí o trestní odpovědnosti mládeže.

Velmi dobrá spolupráce je i s volnočasovým centrem Fenix v Nepomuku, které s námi spolupracuje při pořádání seminářů pro děti v rámci prevence a přípravě dětí do budoucího samostatného života.

## **6. Preventivní kroky přímo při práci s dětmi, které obecně minimalizují vznik RFCH:**

Mimo vhodně zvolené jednorázové besedy a přednášky z nabídky během roku je důležité soustavně a systematicky pracovat na jednotlivých tématech s pomocí manuálu v průběhu celého školního roku. V rámci tohoto bodu je každý měsíc zařazeno do měsíčních plánů jedno konkrétní téma primární prevence. V manuálu jsou jednotlivá témata uvedena i s kompetencemi, znalostmi a dovednostmi, které by děti měly získat.

Výsledkem je osvojení si znalostí, dovedností a postojů podporujících zdravý životní styl. Současně se otevírá prostor pro další otázky, se kterými se děti mohou obracet na vychovatelky či metodika prevence.

### **Důležitá opatření:**

- Omezený čas u TV a PC. Při práci na PC či sledování programů v TV je nutná alespoň občasná přítomnost vychovatele, který zhodnotí vhodnost zvoleného programu a v případě dotazů dětí může vysvětlit širší souvislosti sledovaného děje.
- Aktivní trávení volného času: zájmové kroužky pořádané ZŠ, sportovními organizacemi, návštěvy knihovny, volnočasové aktivity (každé nově přijaté dítě navštíví základní kulturní instituce v okolí DD za doprovodu skupiny).
- Výchova dětí k ekologii a zodpovědnému chování ke svému okolí.
- Rozvoj tvořivosti, která pomáhá překonat ranou deprivaci a je pro dítě motivací k sebezdokonalování.
- Rozvoj a podpora aktivního přístupu dětí k dění v DD Nepomuk (přispívání na www stránky, archivace výletů, psaní kroniky atd.). Součástí je Dětský parlament, který se schází jedenkrát do měsíce v rámci každé rodinné skupiny.
- Sportovní aktivity, turistické srazy, kurzy tance a společenské výchovy.
- Zákaz kouření v prostorách DD Nepomuk mimo vyhrazeného místa pro osoby starší 18 let.
- Příprava dětí na odchod z DD – pomoc při hledání bydlení a zaměstnání. Zaměření se na jejich reálnou budoucnost. Každý mladistvý při odchodu z DD Nepomuk dostane informace od vedoucí vychovatelky a sociální pracovnice, obdrží kontakty na důležité instituce.

- Neustálé sledování chování a osobnosti jedince. Výrazné výkyvy v náladách, chování, hospodaření s penězi, konzumaci jídla, emočním stavu, oblékání, zájmech a další změny konzultovat s vedoucí vychovatelkou DD Nepomuk a metodikem prevence, který se v případě nutnosti obrátí na odborné organizace.
- O každém dítěti se vede složka s jeho hodnocením a charakteristikou (sešit osobního rozvoje), který je výchozím materiálem k případnému odhalení vzniku a rozvoje rizikových forem chování.
- Sledování vzájemných vztahů mezi dětmi, jejich pozice v kolektivu, netolerování agresivity a to ani verbální.
- Sledování chování a interakcí dětí ve školce či škole, případně znát některé jejich kamarády.
- Průběžné testování
- Posilování sebevědomí dětí např. správně volenou pochvalou, pokusit se, aby děti neúspěšné v jedné oblasti mohly zažít úspěch či kladné hodnocení v jiné oblasti a nehledaly tak náhradní přijetí a uznání např. v partě.
- Motivace dětí i vlastním zájmem a příkladem.
- Důslednost a jednotnost ve výchově, nastavení jasných a srozumitelných pravidel.
- Dle zákona o nepřekážení a neoznámení trestného činu (§167 tr. Zákona, §168 tr. zákona) ohlásit závažné RFCH dle pracovního řádu. Základním prvkem prevence je výchova ke zdravému způsobu života od nejútlejšího věku. A to po stránce tělesné, duševní a sociální, kdy tyto složky jsou navzájem propojeny.

## **7. Obecné kompetence dětí, které minimalizují vznik RFCH**

**Děti ve věku MŠ by měly mít tyto obecné kompetence (obecně pro prevenci všech RFCH):**

- sebedůvěra, samostatnost a sebejistota
- podpora zkušeností, které poskytují potěšení a touhu účastnit se pohybových aktivit
- schopnost přizpůsobení se životu v sociální komunitě, vnímavý a otevřený vztah k okolnímu světu, schopnost přiměřeně kriticky myslet a rozhodovat se
- seberozvíjení
- motivace k aktivnímu poznávání a prožitkům
- rozvoj tvořivosti a estetického cítění
- systematický rozvoj dovedností, které vedou k osvojení zdravého životního stylu, zdravotní prevence

**Děti ve věku ZŠ by měly mít tyto kompetence (obecně pro prevenci všech RFCH):**

- zvyšování sociální kompetence – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání
- posilování komunikačních dovedností – zvyšování schopnosti řešit

- problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku
- vytváření pozitivního sociálního klimatu – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty
- formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistické postoje apod.

U dětí starších pak dále tyto kompetence rozšiřovat a prohlubovat.

## **8. Práce na konkrétních cílech prim. prev. RFCH (způsob jejich naplňování je v manuálu pro vychovatelky)**

Konkrétní cíle primární prevence v uvedených oblastech:

U těchto cílů nelze předpokládat, že budou naplněny za rok. Jsou to informace, schopnosti, znalosti a dovednosti, které děti získávají postupně během svého života v DD Nepomuk.

## **9. Témata měsíce v oblasti RFCH**

### **ZÁŘÍ: *NEBEZPEČÍ INTERNETU, KYBERŠIKANA***

- seznámení s pojmem kyberšikana a jejími druhy – kyberstalking, kyberharašení, ostrakizace, kybergrooming, flaming, sexting, happy slapping a s riziky používání internetu, sociálních sítí (zejména FB), mobilních telefonů atd.
- vedení dětí k základním znalostem a povědomí o využívání mobilů a informačních a komunikačních technologií
- přehled o projevech kyberšikany a jak se bránit (ukládat důkazy – screenshoty, blokace útočníka atd.), umět postupovat při jejím odhalení, snaha odhalit ji co nejdříve
- instituce a kontakty

### **ŘÍJEN: *SEXUÁLNÍ VÝCHOVA, SEXUÁLNÍ ZNEUŽÍVÁNÍ***

- zvýšit pozornost při kontaktu dětí v běžných činnostech v rodinných skupinách
- rizika spojená se sexuálním chováním mladistvých
- poskytnutí základních informací k dané problematice s ohledem na věk dítěte
- partnerství a vztahy
- sexuální zneužívání, homosexualita
- instituce, kontakty

### **LISTOPAD: *DROGY, ALKOHOLISMUS A KOUŘENÍ***

- vysvětlení pojmů, charakteristika, příčiny užívání
- nebezpečí užívání drog
- oddálení prvního kontaktu s návykovými látkami, snižování jejich poptávky

- rizika spojená s užíváním návykových látek, fyzická versus psychická závislost
- znalost první pomoci při intoxikaci
- umět říci NE
- instituce, kontakty

#### **PROSINEC: *BEZPEČÍ NA INTERNETU, VIRTUÁLNÍ DROGY***

- seznámení se základními pojmy – TV, PC, počítačové hry, mobilní telefony, výherní automaty, sázení
- rizika virtuálních drog
- předcházení zdravotním, sociálním a psychickým poškozením v důsledku přílišného užívání virtuálních drog – odstřížení od reality, snížení sebekontroly, násilí, závislost, gambling
- stanovení pravidel pro užívání virtuálních drog
- podpora a doporučení počítačových her a filmů s kladnými stránkami obsahu (postřeh, vědomosti, koordinace pohybů, soustředění...)
- seznámení s pravidly bezpečnějšího užívání internetu
- instituce a kontakty

#### **LEDEN: *PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY, ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ENERGETICKÉ NÁPOJE***

- podpora zdravého životního stylu dětí – životospráva, duševní hygiena, režim dne
- předcházení negativním vlivům medií a reklamy (tisk, TV, PC) – ideál krásy, diktát módy, momentální trend, odtržení od reality atd.
- seznámení s nebezpečím diet, dopadem poruch příjmu potravy
- příznaky a příčiny anorexie, bulimie, záchvatovitého přejídání, drunkorexie, ortorexie, bigorexie, léčebné postupy
- obezita - příčiny a rizika, předsudky vůči „tlustochům“, význam osobnostních a charakterových kvalit člověka
- seznámení s riziky užívání energetických nápojů (vysoký obsah kofeinu, taurinu, umělých sladidel apod., nebezpečí vzniku cukrovky, onemocnění srdce, dehydratace, podráždění žaludku, vzniku zubního kazu, poruch chování a spánku atd.)

#### **ÚNOR: *SEBEVRAŽEDNÉ JEDNÁNÍ, DEPRESE***

- jak reagovat na sebevraždu v kolektivu, předcházení dalším pokusům
- umět postupovat při pokusu o sebevraždu dle vypracované metodiky krizového plánu
- informace o depresi a jak řešit problém s depresí
- instituce, kontakty

#### **BŘEZEN: *ŠIKANA, NÁSILÍ, AGRESIVITA, RASISMUS***

- seznámení s jednotlivými pojmy
- přehled o tom, jak se projevuje šikana a jak se bránit
- snaha omezit její vznik a odhalit ji co nejdříve
- umět postupovat při jejím odhalení dle vypracované metodiky krizového

- plánu
- naučit děti řešit konflikty nenásilnou formou
- podávat objektivní a pravdivé informace o extremistických organizacích a nebezpečných ideologiích (fašismus, komunismus, náboženské války, terorismus atd.)
- chránit děti před všemi těmito projevy
- instituce a kontakty

#### **DUBEN: KRIMINALITA A DELIKVENCE, PRÁVNÍ ODPOVĚDNOST**

- vysvětlení a charakteristika základních projevů kriminality a delikvence (krádeže, násilí, vandalismus, prostituce, opilství, toxikomanie, jízda na černo apod.)
- vysvětlení dílčích mechanismů a dynamiky trestných činů a přestupků (co se děje před, v průběhu konání a potom, pocity delikventa apod.)
- seznámení dětí s Trestním zákoníkem, řádem DD Nepomuk aj.
- znalost svých práv a povinností ve společnosti - dětská práva, Charta práv dítěte, Ústava ČR apod.
- upevňování základních pravidel a hodnot společenského chování, respektování práv a svobod druhých
- instituce, kontakty

#### **KVĚTEN: SEXUÁLNÍ VÝCHOVA - VZTAHY, POHLAVNĚ PŘENOSNÉ CHOROBY**

- poskytnutí základních informací k dané problematice s ohledem na věk dítěte
- partnerství a vztahy
- problematika pohlavně přenosných chorob, jejich rizika, způsoby léčby
- druhy antikoncepce, jejich používání
- instituce, kontakty

### **10. Mapování rizikového chování**

Pro přesný přehled a mapování rizikového chování během školního vede každá RS příslušnou tabulku (Mapování rizikových forem chování). Tabulka se **vyplňuje průběžně!** Každý záznam je prodiskutován a objeví se v zápisu metodického sdružení jednotlivých RS.

Na konci školního roku se tabulka v elektronické podobě zasílá na adresu [tomanova@ddnepomuk.cz](mailto:tomanova@ddnepomuk.cz). Emailovou adresu lze využívat i pro běžnou komunikaci s metodikem primární prevence DD Nepomuk či při řešení problémů týkajících se primární prevence.

