

Manuál pro trenéry, rodiče a děti



linka bezpečí



RESPECT



Milí trenéři, rodiče a děti,

manuál, který právě držíte v rukou, je pokračováním úspěšného Manuálu pro fotbalové trenéry, který již dobře znáte. Jsme potěšeni, že původní manuál nakonec oslovil a zaujal tolik lidí nejen ve fotbalovém prostředí, a mohl tak otevřít v poslední době velmi diskutované téma, a sice propojení fyzického i psychického zdraví jedince.

Jsme si vědomi toho, že v tréninkovém procesu nikdy není jen a pouze vztah trenér-hráč (dítě), svoji nezastupitelnou roli zde má totiž i rodič, a proto je třeba nalézt v tomto tématu společnou řeč. Navíc sport může skutečně pomáhat a ovlivňovat širokou veřejnost, a to se děje už od jeho nejnižších úrovní. PRÁVĚ PROTO NYNÍ PŘICHÁZÍME S MANUÁLEM PRO TRENÉRY, RODIČE A DĚTI. NOVÝ MANUÁL OBSAHUJE ZELENOU KARTU RESPECT, FAIR PLAY DESATERO A TAKÉ TÉMATA OD LINKY BEZPEČÍ, JAK POMOCI DĚTEM, KTERÉ NĚCO TRÁPÍ.

Naším cílem je změnit kulturu sportu, zlepšit komunikaci v rámci tréninkového procesu, ale i v běžném životě. Tyto věci nelze podle nás oddělovat. Sport je místem, kde se projevují všechny hodnoty naší společnosti, a to, jak bude sportovní prostředí vypadat, záleží na nás všech. I Vy můžete být součástí této pozitivní změny!

„KDYŽ CHCEŠ JÍT RYCHLE, JDI SÁM.
JESTLI CHCEŠ DOJÍT DALEKO, PŮJDEME SPOLU.“

Michaela Veselá
Manažerka sociálních projektů FAČR

Obsah

Zelená karta RESPECT.....	4
Fair Play.....	6
Respektujme pravidla i své role!.....	8
Obecné zásady pro vedení rozhovoru s dítětem.....	10
Šikana v týmu.....	13
Kyberšikana.....	16
Sexting a kybergrooming (lákání na schůzku).....	18
Deprese a úzkosti.....	20
Sebepoškozování.....	21
Sebevražedné myšlenky a chování.....	22
Návykové látky (drogy), užívání a závislost.....	24
Gambling – patologické hráčství.....	26
Týrání a zanedbávání.....	27
Rozvod, rozchod rodičů.....	29
Domácí násilí.....	30
Úmrtí.....	32
Linka bezpečí.....	34
Rozcestník služeb.....	36
Závěr.....	38

Zelená karta RESPECT

- Zelená karta vznikla na podporu spolupráce rodičů, dětí a trenérů.
- Pro rodiče, trenéry, učitele a všechny dospělé spolupracující na výchově představuje Zelená karta možnosti, jak přistupovat k **řešení problémů z pohledu dětí.**
- Desatero není jen 10 samostatných bodů, ale celý systém podpory dětí v souvislostech výchovy. Protože děti představují 20 % současnosti, ale 100 % budoucnosti nás všech!

„Rodič chce pro své dítě to nejlepší. Ne že by mu chtěl ušlapávat cestičku, ale chce, aby dítě bylo v dospělosti úspěšné, samostatné, odpovědné i šťastné. O to samé jde dobrému trenérovi. Oběma se při tomto dlouhodobém plánu motají do cesty aktuální komplikace, jako je touha po vítězství či zklamání z prohry v utkání.

V desateru se snažíme pohledem dětí ukázat, jak přispět k tomuto dlouhodobému cíli a být partnery ve výchově. Děti jsou přeci budoucností nás všech.“

Mgr. Antonín Plachý, Ph.D.
Vedoucí úseku trenérů
Fotbalová asociace České republiky



Hrajeme si pro budoucnost

FAČR

Drazí dospělí,
máme velkou radost, že jste se na nás dnes přišli podívat.

Dnes je náš den,
kdy chceme ukázat, co všechno jsme se v tréninku naučili.

Každý z nás chce vyhrát,
ale i kdyby se nám to dnes nepovedlo, nic se přeci neděje.
Pro nás je hlavní prožitek a radost ze hry.

Nechte nás prosím hrát,
je to naše utkání, naše hra a i chyba, kterou uděláme, nás může naučit něco nového.
Povzbuzujte, fanděte, ale prosíme Vás, neradte a nekritizujte.

Děkujeme!
VAŠE DĚTI

RESPECT

GRASSROOTS PROGRAMME



Desatero dětí pro rodiče a fanoušky

RESPECT

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

- 1 Fanděte a povzbuzujte
- 2 Bavte se s námi, fotbal je hra, ne válka
- 3 Oceňujte naše dovednosti, ale hlavně snahu
- 4 Nenadávejte a neradte nám kříkem, co máme na hřišti dělat. Radí nám trenér
- 5 Pomáhejte nám, abychom se zlepšovali
- 6 Respektujte naše soupeře i jeho fanoušky
- 7 Hlavní cíl není vítězství, ale radost ze hry
- 8 Zatleskejte i soupeři, který se snažil a hrál fair play. At už vyhrál, nebo prohrál
- 9 Nenadávejte rozhodčímu, když udělá chybu. I on nám pomáhá růst
- 10 Nechtějte výhru za každou cenu, v životě jde o víc než o fotbal

Dětská prosba na závěr

Prosíme, dodržujte tato pravidla a připravte pro nás i pro Vás příjemnější a zábavnější fotbalové prostředí, kde je hlavním cílem radost ze hry. Pokud nejste schopni tato pravidla dodržovat, nejste našimi opravdovými fanoušky a my děti Vás prosíme, staňte se jimi. **Potřebujeme Vás!**

FAIR PLAY



1. BOJUJ VŽDY ČESTNĚ, KAMARÁDSKY A DLE PRAVIDEL

Důležitý je i způsob, jakým výsledku dosáhneš, ne jen výsledek samotný. A právě o tom je Fair Play! Proto v každém zápase nebo při tréninku vždy hraj podle pravidel a ke svým spoluhráčům, ale i protihráčům se chovej tak, jak bys rád, aby se chovali oni k tobě.

2. HRA MÁ STEJNÉ PODMÍNKY PRO VŠECHNY

Každý, kdo je zapojen do herního procesu, musí respektovat podmínky, které jsou vždy stejné pro všechny. Není žádný důvod, proč by měl být někdo zvýhodněný. Měj proto respekt: **k pravidlům hry, soupeři, rozhodčím, spoluhráčům i k sobě.** Nebojme se mít ve sportu (i v běžném životě) úctu a slušnost. To totiž nevylučuje bojovnost, soupeření a maximální nasazení.

3. RESPEKTUJ PRAVIDLA, POKYNY TRENÉRŮ, ROZHODČÍCH I ORGANIZÁTORŮ

Mít respekt k pravidlům znamená, že chceme vyhrávat způsobem, kterým se má hra hrát. Odmítáme ohýbat pravidla podle svého, i když by nám to mohlo projít, nebo i když to nikdo nevidí. Porušování pravidel ničí férovost hry i vztahů. Vždy dodržuj nastavená pravidla jak hry samotné, tak ta týmová od trenérů. Stejně tak vždy respektuj rozhodnutí rozhodčího nebo organizátora, i když máš třeba jiný názor.

