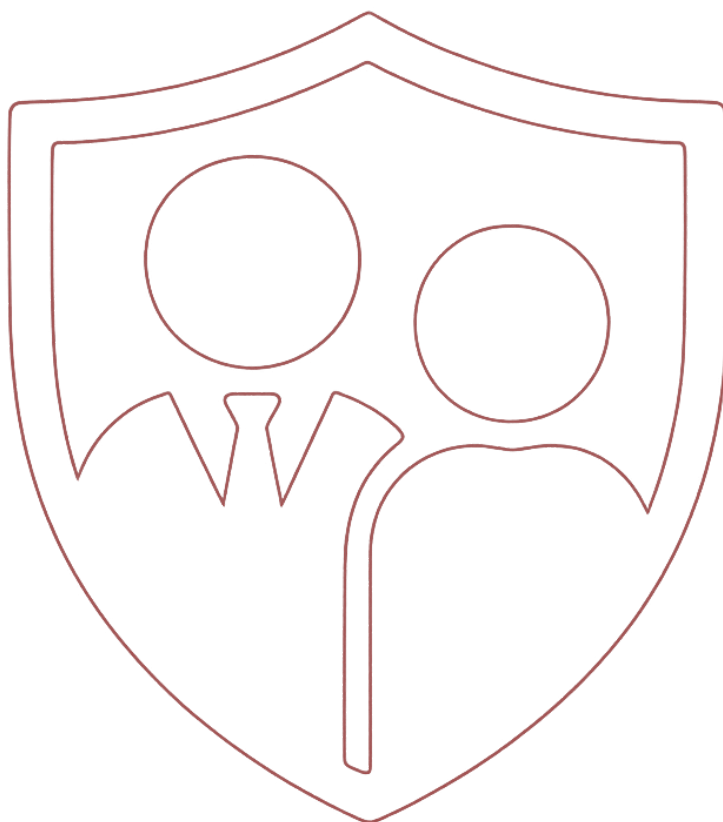


Krizový plán školy



Praktický manuál pro učitele a pracovníky školy







Obsah

Obsah.....	3
HODNOTOVÁ PREAMBULE KRIZOVÉHO PLÁNU ŠKOLY.....	8
Jak je plán členěn.....	8
Slovníček hlavních pojmů.....	10
PRÁVNÍ MINIMUM PRO PEDAGOGY.....	13
v oblasti prevence rizikového chování (stav k 2025).....	13
1. ZÁKLADNÍ POVINNOSTI PEDAGOGA.....	13
2. HLAVNÍ PRÁVNÍ PŘEDPISY.....	13
3. METODICKÉ DOPORUČENÍ MŠMT (ZÁKLADNÍ PŘEHLED).....	14
4. CO MUSÍ PEDAGOG VĚDĚT A UMĚT.....	14
5. KDE HLEDAT POMOC A INFORMACE.....	15
Check-list právních povinností.....	15
ŠKOLNÍ ŠIKANA.....	17
1) Co je to za problém.....	17
2) Co dělat.....	17
3) Co nedělat.....	18
4) Jak pomoci – přehledná tabulka.....	18
5) Realistická kazuistika.....	19
KYBERŠIKANA.....	20
2) Co dělat.....	20
3) Co nedělat.....	21
4) Jak pomoci – tabulka.....	21
5) Kazuistika – realistický příklad.....	21
Psychická krize a duševní onemocnění žáka.....	23
Co je psychická krize?.....	23
Jak poznat, že jde o krizovou situaci.....	23
Co má udělat škola.....	23
Kdy volat pomoc hned.....	24
Co NEDĚLAT.....	24
Sebepoškozování žáka.....	26
Co je sebepoškozování?.....	26
POSTUPOJ TAKTO:.....	26
HLAVNĚ NEPOSTUPOJ TAKTO:.....	27
Co si zapamatovat.....	27
PŘÍKLADOVÁ KAZUISTIKA.....	28
Podezření na poruchu příjmu potravy (PPP).....	29
Co je PPP a proč je důležité reagovat.....	29
Postup školy při podezření.....	29