## Mapování rizikových forem chování – souhrn

Období: Školní rok 2023/2024

Souhrn

| Rizikové chování             |                                                       |                    |                  |                                       |                 |        |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------|------------------|---------------------------------------|-----------------|--------|
|                              | Spolupráce při řešení (SVP, PPP, OSPOD, PČR, NNO aj.) | Jednorázové řešení | Opakované řešení | Chronické problémy, dlouhodobé řešení |                 | Celkem |
|                              | Počet případů                                         | 1x                 | Počet případů    | 1x                                    | Jednotlivé děti |        |
| Šikana                       |                                                       | 4                  |                  |                                       | 2               | 4      |
| Kyberšikana                  |                                                       |                    |                  |                                       |                 |        |
| Krádeže                      |                                                       | 7                  |                  | 9                                     | 5               | 16     |
| Vandalismus                  |                                                       | 3                  |                  |                                       | 3               | 3      |
| Alkohol                      |                                                       | 7                  |                  |                                       | 3               | 7      |
| Nelegální drogy              | Škola, OSPOD                                          |                    |                  |                                       |                 |        |
| Kouření cigaret              |                                                       | 2                  | 86               | 7                                     | 9               | 88     |
| Poruchy příjmu potravy       |                                                       |                    |                  |                                       |                 |        |
| Extrémismu, xenofobie        |                                                       |                    |                  |                                       |                 |        |
| Sexuální zneužití            |                                                       |                    |                  |                                       |                 |        |
| Záškoláctví                  |                                                       |                    | 12               |                                       | 13              | 12     |
| Rizikové sex. chování        |                                                       | 2                  |                  |                                       | 12              | 2      |
| CAN, týrání                  |                                                       |                    |                  |                                       |                 |        |
| Kázeňské problémy (sk.)      |                                                       |                    | 29               |                                       |                 | 29     |
| Kázeňské problémy (jedn.)    | OSPOD, škola                                          | 11                 |                  |                                       | 5               | 11     |
| Pití energetických nápojů    |                                                       |                    | 20               | 1                                     | 6               | 21     |
| Sebepoškozování              | psycholožka                                           | 8                  |                  |                                       |                 | 8      |
| FB pod 13 let věku uživatele |                                                       | 3                  |                  |                                       | 3               | 3      |
| Útěk                         |                                                       | 4                  |                  |                                       | 1               | 4      |
| Ničení majetku               |                                                       |                    |                  |                                       |                 |        |

## **11. Souhrnné zhodnocení a výhled na rok 2024/2025**

V uplynulém školním roce se nám opět podařilo zorganizovat besedu s PČR. Volnočasové středisko Fenix nám pomohlo zajistit semináře od společnosti Portus Prachatice. Seminář byl na téma „Nástrahy virtuálního světa“ a „Drogy“, v září nás ještě čeká seminář na velmi aktuální téma „Sebepoškozování“

V besedách i ve spolupráci s policií, oblastním metodikem i Fenixem chceme dále pokračovat.

V průběhu celého školního roku budou pedagogičtí pracovníci i nadále informováni o možnostech dalšího vzdělávání nejen v oblasti primární prevence, jsou naplánovány vzdělávací bloky pro děti i vychovatele. DD Nepomuk odebírá časopis Prevence, který je k dispozici všem vychovatelům.

Pro přehled a podchycení výskytu rizikového chování během školního roku každá rodinná skupina vede příslušnou tabulku a průběžně ji během školního roku vyplňuje.

Ve školním roce 2023/2024 se opět vyskytly případy sebepoškozování. Stále je vysoký počet kuřáků cigaret i elektronických cigaret a uživatelů nikotinových sáček na jednotlivých. Ve většině případů se jedná o kuřáky mladší 18 let.

Pro školní rok 2024/2025 je stále potřeba klást velký důraz na neustálý dohled nad dětmi a na vzájemnou spolupráci jednotlivých RS, jejich celkové sjednocení a sladění - zejména co se týče pravidel na jednotlivých skupinách a jejich důsledného dodržování. S tím souvisí znalost a dodržování Vnitřního řádu DD a to nejen dětmi, ale hlavně pedagogickými pracovníky, kteří svým chováním dávají dětem příklad.

Důležitá je rovněž spolupráce se školskými zařízeními z důvodu včasné informovanosti ze strany školy.

## **Příloha č. 1**

**Přehled aktivit z oblasti prevence rizikových forem chování DD Nepomuk ve školním roce 2024/2025:**

### **Září 2024**

Seznámení pedagogických pracovníků s preventivním programem DD Nepomuk. na školní rok 2024/2025

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Nebezpečí internetu, kyberšikana*.

### **Říjen 2024**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Sexuální výchova, sexuální zneužívání*

### **Listopad 2024**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Drogy, alkoholismus a kouření*  
Uspořádání besedy

### **Prosinec 2024**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Bezpečí na internetu, virtuální drogy*

### **Leden 2025**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Poruchy příjmu potravy, zdravý životní styl, energetické nápoje*

### **Únor 2025**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Sebevražedné jednání, deprese*

### **Březen 2025**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Šikana, násilí, agresivita*

### **Duben 2025**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Kriminalita a delikvence, právní odpovědnost*.

Uspořádání besedy s PČR

### **Květen 2025**

Rozeslání informačních materiálů a www odkazů na téma *Sexuální výchova – vztahy, pohlavně přenosné choroby*

## **Příloha č.2**

Manuál pro vychovatele/ky 2024/2025

### Primární prevence rizikových forem chování

Prevence RFCH je účinná pouze při dlouhodobém a soustavném působení. Nelze jednorázově děti proškolit na daná témata. Samotná informovanost není účinná. Důležité je využít sebemenšího zájmu ze strany dětí, navázat na něj a odpovídat, vysvětlovat. Další důležitou složkou je osobní příklad a způsob jednání s dětmi i dospělými.

Děti potřebují hlavně prostředí, kde je navozený pocit důvěry, vzájemné úcty a bezpečí. Represivní a direktivní přístup, zastrašování, moralizování, přehánění a afektivní výchova nevede k úspěšnému naplnění preventivních kroků.

Obecným cílem výchovy je vytvořit dětem bezpečné prostředí, pěstovat v dětech kvalitní postoje a názory, schopnost čelit tlaku, být asertivní, umět odmítat, komunikovat, řešit problémy nenásilnou a klidnou formou.

Tento manuál seznamuje tematicky se základními informacemi k dané problematice. Dále obsahuje konkrétní cíle, kterých by mělo být během výchovy dětí dosaženo. U některých témat jsou přesněji určeny vhodné informace, znalosti a dovednosti pro daný věk. Součástí je i krizový plán pro některé závažné situace.

Ve spolupráci s obvodním oddělením PČR v Nepomuku byl vypracován krizový plán, jak postupovat při zjištění velmi závažného druhu RFCH (šikana, prodej drog, sexuální zneužívání, krádeže apod.).

Příloha obsahuje důležité kontakty a instituce, na které se lze obrátit a odkazy na literaturu pro další vzdělávání.

S manuálem a způsobem jeho použití jsou pracovníci DD Nepomuk seznámeni metodikem prevence. Manuál je každý rok dle potřeby aktualizován.

### **Sexuální výchova, sexuální zneužívání, vztahy, pohlavně přenosné choroby**

Sexuální výchova se uplatňuje již od dětství a její účinky jsou podstatné pro celý život jedince. V ideálním případě je pro ni typický oboustranný přenos – jak od pečujících osob k dětem, tak od dětí k pečujícím osobám. Podstatu a cíle sexuální výchovy tvoří vše, co přispívá k výchově celistvé osobnosti, schopné poznávat a chápat sociální, mravní, psychologické a fyziologické zvláštnosti jedinců podle pohlaví a díky tomu formovat optimální mezilidské vztahy s lidmi svého i opačného pohlaví. Jejím úkolem je také ochrana dětí před předčasnou sexualizací a sexuální traumatizací.

Již malé děti si uvědomují svoje tělo, stejně jako těla ostatních lidí a vnímají biologické rozdíly mezi ženami a muži. Důvěrné rozhovory mezi pečující osobou a dítětem posílí vzájemnou vazbu a dodají dítěti pocit bezpečí a jistoty. Dítě se v dnešní době dostane k informacím o sexualitě bez problémů, pečující osoba proto musí tyto poznatky doplnit a ujistit se, že jsou informace dítěti jasné. Děti mají být poučeny o tom, že nejzodpovědnější je zahájení sexuálního života teprve ve stabilním a důvěrném partnerském vztahu. Toto poučení vede k tomu, že si sex spojuje s láskou a ne pouze s povrchním a chvilkovým okouzlením.

## **Obsah dle věku dítěte:**

### **3 – 7 let**

- základní hygienické návyky, intimní hygiena
- poznání rozdílů mezi pohlavími
- znalost svého těla a jeho funkcí
- nový život vzniká spojením pohlavních buněk muže a ženy
- lásku si lidé projevují dotyky a citem
- nepříjemné či vynucené dotyky od dospělých nejsou v pořádku a dítě má právo se ohradit
- dětské otázky si zaslouží pravdivé a přímé odpovědi bez projevů rozpaků, v opačném případě může získat dojem, že sex je něco nepatřičného

### **8 – 12 let**

- správné názvy pohlavních orgánů muže a ženy
- základy biologie v souvislosti s menstruací u dívek a polucí u chlapců
- povědomí o pohlavním styku a mechanismu vzniku nového jedince
- seznámení se sexuálními hranicemi a naučit se respektovat soukromí
- vznik a šíření pohlavních chorob, antikoncepční metody
- vnímání vlastního těla beze studu a přehnané kritiky
- sex není jen fyzický akt, ale rovněž citová zainteresovanost

### **13 – 19 let**

- velký rozvoj citového života, erotické a sexuální aktivity, pohlavní dospívání
- problémy s dospíváním po stránce fyzické (bolesti těla, nepravidelná menstruace, anorgasmus, frigidita, vaginismus, fimóza, poruchy ztopoření...) i emoční (vztahy, láska, přijetí se takového, jaký jsem, životní hodnoty a cíle...)
- nekoitální způsoby milování (petting, necking, masturbace, orální sex)
- právní věk, kdy se mohou dospívající milovat, je 15 let
- zodpovědný přístup k sexu případně odložení začátku pohlavního života do zralejšího věku
- pornografická iluze dokonalého sexu – realita versus mýtus
- co obráší gynekologické vyšetření
- jak postupovat při otěhotnění
- co znamená interrupce
- téma rodičovství, partnerství, manželství

**Dospívání** = puberta, je období a proces tělesných změn, při kterých se tělo dítěte mění na tělo fyzicky dospělého člověka schopného se rozmnožovat. Puberta je vyvolána hormonálními signály z mozku do pohlavních orgánů. Pohlavní orgány na tento popud produkují různé hormony, které stimulují růst, funkci nebo proměny mozku, kostí, svalů, vnitřních a pohlavních orgánů. Zrychluje se růst, rozvinou se rozdíly ve velikosti, tvaru a funkci těla u dívek a chlapců.

U chlapců je prvním příznakem puberty zvětšení varlat, tvoří se sperma, výrazně se zvětšuje penis, roste pubické a tělesné ochlupení, pod vlivem androgenů roste hrtan a dochází ke změně hlasu. Dochází k rychlému růstu a vývoji svalů, ke změně tělesného zápachu a tvorbě akné.

U dívek je prvním příznakem puberty zpevnění prsní bradavky a růst prsou, první menstruace (menarche), růst pubického ochlupení, dochází ke změně tělesných proporcí a rozložení tuku.

V období dospívání si člověk začne jinak uvědomovat svoji osobnost. Bouří se proti autoritám, začne navazovat a poznávat přátelství a lásku, pozná ale také násilí a

zklamání a probíhají náhlé změny nálad. Neustále pozoruje svoje tělo a jeho změny, srovnává se s ostatními, napodobuje svůj idol.

**Intimní vztah** = prožívání pocitů štěstí s milovanou osobou, důvěrná komunikace, touha být spolu. Pro muže je přirozenější prožívat intimitu spíše fyzicky a vyjadřovat ji např. společnou činností a fyzickými projevy lásky, včetně sexu. Ženy jsou verbálně sdílnější a je pro ně důležitá komunikace, touha sdělit své obavy a myšlenky. Pro pevný a vyvážený vztah je nutné vědomé a cílené posilování vzájemné intimity.

