KUCHAŘKA Vol. 2

(nejen) pro rodiče

JMÉNO _____

PŘEDMĚT *Rizikové chování dětí, co dělat a kde hledat pomoc*

TŘÍDA _____ ROK *2026*

Středočeský kraj

SEMIRAMIS

OBSAH

Bezpečný vztah jako základ 1–4
Jak poznat dítě, které trpí duševním onemocněním 5
Jak mluvit s dítětem, které má duševní problémy 6
Systém pomoci: **Poradenské služby ve škole** 7–8
Systém pomoci: **Kdo je kdo** 9
Systém pomoci: **OSPOD** 10
Rizikové chování: **ŠIKANA** 11
Rizikové chování: **KYBERŠIKANA A GROOMING** 12
Rizikové chování: **NÁSILÍ V RODINĚ** 13
Rizikové chování: **AGRESE A VZTEK** 14
Rizikové chování: **ÚZKOST** 15
Rizikové chování: **DEPRESE** 16
Rizikové chování: **SEBEPOŠKOZOVÁNÍ** 17
Rizikové chování: **PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY** 18
Rizikové chování: **SOCIÁLNÍ SÍTĚ** 19
Rizikové chování: **NOMOFOBIE** 20
Rizikové chování: **GAMING** 21
Rizikové chování: **GAMBLING** 22
Co když moje dítě (asi) bere drogy 23–24
NIKOTINOVÉ SÁČKY 25–26
E-CIGARETY 27–28
KRATOM 29
THC 30
MDMA 31
ALKOHOL 32
ENERGY DRINKY/PUKY/SÁČKY 33–34
Jak s dětmi mluvit 35
DŮLEŽITÉ KONTAKTY 36

ÚVODNÍ SLOVO

Milí rodiče,
v ruce právě držíte praktického průvodce, který Vám může pomoci lépe porozumět Vašemu dítěti, podpořit ho a včas si všimnout, že se v jeho životě něco děje. Rodičovství přináší mnoho krásných chvil, ale také situace, ve kterých si nemusíme být jistí, co říct, jak reagovat nebo kde hledat pomoc.
Tato publikace vznikla jako pokračování **Kuchařky pro školní metodiky prevence**. Zatímco první díl je určen především lidem, kteří pracují s dětmi ve školách, tento díl mluví přímo k Vám, rodičům a dalším blízkým dospělým.
Najdete zde konkrétní doporučení, jak s dítětem mluvit, když máte obavy, jak reagovat na rizikové chování a čeho se při rozhovoru raději vyvarovat. Pomůžeme vám zorientovat se v tématech, jako jsou duševní potíže, šikana, digitální svět, návykové látky nebo závislostní chování. Dozvíte se také, kdo vám může pomoci a kam se obrátit ve chvíli, kdy už na situaci nechcete nebo nemůžete být sami.
Nejde o odbornou publikaci plnou složitých výrazů ani o návod, který nabízí jedno správné řešení pro každou rodinu. Každé dítě je jiné a každá situace má své souvislosti. Chceme Vám nabídnout srozumitelné informace, praktické rady a oporu při hledání cesty, která bude dávat smysl právě Vám a Vašemu dítěti.
Nemusíte mít vždy připravenou správnou odpověď. Důležité je dítě vnímat, naslouchat mu, brát jeho potíže vážně a nebát se požádat o pomoc.
Nejste v tom sami. Věříme, že Vám Kuchařka bude dobrým pomocníkem i spolehlivou oporou.

Kuchařka vznikla díky spolupráci Středočeského kraje a organizace SEMIRAMIS z. ú.
Přejeme Vám, ať v ní najdete užitečné informace, podporu i odpovědi ve chvílích, kdy je budete potřebovat.

Mgr. Petra Pecková
hejtmanka Středočeského kraje

Mgr. et Bc. Miroslav Zavadil, DiS.
ředitel SEMIRAMIS z. ú.

Středočeský kraj

SEMIRAMIS

BEZPEČNÝ VZTAH JAKO ZÁKLAD

Bezpečný vztah je základ, protože právě z něj dítě čerpá jistotu, přijetí a oporu – a když ji nemá, často si ji hledá jinde, někdy i způsoby, které mu mohou ublížit.

A JÁ JAKO RODIČ...

Někdy mám o své dítě strach.

Někdy nevím, co dělat. Jsem bezradný.

Někdy mě pěkně štve.

A někdy mám chuť to rychle vyřešit – zakázat, zastavit, zatlačit.
A právě tehdy často **dělám věci, které nefungují**.

- Zvýším hlas. Nadávám.
- Zatlačím.
- Chci odpovědi hned a neposlouchám.

Ale vztah se nedá urychlit!

Moje dítě nežije proto, aby naplnilo moje představy.
A já **nejsem rodič proto, aby mě dělalo šťastným**.

- Pro růst.
- Pro chyby.
- Pro hledání své vlastní cesty.

Jsem tu proto, **abych mu vytvořil bezpečné místo**.

To nejdůležitější, co pro něj můžu udělat, není dokonalá výchova.

Jde o to být s ním. Opravdu s ním být.

Zajímat se. **Mluvit.** **Vydržet.**

TROJÚHELNÍK FUNKČNÍHO VZTAHU
(nejen) RODIČ | DÍTĚ

Bezpečný vztah mezi rodičem a dítětem nevzniká náhodou. Mimo jiné stojí na třech základních pilířích, které se navzájem doplňují a posilují.

Když fungují všechny tři – zájem, respekt a pomoc – dítě má bezpečné zázemí, kde je mu dobře a odkud může růst, zkoušet a vracet se zpět.

ZÁJEM

Zajímáš mě. Nejen to, co děláš. Ale jak ti je.

POMOC

Nejsi na to sám. Jsem tady, kdykoliv mě budeš potřebovat.

RESPEKT

Nemusíš být podle mých představ. Přijímám tě takového, jaký jsi.

Tyto tři oblasti spolu úzce souvisí. Když jedna chybí, vztah slábne.

CO TO ZNAMENÁ V PRAXI?

ZÁJEM

Když se o dítě zajímám, pomáhám mu cítit, že je důležité a že na jeho prožívání záleží. Tím se učí rozumět sobě i světu kolem sebe.

- ☑ Zajímáš mě.
- ☑ Ptám se, jak se máš.
- ☑ Co prožíváš, co tě baví, co tě štve.

„Jsem tu pro tebe. Zajímám se a zároveň hlídám, co je pro tebe bezpečné. Ne proto, abys plnil moje očekávání, ale abych ti pomohl bezpečně růst.“

RESPEKT

Když dítě přijímám takové, jaké je, dává mu to jistotu, že může být samo sebou. Právě z toho roste jeho sebevědomí a vnitřní stabilita.

- ☑ Nemusíš být podle mých představ.
- ☑ Vidím tě takového, jaký jsi a přijímám to.
- ☑ Možná jsi jiný, než jsem čekal, a je to v pořádku.

„Nepřestávám stát na tvé straně. Nepřestávám tě mít rád. A chci, abys to věděl.“

POMOC

Když dítě ví, že se na mě může obrátit, získává pocit bezpečí – a ten mu umožňuje zvládat i náročné situace, aniž by na ně zůstalo samo.

- ☑ Jsem tady pro tebe.
- ☑ Nemusím mít vždycky všechny odpovědi, ale můžeš za mnou přijít.
- ☑ I když se něco nepovede, i když máš průšvih, i když se bojíš.

„Neodsoudím tě. Nezůstaneš na to sám.“

PROČ ZA VÁMI DÍTĚ PŘIJDE… NEBO NEPŘIJDE

Proč to všechno shrnujeme? Protože právě v těchto třech oblastech se nejčastěji rozhoduje, jestli se na vás vaše dítě obrátí, nebo zůstane se svým problémem samo.

KDYŽ MEZI NÁMI NĚCO CHYBÍ

- Když se nezajímám → Jsi na to sám.
- Když tě nerespektuji → Bojíš se být sám sebou a samostatný.
- Když nepomáhám → Nemáš kam jít nebo to zkoušíš sám a někdy dost nebezpečně.

Když je tam všechno → Přijdeš.
Je nám spolu dobře i když řešíme problémy, věříme si, zvládneme to.

HRANICE

Jsem rodič.
Nastavuji hranice, je to potřeba,
nemůžeš si dělat všechno,
co chceš.
Nesu odpovědnost.

Ale i když tě zastavím,
pořád tě respektuji.
Pořád jsem na tvé straně,
i když něco zakážu.
Má to své důvody a já ti pomohu
je pochopit.

CHCE TO ČAS

Milí rodiče. Tohle všechno nejde jedním rozhovorem.
Nebuďte na sebe nároční, buďte trpěliví.

- Vztah se buduje postupně.
- V malých každodenních chvílích.
- Tím, že jsem tady.
- Znovu a znovu.

Nemusím být dokonalý rodič. Stačí, že se zajímám, snažím se respektovat a jsem připraven pomoct.

JAK POZNAT DÍTĚ, KTERÉ TRPÍ DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

AKTIVITA

Dítě ztrácí radost ze svých obvyklých koníčků. Neiniciuje aktivity.

SOUSTŘEDĚNÍ A PROSPĚCH VE ŠKOLE

Dítěti se zhoršuje školní prospěch a hůře se soustředí nebo ztrácí úplně pozornost.

POZNÁMKY VE ŠKOLE

Dítě nosí ze školy poznámky a přibývají kázeňské potíže.

SPÁNEK A JÍDLO

Dítě mění své spánkové a stravovací návyky.
(Např. v noci nespí nebo je naopak netypicky unavené...)

NÁLADY

Dítě reaguje i na běžné události silnými nebo netypickými emocemi.

EMOČNÍ VÝKYVY

Dítě má intenzivní výkyvy nálad.
Např. Pláč nezvykle střídá smích.