4. I KDYŽ PROHRAJEŠ, PO ZÁPASE VŽDY PODEJ SOUPEŘI RUKU

Podání ruky je přátelský pozdrav, ale i projev úcty a slušnosti, které potřebujeme do sportu i do života vrátit. Každá hra zákonitě přináší výhry i prohry a je velmi důležité umět je přijmout. Proto nezapomeň pokaždé podat soupeři ruku i když prohraješ jakýmkoli způsobem nebo rozdílem.

5. POKUD VYHRAJEŠ, NECHOVEJ SE K OSTATNÍM NADŘAZENĚ

Výhra je ve sportu vždy to, čeho chceme dosáhnout. Neznamená ale, že jsme něco víc než náš soupeř. Proto se k němu vždy chovej slušně a s respektem. Měj vždy na paměti, že pokud se výsledek zápasu příště otočí, pak v roli poraženého budeš ty.

6. VAŽ SI SVÉHO SOUPEŘE, I KDYŽ NENÍ TAK DOBRÝ JAKO TY

Dobry soupeř je skutečný dar, představuje výzvu a pomáhá nám vydat ze sebe na hřišti to nejlepší! Proto měj k soupeři respekt. Ať už jsi lepší nebo horší než tvůj soupeř, chovej se k němu jako k sobě rovnému.

7. PORAŽENÉMU SE NIKDY NESMĚJ

Ať už vyhraješ jakýmkoli rozdílem, NIKDY se svým soupeřem nesměj! Zkus si představit, jak by ses v takové situaci cítil ty. Chovej se vždy tak, jak by sis přál, aby se ostatní chovali k tobě! Sport nám dává příležitost poznat lidi, se kterými soupeříme, a dokonce se s nimi i přátelit, aniž bychom jim na hřišti dali cokoliv zadarmo.

8. HRAJ FÉROVĚ NEJEN NA HŘIŠTI, ALE I DOMA NEBO VE ŠKOLE

Širší společnost ovlivňuje chování trenérů, rodičů, ale i hráčů a naopak zkušenosti a chování ve sportu ovlivňují celou společnost. Sport se stal místem, kde se promítají všechny hodnoty napříč společnostmi. I Ty můžeš být součástí pozitivních změn! A to nejen na hřišti nebo na tréninku. Chovat slušně bychom se měli v jakékoli situaci, ať už doma v rodině nebo ve škole s kamarády.

9. SVÝM CHOVÁNÍM BUĎ PŘÍKLADEM I MLADŠÍM KAMARÁDŮM

Tvé chování vždy ovlivňuje ostatní, hráče i kamarády, proto využij tu možnost a ty sám nebo spolu s celým týmem buď příkladem pro ostatní! Tvoji trenéři, spoluhráči i kamarádi tvoje chování sledují a ty můžeš být pro ně dobrým vzorem... Hlavně ale pro mladší spoluhráče a kamarády, kteří se toho od tebe mohou spoustu dobrého naučit.

10. DIVÁCI, VŽDY ZATLESKEJTE VÍTEZŮM I PORAŽENÝM

Všichni ze sebe v zápase, ale i při tréninku vydávají to nejlepší bez ohledu na aktuální podmínky, které každý má. Proto si VŽDY zaslouží ocenění ve formě potlesku, ať už tým vyhraje nebo ne. Může se stát, že nemůžeš do hry zasáhnout přímo. Ať už jsi byl náhradník nebo pouze divák, oceň výkony všech hráčů na hřišti potleskem. V dalších zápasech budeš zase ty ten, který se může potlesku dočkat.

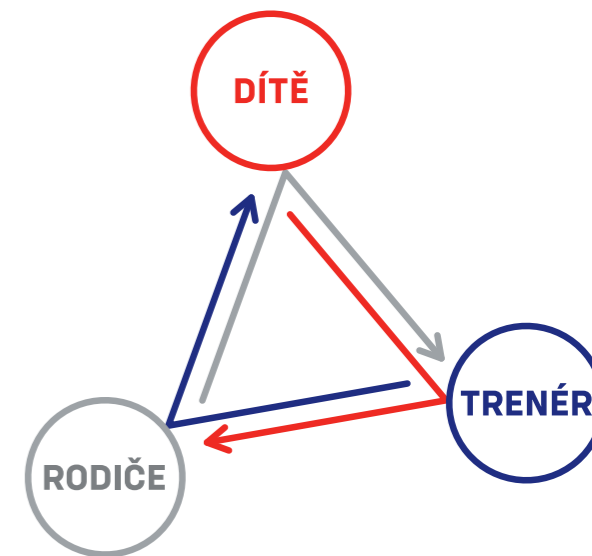
Respektujeme pravidla i své role! Ve sportu i v životě...

K většině problémů v komunikaci mezi trenéry, rodiči a dětmi dochází zejména při nerespektování jednotlivých rolí. Cílem je změnit kulturu sportu tak, abychom tyto role znali, uměli je definovat a respektovali se vzájemně!

- Každý **TRENÉR** by měl připravovat sportovce na vítězství ve sportu, ale i v životě. Pracovat s tím, že je třeba mít hráče připravené po fyzické, ale i psychické stránce. A uvědomit si, že sport dětí a mládeže versus profesionální sport jsou dvě odlišné kategorie.
- Každý **SPORTOVEC** má mít snahu v soutěžení zlepšovat tři oblasti: **SEBE, SPOLUHRÁČE** i **HRU JAKO CELEK**.
- **RODIČE** sportovců by se měli zaměřit zejména na výchovu a rozvoj charakteru dítěte. Sportovní cíl, herní dovednosti a vítězství na hřišti nechat na trenérech a sportovcích samotných.

- Trenér, který má v první řadě na mysli dlouhodobý úspěch dítěte, ví, že má dítě učit poprat se o své štěstí, ale také přijmout důstojně porážku a poučit se z ní. V tom je klíčovou osobou rozvoje dětské duše, a pokud spolupracuje s rodiči, jejich společné působení je oporou růstu dítěte. Trenér v tom případě musí rodiče informovat o tom, co dělá a proč to dělá, a má být i informován ze strany rodičů o některých zákoutích výchovy. Třeba že dítě bere prášky na hyperaktivitu nebo že se řeší rozvod v rodině. Tím se vlastně stává důvěrníkem celé rodiny, nejen dítěte-hráče. Když takové informace trenér má, zároveň s nimi musí velmi obezřetně nakládat a nešířit je bezdůvodně dále. Důvěra takto pěstovaná se totiž jinak může neopatrností rychle ztratit a těžko se obnovuje. Platí to ale i naopak.
- Trenér je člověk, který rozhoduje v kritických situacích, a i on musí být ochráněn před některými vlivy. Jedním z momentů je skryté natáčení trenéra a prezentace na sociálních sítích. Zde by trenéra mohl chránit i zákon nebo alespoň etický kodex, který je dohodnut s hráči i rodiči. Ochrana trenéra, jakožto i učitelů, může spočívat i v tom, že pokud se drží odsouhlasené metodiky a dítě se přesto zraní, nemá žít ve strachu ze soudních řízení, ačkoliv určitě má povinnost vysvětlit situaci a nést zodpovědnost, pokud by pochybyl.