**Antikoncepce** = ochrana před neplánovaným otěhotněním, tedy veškeré metody, které zabrání proniknutí mužských pohlavních buněk (spermii) do ženského vajíčka a následnému oplodnění. Ani jedna z antikoncepčních metod není stoprocentní a může dojít k početí. K nejspolehlivějším metodám antikoncepce patří poměrně brutální vasektomie u mužů (=přerušení chámovodů) a u žen sterilizace (=podvázání vejcovodů), dále aplikace nitroděložního tělíska a implantovaná antikoncepce. Vedle toho existují ještě různé druhy hormonální antikoncepce (=ústně užívané tablety, náplasti, vaginální kroužky a injekce). K méně spolehlivým metodám patří bariérová antikoncepce (=kondomy, poševní pesary a antikoncepční houbičky). Kondom ovšem chrání před některými pohlavně přenosnými nemocemi. Nejméně spolehlivými metodami jsou spermicidní látky a přerušení soulože před ejakulací. Nouzová antikoncepce může zabránit početí ještě několik dnů po nechráněném pohlavním styku. U nezletilých matek hrozí větší riziko komplikací během těhotenství a porodu. Ovšem s užíváním hormonální antikoncepce je spojováno zvýšené riziko trombózy, které ještě zvyšuje fakt, je-li žena kuřačka. V poslední době se diskutuje o negativním dopadu hormonální antikoncepce na životní prostředí (znečištění vod, mutace ryb apod.)

**Pohlavně přenosné choroby** = nemoci přenášené mezi partnery formou sexuální aktivity, nejčastěji vaginálním, orálním či análním sexem. Činiteli přenosu jsou bakterie, plísňe, prvoci nebo viry. Sexuálně přenosné infekce ale mohou být přenášeny též např. kontaktem s tělesnými tekutinami (krevní transfúze a jiné krevní produkty), sdílením injekčních jehel (narkomani, tatéři) či při porodu. Většina pohlavních chorob je léčena antibiotiky. Prevencí těchto chorob je sexuální střídmost, věrnost mezi partnery a užívání kondomu.

#### Bakteriální původ:

- Syfilis – chronická infekční nemoc, neléčená choroba devastuje celé tělo a končí smrtí. Probíhá ve čtyřech stádiích, primární stadium se projevuje jediným tvrdým nebolestivým kožním vředem, sekundární syfilis pak rozptýlenou vyrážkou, která postihuje často dlaně rukou a plosky chodidel, ústa nebo oči (zarudnutí, slzení), třetí stadium mírné symptomy nebo zcela bez příznaků a pro čtvrté stadium jsou typické měkké novotvary, způsobující neurologické či kardiovaskulární potíže.
- Kapavka – patří mezi nejrozšířenější sexuálně přenosné nemoci. Napadá močovou trubici a výstelku děložního hrdla, konečník, ústa a oční spojivky. Nemoc se u žen může rozšířit do dělohy a vejcovodů a zapříčinit pánevní zánětovou nemoc, způsobující neplodnost. Mezi příznaky kapavky patří vaginální výtok, potíže při močení, mezimenstruační krvácení či krvácení po styku, zánět děložního hrdla. U mužů jsou nejčastějším projevem obtíže při močení a výtok.
- Chlamydiová infekce – bakterie způsobující u lidí široké spektrum onemocnění, např. vaginální výtok, bolest a pálení při močení, bolest při pohlavním styku, bolest v podbřišku, krvácení, výtok z penisu, časté močení, napětí či bolest ve varlatech atd.
- Měkký vřed – projevuje se mnohočetnými vřídky v oblasti genitálu, v případě neléčení se vřídky spojují do velkých ložisek a dochází k přenosu infekce do lymfatických uzlin v oblasti třísel, následnému zduření, prasknutí a výtoku hnisu

- Donovanóza – vzácná pohlavní nemoc, vyskytující se převážně v tropických a subtropických rozvojových zemích, postihuje kůži a podkoží genitálií (vředy)
- Venerický lymfogranulom – postihuje lymfatické uzliny a mízní cévy, na penisu či vulvě vzniká malý puchýřek, který se rozpadne a zhojí, nemoc ale postoupí do uzlin, které zduří, prasknou a vytéká hnis. Vedlejšími projevy je horečka, zimnice, nechutenství, bolest hlavy a kloubů.

#### Virový původ:

- Herpes – bolestivé puchýřky v oblasti genitálií či kolem análního otvoru, přenáší se i z matky na plod
- HIV - AIDS – způsobuje ztrátu tělesné hmotnosti, průjmy, dlouhotrvající horečky, zánět mozkových blan, tuberkulózu, nádorové onemocnění, neurologická onemocnění, kandidózu jícnu, poruchy polykání, opakované zápal plic, smrt v důsledku selhání imunity organismu. Inkubační doba nemoci je 2 – 6 týdnů po nechráněném pohlavním styku. (bezplatná telefonní informační linka o HIV/AIDS po – pá 13:00 – 18:00, tel: 800 144 444)
- HPV virus – jeden z více než sta různých typů papilomaviru, který napadá lidské buňky. Asi 30 typů HPV postihuje oblast genitálií a mohou vyvolat změny buněk sliznice děložního hrdla. Bez léčby se mohou změnit v rakovinné buňky. Jiné typy HPV způsobují genitální bradavice. HPV je vysoce nakažlivý
- Hepatitida B – akutní onemocnění způsobující zánět jater, zvracení, žloutenku, chronická hepatitida B může způsobit jaterní cirhózu a smrtelný karcinom

#### Parazitický původ:

- Veš muška – žije v ochlupení genitálií a řitní oblasti, podpaží, vousech. Množí se nakladenými vajíčky, přenáší nemoc zvanou *pediculosis pubis*. Mezi její příznaky patří krev na spodním prádle, hnis, strupy a ekzémy.
- Svrab – parazitický roztoč, ve svrchních vrstvách kůže způsobuje svědění, vrtá si chodbičky a klade tam vajíčka. Vyskytuje se v kolektivech, kde lidé žijí v těsném kontaktu, nejčastější forma přenosu je mezi sexuálními partnery.

#### Plísňový původ:

- Kandidóza – způsobuje záněty, svědění, bělavý výtok, náchylnost přemnožení je dána střídáním PH rovnováhy prostředí.

#### Protozoální původ (z prvoků):

- Trichomoniáza – způsobena bičenkou poševní, parazituje v pohlavních orgánech žen a močové trubici a způsobuje jejich záněty, výtoky, zduření a zrudnutí sliznice, potíže s močením. U mužů je projev nemoci mírnější či bez příznaků.

**Homosexualita** = sexuální orientace výhradně na osoby stejného pohlaví. Muž homosexuál je označován jako gay, žena homosexuálka jako lesba. Sexuální orientace se podle průzkumů jeví jako biologická a předurčená a proto není osobní volbou. Různé kultury a národy se napříč dějinami stavěly k homosexualitě odlišně, v novodobější historii byla homosexualita řazena do duševních poruch či sociopatické poruchy a sexuální deviace. Na základě vědeckých výzkumů byl takový postoj přehodnocen, ale přesto stále panují mnohé předsudky vůči společnému soužití osob stejného pohlaví či uzavírání partnerství a sňatků či výchově dětí. Je nutno projevit více tolerance a ohleduplnosti navzájem.

**Sexuální zneužívání** = projev zneužití moci silnějšího nad slabším, jeho využití k aktivitám, ke kterým je nucen a jejichž cílem je sexuální uspokojení agresora. Zneužívání může mít různé podoby: od přímého sexuálního napadení (dítěte, ženy i muže) po např. nucení ke sledování pornografie, obnažování, dotýkání se genitálií a

erotogenních zón, obscénní telefonáty či zprávy, voyeurismus (=šmírování), komentáře se sexuálním obsahem apod. Pokud je dítěti jakékoliv chování se sexuálním podtextem nepříjemné nebo se cítí ohrožené, jedná se o sexuální zneužívání.

### **Co by měla obsahovat sexuální výchova zaměřená na prevenci sexuálního zneužití?**

Několik zásad:

- Dítě je pánem svého těla, má právo na své soukromí
- Jde-li o zdraví, dotýká se jich na intimních místech pouze lékař, rodiče a vychovatelé
- Pokud dojde k sexuálnímu zneužití, není to vina dítěte
- Dítě se naučí vyjádřit svůj jasný nesouhlas a ví, na koho se obrátit v případě potřeby (Linka důvěry, Policie, rodiče, učitelé, vychovatelé..)
- Zejména dívky nejsou povinné na nátlak ze strany partnera připustit sexuální styk, pokud si to samy nepřejí

### **Šikana, násilí, agresivita, rasismus**

Ke všem těmto projevům je nutné zaujmout jasný postoj – je to špatné, nedělá se to. Trvat na sankcích a dbát na přímém nahrazení ztráty při poničení věcí druhého dítěte. Snažit se, aby si agresor uvědomil své špatné chování a konflikty řešil jiným způsobem.

**Šikana** = fyzické i psychické omezování, zotročování, ponižování či týrání slabšího jedince v kolektivu. Dochází k ní ve všech věkových i sociálních skupinách a v různých kolektivech (školy, armáda, sportovní kluby, vězení, rodina, zaměstnání – mobbing, bossing.) Varianty šikany jsou velmi různé, stejně jako metody, kterými je prováděna. Zpravidla má agresor nad obětí fyzickou, početní nebo mocenskou převahu. Šikanu je možné členit podle několika kritérií:

- Viditelnost šikany – šikanování zjevné (fyzické útoky, psychické ponižování, vydírání) a skryté (vyloučení ze skupiny)
- Míra aktivity oběti – pasivní snášení útoků a nedobrovolné vykonávání příkazů
- Forma útoku – fyzické nebo slovní šikanování a dále ničení a odcizování osobních věcí

Šikana je fyzického i psychického rázu. Stupňuje se. Je vnímána subjektivně – každý unese jinou zátěž. Je velmi nebezpečná. Oběť může mít trvalé psychické i fyzické následky. Někdy končí smrtí, postižením či sebevraždou. Je dobré děti sledovat a všimnout si změn v chování (zamlklost, zhoršení zdravotního stavu, modřiny, špinavé a roztrhané oblečení, neochota jít do školy, plačtivost apod.) Mohou být šikanovány ve škole, dětmi v DD, družích nebo kdekoliv jinde. Pozor na poslední stadia šikany, kdy je tak dokonalá, že se stává v kolektivu normou a je těžko odhalitelná. (V tomto případě s ní pracuje pouze odborník). Proto je nutné dbát na první příznaky.

### **Chování naplňující znaky šikany:**

- je cílené vůči oběti (skupině)
- má oběť zastrašit, ponížit, ohrožit
- je opakované, dlouhodobé
- agresorovi přináší prospěch, uspokojení
- oběť trpí, neumí se bránit

Šikanou není jednorázová rvačka, i když je někdo v přesile či vyčlenění z kolektivu, když není motivem snaha ublížit či ponížit.

**Přímé znaky šikany (musí se okamžitě řešit – viz metodika v krizových situacích):**

- Časté pošťuchování, údery, nadávky, hanlivá označení a přezdívky, poškozování věcí. Dítě je neoplácí a je často až zoufalé. Situace se opakují, aniž by k nim dítě zavdalo příčinu.
- Je sluhou (nosí věci, dělá práci za druhé atd.)
- Jednostranné dávání peněz, darů, svačin, často pod pohrůžkou násilí či odepření „kamarádství“
- Opakované rvačky v oslabení, nebo pokud je jasné, že jedna strana nemá zájem a snaží se uniknout.

**Nepřímé znaky (mohou mít i jinou příčinu):**

- Dítě nemá kamarády, drží se stranou.
- Volné chvíle (nebo přestávky ve škole) dítě tráví v blízkosti dospělého, vyhýbá se situaci být v kolektivu.
- Náhlé zhoršení prospěchu, roztěkanost, nesoustředěnost.
- Dítě má často poškozené věci, či záhadně poztracené.
- Při týmových aktivitách bývá volen mezi posledními.
- Nechce mluvit o sobě a o svých pocitech.
- Dítě je smutné, stísněné, má nejasné ranní nevolnosti, bolesti hlavy, břicha aj.