ZDRAVÍ

Dítě je nezvykle často (častěji) nemocné, stěžuje si na bolest. Bolesti jsou mnohdy „nevysvětlitelné".

KONTAKTY

Dítě se vyhýbá sociálnímu kontaktu s rodiči, vrstevníky, kamarády apod.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Dítě má na těle známky záměrného ubližování.
(Např. škrábance, řezné rány, modřiny, vytrhané vlasy...)

REZIGNACE

U dítěte se objevují potíže se zvládáním každodenních činností.

JAK MLUVIT S DÍTĚTEM, KTERÉ MÁ DUŠEVNÍ PROBLÉMY?

CO DĚLAT?

- Dejte najevo, že jste tu pro něj.
- Poskytněte prostor o obavách mluvit.
- Zaujměte nehodnotící postoj, nesuďte a v žádném případě nedávejte za vinu.
- Dejte najevo, že vše berete vážně a situaci nezlehčujete.
- Vyjádřete svoje pocity a obavy.
- Nabídněte odbornou pomoc.
- Používejte otevřené otázky.

CO ŘÍKAT?

„Jsem tady pro tebe, když si budeš chtít promluvit."
„Se mnou jsi v bezpečí."
„Vnímám, že ti na tom hodně záleží."
„Děkuji ti za důvěru."
„Věřím tomu, co říkáš."
„Mrzí mě, že se trápíš. Co pro tebe mohu udělat?"
„Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat odborníka."
„Mám tě rád/a, záleží mi na tobě."
„Není to tvoje vina."
„Je pro mě těžké to slyšet, ale spolu to zvládneme."

Někdy je nejvíc to, že jsi vedle druhého ve chvíli, kdy to potřebuje.

Pomoc po telefonu: Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná a potřebujete podporu, obraťte se na:
Rodičovskou linku: 606 021 021
nebo na **Linku bezpečí: 116 111**

Rodinné poradny: Jsou místem, kde mohou rodiče i celé rodiny získat odbornou podporu při řešení výchovných, vztahových nebo komunikačních obtíží. Pomáhají hledat řešení šitá na míru konkrétní rodině.

Online poradenské služby pro rodiče: Nabízejí možnost anonymně a bezplatně konzultovat rodičovské otázky s odborníky nebo se zapojit do online podpůrných skupin. Jsou určeny rodičům, kteří hledají podporu při výchově nebo řeší náročné situace s dětmi a dospívajícími.

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM): Pomáhají dětem a dospívajícím, kteří se ocitli v náročné životní situaci nebo si potřebují s někým promluvit. Nabízejí bezpečné prostředí, podporu, poradenství i smysluplné trávení volného času. Služby jsou zdarma.

KDO MI MŮŽE POMOCI

Podpora (nejen) pro děti

Pomoc nemusíte hledat daleko. Ve škole vašeho dítěte mohou působit lidé, kteří jsou připraveni podpořit vás i vaše dítě v náročných situacích. Ukážeme vám, kdo mezi ně patří, jaká je jejich role a s čím vám mohou pomoci.

PORADENSKÉ SLUŽBY VE ŠKOLE

Školní poradenské služby poskytují podporu dětem, rodičům i pedagogům při vzdělávacích, výchovných i psychických obtížích.

Je to tým odborníků, který působí přímo ve vaší škole. Jsou to pedagogové, psychologové, poradci...

Zabývají se prevencí, rizikovým chováním, kariérním poradenstvím aj.

Podporují nadané žáky, ale i ty, kteří mají jiné speciální výukové potřeby a například „zaostávají".

Podporují inkluzi a sociální začleňování žáků.

Pomáhají žákům s výchovnými i výukovými problémy.

ŽÁCI

UČITELÉ

RODIČE

ZÁKONNÍ ZÁSTUPCI

Školní metodik prevence

Výchovný poradce

Školní psycholog

Spolupracují s rodiči nebo zákonnými zástupci dětí.

Speciální pedagog

Spolupracují s ostatními učiteli ve škole.

Sociální pedagog

Mohou spolupracovat například s "Ped-psy" poradnou nebo Speciálně pedagogickým centrem.

Jsou zdarma!

Kontakty na jednotlivé osoby ve vaší škole byste měli najít na webových stránkách školy nebo by vám informaci měl/a předat třídní učitel/ka.

ŠKOLNÍ METODIK PREVENCE

- Témata, kterými se zabývá jsou např. šikana, užívání návykových a psychotropních látek, záškoláctví, agresivita, rizikové sexuální chování, rizika školního neúspěchu aj.
- Umí poradit, když se někdo potýká s rizikovým chováním.
- Většinou je to někdo z učitelů ve vaší škole.
- Koordinuje, metodicky vede a plánuje preventivní činnost ve škole.
- Spolupracuje s žáky, rodiči i ostatními pedagogy.
- Poskytuje informace a poradenství z oblastí rizikového chování.
- Největší odborník na rizikové chování ve škole.

ŠKOLNÍ PSYCHOLOG

- Je tady pro žáky, kteří řeší psychické obtíže, náročné osobní nebo rodinné situace.
- Je tady i pro rodiče. Umí podpořit a vést v náročných životních situacích, které se většinou dotýkají samotného žáka.
- Dělá např. programy pro podporu zdravých vztahů ve třídě.
- Poskytuje krizovou intervenci aneb Když je nejhůř, ozvi se!
- Ve spolupráci s ostatními pracovníky PSVŠ pečuje o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, kterým jsou poskytována podpůrná opatření.

VÝCHOVNÝ PORADCE

- Zprostředkovává vstupní a průběžné diagnostiky pro žáky se speciálně vzdělávacími potřebami a pro žáky mimořádně nadané.
- Poskytuje poradenskou činnost pro rodiče i pro žáky v obtížných situacích, které většinou souvisí s chováním žáka.
- Pomáhá řešit konfliktní situace na úrovni: rodič-učitel, žák-učitel, žák-žák.
- Je součástí školy.
- Zajišťuje kariérové poradenství pro žáky a jejich rodiče. Např. může pomoci s výběrem střední školy nebo povolání.

SPECIÁLNÍ PEDAGOG

- Zaměřuje se na vyhledávání a podporu žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.
- Je tady např. pro žáky, pro které je obtížné zapojit se do spolupráce se třídou, mají problémy s výukou, ve výuce „zaostávají", potřebují krátkodobě nebo dlouhodobě individuální přístup apod.
- Věnuje se integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami - podporuje ji a aktivně se na ní podílí.
- Podílí se na přípravě individuálního vzdělávacího plánu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.

SOCIÁLNÍ PEDAGOG

- Zabývá se například propojením školy např. s obcí, policií, OSPODem nebo různým typem sociální služby.
- Poskytuje poradenství, věnuje se částečně i prevenci.
- Může působit jako prostředník (mediátor) mezi školou a rodinou nebo ostatními pedagogy.
- Není ve škole jen pro žáky ze sociálně slabého prostředí, ale pro všechny!
- Jeho činnost je hodně podobná sociálnímu pracovníkovi, zároveň má ale znalosti z pedagogiky.
- Umí pracovat s žáky i dospělými.

JAKÝ JE ROZDÍL?

Tři odborníci, tři různé role. Každý z nich vám i vašemu dítěti může pomoci.

PSYCHOLOG

Psychologem se stává absolvent pětiletého magisterského studia filozofické fakulty, jehož základem jsou humanitní vědy, hlavně psychologie.

- Pracuje s myšlenkami, emocemi, chováním a vztahy.
- Poskytuje psychologické poradenství, diagnostiku a podporu při řešení různých psychických obtíží.
- Možnosti uplatnění jsou široké: od školního a klinického prostředí až po personalistiku, koučování nebo dopravní psychologii.
- Nemedikuje.

HLAVNÍ ROLE
Psychologická podpora, diagnostika, poradenství.

PSYCHIATR

Psychiatrem se stává lékař, který po absolvování lékařské fakulty dokončí specializační vzdělání v oboru psychiatrie.

- Může předepisovat léky.
- Zaměřuje se především na diagnostiku a léčbu duševních onemocnění (např. deprese, úzkosti, poruchy nálady nebo psychotická onemocnění).
- V péči o pacienta mnohdy spolupracuje s psychologem či psychoterapeutem a kombinuje medikaci s dalšími formami podpory.
- Může navrhnout hospitalizaci.

HLAVNÍ ROLE
Lékař: diagnostika, léčba, medikace.

PSYCHOTERAPEUT

Psychoterapeutem se stává v širším slova smyslu absolvent psychoterapeutického výcviku, který trvá zpravidla 5-6 let.

- Má teoretické i psychoterapeutické dovednosti.
- Pracuje s klientem formou pravidelných setkání (terapie), zaměřuje se na hlubší porozumění a změnu.
- Součástí jeho výcviku je vlastní sebezkušenost s procesem psychoterapie - terapeut sám „byl v roli klienta".
- Do procesu mnohdy zapojuje i další členy rodiny.

HLAVNÍ ROLE
Psychoterapie, práce s emocemi a vzorci chování.

NA KOHO SE OBRÁTIT?

Není vždy snadné rozhodnout, koho oslovit.
Riďte se tím, co právě potřebujete vy nebo vaše dítě.
Všichni tři odborníci mohou spolupracovat a vzájemně se doplňovat.

STRAŠÁK JMÉNEM OSPOD

Kreje záda (nejen) dětem

Jeho úkolem je **chránit zájmy dítětě** a pomoci rodině najít řešení v obtížných životních situacích.

KDY OSPOD VSTUPUJE DO HRY?

Když je dítě nějakým způsobem ohrožené nebo když rodina potřebuje pomoc při řešení vážné situace. **Může jít například o:**

- dlouhodobé konflikty v rodině
- zanedbávání péče
- domácí násilí
- závažné problémy ve škole
- rozvodové spory rodičů
- situace, kdy dítě není v bezpečí
- rizikové chování

CO OSPOD SKUTEČNĚ DĚLÁ?