- To, že je zejména u dětí nedostatek trenérů, nesmí vést k zavírání očí nad nevhodným chováním trenérů, ale zároveň trenéři musí cítit podporu okolí, a to zejména klubových, svazových i státních institucí! Trenér je počínaje FAČR C licenci pedagogickým pracovníkem, byť je to jen úvodní vzdělání v celém systému, ale i toto vzdělání je každé tři roky obnovováno doškolením, a tak se drží časová aktuálnost informací, které by měl trenér ve výchově uplatňovat. Při ochraně dětí jde vždy o právo v daném státě a v dané době.



Obecné zásady pro vedení rozhovoru s dítětem

- **Zvolte komunikaci (jazyk, tón, způsob, mluvu), kterou Vaši svěřenci vyslyší a pochopí.**
Jinak budete mluvit s malými dětmi, jinak s děvčaty, jinak s kluky v pubertě.
- Snažte se chápat projevy dětí jako **snahu vyrovnat se s obtížnou situací**.
- Pro důvěrný rozhovor najděte **vhodný prostor, čas a soukromí**.
- **Oceňte**, pokud za vámi dítě samo přišlo („*Je dobře, že jsi mi to řekl.*“, „*Je dobré, že si pro sebe hledáš pomoc.*“).
- Dejte dítěti najevo **zájem, nespíchejte**. Už tím mu poskytnete úlevu.
- Vyslechněte je **bez hodnocení a kázání**. Spíše se **doptávejte** (neříkejte věty typu „*To jsi neměl dělat!*“, vhodnější je např. „*Co se stalo, že jsi takto reagoval?*“).
- **Sdělte** dítěti, že **není jeho vina**, co se mu děje (v případě šikany, týrání, domácího násilí, deprese).
- Používejte **otázky typu**: „*Co se stalo?*“, „*Kdy se to stalo?*“, „*Jak často se to stává?*“, „*Koho se to týká?*“, „*Kdo o tom ví?*“.
- **Vyjádřete pochopení** („*Vidím, že tě to trápí.*“, „*Zdá se mi, že jsi naštvaný.*“, „*To je pochopitelné, že máš strach.*“).
- Ujistějte se, že správně rozumíte tomu, **co dítě říká** („*Jestli tomu dobře rozumím, říkáš že...*“, „*Je to tak, že...?*“, „*Chtěl bys, aby...?*“).

- **Nechlácholte** („*Zítří už si na to ani nevzpomeneš.*“), zlehčujete tím prožívání dítěte.
- **Neslibujte, co není reálné**, může dojít ke ztrátě důvěry dítěte.
(„*To bude dobré, táta to pochopí.*“, „*Já se postarám, aby to přestalo.*“).
- Hledejte, **o koho se dítě** z blízkého okolí **může opřít** (např. má blíže k matce, k otci nebo k babičce).
- Když nabízíte dítěti možnosti řešení, **respektujte** to, co zvládne. **Jděte krok za krokem** (např. „*Čím chceš začít? Říct to mámě? Kontaktovat psychologa?*“).
- **Neslibujte dopředu** dítěti, **že o jeho problému nikomu neřeknete**. Některé situace podléhají oznamovací povinnosti.
- Jedná-li se o závažnou situaci, **upozorněte dítě**, že o tom musíte promluvit s rodiči. Sdělte dítěti, co vše rodičům řeknete.
- **Odkažte** dítě na **Linku bezpečí** (sdělte mu např. „*Bylo by fajn se s někým o tom nezávazně pobavit, na to je super Linka bezpečí, která funguje 24 hodin, je zdarma, můžeš tam volat anonymně.*“).
- V závěru rozhovor **shrňte** a **ujistěte se**, že dítě rozumí postupu, který jste společně naplánovali (např. „*Domluvili jsme se na tom, že nejdříve o tom promluvíš s mámou... atd.*“).
- Rodiče **odkažte na Rodičovskou linku**.
- **Nebojte** se jakoukoli situaci **konzultovat s odborníkem**, nemusíte na ni být sami. I vy můžete kontaktovat Rodičovskou linku.



Trénink dětí



Patron Manuálu Verner Lička



Ocenění Manuálu pro trenéry



Vzdělávání trenérů, přednáší Michal Ježdík

Šikana v týmu

- šikana se projevuje zesměšňováním, vyčleňováním z kolektivu, schováváním a ničením věcí a fyzickým ubližováním
- obětí se může stát každé dítě
- šikana nese následující znaky:
 - pozorujeme patrný úmysl ublížit druhému
 - ubližování se děje opakovaně
 - mezi útočníkem a obětí je nepoměr sil, útočník je v převaze
 - útočníkem může být jedno nebo více dětí (popř. celý tým)
- šikaně lze předcházet jasně stanovenými pravidly v týmu, která všichni účastníci (včetně rodičů) znají a jsou také obeznámeni s tím, co se bude dít, když je poruší

Varovné signály u oběti

- dítě je často osamocené, nemá kamarády, vyhledává spíše blízkost trenérů
- mluví-li před týmem, je nejisté, ustrašené, působí smutně
- jeho sportovní výkonnost se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje, začíná vyhledávat důvody pro absenci na trénincích
- odmítá vysvětlit poškozené, rozházené a zničené věci
- má různá zranění, která nedovede uspokojivě vysvětlit

Varovné signály ve skupině

Šikana má svůj vývoj a svá stadia a ovlivňuje celý tým. Varovné signály souvisejí se stádiem, ve kterém se skupina nachází.

Počáteční stadium

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

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

Pokročilé stadium

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

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

Doporučený postup ve skupině

- mějte v klubu stanovený a dobře popsany postup pro případ šikany
- zabývejte se každým podezřením na šikanu
- sepište si všechny informace, které v dané chvíli máte
- vyhodnoťte, zda se tým nachází v počátečním nebo pokročilém stadiu šikany
- v případě nejistoty kontaktujte odborníky Rodičovské linky

Počáteční stadium

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

Pokročilé stadium šikany

- šikanu důsledně vyšetřete a hledejte odpovědi zejména na následující otázky:
 - Kdo je hlavním agresorem? Kdo další se na šikaně podílí?
 - Co, kdy, kde a jak dlouho dělali agresori obětem?
- při vyšetřování dodržujte **následující pořadí**:
 - vyslechněte informátory (nejčastěji rodiče, spoluhráči)
 - vyslechněte oběť (počítejte s tím, že oběti se obtížně mluví, cítí se vinna, v ohrožení, bagatelizuje situaci)
 - zajistěte bezpečí oběti (např. doporučení nepřítomnosti na tréninku)
 - vyslechněte důvěryhodné svědky (děti, které oběť neodmítají)
- veďte tyto rozhovory **utajeně** (důvodem je riziko ovlivňování svědků a oběti ze strany agresorů)
- **nikdy nekonfrontujte** agresora s obětí ani se svědky
- **shromážděte důkazy** (bez nich nemá smysl vést rozhovor s agresory)
- uplatněte opatření a tresty vůči agresorům, které máte v klubu stanovené
- seznamte agresory s výsledky vyšetřování a s přijatými opatřeními (budou ve většině případů lhát, situace zlehčovat, případně označí oběť za agresora)
- chraňte totožnost svědků a informátorů
- informujte tým o výsledcích vyšetřování a přijatých opatření

Právní rámec

- podle trestního zákona č. 40/2009 Sb. nejčastěji dochází k porušení následujících právních norem:
 - § 175 Vydírání; § 177 Útisk; § 171 Omezování osobní svobody; § 353 Nebezpečné vyhrožování; § 228 Poškození cizí věci
 - § 146 Ublížení na zdraví atp. Máte-li podezření, že by se mohlo jednat o trestný čin, obraťte se přímo na Policii ČR.