**Děti by měly vědět:**

- Jak se projevuje šikana.
- Šikana je úmyslné jednání, které je namířeno proti jinému člověku a které útočí na jeho lidskou důstojnost.
- Seznámit se s členěním projevů šikany na přímé a nepřímé, fyzické a verbální, aktivní a pasivní. Je nutné poukázat na to, že šikana není jen přímé fyzické násilí, ale i např. zesměšňování, urážení, braní věcí, pronásledování, pomlouvání, záměrné a zbytečné obtěžování, nespravedlivé obviňování, trestání, týrání ale také nezastání se oběti.
- V souvislosti se šikanou dochází k páchání trestných činů, jako je omezování osobní svobody, vydírání, vzbuzení důvodné obavy, loupeže, pohlavního zneužívání, ublížení na zdraví, poškození cizí věci. Také by měly vědět, že mladiství ve věku 15-18 let mohou být potrestáni i odnětím svobody.
- Jak se bránit - hlavně si nemyslet, že to bude lepší a samo vše odezní. Že se mají svěřit osobě, které důvěřují. Můžou se obrátit na vychovatele, lékaře, linku bezpečí, učitele apod.

**Násilí, agresivita** = sklon k nepřátelskému a útočnému způsobu reagování které má mnoho projevů:

- Napadení – fyzické násilí, útok
- Nepřímá agrese – intriky, pomlouvání
- Popudlivost – pohotovost k výbuchu agrese
- Negativismus – oponování
- Nevole – nenávisť, nevraživost
- Podezřívání – projekce nepřátelství na druhé
- Verbální agrese – nadávky, jízlivost, ironie
- Autoagrese – namířena proti sobě

Některé děti jsou dráždivější, je nutno nepopírat emoce. Násilí ale není vhodný způsob řešení konfliktů a takové chování nelze tolerovat. Je nutno děti naučit ovládat se,

odbourávat zlost, umět komunikovat a snažit se dohodnout, neprosazovat své názory či potřeby na úkor ostatních.

Agresivní reakce na dětskou agresivitu vyvolává jen další násilné chování. Pro děti je pak toto chování příkladem, jak řešit konflikt i v dospělosti.

**Rasismus** = pocit nadřazenosti jedné rasy a nenávistný postoj k lidem jiné rasy, přesvědčení, že bílá rasa je něco víc, než černá atd. Při extrémní formě se může jednat až o myšlenku, že rasisté neuznávají ostatní rasy jako lidi, ale jako bytosti nižšího řádu. Rasismus vychází z předsudků, rasisté kladou důraz hlavně na fyzické odlišnosti, jako je barva pleti, vlasů nebo rysů v obličeji. Typickým příkladem rasistů byli nacisté.

### **Drogy, alkoholismus a kouření**

Dělení drog:

- Legální (alkohol, nikotin)
- Nelegální – tvrdé drogy (toulén, heroin, morfin, crack, kokain, LSD, lysohlávky, pervitin, extáze, efedrin, kodein...), měkké drogy (marihuana, hašiš...)

Rozdělení drog podle účinku na psychiku:

- Stimulační – pervitin, kokain
- Halucinogenní – marihuana, hašiš, LSD, psylocibyn
- Tlumivé – alkohol, opiáty, těkavé látky, barbituráty, benzodiazepiny

Příčiny užívání drog:

- Genetické predispozice = rodinná zátěž (např. alkoholik v rodině)
- Biologické predispozice = metabolismus jedince (příjemné pocity při požití)
- Psychické faktory = emoční ladění, osobnostní rysy jedince (deprese, zvědavost...)
- Sociální faktory = vliv rodiny, party, životního prostředí, sociálních vazeb (problémy, nuda, konflikty, zábava, tanec, protest proti světu...)

**Závislost (náruživost)** = neodolatelné nutkání k určitému chování, přání změnit prožívání reality, tendence ke zvyšování dávek, neschopnost omezit dané chování (užívání drogy) i přes nepříjemné pocity při vynechání (abstinenci). Mezi závislostí lze vzhledem k určitým podobným biologickým mechanismům zahrnout vedle závislostí na omamných látkách např. i patologické hráčství (gambling) či workoholismus (závislost na činnosti). Fyzická závislost zahrnuje potřebu zabránit vzniku nepříjemných až životu nebezpečných stavů vznikajících při nepřítomnosti drogy v organismu. Závislý jedinec proto pokračuje v užívání drogy i přes zdravotní poškození.

**Přímé znaky užívání drog (musí se okamžitě řešit – viz metodika v krizových situacích):**

- jizvy po vpichu
- nalezení drogy nebo pomůcek pro jejich zneužívání (jehly, lžičky, dýmky, papírky, malé čtvercové obálky cca velikosti žiletky, tablety, látka napuštěná toluenem, krabička od léků, prázdné lahve od alkoholu apod.)
- výrazné známky ovlivnění návykovou látkou, intoxikace: nadměrná a často bezúčelná aktivita, náhlá změna v chování, vzhledu a projevech (nepřiměřený smích, ztráta koordinace a orientace, poruchy paměti, dlouhý i vícedenní spánek, zápach po spálené bramborové nati či chemické látce, rozšířené zorničky, halucinace atd.)

Některé tlumivé látky se projevují podobně jako alkohol. Pozor na kombinaci alkohol + jiná droga. Dítě je opilé a zároveň si mohlo aplikovat i jinou drogu, což nelze rozeznat. V tomto případě hrozí i možné úmrtí, začne-li droga působit až později či nevhodnou

kombinací.

**Nepřímé znaky (mohou mít i jinou příčinu):**

- dítě má známé, kteří berou drogy či pijí alkohol ve větší míře
- velký teoretický zájem o drogy, oblečení, přívěsky, plakáty apod. propagující drogy
- krádeže či „ztráty“ cenných věcí
- paranoia, pocit pronásledování
- vypadá nezdravě
- mění, ztrácí kamarády
- změna zájmů, image, zanedbávání či naopak přehnaná péče o zevnějšek
- horší prospěch ve škole, neomluvené hodiny, nespolehlivost, nedodržuje sliby
- častější úrazovost, nemocnost
- náladovost, podrážděnost, horší paměť
- zhoršení chování, nervozita, agresivita, apatie
- zvýšená únava, nadměrná aktivita
- náhlá změna stravovacích návyků, zvracení, nevolnosti

**Alkoholismus** = závislost na alkoholu, opilství, chronické recidivující onemocnění postihující nejen celou osobnost jedince po stránce psychické, fyzické i sociální, ale také jeho blízké.

Intoxikace alkoholem má 4 stadia podle hladiny alkoholu v krvi:

- lehká opilost
- opilost středního stupně
- těžká opilost
- těžká intoxikace se ztrátou vědomí, hrozící ztrátou dechu a oběhu

Nežádoucí účinky alkoholu:

- porucha rovnováhy, svalového napětí, nevolnost, zvracení, zpomalení reakcí
- poruchy chování – agresivita, nízká sebekritika, riskantní chování
- poruchy vědomí až smrt
- poškození trávicího traktu, jater - nádorové bujení, cirhóza, vznik cukrovky, poškození oběhového systému, poruchy krve, poruchy spánku a mozku, deprese, halucinace, bludy, výpadky paměti, demence, impotence, u těhotných žen poškození plodu

**Děti by měly vědět, že:**

- na kouření cigaret vzniká psychická a fyzická závislost
- návykové látky ničí zdraví (špatná pleť, snížení plodnosti, libida...)
- alkohol je velmi nebezpečná droga (úrazy, předávkování, těžké abstinenční příznaky)
- psychická závislost se vždy hůře překonává, než závislost fyzická
- abstinenční příznaky jsou velmi bolestivá záležitost
- existuje možnost předávkování po první dávce (pozor – každý snese jiné množství)
- u nich může propuknout do té doby latentní psychická porucha a to i velmi závažného charakteru (např. po požití halucinogenu)
- nikdy neznají obsah drogy – nevědí, jaké látky ve skutečnosti obsahuje (od omítky přes látky jiného působení než očekávají, až po látky jedovaté) – lidé kteří je distribuují a vyrábějí, nejsou zrovna prototypy charakterních lidí a jde jim hlavně o zisk
- kombinace drog (a to platí i pro alkohol + jiná droga) může být smrtelná

- některé látky mohou působit až za delší dobu – pokud mezitím užijí další dávku, mohou se snadno předávkovat (velké riziko např. u taneční drogy = extáze)
- hrozí dehydratace, vyčerpání až ohrožující život (extáze, pervitin)
- když už musí, mají mít vlastní jehlu – společné použití nese riziko vážných onemocnění - HIV, žloutenky, (výměnný program KC Plzeň, lékárny, terénní služby)
- za výrobu, šíření toxikomanie, uchovávání drog v množství větším než malém, mohou být trestně stíhány
- ačkoliv zpočátku může být užívání drog příjemné, vždy vede k psychickému, tělesnému i sociálnímu úpadku
- na počátku užívání drog jsou individuálními osobnostmi, na konci je řada velmi si podobných osob, které mají zdravotní problémy, jsou emočně otupělí, prázdní ...s jediným zájmem – droga
- umět poskytnout první pomoc je dobré, ale nespoléhat se na to, že mi „drogoví kamarádi“ pomohou také

Je vhodné seznamovat s tímto tématem již **děti předškolního věku**. Měly by vědět, že nesmí sahat na jehly či jakékoliv jiné podezřelé věci, zvláště pokud jsou od krve. Vyhnout se motajícím se lidem a nekomunikovat s nimi. Hovořit s dětmi o škodlivosti kouření, pití alkoholu. Děti by měly mít představu o tom, co jsou to drogy, co způsobují a znát rizika užívání.

Děti se mohou dostat do situace, kdy budou vystaveni tlaku okolí. Jednou z forem tohoto tlaku může být manipulace. Manipulace může mít mnoho podob a je mnohdy těžké ji bezpečně rozeznat. Jedna z možných obran je asertivita = schopnost prosazovat vlastní názor.

V případě užívání drog je nutné se rozhodnout, jak odmítnout. Někdy je odmítnutí velice těžké, mnohdy nepříjemné, zvláště, když přesvědčuje kamarád či známý. Odmítání je mnohdy těžká situace i pro dospělého, natož pak pro dospívající. Součástí prevence je proto také schopnost umět říci NE.

Děti by měly znát **možné způsoby odmítání**:

1. *Nevidím, neslyším*: přeslechnout nabídku
2. *Řeč beze slov*: zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, pohyb rukou
3. *Řekni prostě ne*: říci několikrát rázné a energické ne
4. *Odmítnutí s vysvětlením*: používá se tehdy, když chceme tomu, kdo nabízí říct, že odmítáme alkohol nebo drogy, ale ne jeho
5. *Lepší možnost*: ta, která je pro odmítaného přijatelná
6. *Převedení řeči jinam*: taktně se začneme bavit o něčem úplně jiném
7. *Odložení na později*: používá se spíše jako výmluva
8. *Porouchaná gramofonová deska*: asertivní způsob, opakování jedné věty dokola
9. *Protiútok*: reakce na manipulaci (nabízející se snaží vzbuzovat pocit méněcennosti), dítě řekne, co se mu na chování nabízejícího nelíbí
10. *Odmítnutí jednou pro vždy*: použijeme tehdy, pokud chceme nabízení zabránit i do budoucnosti
11. *Odmítnutí jako pomoc*

## **Sebevražedné jednání, deprese**

**Sebevraždy patří spolu s úrazy k nejčastějším příčinám smrti u dospívajících.** Oběti sebevražd bývají často pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek. Závislost na alkoholu nebo drogách riziko sebevraždy pronikavě zvyšuje. Je jemná hranice mezi sebepoškozováním, sebezabitím (=zničení vlastního života bez vědomého úmyslu zemřít) sebeobětováním (= dobrovolné a svobodné rozhodnutí obětovat život v zájmu hodnot, které mají aktuálně větší cenu než vlastní život) a sebevraždou. Sebevraždy často nebývají vždy rozpoznány (úmyslné otravy alkoholem, úmyslné dopravní nehody nebo záměrné předávkování se drogami).  
Jak reagovat při pokusu o sebevraždu je v krizovém plánu.