Co rozhodně NEDĚLAT.....	30
Pokud se stav zhoršuje:.....	30
Kazuistiky.....	31
UŽÍVÁNÍ TABÁKOVÝCH A NIKOTINOVÝCH VÝROBKŮ.....	34
1 Co je to za problém.....	34
2) Co dělat.....	34
3) Co nedělat.....	34
4) Jak pomoci (tabulka).....	35
5) Kazuistika.....	35
Hazardní hraní.....	37
1) Co je to za problém?.....	37
2) Co dělat.....	37
3) Co nedělat.....	38
4) Kazuistika.....	38
Alkohol.....	39
1) Co je to za problém?.....	39
2) Co dělat.....	39
3) Co nedělat.....	40
5) Kazuistika.....	40
VANDALISMUS.....	41
1) Co je to vandalismus?.....	41
2) Co dělat.....	41
3) Co nedělat.....	42
4) Jak pomoci – přehled.....	42
5) Kazuistika.....	42
TÝRANÉ, ZNEUŽÍVANÉ A ZANEDBÁVANÉ DÍTĚ.....	44
1) Co je to za problém.....	44
2) Co dělat.....	44
3) Co nedělat.....	45
4) Jak pomoci (tabulka).....	45
5) Realistická kazuistika.....	45
KROKOVÝ POSTUP PŘI PODEZŘENÍ NA TÝRANÉ, ZNEUŽÍVANÉ NEBO ZANEDBÁVANÉ DÍTĚ (CAN).....	46
KROK 1: UČITEL ZAZNAMENÁVÁ NEKLAMNÉ ZNÁMKY.....	46
KROK 2: NAVÁZÁNÍ KONTAKTU S DÍTĚTEM.....	46
KROK 3: INFORMOVÁNÍ ŠMP A VEDENÍ ŠKOLY.....	46
KROK 4: PŘÍPRAVA NA OZNÁMENÍ – POKUD PODEZŘENÍ TRVÁ.....	47
KROK 5: AKUTNÍ OHROŽENÍ.....	47
KROK 6: ROZHOVOR S RODIČI (POKUD JE BEZPEČNÝ).....	47
KROK 7: DOKUMENTACE.....	48



KROK 8: DALŠÍ SPOLUPRÁCE A PODPORA.....	48
KRÁDEŽE.....	50
1) Co je krádež a proč se objevuje.....	50
2) Co dělat – jasný postup.....	50
3) Co nedělat.....	51
4) Jak pomoci – přehled.....	51
5) Kazuistika – realistický příklad.....	51
Sebevražedné myšlenky, tendence a pokus o sebevraždu u žáka.....	53
1) Proč to řešit?.....	53
2) Co má učitel dělat.....	54
Kazuistika.....	55
NETOLISMUS.....	57
1) Co je netolismus.....	57
2) Co dělat.....	57
3) Co nedělat.....	58
4) Jak pomoci – tabulka.....	58
5) Kazuistika.....	58
ZÁŠKOLÁCTVÍ A NEOMLUVENÁ ABSENCE.....	60
1) Co je to za problém.....	60
2) Co dělat.....	60
3) Co nedělat.....	61
4) Jak pomoci – tabulka.....	61
5) Kazuistika.....	61
EXTREMISMUS, RASISMUS, XENOFobie, ANTISEMITISMUS.....	63
1) Co je to za problém.....	63
2) Co dělat.....	63
3) Co nedělat.....	64
4) Jak pomoci – tabulka.....	64
5) Kazuistika.....	64
Homofobie (projevy netolerance vůči sexuálním menšinám).....	66
1) Co je to za problém?.....	66
2) Co dělat?.....	66
3) Co nedělat?.....	66
4) Jak pomoci?.....	67
5) Kazuistika: "Já jsem taky normální.".....	67
RIZIKOVÉ SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ.....	69
1) Co je to za problém.....	69
2) Co dělat.....	69
3) Co nedělat.....	70
4) Jak pomoci – tabulka.....	70