CHRÁNÍ ZÁJMY DÍTĚTE

Dívá se především na to, co je pro dítě nejlepší.

POMÁHÁ RODINĚ HLEDAT ŘEŠENÍ

Doporučuje odbornou pomoc a propojuje rodinu s dalšími službami.

NASLOUCHÁ DÍTĚTI

Pokud je to možné a vhodné, zajímá ho také názor samotného dítěte.

SPOLUPRACUJE SE SOUDEM

V některých případech zastupuje dítě při soudním řízení jako jeho kolizní opatrovník. Jeho úkolem není zastupovat rodiče, ale dítě.

CO OSPOD NENÍ?

- ☒ Není policie.
- ☒ Nechodí automaticky odebírat děti.
- ☒ Nehledá chyby za každou cenu.
- ☒ Není na straně jednoho z rodičů.

DOBRÉ VĚDĚT...

Ve většině případů je cílem OSPOD pomoci dětem vyrůstat bezpečně ve vlastní rodině.

Odebrání dítěte z rodiny je až zcela krajní řešení, pokud jiné možnosti dítě dostatečně neochrání.

💡 OSPOD tu není od toho, aby rodiny trestal. Je tu od toho, aby pomáhal dětem prožít bezpečné dětství.

KDYŽ JE DÍTĚ V KOUTĚ A BOLÍ SLOVA I TICHO

PROČ SE DĚJE?

- Snaha získat moc a kontrolu nad ostatními,
- potřeba být v centru pozornosti,
- nedostatek empatie a respektu,
- osobní problémy, nízké sebevědomí nebo frustrace agresora,
- nevšímavost (někdy lhostejnost) okolí,
- strach z odlišnosti - cílená agrese vůči zranitelnějším jedincům,
- puberta (experimenty, zkoušení hranic, hledání se...)

ŠIKANA

Asi 57 % základních a 63 % středních škol řešilo v posledních třech letech alespoň jeden případ šikany mezi žáky.*

Šikana je opakované a úmyslné chování, jehož cílem je někomu ublížit, zastrašit ho nebo ho vyloučit ze skupiny. Může mít různé formy: fyzické (bití, strkání), slovní (nadávky, posměch, pomluvy) nebo psychické (izolace, vydírání, kyberšikana). Může probíhat ve škole, online nebo kdekoli jinde.

*Zdroj: Česká školní inspekce:Tematická zpráva - Prevence a řešení šikany a dalších projevů rizikového chování ve školách

ČEHO SI VŠÍMAT?

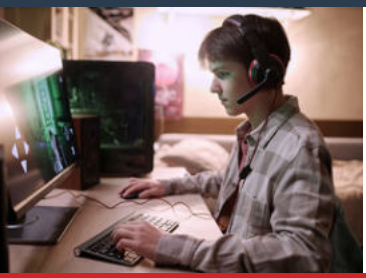
- Změna chování (smutek, úzkost, nechuť komunikovat, výmluvy, odmlouvání, někdy až agrese...),
- absence ve škole, záškoláctví, změna přátel, netypická uzavřenost,
- pokles výkonu ve škole, nesoustředěnost, ztráta motivace,
- zničené a ztracené věci/peníze (potrhané oblečení, zničený mobil...)
- náhlé zdravotní potíže (nevysvětlitelná bolest hlavy, břicha...),
- nespavost nebo naopak velká únava a vyčerpanost,
- změny chování na sociálních sítích (mazání účtu...).

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Situaci neingnorujte, jednejte co nejdříve. Mluvte otevřeně a empaticky. Kontaktujte třídního učitele, výchovného poradce, školního psychologa nebo metodika prevence.

- **Svěřit se** - rodičům, učitelům, kamarádům...
- **Nebýt sám** - hledat podporu ve škole, mezi vrstevníky...
- **Podpora učitele** - školy mají metodiky, jak v případě šikany postupovat.
- **Zapojení rodičů** - otevřená komunikace a bezpečné zázemí doma.
- **Poradenské služby ve škole** - psycholog, metodik prevence...
- **Linka bezpečí - 116 111**, **www.nematonacele.cz**

KDYŽ SE SÍŤ STANE PASTÍ



PROČ SE DĚJE?

- Anonymita a pocit beztrestnosti na internetu,
- snaha získat moc, pozornost nebo kontrolu nad druhými,
- touha zapadnout do skupiny nebo pobavit ostatní,
- zneužití důvěry dítěte a jeho otevřenosti,
- neznalost rizik online prostředí,
- snadné sdílení fotografií, videí a osobních informací.

KYBERŠIKANA A GROOMING

Kyberšikana je ubližování prostřednictvím mobilu, internetu nebo sociálních sítí. **Grooming** je situace, kdy si dospělý nebo starší člověk postupně získává důvěru dítěte s cílem ho zmanipulovat, zneužít nebo přimět k nevhodnému chování. Obě situace mohou dítě výrazně ohrozit a často zůstávají dlouho skryté.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě se po používání telefonu nebo počítače náhle trápí nebo je úzkostné,
- skrývá obrazovku nebo nechce mluvit o tom, s kým si píše,
- omezuje používání sociálních sítí nebo naopak tráví online neobvykle mnoho času,
- ztrácí zájem o kamarády a oblíbené činnosti,
- má problémy se spánkem, soustředěním nebo se zhorší jeho nálada,
- objevují se obavy chodit do školy nebo mezi vrstevníky.

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Situaci nezlehčujte a dítě neobviňujte. Zachovejte klid, naslouchejte a dejte najevo, že na problém není samo.

- Uložte zprávy, fotografie nebo jiné důkazy.
- Zablokujte pachatele a nahlaste nevhodný obsah.
- Kontaktujte školu, pokud se situace týká spolužáků.
- Pomozte dítěti nastavit větší soukromí a bezpečnost online účtů.
- V případě vážného ohrožení nebo vydírání se obraťte na Policii České republiky nebo odbornou pomoc.

KDYŽ DOMA NENÍ DOBŘE

PROČ SE DĚJE?

- Potřeba získat nad druhými moc a kontrolu,
- nezvládání vzteku, stresu nebo náročných životních situací,
- opakování vzorců z vlastní rodiny,
- závislost na alkoholu nebo jiných návykových látkách,
- dlouhodobé konflikty a špatná komunikace,
- přesvědčení, že zastrašování nebo tresty jsou běžnou součástí výchovy.

NÁSILÍ V RODINĚ

Domov by měl být místem, kde se všichni cítí bezpečně, respektovaně a mohou být sami sebou. Někdy se ale stane, že jeden člen rodiny druhému ubližuje, ponižuje ho, vyhrožuje mu nebo se ho snaží ovládat. Násilí nemusí znamenat jen bití nebo jiné fyzické útoky. Patří sem také opakované urážky, zastrašování, nadávky, ponižování, zákazy kontaktu s blízkými, ničení věcí, vyvolávání strachu nebo nadměrná kontrola. Děti, které jsou násilí vystaveny nebo jsou jeho svědky, mohou dlouhodobě prožívat strach, nejistotu a bezmoc. To může výrazně ovlivnit jejich psychické zdraví, vztahy i celkový vývoj.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě se doma necítí bezpečně nebo se bojí některého člena rodiny,
- často se omlouvá za chování druhých nebo si pociťuje vinu,
- objevují se změny nálady, úzkosti nebo problémy se spánkem,
- dítě se straní kamarádů nebo nechce zvát nikoho domů,
- má nevysvětlitelné modřiny nebo se bojí mluvit o tom, co se doma děje,
- působí smutně, nejistě nebo neustále ve střehu,
- často přebírá odpovědnost za problémy v rodině a má pocit, že musí chránit sourozence nebo dospělého.

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Dítě potřebuje vědět, že násilí není jeho vina a že si zaslouží pomoc. Naslouchejte mu, berte jeho obavy vážně a nabídněte podporu.

- Zachovejte klid a dejte dítěti prostor mluvit.
- Nesnižujte jeho prožívání ani ho nenuťte situaci řešit samo.
- Vyhledejte odbornou pomoc, pokud násilí trvá nebo se zhoršuje.
- V případě ohrožení kontaktujte Policii České republiky nebo krizové služby.
- Důležité je chránit bezpečí dítěte i ostatních členů rodiny.

Nebuďte v tom sami!

KDYŽ EMOCE PŘEVEZMOU KONTROLU

CO MŮŽE VZTEK SPOUŠTĚT?

- Silné emoce, se kterými si dítě ještě neumí poradit,
- únava, stres, přetížení nebo dlouhodobé napětí,
- pocit nespravedlnosti, odmítnutí nebo neúspěchu,
- potíže s vyjadřováním pocitů nebo potřeb,
- napjatá atmosféra doma nebo ve škole,
- dítě se učí reagovat podle toho, co opakovaně zažívá u dospělých.

AGRESE A PRÁCE SE VZTEKEM

Vztek je běžná lidská emoce a sám o sobě není špatný. Problém nastává ve chvíli, kdy dítě nebo dospělý začne pod vlivem vzteku ubližovat sobě nebo ostatním. Za výbuchem vzteku se často skrývá strach, bezmoc, zklamání, únava nebo pocit, že nám nikdo nerozumí. Dobrou zprávou je, že zvládat vztek se můžeme učit po celý život.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě reaguje na běžné situace nepřiměřeně silným vztekem,
- ničí věci, ubližuje sobě nebo druhým,
- po výbuchu bývá smutné, provinilé nebo se za své chování stydí,
- obtížně se uklidňuje a potřebuje na to dlouhou dobu,
- vztek se objevuje stále častěji nebo je intenzivnější,
- podobně prudce začínají reagovat i ostatní členové rodiny,
- dítě často říká, že ho nikdo nechápe, nebo má pocit, že si s ním nikdo nerozumí.