**Rizikové činitele pro sebevražedné jednání (Závažné bývá zejména nahromadění více rizikových faktorů):**

**Vliv návykových látek:**

- intoxikace (nejčastěji alkohol, pervitin, halucinogeny), rozlady po odeznění účinku návykové látky (kocovina, dojezd, odvykací stavy)
- velká prohra v hazardní hře (u dítěte nebo dospívajícího to může být relativně malá částka)
- toxické psychózy (pervitin, alkohol, halucinogeny atd.).
- závislost na návykové látce nebo závislost na více návykových látkách (např. opiáty a alkohol).

**Vliv zdravotního stavu:**

- deprese, poruchy osobnosti a chování, impulsivnost.
- nízké sebevědomí, citová deprivace v dětství
- sebevražedný pokus v minulosti, hovoří o sebevraždě, časté sebevražedné myšlenky nebo úvahy konkrétního obsahu, nezvyklý klid následující rozhodnutí ukončit život
- beznaděj a bezmoc, těžké tělesné onemocnění, zvláště je-li provázáno bolestmi nebo má-li nepříznivou prognózu (nakažení virem AIDS, rakovina...)
- závažné duševní onemocnění typu schizofrenie

**Zátěžové životní události a nepříznivá životní situace:**

- nahromadění záěžových životních událostí, velmi silná záěžová životní událost
- sexuální zneužití, fyzické tresty a týrání, šikanování, trestní stíhání a podobně
- ztráta domova a útěky z domova
- sebevražedné jednání vrstevníka v blízkém okolí
- řiliš náročný nebo chaotický životní styl
- selhávání v práci nebo ve škole.

**Rodina a mezilidské vztahy:**

- dysfunkční rodina
- chudá síť mezilidských vztahů, samota, deprivace v dětství
- závislosti na alkoholu nebo na jiné návykové látce u někoho z rodičů
- vážná duševní nemoc u někoho z rodičů
- sebevražda nebo sebevražedný pokus v rodině.

Rizikem je také nedostupnost nebo neznalost možností profesionální pomoci a neochota ji využívat.

**Jak reagovat na sebevraždu nebo sebevražedný pokus v kolektivu?**

Jak již uvedeno, sebevražedné jednání vrstevníka zvyšuje riziko i u dalších dětí a dospívajících v nejbližším okolí. Všichni by měli být důkladně obeznámeni s tím, kde

hledat odbornou pomoc (linky důvěry apod.). Vyhnout se glorifikaci zemřelého v případě dokonané sebevraždy. Hromadná návštěva pohřbu nebo jiné formy rituálního rozloučení se zemřelým se vysloveně nedoporučují. Mnohem vhodnější je o věci diskutovat individuálně nebo v menší skupině.

**Děti by měly vědět že:**

- smrt je cosi neodvolatelného
- smrt se vzhledem ke své neodvolatelnosti nehodí jako řešení dočasných problémů
- zemřel někdo, kdo měl vážné problémy a nedokázal je správně vyřešit (nemělo by docházet k identifikaci se zemřelým)

**Vliv médií:** Je nutno zamyslet se nad, že vzestup sebevražednosti u dětí a u dospívajících v posledních desetiletích může souviset s činností sdělovacích prostředků. Často nabízejí atraktivních modely, které se chovají autodestruktivně nebo agresivně. Východiskem by mohla být mimo jiné mediální gramotnost. Cílem mediální gramotnosti je sdělovacích prostředků využívat a při tom čelit jejich negativnímu působení.

**Deprese** = závažná, dlouhotrvající porucha psychiky, projevující se snížením až vymizením schopnosti prožívat potěšení, pokleslými náladami a smutkem.

**Děti by měly vědět, že:**

- pro depresi je typická dlouhodobě zhoršená nálada, pocity beznaděje a bezvýchodnosti, ztráta sebevědomí, pesimismus, obavy z budoucnosti
- jedinec se přestává zajímat o dřívější příjemné aktivity a nemá z nich potěšení, vrací se ke stejným depresivním tématům
- dochází ke změně spánku – člověk hůž usíná a brzy se budí, nebo naopak spí déle než je obvyklé, přesto nenačerpá energii, má nepříjemné sny
- mění se chuť k jídlu – jedinec buď trpí nechutenstvím a hubne, nebo naopak
- jedinec se nedokáže na nic soustředit, cítí se slabý, mohou se objevit sebevražedné myšlenky
- může docházet k bolestem hlavy, kloubů, zad, žaludku, srdce, závratím, dušnosti, dýchacím potížím
- oproti špatné náladě mají projevy deprese mnohem silnější a dlouhodobější vliv a nedá se léčit vůlí
- je to nemoc, ne slabost, nedokonalost či projev „bláznovství“
- pokud mají pocit, že trpí depresí, musí vyhledat pomoc (lékař, dospělá osoba...

**Virtuální drogy, internet**

Závislosti ve spojení s virtuálním světem se nazývají **netolismus**. Pod těmito virtuálními drogami si můžeme představit sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale také užívání samotných zařízení, jako je mobilní telefon, televize apod. Pojem virtuální droga je užitý záměrně, protože u netolismu je návyková látka nahrazena návykovým procesem (neustálá potřeba sledovat nové statusy na sociálních sítích, nutkavost hrát počítačovou hru, stres ve chvíli, kdy se vybije telefon apod.)

Počítačové hry představují oblast speciálních počítačových programů určených k zábavě. Počítačové hry lze obecně popsat jako alternativní modely reálného světa, jako simulace jeho pravidel a vztahů. U gamblerské závislosti na počítačových hrách lze najít mnoho společných rysů. Často bývá tato závislost podceňována a není

považována za problem. Ti, co propadli této závislosti tvrdí, že mají vše pod kontrolou.

Přitažlivost počítačové hry spočívá v dostupnosti, pochopitelnosti a jasnosti pravidel, zjednodušení světa, nabídky různých zkoušek a "životních situací", nabídky poznání neznámého, nového, netradičního světa a možností, co nevyžaduje žádné specifické sociální či fyzické schopnosti a dovednosti. To vše vede k odpoutání se od reality, k možnosti hrát různé role a vykonávat činnosti, které nejsou v reálu možné, popřípadě jsou společensky sankcionované.

#### **Rizika závislosti na počítačových hrách:**

- násilí a agresivita (hráč se podílí na násilí aktivně)
- změna životního stylu (hráč mění své postoje, hodnoty, zájmy)
- změny v oblasti fyziologické, duševní a duchovní úrovně (deficit pohybu, ovlivnění schopnosti navazovat, udržovat a rozvíjet vztahy s vrstevníky, neuvědomování si reality času, hra vytváří prostředí, do kterého může unikat před problémy v reálném životě, ..)

**Gambling = patologické hráčství** - porucha, spočívající v častých opakovaných epizodách hráčství, které převládají na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků

#### **Znaky závislosti:**

- zaměstnávání se hazardní hrou (plánování další hry, znovuprožívání minulých zážitků...)
- zvyšování množství peněz vkládaných do hazardní hry
- opakovaná a neúspěšná snaha se hazardní hrou ovládat, redukovat nebo přestat s ní
- když se hráč pokouší, přestat cítí neklid a podrážděnost
- hazardní hra je používána jako prostředek úniku z reality a psychického napětí
- při ztrátě peněz se hráč ke hře vrací a věří, že tentokrát vyhraje (půjčky, které ztěžují splatí)
- spoléhá na druhé, že mu poskytnou finanční prostředky (další a větší dluhy)
- lhaní všem okolo, vychovatelkám/ům, terapeutovi, aby se tak zakryl rozsahem zaujetí hrou
- dopouštění se ilegálních činů kvůli hazardní hře (když už hráči nikdo nepůjčí, prodává věci, krade...)
- ohrožení či ztráta vztahů, vzdělání, zaměstnání, kariéry

Prevencí je mimo obecných pravidel (jiné zájmy, pohyb, dobré sociální kontakty atd) také „neodkládat dítě k počítači“, mít přehled o hrách, které má dítě v počítači, stanovit časový limit pro pobyt u počítače, doporučit vhodné a rozvíjející hry.

**Internet** = celosvětový systém propojených počítačových sítí, ve kterých mezi sebou počítače komunikují. Na internetu může vzniknout i závislost. O závislosti se dá mluvit v případě, kdy aktivitou jsou postiženy vztahy rodinné a přátelské, je negativně ovlivňováno zdraví jedince, škola nebo práce a reálný náhled na svět.

Následky závislosti na internetu:

- postupná ztráta přátel z reality
- ztráta koníčků a zájmů
- zvýšené zdravotní potíže (páteř, zrak)
- ztráta schopnosti navazovat vztahy, přátelství
- částečná ztráta komunikačních schopností a schopností rychlého užívání slov,

uživatel nemluví plynule, během řeči hledá slova

### **Pravidla k bezpečnějšímu užívání internetu pro vychovatele/ky:**

- Nechte se dítětem poučit o službách, které používá, a ujistěte se o jejich obsahu.
- Nikdy dítěti nedovolte setkání o samotě s někým, s kým se seznámil na internetu, pokud k setkání svolíte, dítě doprovodte.
- Zajímejte se o internetové kamarády dětí stejně jako se zajímáte o jejich kamarády ve škole.
- Základem při komunikaci s dítětem je otevřenost. Při nepříjemných zkušenostech dítěte s děsivým obsahem nebo nepříjemným člověkem není řešením trestat dítě nebo mu dokonce bránit používat internet, ale poradit mu, jak se v budoucnu nepříjemným zkušenostem vyhnout. Jak se při podobné situaci zachováte, určuje, zda se dítě svěří i v budoucnu.
- Na stránky s nevhodným obsahem se může dítě dostat zcela náhodou. Pro tyto případy neexistuje stoprocentní ochrana a vyplatí se spíše vychovávat dítě tak, aby si podobné skutečnosti interpretovalo způsobem odpovídajícím jeho věku.
- Riziko vstupu na stránku s nevhodným obsahem lze snížit jednak prostřednictvím možností zabudovaných přímo do internetového prohlížeče, jednak prostřednictvím speciálních programů obsahujících nepřetržitě aktualizovaný seznam stránek pro děti nevhodných. Tyto programy bývají k dispozici zdarma.
- Dávejte si pozor na soubory, které dítě z internetu stahuje a ukládá je na disk.
- Sledujte, kolik času dítě u počítače stráví. Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády? Nepozorujete u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila!