5) Kazuistika.....	71
SEKTY A NOVÁ NÁBOŽENSKÁ HNUTÍ.....	72
1) Co je to za problém.....	72
2) Co dělat.....	72
3) Co nedělat.....	72
4) Jak pomoci – tabulka.....	73
5) Kazuistika.....	73
RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V DOPRAVĚ.....	75
1) Co je to za problém.....	75
2) Co dělat.....	75
3) Co nedělat.....	76
4) Jak pomoci – tabulka.....	76
5) Kazuistika.....	76
SUBKULTURY A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ.....	78
1) Co je to za problém.....	78
2) Co dělat.....	78
3) Co nedělat.....	79
4) Jak pomoci – tabulka.....	79
5) Kazuistika.....	79
Deset nejčastějších současných subkultur.....	80
ŽÁCI S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA (PAS).....	84
1) Co je to za problém.....	84
2) Co dělat.....	84
3) Co nedělat.....	85
4) Jak pomoci – přehledná tabulka.....	85
5) Realistická kazuistika.....	86
BODYSHAMING A VZHLEDOVÁ ŠIKANA.....	87
1) Co je to za problém.....	87
2) Co dělat.....	87
3) Co nedělat.....	88
4) Jak pomoci (přehledová tabulka).....	88
5) Realistická kazuistika.....	88
HATE SPEECH A TOXICKÉ ONLINE PROSTŘEDÍ.....	90
1) Co je to za problém.....	90
2) Co dělat.....	90
3) Co nedělat.....	91
4) Jak pomoci (tabulka).....	91
5) Realistická kazuistika.....	92
ONLINE SEXUÁLNÍ OBSAH A PLATFORMY TYPU ONLYFANS.....	93
1) Co je to za problém.....	93



2) Co dělat.....	93
3) Co nedělat.....	94
4) Jak pomoci (tabulka).....	94
5) Realistická kazuistika.....	94
VZTAHOVÁ MANIPULACE MEZI ŽÁKY (TOXICKÉ VZTAHY).....	96
1) Co je to za problém.....	96
2) Co dělat.....	97
3) Co nedělat.....	97
4) Jak pomoci (tabulka).....	98
5) Realistická kazuistika.....	98
GENDEROVÁ IDENTITA A DISKRIMINACE.....	99
1) Co je to za problém.....	99
2) Co dělat.....	99
3) Co nedělat.....	100
4) Jak pomoci (tabulka).....	100
5) Realistická kazuistika.....	100
Monitoring rizikového chování.....	102
Proč je monitoring důležitý.....	102
Nástroje a metody monitoringu pro třídní učitele.....	102
Průvodní instrukce pro pedagogy.....	108
METODICKÁ PODPORA PRO PEDAGOGY.....	110
Komunikace s rodiči při řešení rizikového chování.....	113
1) Co je to za problém.....	113
2) Co dělat.....	113
3) Co nedělat.....	113
4) Jak pomoci – přehledná tabulka.....	114
5) Vzorové formulace pro sdělení nepříjemné informace rodičům.....	114



HODNOTOVÁ PREAMBULE KRIZOVÉHO PLÁNU ŠKOLY

„Dítě není problém, který je třeba vyřešit. Je to vztah, který je třeba nést.“

Každý den přicházejí do školy děti s různými příběhy. Některé nesou radost, jiné starosti, nejistotu nebo bolest. Naší společnou odpovědností jako pedagogů je vytvořit prostředí, kde se každé dítě cítí viděno, přijato a v bezpečí.

Tento krizový plán nevznikl proto, že věříme, že všechno můžeme předvídat. Vznikl proto, že věříme, že na každý problém existuje řešení – a že je vždy lepší jednat, než nechat věci být. Jsme tu proto, abychom děti provázeli, ne abychom je soudili. Aby se o nás mohly opřít, ne aby se nás bály.

Každá situace, která narušuje důvěru a bezpečí, si zaslouží naši pozornost. Nejsme na to sami. Máme nástroje, tým a plán, který nám pomůže reagovat s rozvahou, profesionalitou a lidskostí.

Bezpečná škola není dokonalá škola. Je to škola, která nezavírá oči.