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

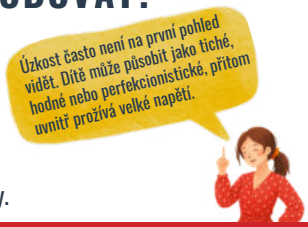
Silné emoce dítěte potřebují především klidného dospělého. Když zvýšíme hlas nebo reagujeme vztekem, situace se většinou ještě zhorší.

- Nejprve pomozte uklidnit sebe, teprve potom dítě.
- Mluvte klidně, nastavte jasné hranice a pojmenujte, co se děje.
- Pomozte dítěti hledat jiné způsoby, jak vztek vyjádřit bezpečně.
- O náročné situaci si povídejte až ve chvíli, kdy jste oba klidní.
- Oceňujte každý malý pokrok, nečekejte, že se dítě naučí zvládat emoce ze dne na den.
- Pomozte dítěti hledat, co vztek vyvolalo.

KDYŽ STRACH PŘEROSTE PŘES HLAVU

CO ÚZKOST MŮŽE ZPŮSOBOVAT?

- Náročné nebo stresující životní situace,
- velké nároky na sebe nebo strach z neúspěchu,
- změny v rodině nebo ve škole,
- dlouhodobé napětí nebo nejistota,
- citlivější povaha dítěte,
- někdy se úzkost objeví i bez zjevné příčiny.



ÚZKOSTNÉ DÍTĚ

Úzkost patří mezi nejčastější psychické obtíže dětí a dospívajících. Odborníci odhadují, že se s některou z úzkostných poruch v České republice potýká přibližně 140 tisíc dětí a mladistvých. Mnoho z nich se léčí u psychologa nebo psychiatra, některé děti potřebují také psychoterapii nebo léky. Úzkost není rozmar ani slabá vůle. Je to stav, kdy mozek vyhodnocuje běžné situace jako nebezpečné, přestože skutečné ohrožení nehrozí. Dítě může mít strach chodit do školy, být mezi lidmi, odpovídat před třídou nebo se odloučit od rodičů. Často se přidávají také bolesti břicha, hlavy, bušení srdce, nevolnost nebo problémy se spánkem.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě se často obává věcí, které ostatním nepřipadají nebezpečné,
- vyhýbá se situacím, kterých se bojí,
- opakovaně ho bolí břicho nebo hlava bez jasné zdravotní příčiny,
- špatně spí nebo se často budí,
- potřebuje opakované ujišťování, že bude všechno v pořádku,
- bývá neobvykle tiché, uzavřené nebo plačtivé,
- přestává dělat věci, které dříve zvládalo bez obtíží,
- někdy není schopné odejít do školy, straní se kamarádům.

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Úzkost nezmizí větami „Neboj se.“ nebo „To nic není.“ Dítě potřebuje cítit, že mu rozumíme a že na své obavy není samo.

- Naslouchejte a nezesměšňujte jeho strach.
- Oceňujte odvahu udělat i malý krok vpřed.
- Pomáhejte dítěti zvládat obavy postupně, ne nátlakem.
- Dodržujte pravidelný režim a dopřejte dítěti dostatek odpočinku.
- Pokud úzkost dítě výrazně omezuje nebo trvá dlouhodobě, vyhledejte odbornou pomoc.
- Připomínejte dítěti, že strach není ostuda a že se dá zvládnout.

KDYŽ RADOST NA DLOUHO ZMIZÍ

CO MŮŽE BÝT PŘÍČINOU?

- Dlouhodobý stres nebo náročná životní situace,
- ztráta blízkého člověka nebo rozchod rodičů,
- šikana, osamělost nebo odmítání vrstevníky,
- dlouhodobé přetížení a vysoké nároky na sebe,
- kombinace vrozených dispozic a životních zkušeností,
- někdy se deprese objeví i bez zjevné příčiny.

DEPRESE A JEJÍ PROJEVY

Každý z nás je někdy smutný. Deprese ale není obyčejná špatná nálada ani období dospívání. Je to onemocnění, které ovlivňuje myšlení, emoce, chování i běžné fungování dítěte. Může se projevovat dlouhodobým smutkem, ztrátou zájmu o dříve oblíbené činnosti, únavou nebo podrážděností. Podle Národního ústavu duševního zdraví vykazuje přibližně 40 % žáků devátých tříd známky středně těžkých až těžkých depresivních obtíží, které si zaslouží pozornost. Včasná podpora a odborná pomoc mohou dítěti výrazně pomoci.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě je dlouhodobě smutné, podrážděné nebo bez energie,
- přestává mít radost z věcí, které ho dříve bavily,
- straní se kamarádů i rodiny,
- zhoršuje se školní prospěch nebo soustředění,
- mění se spánek nebo chuť k jídlu,
- často o sobě mluví negativně nebo ztrácí naději,
- objevují se výroky o tom, že život nemá smysl nebo že je ostatním na obtíž.

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Dlouhodobý smutek nepodceňujte. Dítě potřebuje cítit, že na své obtíže není samo a že mu někdo opravdu naslouchá.

- Mluvte s dítětem klidně a bez hodnocení.
- Berte jeho pocity vážně, i když jim úplně nerozumíte.
- Podporujte pravidelný režim, spánek a přiměřený pohyb.
- Pokud obtíže trvají několik týdnů nebo se zhoršují, vyhledejte odbornou pomoc.
- Při sebepoškozování nebo sebevražedných myšlenkách jednejte ihned a kontaktujte krizovou nebo zdravotnickou pomoc.
- Připomínejte dítěti, že požádat o pomoc je známkou odvahy, ne slabosti.

KDYŽ ŽIVOT BOLÍ A BOLEST HLEDÁ CESTU

PROČ K TOMU DOCHÁZÍ?

Sebepoškozování bývá příznakem hlubšího trápení, ne jeho příčinou.

- Silné emoce, které dítě neumí jinak zvládnout,
- úzkosti, deprese nebo dlouhodobý stres,
- šikana, odmítání nebo osamělost, konflikty v rodině nebo náročné životní změny, nízké sebevědomí, pocit selhání nebo bezmoci, psychické obtíže, které zůstaly dlouho bez pomoci.

Sebepoškozování většinou není snaha upoutat pozornost. Často je to způsob, jak dítě dává najevo, že prožívá něco, co samo nezvládá.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Sebepoškozování je způsob, kterým se některé děti a dospívající snaží zvládat silné emoce, psychickou bolest nebo dlouhodobé napětí. Nejde o touhu přitahovat pozornost ani o „zlobení". Pro mnoho mladých lidí představuje krátkodobou úlevu od úzkosti, smutku, vzteku nebo pocitu prázdnoty. Zkušenost se sebepoškozováním má přibližně každý 7-10. dospívající.

CO NEDĚLAT?

- Nepodceňujte,
- nekritizujte,
- nezesměšňujte,
- nevzbuzujte pocit viny,
- nezveličujte,
- citově nevydírejte,
- nezakazujte,
- nehledejte viníka.

CO DĚLAT?

- Oceňte statečnost o tématu mluvit,
- v klidu si promluvte (bez křiku a výčitek),
- buďte konkrétní, konstruktivní a nabízejte alternativy, pomoc a podporu,
- společně vyhledejte odborníka.

CO FUNGUJE?

- Nejdůležitější je zachovat klid a dát dítěti najevo, že na to není samo.
- Mluvte otevřeně, bez výčitek, křiku nebo trestání.
- Zaměřte se na to, co dítě prožívá, ne jen na samotné poranění.
- Oceňte odvahu, pokud se dítě svěří.
- Hledejte společně jiné způsoby, jak zvládat silné emoce.
- Vyhledejte psychologa nebo dětského psychiatra, pokud se obtíže opakují.
- Při závažném poranění nebo sebevražedných myšlenkách jednejte okamžitě a vyhledejte krizovou pomoc.

KDYŽ MYŠLENKY VLÁDNOU TALÍŘI

PROČ SE TO DĚJE?

Poruchy příjmu potravy mají více příčin a obvykle nevzniknou kvůli jediné události.

- Nízké sebevědomí a nespokojenost s vlastním tělem, úzkosti, deprese nebo silný stres,
- perfekcionismus a potřeba mít vše pod kontrolou,
- tlak okolí, sociálních sítí nebo vrstevníků, náročné životní změny nebo konflikty v rodině.

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Poruchy příjmu potravy nejsou jen o jídle ani o vzhledu. Patří mezi závažná psychická onemocnění, která se nejčastěji rozvíjejí v dospívání. Může jít o anorexii, kdy dítě výrazně omezuje příjem potravy, bulimii, při níž se přejídání střídá s vyvoláváním zvracení nebo jinými způsoby „nápravy“, nebo o záchvatovité přejídání. Za těmito obtížemi často stojí úzkost, nízké sebevědomí, potřeba mít vše pod kontrolou nebo dlouhodobý stres. Dítě si své potíže často nepřipouští nebo je skrývá a okolí si prvních změn nemusí dlouho všimnout. Neléčené poruchy příjmu potravy mohou vážně ohrozit fyzické i psychické zdraví a zasáhnout do vztahů, školy i běžného života.

ČEHO SI VŠÍMAT?

První změny bývají nenápadné a nemusí souviset jen s jídlem.

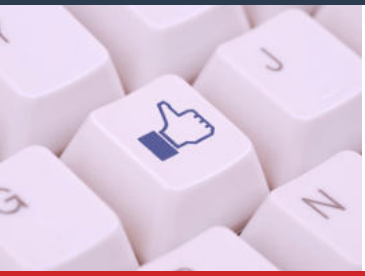
- Vynechávání jídel nebo přísná pravidla kolem stravování,
- výrazný zájem o kalorie, váhu nebo hubnutí,
- rychlé změny hmotnosti nebo časté vážení,
- odmítání společného jídla nebo výmluvy, proč nejíst,
- nadměrné cvičení, výčitky po jídle nebo tajné přejídání,
- únava, uzavřenost, podrážděnost nebo zhoršení nálady.