Informace rodičům

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

Kyberšikana

- jedná se o ztrapňování, vyhrožování, vydírání, obtěžování, zveřejňování ponižujících fotografií a videozáznamů prostřednictvím elektronických komunikačních prostředků (mobil, Facebook, Instagram atd.)
- cílem je dítěti ublížit nebo je zesměšnit
- obsah se šíří velmi rychle a použitý kanál zaručuje narůstající počet zhlédnutí
- pachatel může být anonymní (skrytá čísla, přezdívky, smyšlené e-mailové adresy)
- oběť o zveřejňovaném obsahu nemusí vědět
- kyberšikana může být pachateli vysvětlována a omlouvána jako pouhá legrace
- obvykle doprovází tradiční šikanu v kolektivu

Varovné signály u dítěte

- má stejné příznaky jako u tradiční šikany, stísněnost, strach, uzavřenost
- je nesoustředěné, má snížený výkon a malou odolnost vůči stresu
- při čtení e-mailů nebo SMS zpráv v mobilu je nervózní a nejisté

Doporučený postup

- zjistěte případnou provázanost kyberšikany se šikanou v týmu
- pokud je kyberagresor člen vašeho týmu, postupujte stejným způsobem jako u šikany
- pokud je kyberagresorem osoba mimo váš tým, doporučte dítěti aby:
 - okamžitě ukončilo komunikaci s útočníkem
 - uložilo důkazy pro vyšetřování a nic nemazalo (zprávy, videozáznamy, odkazy na webové stránky)
 - zablokovalo kyberagresorovi přístup k němu či dané službě
(např. nahlásilo závadný obsah na FB, zablokovalo přijímání útočných zpráv, změnilo si virtuální identitu)
- motivujte je, aby o kyberšikaně informovalo rodiče, popř. je informujte sami
- odkažte dítě na Linku bezpečí

Informace rodičům

- pokud se jedná o kyberšikanu v týmu, postupujte stejně jako u šikany
- pokud je kyberagresorem osoba mimo váš tým, dejte jim stejná doporučení jako dítěti
- máte-li podezření na spáchání trestného činu, odkažte rodiče na **www.poradna.e-bezpeci.cz**, kde se mohou poradit s odborníky na internetovou kriminalitu, popř. rodiči přímo doporučte Policii ČR, oddělení informační kriminality

Právní rámec

- § 181 Poškození cizích práv, § 184 Pomluva. Pachatel se může kromě trestného činu dopustit také přestupku proti občanskému soužití, což je § 7 Zákona č. 251/20016 Sb., o některých přestupcích (např. za vyhrožování na FB už byli reálně někteří lidé odsouzeni).

Sexting a kybergrooming (lákání na schůzku)

Sexting

- posílání a publikování textového, fotografického, audio a video obsahu se sexuálním podtextem prostřednictvím internetu
- jedná se o výměnu nebo zveřejňování vlastních či cizích obnažených fotografií, videí, popř. textových zpráv se sexuálním obsahem
- často se jedná o mstu partnera či kamaráda
- dítě bývá cizí osobou na internetu vydíráno tím, že pokud nepošle další fotografie, budou předchozí zaslané materiály zveřejněny

Kybergrooming

- pachatel si pod falešnou identitou na internetu vytipovává oběť, snaží se získat její důvěru, vybudovat s ní blízký vztah a vylákat ji k osobní schůzce
- cílem setkání je oběť zneužít ke svým účelům
- pachatelé jsou velmi trpěliví, vydrží si i dlouhou dobu s dětmi jen povídat, získávat od nich osobní kontakty, zjišťovat jejich zájmy (často nabízejí online hry)

Varovné signály u dítěte

- tráví více času u mobilu, vstává k němu i v noci (např. při soustředění)
- komunikuje s někým, koho v reálném životě nezná, má „tajemství“, které nemůže říct
- mluví o milostném virtuálním vztahu, o osobě, která je velmi přátelská, dítě je na ní emocionálně závislé
- nepřijímá argumenty, že dotyčná osoba může být někdo jiný, než prezentuje
- má velké obtíže se svěřit, protože se stydí a má pocity viny
- jasným signálem je zhroucení a panika, když je začne agresor vydírat (například tím, že nahé fotky pošle rodičům, spolužákům)

Právní rámec

- výroba, dovoz, vývoz, nabídka, zpřístupňování a přechovávání dětské pornografie a zneužití dítěte k výrobě pornografie jsou trestné podle zákona č. 40/2009 Sb. § 192 a § 193 a § 193b
- sextingu se kromě vyjmenovaných mohou týkat i následující trestné činy: Sexuální nátlak (§ 186 TZ), Pohlavní zneužití (§ 187 TZ), Znásilnění (§ 185 TZ), Nebezpečné pronásledování (§ 354 TZ), Účast na pornografickém představení (§ 193a TZ) případně Svádění k pohlavnímu styku (§ 202 TZ).

Doporučený postup

- dítěti nabídněte prostor, oceňte je, že se svěřilo
- nevyčítejte mu, že to udělalo pozdě, ubezpečte je, že to, co se stalo, není jeho vina, vinu nese zneuživatel
- neslibujte dítěti, že to nikomu neřeknete
- bezprostředně poté informujte rodiče a domluvte s nimi další postup (zajištění mobilu)
- doporučte dítěti, aby na zneuživatele vůbec nereagovalo
- informujte je, že nemá proběhlou komunikaci mazat (včetně fotografií), ale zálohovat pro případné vyšetřování
- informujte dítě, že je obětí trestného činu a popř. se na něm i podílí (pokud též posílá obrázky se sexuálním obsahem)
- v případě kybergroomingu informujte dítě, že setkání s člověkem, kterého zná z internetu, může být nebezpečné

Informace rodičům

- rodičům sdělte, co od dítěte víte, doporučte jim kontaktovat Rodičovskou linku nebo specializovaný portál www.poradna.e-bezpeci.cz
- v případě trestného činu doporučte, aby kontaktovali okamžitě Policii ČR, oddělení informační kriminality
- při kybergroomingu uvědomte okamžitě rodiče, že dítěti neznámá osoba nabízí setkání
- pokud dojde k realizaci schůzky s neznámou osobou, rodiče by se jí měli vždy zúčastnit, setkání by mělo proběhnout na veřejném místě

Deprese a úzkosti

- na rozdíl od tzv. depky, kterou děti občas mívají a trvá krátkodobě, je deprese dlouhodobé zhoršení nálady dítěte
- projevuje se např. smutkem, sníženou schopností radovat se, úzkostí, pocity bezcennosti, osamocení a viny
- pro dospívající, kteří mají depresi, může být těžké mluvit o tom, jak se cítí, a nemusí rozumět tomu, co se s nimi děje