### **Pravidla bezpečnějšího užívání internetu pro děti:**

- nikdy nesdělovat adresu svého bydliště, svoje telefonní číslo nebo adresu školy, kam chodí, jména a adresy, adresu dětského domova někomu, s kým se seznámily prostřednictvím internetu, jestliže mu to lidé, kteří se o ně starají přímo nedovolí
- pokud se neporadí s vychovatelkami, neposílá nikomu po internetu fotografii, číslo kreditní karty nebo podrobnosti o bankovním účtu a vůbec žádné osobní údaje
- nikdy nikomu, ani nejlepšímu příteli, neprozradí heslo nebo přihlašovací jméno své internetové stránky nebo počítače
- nikdy si bez svolení vychovatele nedomlouvají osobní schůzku s někým, s kým se seznámí prostřednictvím internetu; v DD musí bezpodmínečně vědět, kam jdou a proč, i když vychovatel dovolí se s takovým člověkem sejít, nechodí na schůzku samy a musí se sejít se na bezpečném veřejném místě
- nikdy nepokračují v chatování, pokud se tam probírají věci, které je přivádí do rozpaků nebo je děsí, vždy o takovém zážitku říct vychovateli nebo dospělému, kterému důvěřují
- nikdy neodpovídají na zlé, urážlivé, nevkusné nebo hrubé e-maily, není jejich vina, že tyto zprávy dostaly
- neotvírat soubory přiložené k elektronickým zprávám (e-mailům), pokud přijdou od lidí nebo z míst, která neznají; mohou obsahovat viry nebo jiné programy, které by mohly zničit důležité informace a významně poškodit software počítače
- vždy říct vychovateli o všech případech nepříjemných či vulgárních výrazů na internetu, totéž platí pro obrázky s vulgární tematikou
- být samy sebou a nezkoušet si hrát na někoho, kým nejsou (na staršího, na

- osobu jiného pohlaví apod.)
- pamatovat na následující pravidlo a chovat se podle něho: jestliže některá webová stránka obsahuje upozornění, že je určena jen pro dospělé nebo jen pro lidi od určitého věku, musí se to respektovat a ti, kteří nevyhovují kritériím nemají takovou stránku otevírat
- domluvit se s vychovateli na pravidlech používání internetu a poctivě je dodržovat, především kdy a jak dlouho
- když někdo na internetu bude nabízet něco, co zní tak lákavě, že se to nepodobá pravdě, nevěřit, není to pravda
- jestliže na internetu najdou něco, o čem jsou přesvědčeni, že je to nelegální, oznámit to vychovateli

(čerpáno z materiálů MŠMT, [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz))

Materiály a odkazy z kterých bylo čerpáno a zároveň doporučuji pro další vyhledávání informací:

[www.zkola.cz](http://www.zkola.cz) - článek PhDr. Boženy Veškrnové a. další

[www.msmt.cz](http://www.msmt.cz) - pravidla pro děti k bezpečnějšímu užívání internetu a pravidla pro rodiče k bezpečnějšímu užívání internetu

Kde hledat pomoc nebo informace:

K-centrum, Plzeň, Havířská 11, tel.: 377 421 374, e-mail: [kcentrurn@cppt.cz](mailto:kcentrurn@cppt.cz)

Teen Challenge, Plzeň, Husova 14, [www.tyck0.cz](http://www.tyck0.cz)

[www.icm.uh.cz](http://www.icm.uh.cz) - informační centrum pro mládež

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

Linka dětské pomoci: 377 260 221, 603 444 192

Linka důvěry a psychologické pomoci: 377 462 312 NONSTOP

Linka důvěry RIAPS: 222 580 697 NONSTOP

Linka bezpečí: 800 155 555 NONSTOP

Růžová linka pro děti: 272 736 263

### **Poruchy příjmu potravy, zdravý životní styl**

**Poruchy příjmu potravy** = psychické onemocnění, charakteristické patologickou změnou postoje k vlastnímu tělu a z toho vyplývajícím narušením vztahu k jídlu. Patří sem mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatovité přejídání, ortorexie, bigorexie a drunkorexie.

#### **Mentální anorexie:**

- porucha příjmu potravy, těžké psychické onemocnění
- patologický strach z tloušťky
- odmítání potravy, přehnané cvičení a kontrola konzumace jídla
- ztráta menstruace, porucha vnímání vlastního těla (vyhublí anorektici si stále připadají tlustí)
- touha po štíhlosti může vest k naprostému vyhladovění a smrti
- častá je i sebevražda
- příčiny jsou různé – genetická dispozice, biologické a psychické změny v dospívání, odmítání ženské role, dysfunkční vztah mezi matkou a dcerou, reakce na kult štíhlosti atd.

#### **Bulimie:**

- strach z tloušťky, ale současně nutkavá, vůlí neovladatelná touha po jídlu
- záchvatovité přejídání a snaha tomuto čelit

- úmyslné vyvrhování potravy, vyvolávání průjmu, užívání anorektik či jiných látek na hubnutí a projímadel se snahou netloustnout
- pocity viny, studu a vzteku na sebe sama
- neschopnost sebeovládání, impulzivita
- 

#### **Záchvatovité přejídání:**

- chronické onemocnění typické spořádáním velkého množství jídla za krátký časový úsek
- přejídání končí, když je jedlíkovi už velmi špatně
- opakování sitace
- člověk nevnímá, co jí, má jen potřebu žvýkat a polykat
- následují výčitky, pocit selhání a nenávisti k sobě samému
- neustálé přemýšlení o jídle
- přejídání se střídá s obdobím držení diet
- příčinou může být nuda, zajídání emocí, depresí, úzkostí

#### **Ortorexie:**

- chorobná posedlost zdravou výživou a zdravým stylem života vůbec
- silná úzkost a stres
- vytváření vlastních pravidel a "povolených" pokrmů
- konzumace jen velmi omezené škály potravin
- nedostatek důležitých vitamínů a živin

#### **Drunkorexie:**

- opakovaná redukce příjmu potravy s cílem snížit příjem kalorií a pít více alkoholu
- typické je hladovění přes týden jako příprava na víkendový "tah"
- alkohol slouží jako náhražka potravy, ovšem vzniká na něm pak závislost
- devastační dopad na psychiku i tělesné zdraví
- příčinou je opět nespokojenost se svou postavou a úzkost z přibírání na váze
- cílené zvyšování výdeje energie na párty v kombinaci s alkoholem a energetickými nápoji

#### **Bigorexie:**

- duševní nemoc vycházející ze syndromu malosti
- chorobná závislost na cvičení a snaha o stále větší mohutnost
- bigorektici si připadají slabí, nedostatečně svalově vyvinutí
- posedlost kultem kulturisty
- přijímání přílišného množství potravy sloužící k tvorbě svaloviny
- zátěž pro klouby a kosti
- poškození funkce jater a ledvin
- zneužívání anabolických steroidů

**Další problémy spojené se stravováním** - ztráta chutí k jídlu v souvislosti s nějakým zdravotním problémem, s depresí, s úzkostí, ale také ve spojitosti s nevhodnými stravovacími návyky dítěte.

**Emoční porucha** - dítě udává důvod, proč nejí - strach, že mu bude špatně, strach z náakazy nebo z udušení.

#### **Nepřímé příznaky které mohou signalizovat poruchu v příjmu potravy:**

- poruchy spánku, výkyvy nálad (deprese) únava, postupná ztráta zájmu o vrstevníky
- výrazný nárůst konfliktů, nízký tlak, pokles teploty, špatné snášení chladu, častý dlouhý pobyt na toaletě

- vyhazování svačin, změny v jídle, vynechávání jídel, nervozita, přehnané cvičení, zhoršený prospěch atd.

### **Konkrétní projevy, které signalizují poruchu v příjmu potravy:**

- Změny v jídelníčku - z jídelníčku mizí nejprve pokrmy, které jsou považovány za energeticky vydatné nebo "nezdravé"
- Zákaz je postupně rozšiřován na další pokrmy, jako je bílé pečivo, knedlíky, maso až nakonec zbudou jen dietní "light" potraviny
- Změny ve stravovacím režimu - emocionálně si důsledně neberou nic, co by bylo "navíc". Pod záminkami se vyhýbají i hlavnímu jídlu, změny ve stravování jsou dodržovány se stále větší důsledností a obhajovány se stále větší rafinovaností. Na jídlo najednou není čas ani chuť, přibývá výmluv a podvodů kolem jídla. Ráno nemocní uvádějí, že nejsou zvyklí jíst nebo že nemají čas. Večer tvrdí, že jsou už po večeři
- Srovnávání s ostatními. Při jídle se úzkostlivě srovnávají s ostatními; vyžadují, aby měli co nejmenší porce. Často hodně žvýkají žvýkačky, ti starší kouří.
- Změna jídelního tempa a chování u stolu. Nemocní konzumují pokrmy velmi pomalu a obřadně, v jídle se nimrají, dlouho si ho prohlížejí, vybírají, co snědí a co ne. Potraviny si dělí na miniaturní kousky, jídlo jim trvá tak dlouho, že se pak opravdu nestihnou najíst. Trvají na tom, že si musí jídlo "vychutnat" nebo "jíst v klidu", což znamená, že například ujídají jeden malý jogurt miniaturní lžičkou 20 minut. Bulimičky naopak mají sklon jíst hltavě a všechno "patlat" dohromady.
- Změna chuti. Nemocní někdy hodně solí, pijí kávu a snadno se jim udělá po něčem špatně. Někdy hodně pijí (zapíjejí tak hlad), jindy nepijí vůbec, až jim hrozí dehydratace.
- Izolace od společnosti. Nemocní se vyhýbají jídlu ve společnosti. Přecitlivěle reagují na to, když je někdo sleduje při jídle nebo například mlaská. Připravují si pro sebe jiné, méně energeticky vydatné jídlo. Při jídle vypadají napjatě, strnule a vyděšeně. Snadno se cítí přejedení a mluví o tom, kolik toho snědli. Jablka jsou najednou obrovská a rohlík se nedá sníst, jak je vydatný.
- Zvýšená pohybová aktivita. Nemocní neustále někde pobíhají, mají potřebu něco dělat, intenzivně cvičit, zpotit se. Dokáží například chodit mnohakilometrové vzdálenosti pěšky, posilovat až několik hodin nebo cvičit v neprodyšném oblečení. Nedokáží se uvolnit a jen tak relaxovat, zhoršuje se jejich schopnost soustředit se na učení. S rostoucí podvýživou může přijít únava, apatie a vyčerpanost.
- Přílišné soustředění na vlastní postavu a tělesnou hmotnost. Postávají před zrcadlem, často se váží nebo naopak se váže se strachem vyhýbají. Zahalují se do volných šatů nebo naopak nosí oblečení, které umožňuje předvádět plochou a vyhublou postavu. Často mluví o jídle nebo se této tématice přehnaně vyhýbají.
- Ze zdravotních obtíží se nejprve objevuje zácpa, porucha menstruačního cyklu a zimomřivost. V souvislosti s podvýživou padají vlasy, zhoršuje se pleť a na těle se objevují jemné chloupky.
- První zhubnutí je zpravidla spojeno se vzrůstem sebevědomí a zlepšením nálady. V této době bývají nemocní velmi aktivní a společenští. Postupně se však soustřeďují stále více na sebe, svoje tělo a jídlo. Začínají se vyhýbat přátelům i rodině, uzavírají se do sebe. Vzrůstá jejich přecitlivělost a zhoršuje se jim nálada. Bulimičky bývají podrážděné a depresivní.
- Projevy kategorického odporu proti jídlu. Na tlak jíst reagují anorektičky a někdy i bulimičky zásadním odporem. Vyhrožují, emočně vydírají a na každý argument mají i svoje protiargumenty. Dokáží hodiny mluvit o tom, jak se cítí nafouklé, probírat jídelníček a svoje pocity. Když jsou nuceny jíst, snaží se podvádět.

Někdy podvádějí také proto, aby "uklidnily".

- V případě, že zvrací, začnou se doma ztrácet potraviny. Po jídle bulimičky odbíhají na toaletu nebo do koupelny, kde zůstávají dlouho zavřeny (zneužívají projímadla a diuretika). Některé dívky jídlo plivají. Rozžvýkané jídlo dokáží mít v ústech překvapivě dlouhou dobu. (PaedDr. Eva Marádová CSc).

U poruch příjmu potravy jsou také typické manipulace s jídlem. Nemocný člověk dokáže, aniž by si to uvědomoval (!), ovládat odmítáním jídla nebo přejídáním své nejbližší okolí. Má také velký problém s uvědomováním si vlastních přání a potřeb a s jejich prosazováním zdravým, nemanipulujícím způsobem. Proto by odměna a trest pomocí jídla neměla být příliš častá, jsou i jiné způsoby odměňování a trestání. Namísto toho by měla být důležitá jiná funkce jídla - např. společné stolování. Dítě by se nemělo nutit za každou cenu vše sníst. Pokud toho sní málo, nemělo by mít možnost dojídat se pak sladkostmi, čímž dítě zjistí jednoduchou věc - když se pořádně nenají, bude mít hlad. Dalším negativním vlivem na vznik těchto poruch je přílišná sebekontrola a snaha se všem zavděčit.

- všímat si potřeb dětí - má nárok na vlastní potřeby a nežije jen pro potřeby ostatních
- nevystavovat děti situacím, kdy by mělo pocít, že ho budou mít ostatní rádi pouze za určitých podmínek: "Když budeš zlobit (špatně se oblékat atd), nebude tě mít nikdo rád." V literatuře se mluví o bezpodmínečně lásce, o přijímání dítěte bez podmínek, takového, jaké je.
- vychovávat ano, nepředělávat
- důležitým aspektem prevence je předcházení strachu z tloušťky. Výchova ke zdraví by měla vést k zabránění dvěma extrémům - obezita i přílišná vyhublost.