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Poruchy příjmu potravy je důležité řešit co nejdříve.

- Mluvte s dítětem klidně a bez obviňování.
- Zaměřte se na jeho prožívání, ne jen na váhu nebo množství jídla.
- Vyhněte se komentářům o postavě, dietách nebo vzhledu.
- Podporujte pravidelné společné stolování bez nátlaku.
- Vyhledejte dětského psychologa nebo specializované pracoviště.
- V případě rychlého úbytku hmotnosti nebo odmítání jídla kontaktujte lékaře co nejdříve.

KDYŽ ALGORITMUS ROZHODUJE ZA NÁS



JAK SOCIÁLNÍ SÍTĚ FUNGUJÍ?

- Algoritmy vybírají obsah podle toho, co dítě zajímá,
- čím déle dítě sleduje určité téma, tím více podobného obsahu dostává,
- příspěvky jsou navržené tak, aby přitahovaly pozornost a vyvolávaly emoce,
- reklamy se zobrazují podle zájmů a chování uživatele,
- každé kliknutí, komentář nebo sdílení pomáhá algoritmu dítě lépe poznat,
- nekonečné posouvání obsahu podporuje dlouhé trávení času na síti.

SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Sociální sítě jsou dnes běžnou součástí života většiny dětí a dospívajících. Slouží ke komunikaci, zábavě, sledování videí i hledání informací. To, co děti na sociálních sítích vidí, ale není náhoda. O zobrazovaném obsahu rozhodují algoritmy, které sledují, co dítě sleduje, lajkuje, komentuje nebo jak dlouho se u příspěvků zastaví. Jejich cílem je udržet uživatele online co nejdéle. Výzkum mezi českými žáky ukázal, že sociální sítě používá téměř každý dospívající a 93 % z nich ví, že algoritmy zobrazují obsah podle jejich předchozí aktivity. Přesto si většina dětí nikdy nepřečetla pravidla platforem ani netuší, jak jejich data platformy využívají.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě tráví na sociálních sítích stále více času,
- po odložení telefonu bývá podrážděné nebo neklidné,
- porovnává se s ostatními a není spokojené samo se sebou,
- zanedbává spánek, školu nebo své koníčky,
- sleduje převážně jeden typ obsahu a uzavírá se do své online bubliny,
- ztrácí zájem o osobní setkávání s kamarády,
- telefon je první věc ráno a poslední věc večer.

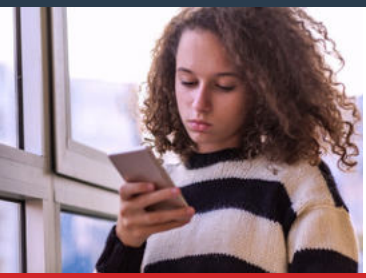
CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Sociální sítě nejsou samy o sobě špatné. Důležité je naučit dítě používat je bezpečně a s rozumem.

- Zajímejte se o to, co dítě na sociálních sítích sleduje.
- Mluvte o tom, že ne všechno, co vidíme online, je skutečnost.
- Nastavte společně pravidla pro používání telefonu a sociálních sítí.
- Podporujte čas bez obrazovek a společné aktivity.
- Učte dítě ověřovat informace a přemýšlet, proč se mu určitý obsah zobrazuje.
- Buďte dobrým příkladem i ve vlastním používání telefonu!

Algoritmus nerozhoduje podle toho, co je pro dítě nejlepší. Rozhoduje podle toho, co nejdéle udrží jeho pozornost.

KDYŽ MOBIL PŘEBERE KONTROLU



PROČ JE TĚŽKÉ TELEFON ODLOŽIT?

Nejde jen o dítě. Samotné aplikace jsou navrženy tak, aby udržely naši pozornost co nejdéle.

- Notifikace a zvuky vyvolávají potřebu telefon okamžitě zkontrolovat,
- algoritmy nabízejí stále nový obsah podle zájmů dítěte,
- nekonečné posouvání příspěvků nemá přirozený konec,
- lajky, komentáře a zprávy přinášejí pocit odměny a očekávání,
- dítě má strach, že o něco přijde nebo nebude „u toho" (tzv. FOMO).

NOMOFOBIE

Mobilní telefon je pro dnešní děti běžnou součástí života. Slouží ke komunikaci, zábavě, škole i hledání informací. Někdy se ale může stát, že bez něj začnou pociťovat neklid, úzkost nebo strach. Tento stav označujeme jako nomofobii (z anglického No Mobile Phone Phobia), tedy obavu z toho, že člověk nebude mít telefon u sebe, nebude na příjmu nebo ztratí spojení s online světem. Některé děti vezmou telefon do ruky i více než stokrát za den a řada z nich uvádí, že je pro ně obtížné mobil odložit i na krátkou dobu. Nejde o nedostatek vůle. Moderní aplikace využívají psychologické principy, které podporují vznik návyku a motivují uživatele telefon neustále kontrolovat.

ČEHO SI VŠÍMAT?

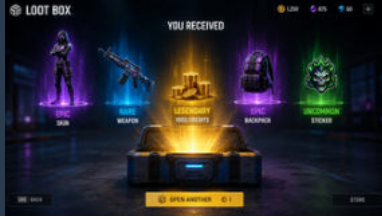
- Dítě bere telefon do ruky téměř automaticky,
- je nervózní nebo podrážděné, když telefon nemá u sebe,
- opakovaně kontroluje zprávy, i když žádné nepřišly,
- telefon používá při jídle, učení i před usnutím,
- omezuje osobní kontakty, koníčky nebo pohyb,
- telefon (obrazovku) před rodiči skrývá,
- zhoršuje se spánek, soustředění nebo školní výsledky.

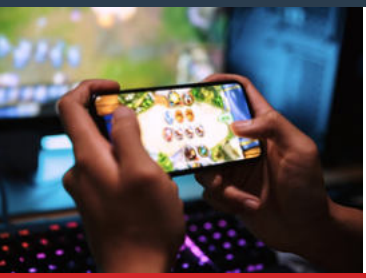
CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Nomofobie se nejlépe řeší postupnou změnou návyků celé rodiny.

- Nastavte společná pravidla pro používání telefonů doma.
- Vytvářejte pravidelné chvíle bez obrazovek, například u jídla nebo před spaním.
- Vypněte zbytečné notifikace a omezte aplikace, které dítě nejvíce zahlcují.
- Podporujte aktivity, při kterých telefon není potřeba.
- Mluvte o tom, proč jsou aplikace navrženy tak, aby bylo těžké je vypnout.
- Pokud telefon výrazně narušuje běžný život dítěte, vyhledejte odbornou pomoc.

KDYŽ HRA ZAČNE HRÁT ZA DÍTĚ





JAK HRY DĚTI UDRŽÍ VE HŘE?

- Odměny přicházejí nepravidelně a vytvářejí napětí i očekávání,
- lootboxy nabízejí náhodnou odměnu podobně jako los nebo herní automat a mají i stejný závislostní potenciál,
- časově omezené akce vytvářejí pocit, že dítě nesmí nic propásnout,
- hry podporují každodenní přihlašování a plnění úkolů,
- vzácné předměty zvyšují prestiž mezi ostatními hráči,
- nákupy jsou často jen několik kliknutí od skutečných peněz.

GAMING A LOOTBOXY

Videohry jsou běžnou součástí života většiny dětí a dospívajících. Rozvíjejí postřeh, spolupráci i kreativitu a samy o sobě nejsou problém. Některé hry ale využívají psychologické mechanismy, které hráče motivují zůstávat ve hře co nejdéle a opakovaně utrácet peníze. Typickým příkladem jsou lootboxy, tedy virtuální balíčky s náhodným obsahem. Hráč předem neví, co získá, a právě prvek náhody připomíná princip hazardních her. Výzkumy ukazují, že děti, které často utrácejí za lootboxy, mají v budoucnu vyšší riziko problémového hraní nebo hazardního chování.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě tráví hraním stále více času a obtížně končí,
- často žádá peníze nebo neví, za co je utratilo,
- skrývá nákupy ve hrách nebo maže historii plateb,
- z platebních karet rodičů odcházejí nevysvětlitelné finanční částky,
- je podrážděné, když nemůže hrát nebo něco koupit,
- zanedbává školu, spánek, pohyb nebo kamarády,
- mluví hlavně o skinech, lootboxech nebo odměnách.

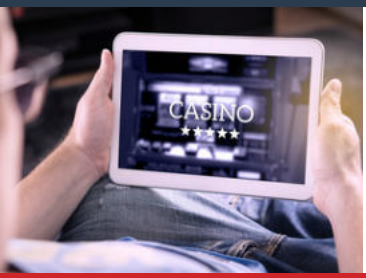
CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

Gaming nemusí být problém. Důležité je zajímat se nejen o to, jak dlouho dítě hraje, ale také co a jak hraje.

- Zahrajte si někdy hru společně a nechte dítě vysvětlit její pravidla.
- Mluvte o tom, jak fungují lootboxy, náhoda a mikrotransakce.
- Nastavte limity pro čas i případné útraty ve hrách.
- Vypněte možnost nákupů bez souhlasu rodiče.
- Oceňujte i aktivity mimo obrazovku a podporujte jejich pestrost.
- Pokud hraní výrazně narušuje běžný život dítěte, vyhledejte odbornou pomoc.

Lootbox není odměna za šikovnost. O tom, co dítě získá, rozhoduje „náhoda". Právě proto připomíná princip hazardních her.

KDYŽ JE SÁZKOVKA V KAPSE



PROČ JE ONLINE SÁZENÍ TAK LÁKAVÉ?