Varovné signály u dítěte

- je zvýšeně náladové, jednou je smutné, zamklé, podruhé podrážděné, přecitlivělé, má výbuchy pláče, fyzické bolesti (břicha, hlavy)
- cítí se bez energie, ubývá u něho zájem o tréninky
- může působit zrudně, líně a neschopně
- prožívá pocity viny a je zvýšeně vztahovačné, ztrácí sebeúctu a podceňuje se
- má pocit, že rodičům dělá starost, nemá ho nikdo rád
- mívá sebevražedné myšlenky

Doporučený postup

- mluvíte s ním citlivě, nabídněte mu reflexi (např. „Připadá mi, že jsi nějak nesvůj.“)
- nemějte tendenci ho rozptýlit, zaktivizovat (např. poznámky typu: „Vzchop se.“, „To bude dobrý, pokecej s klukama, jděte do kina.“)
- berte jeho slova vážně (např. „Máš to teď těžký, chápu, jsi smutný.“)
- ujistěte ho, že jeho pocity smutku a vyčerpanosti, nechuti k aktivitám nejsou projevem jeho selhání, dají se řešit oborníky, není se za co stydět
- sdělte dítěti, že o jeho stavech promluvíte s rodiči
- doporučte dítěti, že když se nebude cítit dobře, může kdykoliv zavolat na Linku bezpečí

Informace rodičů

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

Sebepoškozování

- úmyslné ubližování vlastním tělu (nejčastěji řezáním) s cílem přebít psychickou bolest bolestí fyzickou
- chování, na kterém se může vytvořit závislost
- návodné chování pro další děti
- skryté chování (nebude mít tendenci se Vám svěřit, na situaci spíše upozorní spoluhráči)

Varovné signály u dítěte

- má opakovaně nevysvětlitelné řezné rány, modřiny
- může mít obvázané ruce (náramky, hadřík)
- popírá problém, vymýšlí si historky, lže
- zdá se mu, že nic necítí, začíná se izolovat

Doporučený postup

- na řešení nemusíte spěchat, pokud si nejste jisti postupem, obraťte se na Rodičovskou linku
- k rozhovoru s dítětem přistupujte v klidu, bez výčitek a odsuzování
- vyjádřete o dítěti zájem, ale i starost
- naslouchejte mu s otevřeností k jeho způsobu myšlení, bez vyslovování závěrů, udílení rad, poučování
- nabídněte mu možnost kontaktovat Linku bezpečí, až na ně přijde nutkání si ublížit
- nabídněte mu zdravější a bezpečnější způsoby, jak ventilovat emoce (běh, příroda, gumování gumou po těle, rozhovor s blízkým člověkem)
- netlačte na dítě, aby se sebepoškozováním okamžitě přestalo
- upozorněte dítě, že o problému budete informovat rodiče, počítejte s tím, že dítě může protestovat

Informace rodičům

- rodičům je potřeba předat informaci bez přítomnosti dítěte (rodiče mohou mít různé reakce, podceňování, přehnaný strach)
- rodičům doporučte kontaktovat Rodičovskou linku, kde se s ohledem na závažnost situace mohou poradit o adekvátní odborné pomoci

Sebevražedné myšlenky a chování

- jedná se o bezprostřední reakci dítěte na náročnou situaci, ze které chce rychle uniknout
- většinou jde o souběh více nepříznivých okolností (konfliktní situace doma, nadměrná kritika či tresty rodičů, školní a vztahové problémy)
- v některých případech však mohou být sebevražedné myšlenky projevem deprese či psychického onemocnění

Varovné signály u dítěte

- uzavírá se do sebe, ztrácí zájem o kontakty s vrstevníky, o tréninky
- má pocity beznaděje a potřebu „utéct“ z pro ně neřešitelné situace (např. „*Nic nemá smysl.*“, „*Už to nemůžu vydržet.*“)
- má sebevražedné myšlenky a vyjadřuje je (např. „*Už vás dlouho nebudu trápit*“, „*Přál bych si, abych nebyl.*“)
- zabývá se tématy, která souvisí se smrtí

Akutní signály ohrožení života:

- vyhledává si informace o způsobech sebevraždy (např. smrtelná dávka léku)
- má plán, jak sebevraždu spáchá, má u sebe např. léky, nůž
- dává věci do pořádku, loučí se s lidmi okolo sebe, píše dopisy na rozloučenou
- náhlá úleva (po období bezvýchodnosti) nemusí znamenat, že dítě sebevraždu nespáchá (může to znamenat, že se pro ni už rozhodlo)

Doporučený postup

- má-li dítě sebevražedné myšlenky, zachovejte klid, pozorně ho poslouchejte
- ptejte se na jeho pocity, berte vážně to, co vám říká („*Chápu, že se cítíš jako v pasti.*“, „*Rozumím, že máš pocit, že tě nikdo nemá rád.*“)
- nevyvolávejte pocity viny („*Co by na ro řekli rodiče.*“, „*Máš všechno, nic ti nechybí.*“)
- neslibujte, že zachováte tajemství o jeho sebevražedných myšlenkách
- doporučte dítěti volání na Linku bezpečí, když se nebude cítit dobře
- informujte rodiče

Akutní ohrožení života:

- pokud se dítě pokusilo o sebevraždu nebo má opakované intenzivní sebevražedné myšlenky, nenechte ho o samotě, volejte záchrannou službu
- nebezpečné předměty dítěti odeberte (léky, nože)

Informace rodičům

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

Návykové látky (drogy), užívání a závislost

- užívání návykových látek může uspokojovat aktuální potřebu dítěte (utišit bolest, smutek a depresi, dodat odvalu, sebevědomí, soustředění, překonat únavu, nudu, vyrovnat se vrstevníkům atd.)
- ne každé užívání znamená závislost
- závislost je již silná touha užívat látku, užívání látky nemá dítě pod kontrolou, má potřebu zvyšovat dávky nebo užívat látku častěji

Varovné signály u dítěte

- je bez zájmu a častěji chybí na trénincích
- projevují se u něho změny nálad a chování bez objektivních příčin, netypické reakce, vznětlivé či agresivní chování
- má nové kamarády, straní se spoluhráčů, rodiny
- často bývá unavené, nepozorné, apatické, zhublo
- v akutní intoxikaci může být zrychlené, s projevy chaotického myšlení, nebo naopak utlumené, spavé, může mít halucinace
- ztrácejí se věci, peníze, objevuje se lhaní

Právní rámec

- u nás není trestná konzumace nelegálních drog, držení je minimálně přestupkem, a to pokud ji jedinec drží v malém množství (zák. č. 167/1998 Sb., o návykových látkách)
- je trestné držet nelegální návykové látky ve větším množství než malém, vyrábět je, pěstovat a distribuovat (par. 283–287, zákon č. 40/2009 Sb.)