U dívek trpících poruchami příjmu potravy lze přes mnohé rozdíly nalézt některé společné povahové rysy. - hodné a vzorné děti, nadprůměrně inteligentní, dobře se učí. Mají sklon k perfekcionismu, často milují pohyb a bývají proto aktivní sportovkyně či tanečnice. Jsou dosti kritické ke svému okolí, hodně se kontrolují, nevyjadřují příliš své pocity. Touha být něčím výjimečná, perfekcionista, přehnaná starost o druhé.

#### **Děti by měly vědět že:**

- mentální anorexie může zanechat trvalé následky pro celý další život a až 10% případů končí smrtí
- následky poruch příjmu potravy mohou být veliké
- může vzniknout zánět až žaludeční vředy
- velké riziko srdečně-oběhových potíží (pokud nejí a k tomu cvičí hrozí srdeční selhání)
- jelikož organismus přechází na úsporný, pomalejší metabolismus, dochází ke zpomalení tepové frekvence (případně nepravidelný srdeční tep) a poklesu krevního tlaku i tělesné teploty - bude jim zima
- díky projímadlům a použití močopudných přípravků může nastat selhání ledvin a metabolický rozvrat, že můžou být oteklé
- těžká nespavost, neschopnost soustředění, podrážděnost, deprese, neschopnost navázat partnerský vztah a sexuálně žít, špatné zuby, vlasy, pleť (suchá, zažloutlá, praskající pleť, zvýšený růst ochlupení po celém těle, vypadávání vlasů, které jsou řídké, suché a lámou se. Mohou se vyskytovat různé vyrážky. Nemocným se snadno dělají modřiny. Tenká šupinatá kůže)
- jsou-li dospívající, tak se nedokončí vývoj mozku, poruchy zraku, nedokončení vývoje pohlavních orgánů
- neexistuje dokonalost jak ji znají z médií

- ideální tělesnou váhu určili odborníci ne reklama: *(zjednodušeně můžeme tuto váhu určit tak, že výšku v cm zmenšíme o 100 a od této hodnoty odečteme 10 %. Tedy např. výšce 170 cm přiřadíme napřed  $70 = 170 - 100$  a tuto hodnotu zmenšíme o 10 %, čili ideální váha je 63 kg. Za naprosto postačující by bylo možno považovat, pokud se skutečná váha nachází v rozmezí: 10 % okolo ideální váhy, čili žádoucí váha pro osobu o výšce 170 cm by měla být 56- 70 kg.)*
- zdravá výživa nemá nic společného s jednostranným jídelníčkem, zakázanými potravinami či počítáním kalorií
- po fyzické stránce je také velmi nebezpečné míchat alkohol s energy-drinkem. Po této kombinaci dochází k razantnímu zvýšení krevního tlaku a srdeční činnosti, Zároveň ke snížení schopnosti vnímat únavu. Nejen lidé se srdeční vadou nebo hypertenzí jsou ohroženi kolapsem, existuje již řada případů náhlého úmrtí.

### **Obezita:**

Obezita vzniká ve chvíli, kdy člověk přijímá více energie, než kolik vydá. Nadbytečný příjem se odrazí v tom že se nespotřebovaná energie v organismu hromadí ve formě tuku. Na vzniku obezity se podílí řada faktorů, nejčastěji je to kombinace životního stylu a genetických předpokladů. Patří sem ale také metabolické poruchy, působení léků, psychogenní faktory a omezení fyzické aktivity.

Léčba obezity musí být komplexní – zahrnující jak léčbu těla, tak duše. Snížení hmotnosti má pozitivní vliv na zlepšení řady dalších zdravotních komplikací.

### **Děti by měly vědět že:**

- Jakákoliv dieta nebo stravovací režim, které jsou zaměřeny na cokoli s výjimkou obnovy celkového zdraví, jsou nebezpečné
- Mnozí lidé s nadváhou trpí podvýživou - přejedený, avšak podvyživený
- Zaměřit se na kvalitu stravy namísto jejího množství
- Mohou svůj stav snížením dávek jídla ještě zhoršit
- obezita je může poškodit méně než nesmyslné, špatné a drastické diety

Materiály a odkazy z kterých bylo čerpáno:

Marádová Eva: „Poruchy příjmu potravy“, Praha, Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007.

[www.idealni.cz](http://www.idealni.cz) - Internetový portál o mentální anorexii, bulimii a přejídání. Informace a rady pro nemocné a jejich blízké i pro pedagogy a odborníky z pomáhajících profesí (převzato z článků Jana Kulhánka).

[www.doktorka.cz](http://www.doktorka.cz) - články Jana Kulhánka

OS pro nemocné anorexií a bulimií ANABELL – [www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

### **Záškoláctví**

**Záškoláctví** = jev, kdy se děti a mladiství úmyslně, bez omluvitelného důvodu a bez vědomí rodičů nezúčastňují vyučování a zdržují se mimo domov. Je označováno jako porucha chování, která může být spjata s negativním přístupem ke škole. Za záškoláctví je podle MŠMT považována neomluvená absence žáka ZŠ či SŠ. Jedná se o přestupek, kterým žák úmyslně zanedbává školní docházku. Je chápáno jako porušení školního řádu a školského zákona, který vymezuje povinnou školní docházku.

Je několik druhů záškoláctví:

- pravé záškoláctví = žák nechodí do školy a jeho rodiče o tom neví
- záškoláctví s vědomím rodičů = rodiče vše ví a posléze napíší omluvku
- záškoláctví s klamáním rodičů = dítě si vymyslí, že mu není dobře, rodiče uvěří
- útky ze školy = žák do školy přijde, nechá si zapsat docházku a odejde
- odmítání školy = velké psychické potíže, strach ze šikany, nezvládnutí učiva

Příčiny záškoláctví:

- strach ze školy – šikana, nezvládnutí učiva, strach z určité osoby
- špatně zvolené stadium – žáka učivo nebaví, školu nevybíral on, ale rodiče
- lenost
- parta kamarádů
- rodinné problémy – negativní vztahy v rodině

Záškoláctví je nutno vnímat jako určitou reakci dítěte, které není schopno adekvátně řešit své problémy. Záškoláctví je samo o sobě asociálním chováním a je vždy citlivým odrazem aktuálního psychického stavu dítěte. Může se za ním skrývat pro dítě těžká životní situace.

Materiály a odkazy z kterých bylo čerpáno:

[www.zkola.cz](http://www.zkola.cz) (článek PhDr. T. Čecha Ph.D.)

Vágnerová, M., Patopsychologie dítěte pro speciální pedagogy, SPN Praha 1988,

Kde hledat pomoc a informace:

[www.icm.uh.cz](http://www.icm.uh.cz) - informační centrum pro mládež

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

Linka dětské pomoci: 377 260 221, 603 444 192

Linka důvěry a psychologické pomoci: 377 462 312 NONSTOP

Linka důvěry RIAPS: 222 580 697 NONSTOP

Linka bezpečí: 800 155 555 NONSTOP

Růžová linka pro děti: 272 736 26

### **Kriminalita a delikvence, právní odpovědnost** (vypracoval Bc. Tomáš Kodiš)

**Trestný čin** - společnosti nebezpečné jednání, které je popsáno v trestním zákoně (č.140/1961 Sb., dále TZ), pokud zákon nestanoví možnost jeho spáchání z nedbalosti, vždy musí být spáchán úmyslně

**Přestupek** - zaviněné jednání, které porušuje nebo ohrožuje zájem společnosti a je jako přestupek označeno zákonem (č.200/1990 Sb., o přestupcích, případně jiným), u přestupku stačí nedbalostní zavinění, pokud Zákon výslovně nestanoví potřebu úmyslného zavinění

Společenská nebezpečnost - kritérium pro určení rozdílu mezi přestupkem a trestným činem u majetkové trestné činnosti, kritérium pro určení právní kvalifikace a tím pádem i navazující trestní sazby, kterou lze za skutek udělit, podrobně stanovena ustanovením §§ 88 - 90 TZ

Úmyslný TČ - pachatel věděl, že může svým jednáním způsobit TČ nebo ho přímo spáchat chtěl.

Nedbalostní TČ - pachatel věděl, že může způsobit svým jednáním TČ, ale bez přiměřených důvodů spoléhal, že se tak nestane, nebo nevěděl, že svým jednáním mohl způsobit TČ, i když o tom vědět mohl a měl vzhledem k okolnostem a svým osobním

poměrům („neznalost neomlouvá“).

Fáze TČ - příprava k TČV (§ 7 TZ, organizace, příprava podmínek, navádění, nedošlo-li k pokusu nebo dokonání TC), pokus TC (§ 8 TZ, TC začal páchat, chtěl dokonat, ale nestalo se tak), dokonání TC (spáchaný TC podle TZ)

Pachatelství - pachatel je osoba, která samostatně spáchala TČ v jakékoliv fázi, spolupachatel " je osoba, která spáchala TČ v jakékoliv fázi společným jednáním dvou a více osob, na každého se poté pohlíží tak., jako by čin spáchal sám (například nedá se vyvinut ten, kdo u loupeže páchanév kamarády stál a jen se díval), účast na TC (ve stádiu pokusu nebo dokonání, viz příprava k TC)

Věk - trestní odpovědnost (možnost stíhat za TČ dle TZ) od 15 let v době spáchání TČ, děti pod 15 let nejsou trestně odpovědné (trestní stíhání je vždy odloženo pro nedostatek věku), od roku 2004 se jich však týká speciální řízení o uložení výchovného opatření za spáchání činnosti jinak trestné (byla by po 15tém roku věku posuzována jako TČ)

Nezletilý - pro účely trestní justice dítě, které v době spáchání TČ nedosáhlo 15 let věku

Mladistvý - pro účely trestní justice dítě, které v době spáchání TČ dosáhlo 15 let věku, ale nedosáhlo 18 let věku

Osoba blízká věku mladistvého - 18 - 19 let

ZSM - zákon č. 218/2003 Sb., o odpovědnosti mládeže za protiprávní a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže), upravuje posuzování trestné činnosti a činnosti jinak trestné a speciální náležitosti trestního řízení s nezletilými a mladistvými

### **Příčiny a motivace TČ**

- sociální - iniciační rituály, budování sociální pozice v kolektivu
- psychické - kleptomanie, pyromanie, závislosti, zvýšená agresivita, sexuální deviace, psychiatrické diagnózy (schizofrenie, hraniční porucha osobnosti, apod.)
- socializační - nápodoba vzorů v rodině, případně jiné vztažné osoby nebo skupiny
- společenské - překračování předpisů v rámci společenské struktury
- sebezáchovné - např. děti na útěcích z ÚV nebo OV

Nejčastější skutkové podstaty TČ u dětí v ÚV a OV - **děti by měly vědět co je trestné:**

- maření výkonu úředního rozhodnutí - týká se hlavně dětí s uloženou ochrannou výchovou (§ 171 odst. 1 písm. d) i útěk z OV), dále neplnění rozhodnutí soudu o zákazu pobytu, zákazu činnosti, nenastoupení nebo útěk z výkonu vazby nebo výkonu trestu, OS až 6 měsíců nebo peněžitý trest
- křivé obvinění ~ lživé obvinění jiného ze spáchání TČ, aby mu způsobil trestní stíhání, OS až 3 roky
- obecné ohrožení - úmyslně založí požár, použije Výbušninu, plyn, elektřinu, tak, že ohrozí život nebo zdraví ostatních nebo způsobí škodu velkého rozsahu na majetku, OS 3 - 8 let
- řízení motorového vozidla bez řidičského oprávnění - OS až 1 rok, peněžitý trest, zákaz činnosti