- Sázet lze kdykoliv přímo z mobilního telefonu,
- výsledek je znám během několika minut nebo vteřin,
- peníze odcházejí jedním kliknutím a dítě je nevnímá jako hotovost,
- reklamy na sázení jsou běžnou součástí sportovních přenosů i sociálních sítí,
- bonusy a „první sázka zdarma“ vytvářejí falešný pocit výhodnosti,
- výhra bývá nejistá, ale možnost „zkusit to znovu“ je vždy po ruce.

GAMBLING

Hazard už dávno není jen o hernách nebo výherních automatech. Dnes stačí mobilní telefon, internet a několik kliknutí. Online sázení, sportovní kurzy nebo internetová kasina jsou dostupná prakticky kdykoliv. Peníze navíc odcházejí z účtu okamžitě, takže dítě často nevnímá jejich skutečnou hodnotu. Přestože jsou hazardní hry v České republice legální až od 18 let, první zkušenosti s online sázením získávají někteří dospívající už mnohem dříve. Nejčastěji prostřednictvím účtu, platební karty nebo mobilního telefonu dospělého.

ČEHO SI VŠÍMAT?

- Dítě často sleduje kurzy, výsledky nebo tipy na sázení,
- z účtu nebo platební karty mizí drobné částky,
- skrývá historii plateb nebo používání telefonu,
- mluví o rychlém výdělku nebo vracení prohraných peněz,
- opakovaně žádá o peníze bez jasného důvodu,
- vyžaduje různé drobné částky např. pro nákup učebnice, svačiny nebo předstírá ztrátu kapesného apod.,
- po prohře bývá podrážděné nebo uzavřené.

CO DĚLAT A CO FUNGUJE?

- Nevytvářejte dětem účty u sázkových společností ani jim nepůjčujte své přihlašovací údaje.
- Neukládejte platební kartu do zařízení, které dítě používá bez dozoru.
- Mluvte o tom, že hazard není způsob výdělku. Z dlouhodobého hlediska vydělává provozovatel, ne hráč.
- Zajímejte se, za co dítě utrácí peníze v mobilu a na internetu.
- Nastavte jasná pravidla pro platby v telefonu a internetové nákupy.
- Zajímejte se, které aplikace má dítě v telefonu a zda některé neslouží k online sázení nebo tipování.
- Pokud máte podezření na online sázení, řešte situaci včas a bez obviňování.

CO KDYŽ MOJE DÍTĚ (ASI) BERE DROGY?

Tipy pro ty, kteří chtějí pomoci

NESTYĎTE SE

Nehledejte, kdo za to může. Je potřeba si přiznat, že se to děje a řešit to. Nedávejte si automaticky vinu! **ZÁVISLOST JE NEMOC**.

NEPANIKAŘTE

Vše si pořádně promyslete. Tento problém nevznikl ze dne na den a ze dne na den ho také nevyřešíte.

SVĚŘTE SE

Promluvte si o situaci s někým, komu důvěřujete. Proberte situaci se svým partnerem nebo kamarádkou.

VYHLEDEJTE POMOC

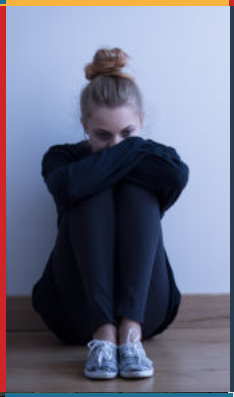
Nebuďte v tom sami! Vyhledejte pomoc odborníků, kteří vám poradí, co můžete udělat.

INFORMUJTE SE

Vyhledejte si informace o daném problému. Porozhlédněte se ve svém okolí, zda zde není poradna, kde by vám mohli pomoci.

PROMLUVTE SI

KOMUNIKACE! Buďte otevření, pohovořte se svým dítetem, zjistěte, co se děje. Hovořte o tom, z čeho máte obavy. Nemoralizujte, neodsuzujte.



POZOR NA KOUZLA

Neočekávejte, že se vše vyřeší zákazy nebo rozhovorem. Buďte opatrní k rychlým a zázračným řešením. Málokdy se vše vyřeší rychle a jednoduše.

BUĎTE DŮSLEDNÍ

Dopředu se domluvte na postupu, pravidlech a hranicích. Bezpodmínečně buďte důslední v jejich dodržování.

RESPEKTUJTE

Pokud se vaše dítě rozhodne problém řešit samo, vyhledejte "do začátku" odbornou pomoc alespoň pro sebe.

NEZAPOMEŇTE

... na sebe, ostatní členy rodiny a další blízké.

BERE MOJE DÍTĚ DROGY?

Možné signály

Ztráta chuti k jídlu, výrazné a nevysvětlitelné hubnutí, změna stravovacích návyků.

Velká únava, nevysvětlitelná ospalost, netypicky dlouhý a hluboký spánek.

Nezájem o koníčky, záliby, které dítě dříve bavily.

Zhoršení prospěchu ve škole, neomluvené absence ve škole.

Nespavost, nevysvětlitelné přívaly energie, absence únavy.

Změna hodnot. To, co dříve bylo důležité je nyní "nezájem". Naopak se vyzdvihují nové (doposud neceněné) hodnoty.

Zanedbaný zevnějšek, nezájem o péči o tělo, oblékání. Kožní problémy (např. výrazně zanícené akné, oděrky, modřiny...).

Střídání nálad, afektivita, podrážděnost, agresivita.

Doma mizí peníze, ztrácejí se věci, potřeba vyšších výdajů.

Ztráta přátel, nová parta kamarádů, nezájem o tu původní.

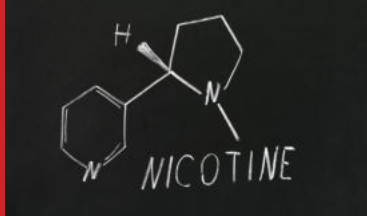
Časté lži. Vymlouvání. Nezájem o komunikaci.

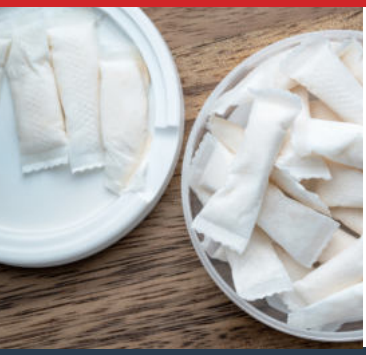
Nalezení injekčních stříkaček nebo drog samotných.

Vždy při vyhodnocování signálů vycházejte z toho, jak své dítě znáte. Může se stát, že některé signály přirozeně vycházejí z období puberty, což nejlépe poznáte vy sami. Nebojte se se svými dětmi komunikovat. Popisujte své obavy, hovořte o tom, co vidíte. Buďte dítěti oporou a buďte pro dítě důvěrní, jedině tak se vám svěří a využije vaší pomocné ruky. **Buďte vždy důslední v dodržování hranic a pravidel.**

NEBUĎTE V TOM SAMI A POHOVOŘTE S ODBORNÍKY!

KDYŽ ŽVÝKÁNÍ ŠKODÍ A CHUŤ KLAME





Užívání nikotinových sáčků je **nenápadné**. Mají různé **příchutě** (např. mentol, žvýkačky, cukrová vata, různé ovoce...), **nekouří se** z nich a **nejsou cítit** jako tabák.

Mají **různou intenzitu** dle množství nikotinu, který obsahují.

Jsou **běžně dostupné v trafikách** a na internetu a jejich cena je podobná jako u cigaret. Sáček se vkládá pod ret, nebo se přežvykuje obvykle 15-30 minut. První účinky se projevují **drobným mravenčením**, které když skončí, je to signál, že se má sáček vyplivnout.

NIKOTINOVÉ SÁČKY

Malé bílé sáčky, které neobsahují tabák, ale obsahují nikotin. Vkládají se pod horní ret, odkud se nikotin rychle vstřebává přes ústní sliznici. Prodávají se v malých kulatých krabičkách, které svým vzhledem připomínají puk, bonbony nebo žvýkačky. Barevné obaly, ovocné příchutě a výrazné grafické motivy mohou působit nenápadně a lákavě, zejména na děti a dospívající. Proto si je rodiče často spletou s běžným výrobkem nebo doplňkem stravy.

RIZIKA

- Psychické obtíže (např. úzkosti, roztěkanost...)
- Při polknutí hrozí otrava
- Riziko předávkování nikotinem (při vysokých dávkách poruchy vědomí)
- Bušení srdce (ovlivňuje činnost srdce a oběhového systému)
- Zaludeční nevolnost, zvracení, průjem
- Bolest hlavy

LEGISLATIVA

Nikotinové sáčky jsou v České republice legální, jejich prodej ale podléhá regulaci. Prodej osobám mladším 18 let je zakázán a pravidla pro složení, obsah nikotinu, vzhled i označování výrobků stanovuje vyhláška č. 141/2023 Sb. Obaly musí obsahovat zdravotní varování a nesmějí připomínat potraviny, hračky ani jiné výrobky určené dětem.

Mluvte s dítětem otevřeně a bez odsuzování. Zajímejte se, zda se s nikotinovými výrobky setkává a co o nich ví.

Buďte partnerem v rozhovoru. Výčitky, zákazy, zastrašování ani moralizování obvykle nevedou ke změně.

Nabízejte dítěti smysluplné alternativy trávení volného času, podporujte sport, koníčky, kamarády a další aktivity, které přinášejí radost bez nikotinu.

Pokud zjistíte, že dítě nikotin užívá pravidelně, řešte situaci včas. Nebojte se obrátit na školu, pediatra nebo odborné poradenské služby.

Jděte dítěti příkladem. Děti mnohem více než slova vnímají chování dospělých. Pokud sami nikotin neužíváte nebo otevřeně mluvíte o tom, proč jste s ním přestali, má to větší vliv než samotné zákazy.

VAPE, VAPO, VAPÍK, ELFBAR?