Doporučený postup

- sportovní akademie i sportovní kluby by měly mít stanoveny jasné postupy a sankce v případech:
 - kdy dítě přijde na trénink pod vlivem návykové látky
 - užívá návykové látky v prostorách sportovního areálu
 - má u sebe, nebo dokonce distribuuje návykové látky ve sportovním areálu
- máte-li podezření na užívání návykových látek, je třeba o tom s dítětem promluvit
- je-li dítě akutně pod vlivem drogy, rozhovor odložte na později (rozhovor nikam nepovede), kontaktujte rodiče
- připravte si, co chcete dítěti říci, nemluvte pod vlivem svých emocí
- veďte rozhovor v duchu, že mu chcete pomoci
- sdělte dítěti, že tuto informaci předáte rodičům
- volejte rychlou záchranou službu, pokud je dítěti špatně, ztrácí vědomí, má nekoordinované pohyby, je výrazně bledé, agresivní vůči sobě či okolí

Informace rodičům

- sdělte rodičům nutnost obrátit se na odborná pracoviště nabízející pomoc dětem, které mají potíže s návykovými látkami (tzv. specializovaná ambulantní centra, střediska výchovné péče, K-centra)
- pokud rodiče nespolupracují nebo je chování dítěte rodinou podporováno, doporučujeme kontaktovat OSPOD

Gambling – patologické hráčství

- je jakýkoliv druh opakovaného hraní hazardních a počítačových her, které má negativní důsledky v oblasti peněz, vztahů i psychického zdraví
- nejčastější formou je hraní online
- živnou půdou pro vznik závislosti je gambling v rodině nebo ve skupině vrstevníků (např. část dětí ve sportovním týmu)
- mezi mladými sportovci je oblíbené zejména sázení na výsledky zápasu a tzv. živé sázky
- závislost bývá často skryta, dospívající se může dostat velmi rychle do velkých dluhů

Varovné signály u dítěte

- dítě ztrácí kontrolu nad hraním, nejlí, nespí a jen hraje, hraní popírá nebo skrývá
- dítě zvyšuje sázky, dělá dluhy, rozprodává své věci nebo krade, rodičům se ztrácí peníze z účtu
- je nesoustředěné, zanedbává povinnosti, izoluje se od kamarádů, bývá psychicky vyčerpané
- při zákazu hraní je nepřiměřeně agresivní
- v případě narůstajících dluhů se potýká s pocity studu a strachu z odmítnutí ze strany rodiny

Doporučený postup

- upozorněte děti průběžně při vhodných příležitostech na rizikovost hraní
- buďte připraveni otevřeně s dítětem mluvit o jeho situaci
- projeďte pochopení jeho strachu z rodičů
- nevyčítejte (např. „Uvědomuješ si, co děláš své rodině?“)
- motivujte je, aby se svěřilo někomu z rodiny, proberte s ním, komu by to mohlo říct
- odkažte je na Linku bezpečí
- v případě pochybností kontaktujte Rodičovskou linku

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

Informace rodičům

- usoudíte-li, že dítě či část týmu jsou ohrožené, informujte všechny rodiče
- odkažte rodiče na odborné služby (tzv. specializovaná ambulantní centra pro závislost, střediska výchovné péče, K-centra)

Týrání a zanedbávání

Týrání

- úmyslné a opakované fyzické a psychické ubližování dítěti (bití, ponižování, nadávky, vyhrožování)

Zanedbávání

- neuspokojování základních potřeb (nedostatečná nebo nevhodná strava, nezajištění zdravotní péče, zanedbávání hygieny)
- zanedbávání péče o bezpečí dítěte (doma nebo mimo domov)

Varovné signály u dítěte

Týrání

- poranění, popáleniny, modřiny, stopy po pásku, zvláště opakovaně na stejných místech
- na dotazy na vznik zranění většinou dítě mlčí nebo mlží
- občas zmiňuje bití rodiči
- odmítání svléknout se a sprchovat ve společných prostorách (popř. vyhýbání se jiným podobným situacím)
- zpožděné ochody z tréninků, útěky z domova
- nápadné chování při přítomnosti či příchodu rodiče (strach, nejistota, zvýšená poslušnost)
- lekavé reakce na dotek nebo přiblížení
- nízké sebevědomí, sklony k sebeobviňování

Zanedbávání

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

Právní rámec

- z hlediska zákona máte při podezření na týrání a zanedbávání dvě hlavní povinnosti:
 - **překazit trestný čin (§ 367, zákon č. 40/2009 Sb.), tj. učinit taková opatření, aby čin nemohl být dále páchán**
 - **oznámit trestný čin (§ 368, zákon č. 40/2009 Sb.), tj. bezodkladně kontaktovat policii nebo státní zastupitelství podle místa spáchání trestného činu a čin oznámit**

Vhodnějším postupem je ohlásit situaci dítěte na oddělení sociálně-právní ochrany (OSPOD) při místním úřadě v místě bydliště dítěte. Pracovníci nesmí sdělit zdroj informací. OSPOD je povinen každé oznámení prošetřit a podniknout další kroky, popř. přizvat Policii ČR.

Doporučený postup

- obraťte se nejdříve na odborníka (např. Rodičovská linka), mluvte s ním o situaci konkrétního dítěte, možnostech řešení a komunikaci s ním, popř. s rodiči
- pokud se vám dítě svěří, vždy mu důvěřujte (není vaším úkolem zkoumat pravdu)
- pochvalte je za odvahu o své situaci mluvit
- sdělte mu, že vina není na jeho straně a rodič nemá právo se takto chovat
- neslibujte dítěti, že sdělené informace zůstanou tajemstvím
- sdělte mu, že musíte podniknout kroky, abyste je ochránili
- informujte je o tom, jak budete postupovat

Informace rodičům

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

Rozvod, rozchod rodičů

- rozvod může být pro děti ztrátou jistoty a bezpečí na všech úrovních (rodiče, škola, nový domov, přátelé)
- vyrovnání se s rozvodem či rozchodem rodičů je dlouhodobější proces, kterým si dítě musí projít

Varovné signály u dítěte

- není schopno se soustředit, snížení výkonnosti
- stahuje se do sebe, má vztahové problémy se spoluhráči
- je zvýšeně plačtivé nebo agresivní
- často nemocné (nevysvětlitelné bolesti hlavy, břicha, zvracení)
- popírá, že se rodiče rozvádějí
- chce dát rodiče znovu dohromady
- cítí odpovědnost či vinu za rozvod rodičů

Doporučený postup

- buďte dítěti k dispozici, vyslechněte je, možná jste jeho jediným opěrným bodem
- projevte pochopení jeho pocitům smutku a ztráty, pátrejte spolu s ním, co mu dělá dobře
- nepotvrzujte mu naději, že se k sobě rodiče vrátí a vše bude jako dřív
- ujistěte ho, že nemůže za to, že se rodiče rozvádějí
- nestavte se na stranu jednoho z rodičů, podporujte dobrý vztah dítěte s oběma rodiči
- předejte dítěti kontakt na Linku bezpečí

Informace rodičům

- máte-li dojem, že dítě v rozvodové situaci strádá, nabídněte rodičům schůzku a předejte jim informaci o tom, jakých projevů jste si u dítěte všimli
- doporučte vyhledání odborné psychologické pomoci, rodinné poradny

Právní rámec

- týrání svěřené osoby je trestný čin (§ 198 TZ)

Domácí násilí

- je fyzické, psychické nebo sexuální násilí mezi blízkými osobami žijícími ve společné domácnosti (např. ponižování, bití, pohlavky, facky, kopání, tahání za vlasy, škrcení, shazování na zem, omezování pohybu, zákaz chodit do práce)
- dochází k němu opakovaně, v soukromí, často za účasti dětí
- intenzita násilných situací se stupňuje a rodiče ztrácejí schopnosti včas tyto incidenty zastavit a efektivně vyřešit narušený vztah
- přítomnost dítěte u domácího násilí má pro ně stejné psychické následky, jako by bylo samo týráno