- nedovolená výroba a držení OPL a jedů ~ výroba, dovoz, nabízení, zprostředkování, prodej, jiné opatření návykových látek pro jiného, společenská nebezpečnost podle věku a následků - základní OS I - 5 let, dětem 15 - 18 2 ~ 10 let, dětem pod 15 nebo smrt 8 - 12 let
- nedovolená výroba a držení OPL a jedů - přechovávání („pro vlastní spotřebu“ - posuzuje se podle laboratorního zjištění obsahu účinné látky, metodika Nejvyššího státního zastupitelství ČR, OS až 2 roky, peněžitý trest
- šíření toxikomanie - navádění a svádění k užívání OPL, OS až 3 roky, zákaz činnosti, peněžitý trest
- násilí proti skupině obyvatel a proti jednotlivci - vyhrožování smrtí, ublížením na zdraví nebo způsobením škody na majetku, OS až 1 rok, užití násilí nebo rasový přesah OS 6 měsíců - 3 roky
- hanobení národa, etnické skupiny, rasy nebo přesvědčení - OS až 2 roky, 3 a více osob OS až 3 roky
- výtržnictví - veřejně nebo na veřejně přístupném místě někoho napadne, hanobí historickou nebo kulturní památku, divácké násilí, OS až 2 roky, organizovaná skupina OS až 3 roky
- poškozování cizích práv - způsobí vážnou újmu na právech jiného tím, že uvede někoho v omyl nebo využije něčího omylu (například se vydává za jiného po spáchání TČ, nebo aby zmařil výkon nějakého rozhodnutí proti sobě), OS až 2 roky, peněžitý trest
- týrání osoby žijící ve společně obývaném bytě nebo domě („domácí násilí“) 4 možno aplikovat i na šikanu v DD, OS až 3 roky, surovým způsobem nebo na více osobách, nebo dlouhou dobu OS 2 - 8 let |
- ublížení na zdraví - úmyslně ublížení na zdraví, také využitelné při šikaně (ve 4. nebo 5. stádiu Kolářova modelu) nebo náhodné konflikty ukončené rvačkou, OS až 2 roky omezování osobní svobody ~ šikana, brání užívat osobní svobody (například znemožní volný pohyb, zavře ho ve škríni, apod.), OS až 2 roky, při usnadnění jiného TČ OS až 3 roky, organizovaná skupina (můžou být i 3 děti, které společně šikanují) OS 2 - 8 let, újma na zdraví, smrt OS 3 - 10 let
- loupež – použití násilí za účelem získání cizí věci, OS 2 – 10 let, organizovaná skupina, vážná újma na zdraví (i posttraumatická stresová porucha) OS 5 – 12 let
- vydírání – násilím nebo pohrůzkou násilí nebo jiné újmy nutí někoho, aby něco udělal, nedělal nebo strpěl, OS až 3 roky, organizovaná skupina, spáchání se zbraní rasový přesah OS 2 – 8 let
- porušování domovní svobody - neoprávněné vniknutí nebo setrvání v bytu nebo dome jiného, OS až 2 roky
- znásilnění – násilím nebo pohrůzkou donutí jiného k souloži nebo jiné formě sexuálního styku, OS 2 - 8 let, na osobě mladší 18 let OS 3 - 10 let, na osobě mladší 15 let nebo těžká újma na zdraví OS 5 - 12 let
- pohlavní zneužívání - vykoná soulož nebo jinou formu sexuálního styku s osobou mladší 15 let, OS 1 - 8 let, u dětí pod 15 let oba čin jinak trestný vzájemně
- krádež - přisvojí si cizí věc vloupáním, na věci, kterou má jiný při sobě nebo u sebe, OS až 2 roky, peněžitý trest, propadnutí věci
- neoprávněné užívání cizí věci, platební karty - zrnocní se cizí věci nebo platební karty, aby je neoprávněně použil, OS až 2 roky
- podílnictví - ukryje, převede nebo užívá věc, která byla jiným získána TČ nebo něco, co bylo za takovou věc pořízeno, OS až 2 roky, peněžitý trest
- poškozování cizí věci ~ zničí, poškodí nebo znemožní další použití cizí věci, OS až 1 rok

Trestní sazby - veškeré trestní sazby se ve své výměře ve spodní i horní hranici ve

věcech mladistvých půli, to samé platí i o maximální výměře OPP a hranicích peněžitých trestů nebo „lhůt pro zákaz činnosti

### **Druhy trestů pro mladistvé:**

- trestní opatření
- obecně prospěšné práce (maximální výměra 200 hodin, možno stanovit u TČ s horní hranicí základní trestní sazby do 5 let)
- peněžitě opatření vnebo peněžitě opatření s podmíněným odkladem výkonu (možno stanovit výdělečně činným mladistvým, do 50.000 Kč)
- propadnutí věcí nebo jiné majetkové hodnoty (aplikuje se často např. u dluhů na spreje nebo jiné nástroje použité k páčání TČ, ty jsou po ukončení trestního řízení zlikvidovány)
- zákaz činnosti
- vyhoštění (výměra I - 5 let, podle podmínek TR, nevstahuje se na občany členských zemí EU)
- OS podmíněné odložené na zkušební dobu nebo podmíněné odložené na zkušební dobu s dohledem (zkušební doba nejvíce 3 roky, možno prodloužit na 5 let, při stanovení formy s dohledem - dohled probačního úředníka po dobu zkušební doby)
- OS, nepodmíněné (vždy zařazení do speciální věznice pro mladistvé ve Všechných, pokud není pachatel v době odsouzení starší 19 let)
- výchovná opatření
- dohled probačního úředníka
- probační program (sociální výcvik, terapie)
- výchovné povinnosti- vykonat společensky prospěšnou činnost, náhrada škody, léčba závislosti, podrobení sociálně-psychologickému výcviku nebo jinému vhodnému programu
- výchovná omezení - nenavštěvovat určité akce, zařízení, nestýkat se s určitými osobami, nezdržovat se na určitém místě, nepřechovávat předměty použitelné k páčání TČ, neužívat OPL, nehrát automaty a sázkové hry
- napomenutí s výstrahou
- ochranná opatření
- ochranná léčba
- ochranná výchova
- zabránění věci nebo jiné majetkové hodnoty

Druhy výchovných opatření pro nezletilé za činy jinak trestné (řízení před soudem se vede podle občanského soudního řádu):

- upuštění od uložení opatření - většinou u menší TČ, jinak bezúhonní pachatelé
- dohled probačního úředníka - do 18ti let nebo do zrušení soudem na návrh PMS ČR, možno uložit i paralelně s nařízenou ÚV .
- zařazení do výchovného nebo jiného terapeutického programu ve SVP - není možno uložit současně u dítěte s nařízenou ÚV, program ÚV se již považuje za nápravný program
- ochranná výchova

### **Trestní řízení**

V trestním řízení proti mladistvému jsou uplatňovány zásady nutné obhajoby (prvním úkonem tr. řízení je ustanovení advokáta, který je přítomen při všech úkonech s

mladistvým), přítomnosti (hlan líčení nesmí proběhnout bez účasti mladistvého, jedinou výjimkou je specifické řízení proti uprchlému) a ochrany informací (jednání soudu nejsou veřejné, smí se jich účastnit pouze osoby taxativně vyjmenované v zákoně, zveřejňování informací o mladistvém a jeho TČ je přestupkem). V přípravném řízení se zpracuje celkové posouzení TČ, zajistí všechny možné důkazy o tom, že se TČ stal a že ho spáchala konkrétní osoba (osoby). Po uzavření spisu (možnost seznámit se se spisem v rámci prostudování - právo, ne povinnost) rozhoduje SZ o podání obžaloby nebo jiném skončení věci (podmíněné zastavení trestního stíhání se stanovením zkušební doby do 1 roku, zastavení TS, odstoupení od TS). Pokud je podána obžaloba, může soud rozhodnout usnesením o zastavení, předání na přestupky nebo o podmíněném zastavení se zkušební dobou nebo nařídí hlavní líčení. Rozhodování soudu je dvouinstanční, proti rozhodnutí soudu 1. stupně možno podat odvolání, rozhodnutí odvolacího soudu je pravomocně vyhlášením.

U nezletilých nejde o trestní řízení, to je vždy odloženo pro nedostatek věku. V přípravném řízení se tedy provedou pouze bezodkladně a nezbytné důkazy (Výsledky stran, fotodokumentace, protokoly o ohledání MČ, zadržení a vrácení věcí, apod.), spis se předá SZ (zde není možnost studovat spis na Policii), SZ podává návrh soudu na uložení výchovného opatření. Další dokazování dokončuje soud - obstará vyjádření účastníků, ustanoví nezletilému opatrovníka - advokáta pro ústní jednání u soudu, rozhodne o znaleckém posudku z oboru dětské psychologie a psychiatrie, stanoví jednání, na kterém věc projedná).

Při úkonech s nezletilými vždy přítomen pracovník OSPOD.

V obou typech řízení se přihlíží k celkovému psychickému a sociálnímu zázemí pachatele, obstarávají se posudky od OSPOD, školy, zaměstnavatele, případně Úřadu práce, ze zájmových kroužků (jsou-li organizované). Před trestními opatřeními by se měla dávat přednost výchovným opatřením.

## **ZDROJE:**

### **Zákony:**

zákon č. 140/1961 Sb., trestní zákon, ve znění pozdějších předpisů, pozor, chystá se přijetí nového trestního zákona - celková rekodifikace, nyní v legislativním procesu

zákon č. 141/1961 Sb., trestní řád, ve znění pozdějších předpisů, také chystaná rekodifikace

zákon č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže, ve znění pozdějších předpisů

zákon č. 200/1990 Sb., o přestupcích, ve znění pozdějších předpisů

dále zákony o PMS ČR, o výkonu trestu a výkonu vazby, o výkonu ústavní a ochranné výchovy, o sociálně-právní ochraně dětí, zákon o rodině, občanský soudní řád

### **Knihy:**

Velmi dobré jsou pro orientaci v kriminalitě mládeže knihy Heleny Válkové, například Kontrola kriminality mládeže, dále knihy Ludmily Církové, které se zase věnují viktimologii (oběti trestné činnosti).

### **12. Materiály a odkazy z kterých bylo čerpáno:**

Manuál DD v oblasti prevence RFCH

Metodický pokyn MŠMT k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže

Metodický pokyn MŠMT k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení

Metodický pokyn MŠMT k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z

vyučování, prevence a postihu záškoláctví

Metodický pokyn MŠMT - Zásady efektivní primární prevence

Trojan Ondřej: *O čápech, vránách a dětech*, Grada 1999

Capponi Věra, Hajnová Růžena, Novák Tomáš: *Sexuologický slovník*, Grada 1994

Chalke Steve: *Umíte se bavit se svým dítětem o sexu?*, Albatros 2002

Capponi Věra, Hajnová Růžena, Novák Tomáš: *Sexuologický slovník*, Grada 1994

Michal Kolář: *Bolest šikanování*, Portál 2001

Odborný časopis *Prevence*

Kriegelová Marie: *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci.*, Grada 2008

Matoušek Oldřich a kol.: *Sociální práce v praxi*, Portál 2010

Říčan Pavel, Krejčířová Dana: *Dětská klinická psychologie*, Grada, 2006

Fischer Slavomil, Škoda Jiří: *Sociální patologie*, Grada 2009

Machová Jitka: *Biologie člověka pro učitele*, Karolinum 2008

Kalina Kamil a kol.: *Základy klinické adiktologie*, Grada 2008

Slowík Josef: *Speciální pedagogika*, Grada 2007

Matoušek Oldřich, Kroftová Andrea: *Mládež a delikvence*, Portál 2003

Nývltová Václava: *Psychopatologie pro speciální pedagogy*, UJAK 2008

Vágnerová Marie: *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Portál 2008

### **Knihy k výše zmíněným tématům z naší knihovny:**

Trojan Ondřej: *O čápech, vránách a dětech*, Grada 1999

Chalke Steve: *Umíte se bavit se svým dítětem o sexu?*, Albatros 2002

Michal Kolář: *Nová cesta k léčbě šikany*, Portál

Roberto Giommi: *Jsem holka, jsem kluk*, Mladá fronta

Michal Kolář: *Bolest šikanování*, Portál

Tatjana Šišková: *Výchova k toleranci a proti rasismu*, Portál

Karel Nešpor: *Kouření, pití, drogy*, Portál

### **Další užitečné odkazy:**

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

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

[www.pobavme-se-o-alkoholu.cz](http://www.pobavme-se-o-alkoholu.cz)

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

[www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz)

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

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

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

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

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

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

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

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

[www.sikana.org](http://www.sikana.org)

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

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

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