E-CIGARETY

Elektronická cigareta (vape) je zařízení, které zahřívá kapalnou náplň (e-liquid) a vytváří aerosol určený k vdechování. Nejde o vodní páru, ale o směs drobných částic a chemických látek. Náplně obsahují propylenglykol, glycerin, aromata, vodu a často také nikotin, existují však i beznikotinové varianty. Barevné provedení, sladké příchutě a moderní design mohou vzbuzovat dojem, že jde o neškodný výrobek. Ve skutečnosti mohou děti snadno přijímat nikotin, aniž by si uvědomovaly riziko vzniku závislosti.

ZÁPORY?

- Falešný dojem bezpečného kouření,
- nejasné složení,
- vznik závislosti,
- udržování/prohlubování závislosti,
- ekologie - náročná likvidace e-cigaret.

KLADY?

- Absence hoření kouře,
- minimalizace rizika pasivního kouření,
- nezůstávají nedopalky,
- kontrola příjmu nikotinu.

VÝBĚR TOXICKÝCH LÁTEK V E-CIGARETÁCH

- Těkavé organické sloučeniny (toulen, benzen)
- karcinogeny (formaldehyd, akrolein),
- těžké kovy (chrom, nikl, olovo, kadmium),
- aromata (diacetyl),
- ultrajemné částice.

VLIV NIKOTINU NA (NEJEN) DĚTSKÝ MOZEK

Způsobuje výkyvy nálad, impulzivní poruchy, rozvoj a vznik závislosti často má nepříznivý vliv na vývoj mozku a kognitivní funkce.

Koupit e-cigaretu si v České republice může jen osoba starší 18 let. Zákaz prodeje se vztahuje nejen na elektronické cigarety, ale i e-liquid, a to jak na internetu, tak v kamenné prodejně.
zdroj: Zákon č. 65/2017 Sb. o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek.

Při pravidelném užívání **může vzniknout závislost**! Při odvykání může být člověk vystaven abstinenčním příznakům, jako jsou poruchy spánku, únava, podrážděnost, špatná nálada, zvýšená chuť k jídlu, špatné soustředění

Zdravotní dopady a potenciální škodlivost e-cigaret jsou v současné době předmětem výzkumů. Už teď ale lze s jistotou říci, že vapování poškozuje zdraví.

JAK S DÍTĚTEM MLUVIT, KDYŽ ZJISTÍTE, ŽE VAPUJE?

- Zachovejte klid. Křik, tresty nebo výslech dítě spíše uzavřou a ztíží další komunikaci.
- Ptejte se, neobviňujte. Zajímejte se, proč s vapováním začalo, co mu přináší a jak často vapuje.
- Naslouchejte bez zlehčování. I když s jeho důvody nesouhlasíte, dejte najevo, že se snažíte porozumět.
- Mluvte o faktech, ne o strašení. Vysvětlete, jak nikotin ovlivňuje dospívající mozek, proč vzniká závislost a jak výrobci cílí na mladé lidi.
- Hledejte řešení společně. Domluvte se na dalších krocích, podpořte dítě při omezování nebo ukončení vapování a v případě potřeby využijte pomoc odborníků.
- Zaměřte se na příčinu, ne jen na vapování. Zjistěte, zda za užíváním nestojí stres, úzkost, tlak vrstevníků nebo snaha někam zapadnout. Právě řešení těchto příčin bývá pro změnu nejdůležitější.

KDYŽ ENERGIE NENÍ ZADARMO

JAK PŮSOBÍ?

Účinky se mohou výrazně lišit podle množství, kvality výrobku i citlivosti konkrétního člověka.

- V menším množství může krátkodobě povzbudit a zvýšit energii.
- Ve vyšších dávkách spíše tlumí, navozuje ospalost a uvolnění.
- Může ovlivnit pozornost, úsudek i rychlost reakcí.
- Účinky mohou přetrvávat několik hodin.

KRATOM

Kratom je rostlinná psychoaktivní látka získávaná z listů stromu Mitragyna speciosa. V posledních letech se rozšířil i mezi českými dospívajícími, kteří ho často užívají kvůli povzbuzení při učení, sportu nebo jako prostředek ke zlepšení nálady. Přestože bývá označován za "přírodní" nebo "bezpečnou" alternativu, může vyvolat závislost, zdravotní obtíže i psychické problémy. Riziko je u dospívajících vyšší, protože jejich mozek se stále vyvíjí.

JAKÁ JSOU RIZIKA?

- Vznik psychické i fyzické závislosti,
- nevolnost, zvracení, bolesti hlavy nebo zácpa,
- poruchy spánku, podrážděnost a změny nálady,
- při dlouhodobém užívání může poškodit játra,
- nebezpečné jsou zejména kombinace s alkoholem nebo jinými psychoaktivními látkami.

Ne všechno, co je označováno jako přírodní, je bezpečné.
U psychoaktivních látek to platí dvojnásob. I přírodní látky mohou ovlivňovat mozek, vyvolat závislost nebo způsobit zdravotní komplikace. O jejich bezpečnosti nerozhoduje původ, ale způsob, jakým působí na lidský organismus.

KDYŽ KONOPÍ NENÍ JEN ROSTLINA

JAK PŮSOBÍ?

Účinky se mohou výrazně lišit podle množství THC, způsobu užití i citlivosti konkrétního člověka.

- Může navodit pocit uvolnění, euforie nebo smích,
- mění vnímání času, prostoru i okolí,
- zhoršuje pozornost, paměť, úsudek a koordinaci,
- může vyvolat úzkost, paniku nebo paranoidní myšlenky,
- účinky mohou přetrvávat několik hodin.

THC

THC (tetrahydrokanabinol) je hlavní psychoaktivní látka obsažená v konopí. Ovlivňuje činnost mozku, náladu, vnímání i úsudek. Přestože je marihuana často považována za „měkkou drogu“, u dospívajících představuje výrazně vyšší riziko než u dospělých, protože jejich mozek se stále vyvíjí. Pravidelné užívání může negativně ovlivnit učení, paměť, psychické zdraví i motivaci. Legislativa se postupně mění, zdravotní rizika pro děti a dospívající však zůstávají stejná.

JAKÁ JSOU RIZIKA?

- Zhoršení soustředění, paměti a školního výkonu,
- vyšší riziko úzkostí, depresí a psychotických obtíží u citlivých osob,
- vznik psychické závislosti při pravidelném užívání,
- zvýšené riziko dopravních nehod a úrazů,
- nebezpečné jsou zejména kombinace s alkoholem nebo jinými psychoaktivními látkami.

V České republice se od roku 2026 změnila pravidla pro držení konopí pro vlastní potřebu. Osoby starší 21 let mohou za zákonem stanovených podmínek přechovávat omezené množství konopí a pěstovat omezený počet rostlin pro vlastní potřebu. Prodej, výroba mimo zákonné podmínky a poskytování jiným osobám zůstávají nelegální.
U dětí a mladistvých je užívání i držení nadále spojeno s právními důsledky a především se zvýšenými zdravotními riziky.

KDYŽ EUFORIE MŮŽE BOLET

ÚČINKY

Účinky se liší podle množství, zdravotního stavu i složení látky.

- Pocit euforie, energie a dobré nálady,
- zvýšená otevřenost a potřeba kontaktu s ostatními,
- intenzivnější vnímání hudby, světel a doteků,
- zrychlený tep, vyšší tělesná eplota a pocení,
- rozšířené zornice, žízeň, potřeba pohybu,
- po odeznění účinku často výrazná únava, podrážděnost nebo několikadenní pokles nálady.

MDMA (EXTÁZE)

MDMA je syntetická psychoaktivní látka známá také jako extáze nebo „éčko“. Nejčastěji se prodává ve formě barevných tablet, kapslí nebo krystalů. Uživatelé očekávají pocit euforie, energie, blízkosti k ostatním nebo intenzivnější prožívání hudby.
Ve skutečnosti však nikdy není jisté, co tableta skutečně obsahuje. Může obsahovat jiné psychoaktivní látky nebo jejich nebezpečné kombinace.

JAKÁ JSOU RIZIKA?

- Přehřátí organismu a dehydratace,
- nevolnost, závratě nebo zvracení,
- úzkosti, panické stavy nebo zmatenost,
- poruchy srdečního rytmu a krevního tlaku,
- ve vzácných případech může dojít k život ohrožujícím komplikacím.

MDMA není bezpečnější jen proto, že se neužívá každý den. Největší riziko představuje neznámé složení tablet nebo krystalů. Jedna dávka může obsahovat mnohem více účinné látky, než uživatel očekává, nebo zcela jiné psychoaktivní látky. Riziko výrazně roste při kombinaci s alkoholem nebo dalšími drogami. Mozek dospívajících je navíc na účinky těchto látek citlivější.

KDYŽ SKLENIČKA NENÍ JEN SKLENIČKA

PROČ MLADÍ LIDÉ (I DĚTI) PIJÍ?

Účinky a očekávání se liší podle množství i konkrétní situace. Nejčastěji jde o:

- Uvolnění zábran a lepší náladu,
- větší odvahu mezi vrstevníky,
- pocit zapadnutí do party,
- zábavu a snadnější navazování kontaktů, experiment,
- neuvědomují si rizika, že ve vyšších dávkách se objevují poruchy koordinace, úsudku a paměti.

ALKOHOL

Alkohol je nejrozšířenější psychoaktivní látkou v České republice a právě s ním mají děti nejčastěji první zkušenost. Ve většině případů nejde o hospodu ani diskotéku, ale o rodinné oslavy, svatby nebo prostředí domova. Proto bývá alkohol dospívajícími vnímán jako běžná a bezpečná součást života. Ve skutečnosti však vyvíjející se mozek reaguje na alkohol citlivěji než mozek dospělého a riziko zdravotních i psychických následků je výrazně vyšší.