Varovné signály u dítěte

- má nepřiměřené emoční reakce (agresivita, záchvaty vzteku, nebo naopak deprese, pocity smutku, úzkosti)
- mluví o rodičích s rozporuplnými pocity (cítí strach a nenávisť k agresorovi, na oběť má vztek, že se nedokáže agresorovi postavit)
- bojí se o sebe i o oběť, cítí se bezmocně, neumí se postavit agresorovi
- stydí se a cítí se vinně za to, co se doma děje
- často se dokonce ztotožní s reakcemi agresora, omlouvá násilné chování
- násilí a manipulaci přijme za běžné chování a reaguje podobně (např. „*Pár pohlavků nikdy nikomu neublížilo.*“)
- nezve si kamarády domů, často bývá agresorem nebo obětí šikany
- má za sebou útěky z domova
- maminky nehovoří s trenéry nikdy o samotě (partner to nedovolí)

Právní rámec

- dítě v rodině, kde dochází k domácímu násilí, je vždy považováno za oběť, a to i když se ho pachatel nedopouští přímo na něm
- všechny děti zažívající domácí násilí jsou ohrožené (§ 6g – Zákon o sociálně právní ochraně dětí č. 359/1999 Sb.)
- pokud je dítě jakkoliv týrané (v kontextu domácího násilí), postupujte stejně jako v případě týrání a zanedbávání dítěte
- existuje Zákon č. 135/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v oblasti ochrany před domácím násilím

Doporučený postup

- buďte pro dítě pozitivním mužským vzorem
- nabídněte mu pozitivní způsob motivace (tyto děti často špatně reagují na křik a výhrůžky, protože to znají z domova)
- vytvořte mu prostředí, kde je přijímané, potřebuje zkušenost, že vztahy mohou také fungovat dobře
- ujistěte dítě, že chápete jeho rozporuplné pocity
- sdělte mu, že není v pořádku, že v rodině probíhá násilí
- ubezpečte ho, že není jeho vina, že se jeden nebo oba rodiče dopouští násilí

Informace rodičům

- pokud se o domácí násilí dozvíte od dítěte, rodiče nekontaktujte
- v případě, že se vám svěří oběť domácího násilí (nejčastěji matka), odkažte ji na odborné služby (**www.donalinka.cz**, **Intervenční centrum**)
- pokud má domácí násilí vliv na zhoršení psychického stavu dítěte, dítě utíká z domova, oznamte jeho situaci na místním úřadu-oddělení sociálně právní ochrany v místě bydliště dítěte

Úmrtí

Úmrtí v rodině

- úmrtí v rodině je situace velké bolesti a smutku pro všechny její členy
- nelze určit, jak dlouho truchlení může trvat
- dítě truchlí jinak než dospělí a ztrátu si zpravidla uvědomuje postupně
- silně na ně působí napětí v rodině, které umírání a smrt provází, může se cítit opuštěné těmi, kteří zůstali
- tréninky mohou být místem pocitu jistoty, místem, kde může zažít úspěch, podporu a sounáležitost

Přirozené reakce u dítěte

- dítě může být apatické, plačtivé, nazlobené na zemřelého, někdy se chová, jako by se nic nestalo, popř. reaguje zdánlivě nepatříčně, např. se začne smát
- jeho nálady se mohou rychle měnit
- bývá nesoustředěné, unavené, podrážděné, může ztratit zájem o svět a vyhýbat se kontaktu s lidmi
- může se chovat nepříjemně či agresivně k ostatním
- mívá různé dotazy ohledně smrti, nemocí či budoucnosti
- může mít potíže (zvracení, bolesti hlavy) bez zjevného onemocnění
- mladší děti se mohou vrátit o vývojové stadium zpátky, začnou se chovat jako malé
- některé děti v rozrušení vyslovují přání, aby také zemřely

Varovné signály u dítěte

- dlouhodobé přetrvávání výše uvedených projevů
- náhlé projevy rizikového chování, např. poruchy příjmu potravy, závislosti, sebepoškozování, agresivita

Doporučený postup

- respektujte, že dítě možná nebude nějakou dobu chodit na tréninky, protože potřebuje čas na truchlení
- před návratem k tréninkům si sjednejte schůzku s dítětem, popř. s rodiči, blízkými, zjistěte, jak svůj návrat k tréninku prožívá a zejména, zda chce či nechce mluvit o úmrtí ve své rodině s ostatními

- podpořte spoluhráče v tom, aby se truchlícímu dítěti nevyhýbali a chovali se jako obvykle
- mějte pochopení pro jeho možný oslabený sportovní výkon
- pokud bude chtít dítě o své situaci mluvit, dejte mu prostor s pochopením, bez hodnocení a dávání rad
- respektujte, že některé děti o své ztrátě mluvit nechtějí
- buďte k dětem upřímní, užívejte konkrétní slova, jako např. „*že táta ho měl rád, ale bohužel zemřel při nehodě nebo kvůli nemoci...*“
- nebojte se přiznat, že na některé otázky odpověď neznáte, např. na otázku „*Co je po smrti?*“
- pokud dítě pláče, ujistěte je, že je to dobré a přirozené, že se mu uleví (např. „*to je normální, že pláčeš*“, „*tady můžeš, jsem tu s tebou*“ apod.), nesnažte se je rozptylovat, rozveselovat
- pozor na výroky typu: „*musíš teď mamince pomáhat*“ nebo „*jsi teď jediný chlap v rodině*“, které přenášejí na dítě nevhodnou zodpovědnost
- nepřipustné chování nepřehlížejte, neomlouvejte, ale dejte je v osobním pohovoru do souvislosti s tím, co dítě nedávno zažilo, např. „*chápu, že jsi vzteklý, smutný, ale nemohou souhlasit s tím, že...*“
- doporučte dítěti, že když se nebude cítit dobře, může kdykoliv zavolat na Linku bezpečí

Informace rodičům

- pokud se u dítěte projevuje více varovných signálů, promluvte s rodiči a doporučte jim odbornou péči

Úmrtí v týmu

- pokud někdo v týmu zemře, je důležité toto téma v diskusi s týmem otevřít
- předcházíme tím šeptané fáme, která může děti zúzkostňovat či zraňovat
- sdílení prožitku smrti člena týmu posiluje soudržnost skupiny a umožňuje rozloučení „*my truchlíme pro kamaráda, trenéra, my se loučíme*“

Doporučený postup

- informace sdělujte co nejdříve, jasně a stručně
- nechte na dětech, aby samy řekly, co už o situaci vědí, popř. se doptávaly
- nechte děti, aby se samy domluvily, jak chtějí organizovat vzpomínání v týmu, např. pietní místo, krátký rituál, rozsvítit svíčku, minuta ticha, poslech písně, kterou měl zemřelý rád, vzkazy pro zemřelého

Linka bezpečí

Vizitka

Posláním Linky bezpečí je poskytovat kvalitní a snadno dostupnou pomoc dětem, studentům a všem, kteří jednájí v jejich zájmu. Linka bezpečí pomáhá s řešením náročných životních situací i každodenních starostí a problémů. Poskytuje krizovou intervenci a poradenství pro klienty z celé České republiky prostřednictvím telefonu, chatu a e-mailu.