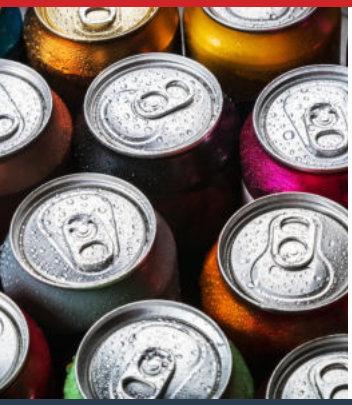
JAKÁ JSOU RIZIKA?

- Otrava alkoholem a ztráta vědomí,
- úrazy, rizikové chování nebo nehody,
- konflikty, agresivita nebo impulzivní jednání,
- poškození vyvíjejícího se mozku při opakovaném pití,
- vyšší riziko vzniku závislosti v dospělosti.

NOVÉ TRENDY

Alkohol se dnes stále častěji kombinuje s energetickými nápoji, kratomem nebo jinými psychoaktivními látkami. Energetické nápoje mohou zakrýt pocit opilosti, takže dítě vypije více alkoholu, než si uvědomuje. Kombinace s kratomem, léky nebo dalšími drogami výrazně zvyšuje riziko závažných zdravotních komplikací a nepředvídatelných reakcí.

KDYŽ PITÍ ŠKODÍ A ENERGIE KLAME



CO SE DĚJE V TĚLE?

Účinky nastupují během několika minut.

- Krátkodobý pocit energie a lepší koncentrace,
- zvýšení tepové frekvence a krevního tlaku,
- potlačení únavy, nikoliv její odstranění,
- po odeznění účinku často výrazná únava a pokles výkonnosti,
- při pravidelném pití vznik tolerance a závislost na kofeinu.

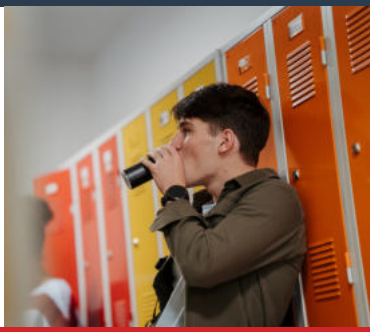
Jedna běžná plechovka (250 ml) obsahuje přibližně stejné množství kofeinu jako jedno espresso (80 mg). Navíc ale obsahuje asi 7–8 kostek cukru !

ENERGY DRINKY

Nejsou běžné limonády. Obsahují vysoké dávky kofeinu, cukru nebo sladidel a často také další povzbuzující látky, například taurin nebo guaranu. Jsou navržené tak, aby krátkodobě zvýšily bdělost a oddálily pocit únavy. U dětí a dospívajících však může stejná dávka působit mnohem silněji než u dospělých. Oblíbené značky navíc propagují influenceři, streameři a sportovní hvězdy, takže mladí lidé snadno získají dojem, že jde o běžnou součást aktivního životního stylu.

JAKÁ JSOU RIZIKA?

- Bušení srdce, třes, nevolnost nebo bolesti hlavy,
- úzkost, podrážděnost a poruchy spánku,
- vyšší riziko při sportu nebo v horku,
- velké množství cukru podporuje vznik zubního kazu a nadváhy,
- nebezpečné mohou být i kombinace s alkoholem, nikotinem nebo kratomem.



Energetické nápoje se dnes často kombinují s alkoholem. Kofein tlumí pocit opilosti, takže dítě snadno vypije více alkoholu, než si uvědomuje. Přestože energetické nápoje obsahují vysoké množství kofeinu a dalších stimulantů, jejich prodej není v České republice věkově omezen. Děti si je proto mohou během dne kupovat opakovaně a nekontrolovaně přijímat vysoké dávky kofeinu.

TIP NA DOMÁCÍ IONTOVÝ NÁPOJ:
1 litr vody + ¼ lžičky kuchyňské soli + 1 lžíce řepného cukru + šťáva z jednoho grapefruitu.

Je levný, bez zbytečných stimulantů a při delší sportovní aktivitě doplní tekutiny i minerály. Při kratším pohybu však stále platí, že nejlepší volbou je obyčejná voda.

KDYŽ MALÝ SÁČEK SKRÝVÁ VELKÉ RIZIKO

ČÍM SE LIŠÍ OD ENERGY DRINKŮ?

- Vkládají se pod ret, podobně jako nikotinové sáčky,
- účinek nastupuje během několika minut,
- jeden sáček může obsahovat 50 až 100 mg kofeinu,
- sáček nelze dávkovat postupně jako nápoj,
- děti často snadno použijí několik sáčků za sebou.

Rizika jsou ale obdobná jako u energy drinků: bušení srdce, zvýšený krevní tlak a třes, nervozita, úzkost, podrážděnost a poruchy spánku, bolesti břicha, nevolnost nebo zvracení, rychlé vytvoření závislosti na kofein apod.

ENERGY SÁČKY A PUKY

Energy sáčky jsou poměrně novým trendem, který se rychle šíří mezi dospívajícími. Připomínají nikotinové sáčky, ale místo nikotinu obsahují vysoké dávky kofeinu a dalších povzbuzujících látek. Díky ovocným příchutím, barevným obalům a reklamním sloganům jako focus nebo energy boost působí spíše jako běžný doplněk než jako výrobek s výrazným účinkem. Účinné látky se vstřebávají přes sliznici pod rtem, takže účinek nastupuje velmi rychle.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT?

Prodej energy sáčků není v ČR věkově omezen. Děti si je proto mohou běžně koupit, přestože jeden sáček může obsahovat stejné množství kofeinu jako silná káva. Protože se nevypijí postupně, ale celý sáček působí najednou, je snadné přijmout vysokou dávku kofeinu během krátké doby, což je zvláště pro dětský organismus velmi zátěžové a zdravotní riziko.

Jeden energy sáček může obsahovat 50 až 100 mg kofeinu, tedy přibližně stejné množství jako jedno až dvě silné kávy. U dítěte tak mohou už jeden až dva sáčky překročit doporučenou denní dávku kofeinu. Není výjimkou, že dospívající energy sáčky kombinují ještě s energetickými nápoji, čímž se celkový příjem kofeinu během krátké doby výrazně zvyšuje a roste i riziko zdravotních potíží.

JAK S DĚTMI MLUVIT,

abychom se opravdu dozvěděli, co prožívají

Když se dětí zeptáme: „Co bylo ve škole?", nejčastěji uslyšíme: „Nic."

Zkuste to jinak. Malá změna otázky může změnit celou komunikaci. Otevřené otázky dětem usnadňují mluvit o tom, co skutečně prožívají. Dozvíte se víc než jen „dobrý" nebo „nic". Budujete vzájemnou důvěru, zájem i bezpečný prostor pro sdílení. Děti pak častěji vyprávějí o svých zážitcích, pocitech i starostech. Lépe poznáte jejich svět, přátele i každodenní radosti a trápení. Zároveň jim ukazujete, že vás opravdu zajímá to, co prožívají.

Humor otevírá dveře i k těžkým tématům.

- „Kdo dnes řekl nebo udělal něco, co tě opravdu pobavilo?"
- „Kdyby ses měl/a dnešnímu dni dát legrační název, jak by se jmenoval?"
- „Co bylo dnes tak zvláštního, že to stálo za vyprávění?"
- „Kdy ses dnes usmál/a úplně nejvíc? Co se stalo?"
- „Kdybys mohl/a někomu pustit jeden dnešní okamžik jako krátké video, který by to byl?"

Nejlepší moment dne pomáhá zaměřit se na to dobré.

- „Co bylo dnes to nejlepší, co se ti stalo?"
- „Na který dnešní okamžik budeš ještě zítra vzpomínat?"
- „Kdy ses dnes cítil/a opravdu dobře?"
- „Co by sis z dnešního dne nejraději zopakoval/a?"
- „Kdybys mohl/a dnešnímu dni nechat jen jednu vzpomínku, která by to byla?"
- „Co ti dnes udělalo největší radost?"

Co tě dnes štvalo: dává prostor mluvit o tom, co není OK.

- „Co bylo dnes nejtěžší zvládnout?"
- „Co bys nejraději z dnešního dne vymazal/a?"
- „Kdyby ses mohl/a vrátit v čase a jednu situaci změnit, která by to byla?"
- „Co ti dnes někdo udělal nebo řekl, co tě zamrzelo?"
- „Co ti dnes vzalo nejvíc energie?"
- „Na co by ses dnes nejradši vykašlal/a?"

S kým jsi dnes trávil/a čas: dává prostor mluvit o vztazích.

- „Kdo ti dnes udělal největší radost?"
- „S kým by sis chtěl/a zítřek zopakovat úplně stejně?"
- „Kdo tě dnes nejvíc rozesmál a čím?"
- „Kdo dnes potřeboval tvoji pomoc nebo komu jsi pomohl/a ty?"
- „Kdyby sis mohl/a na zítřek vybrat jednoho spolužáka do dvojice, kdo by to byl a proč?"

JAK SE PTÁT NA CITLIVÁ TÉMATA

- Zvolte klidný okamžik a soukromí.
- Buďte upřímní a klidní.
- Používejte „já" místo „ty".
- Dejte najevo, že to, co se řekne, zůstane mezi vámi.
- Respektujte, pokud dítě s vámi zatím nechce mluvit.

KDE HLEDAT POMOC?

www.os-semiramis.cz

www.magdalena-ops.cz

www.cestaintegrace.cz

www.prostor-plus.cz

www.zsi-kladno.cz

LINKA BEZPEČÍ
116 111 (nonstop)

LINKA DŮVĚRY
777 715 215 (nonstop)

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM
241 484 149 (nonstop)

DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ: CENTRUM LOCIKA
601 500 196 (PO-ČT 9-12)

RODIČOVSKÁ LINKA
606 021 021 (PO-ČT 9-21 a PÁ 9-17)

LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁCÍHO NÁSILÍ
116 006 (nonstop)

BRNĚNSKÉ PAPÍRNY
Školní sešit PT 544
JK 627 122 142 148
PND 99-015-84

AŽ DOSLOUŽÍM, CHCI DO SBĚRU!