Linka bezpečí, z.s. je akreditována v rámci systému sociálně-právní ochrany dětí v České republice a je členem celosvětové asociace dětských linek důvěry Child Helpline International (CHI). K naplňování svého poslání poskytuje sociální služby krizové pomoci.

Statistiky za rok 2020

V roce 2020 na Lince bezpečí (dále jen LB) zaznamenali celkem **116 702 dovolání na Linku bezpečí**. Z toho bylo 95 098 hovorů odvedeno na ústředně. S klienty pak podrobněji probírali konkrétní témata v rámci 21 604 tematických hovorů. Věk byl vzhledem k anonymitě klientů evidován u cca 30 % kontaktů. Nejčastěji na LB volali mladiství mezi 15. a 17. rokem věku. 60 % klientů, kteří mají konkrétní témata k řešení, jsou dívky a 40 % představují chlapci.

Nejčastějším tématem na telefonu Linky bezpečí byla v roce 2020 problematika psychických potíží. V rámci nich se nejvíce objevovalo téma sebevražedných myšlenek a sebepoškozování, dále smutky a úzkosti. Druhými nejčtenějšími tématy byly problémy sexuálního zrání, které přirozeně patří k věku našich klientů – zejména řešení vlastní sexuality, sexuální identity a prvních sexuálních kontaktů. O třetí pozici se dělí rodinné vztahy a osobní témata. V rámci rodinných vztahů byly časté potíže v rodinné komunikaci, nepochopení rodičů a strach a obavy z reakce rodičů. V oblasti osobních témat děti s LB probíraly zejména svá zvířátka, těhotenství, zdravotní potíže. Výrazný nárůst zaznamenali u tématu internet. Jednalo se hlavně o obtěžování cizí osobou, kyberstalking a zneužití osobních dat. V souvislosti s pandemií covidu nelze říci, že kvůli němu volalo více či méně klientů. Linka je vyčerpána stále, záleží na obsazenosti našich služeb. Mění se pouze obsah témat, která děti na Lince bezpečí řeší. Struktura témat zůstala navzdory covidu téměř stejná jako v roce 2019, nicméně v některých tématech lze sledovat meziroční nárůst, či naopak výrazný pokles konkrétních problémů. Nárůst četnosti na

LB evidovali u psychických potíží (meziročně o 28 %), potíží v rodinných vztazích (meziročně o 6 %), syndromu CAN (meziročně o 12 %) a potíží na internetu (meziročně o 16 %). Úbytek byl zaznamenán u tématu školy (meziročně méně o 35 %), šikany (meziročně méně o 33 %) a potíží mezi vrstevníky (meziročně méně o 36 %). Úbytek těchto témat může částečně souviset.

Linka bezpečí × FAČR

Spolupráce mezi Linkou bezpečí a Fotbalovou asociací České republiky je dlouhodobá. Probíhá na úrovni poradenství, konzultací i přednášek pro trenéry. V roce 2018 tato spolupráce vyústila vydáním Manuálu pro fotbalové trenéry – Jak pomoci dětem, které něco trápí. Manuál byl následně oceněn, jako vítěz ceny Nadace UEFA Foundation for Children 2019 a v témže roce získal i cenu Grassroots sociální akce roku. Nově bude Linka bezpečí fungovat jako garant při přijetí programu na Ochranu dětí FAČR.



linka bezpečí

ZDARMA, NONSTOP, ANONYMNĚ



116 111



rodičovská linka

ANONYMNĚ



606 021 021

Rozcestník služeb

Linka bezpečí

- bezplatná, anonymní telefonická linka krizové pomoci pro děti a mladistvé (do 18 let, studenti do 26 let), 24 hodin denně, pro děti z celé České republiky
- Telefonní číslo: **116 111**
- E-mailové poradenství: pomoc@linkabezpeci.cz
- Chat: chat.linkabezpeci.cz
- Web: www.linkabezpeci.cz

Rodičovská linka

- anonymní telefonická krizová pomoc a poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní jednající v zájmu dětí, dospívajících a mladých dospělých do 26 let, pro klienty z celé České republiky
- Telefonní číslo: **606 021 021**
- E-mailové poradenství: pomoc@rodicovskalinka.cz
- Chat: chat.rodicovskalinka.cz
- Web: www.linkabezpeci.cz

Manželské a rodinné poradny

- nabízejí manželské a rodinné poradenství
- zaměřují se na zvládnání potíží v mezilidských vztazích v rodině (generační spory, rozvod a porozvodové těžkosti, styk rodiče s dětmi, závislost v rodině atp.)
- mediace dohod o výchově dětí a uspořádání vzájemných vztahů
- Kontakty na poradny v ČR: www.amrp.cz

Střediska výchovné péče (SVP)

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

Intervenční centra

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

Oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD)

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

Kyberšikana, sexting, kybergrooming

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

Léčba drogové závislosti

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

Sebepoškození

- Informace a kontakty: www.sebeublizovani.cz

Deprese a úzkosti

- Informace a poradna: www.deprese.com

SK pro Duševní Zdraví

- řeší problematiku propojení sportu a duševního zdraví
- E-mail: jdrobny@outlook.cz
- Web: www.jandrobny.eu

Fotbalová asociace České republiky – Centrum ochrany dětí

- E-mail: ochranadeti@fotbal.cz
- Web: www.fotbal.cz/ochranadeti

Závěr

V Manuálu pro trenéry, rodiče a děti, který navazuje na původní Manuál pro fotbalové trenéry, opět najdete důležité informace o tom, jak řešit problémy dětí, i návod, jak těmto složitým situacím předcházet. Včasná odhalení a nabídka pomoci může být velmi významná pro další vývoj dítěte, které je z různých důvodů ohrožené. Jako trenéři a rodiče dětí máme v tomto případě nezastupitelnou roli a možnosti, jak dětem pomoci.

V manuálu jsou nově kapitoly o principech Fair Play a Desatero dětí pro rodiče a fanoušky. Je důležité, aby i tyto principy byly součástí tréninkových procesů a výchovy dětí, a to už od těch nejmenších. Rodiče i trenéři dětí mohou mít významně pozitivní vliv na hráče i mimo hřiště. Pokud budeme v tomto směru děti vychovávat k úctě ke hře i k sobě samým, můžeme se stát důležitou součástí pomoci, kterou děti, hráči i sport obecně potřebují.

Tento dokument vznikl na základě spolupráce Fotbalové asociace České republiky a Linky bezpečí.

MYŠLENKU MANUÁLU PODPORUJÍ:



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



SLUŽBA PRO NAŠE DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ.

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



linka bezpečí

ZDARMA, NONSTOP, ANONYMNĚ



116 111

POMOC@LINKABEZPECI.CZ
WWW.LINKABEZPECI.CZ

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



rodičovská linka

ANONYMNĚ



606 021 021

POMOC@RODICOVSKALINKA.CZ
WWW.RODICOVSKALINKA.CZ

**MANUÁL PRO FOTBALOVÉ TRENÉRY – WINNER OF THE
UEFA FOUNDATION FOR CHILDREN AWARD 2019**

—

**MANUAL FOR COACHES, PARENTS AND CHILDREN –
FAIR PLAY PRIZE 2019/2020**

Web: www.fotbal.cz
E-mail: facr@fotbal.cz

Vydal FAČR v roce 2021.