Jak je plán členěn

Každá kapitola krizového plánu je zpracována jako praktická kuchařka pro pedagogy. Vždy v jednotné struktuře:

1. Co je to za problém
→ stručně a srozumitelně popsání situace, kterou můžeš jako učitel zažít, včetně příkladů.
2. Co dělat
→ konkrétní kroky, co máš udělat hned, co dál a koho přizvat.
3. Co nedělat
→ jasně pojmenované chyby, kterým se vyhnout – abys žáka, sebe ani situaci dál nezranil/a.
4. Jak pomoci (v přehledné tabulce)
→ příklady různých situací a vhodných reakcí školy, které tě nasměrují i v náročných momentech.



5. Realistická kazuistika

→ skutečný nebo modelový příběh žáka, který ti pomůže vcítit se, porozumět a chápat souvislosti.

Tento plán je tu pro tebe. V každé situaci v něm najdeš oporu – nejen co dělat, ale hlavně proč a jak.



Slovníček hlavních pojmů

Pojem	Výklad
Šikana	Záměrné, opakované ubližování fyzické, psychické nebo sociální, vedené s cílem ublížit nebo získat moc nad druhým. Probíhá ve vztazích s nerovným postavením (oběť–agresor).
Kyberšikana	Forma šikany využívající digitální technologie (např. výsměch, vydírání, urážení na sítích, sdílení ponižujících materiálů).
Bodyshaming	Posměšné, ponižující nebo zraňující komentáře na vzhled těla, váhu, výšku, proporce apod. Často se skrytě pojí s poruchami příjmu potravy.
Poruchy příjmu potravy (PPP)	Závažné duševní poruchy, které ovlivňují vztah k jídlu, tělu a sobě samému. Patří sem mentální anorexie, bulimie, záchvatovité přejídání i méně známé formy jako bigorexie.
Bigorexie	Porucha spojená s obsesivní potřebou svalového objemu a kontrolou stravy/tréninku. Často skrytá za „zdravý životní styl“.
Hate speech (nenávistné projevy)	Veřejně vyjádřená nenávist či znevažování na základě rasy, etnika, náboženství, pohlaví, sexuální orientace, genderové identity nebo jinakosti.
Xenofobie	Strach z cizinců nebo neznámého. Může se projevovat negativním přístupem k lidem z jiných kultur, států či etnik.
Rasismus	Přesvědčení, že jedna rasa je nadřazená jiné. Projevuje se diskriminací, předsudky nebo výsměchem na základě barvy pleti či etnického původu.
Homofobie	Odmítání, strach nebo nenávist vůči lidem s homosexuální orientací. Může být vědomá i nevědomá, skrytá i otevřená.
Transfobie	Strach, předsudky nebo nenávist vůči transgender či genderově nebinárním osobám. Často vychází z nepochopení nebo stereotypů.
Genderová identita	Vnitřní pocit příslušnosti k určitému pohlaví (muž, žena, jiné). Nemusí být totožná s pohlavím určeným při narození.
Toxické vztahy / vztahová manipulace	Vztahy, ve kterých je jeden z partnerů psychicky, emočně nebo sociálně ovládán, manipulován nebo zneužíván. Často obtížně rozpoznatelné.



Záškoláctví	Neomluvené nebo předstírané absence žáka ve škole bez vědomí rodičů či pedagogů. Existuje i záškoláctví kryté rodiči.
Distribuce návykových látek	Předávání, prodávání nebo nabízení drog, alkoholu či jiných návykových látek dalším osobám, zejména ve školním prostředí.
Pod vlivem návykových látek	Stav, kdy je žák ve škole po užití alkoholu, drog či jiných látek a může být ohrožen na zdraví či ohrožovat ostatní.
Sekta / destruktivní kult	Skupina s extrémní ideologií, která ovlivňuje myšlení členů, omezuje jejich svobodu, manipuluje je a izoluje je od okolí.
Subkultura	Skupina lidí (často dospívajících) s vlastními hodnotami, stylem, hudbou či postoji. Ne každá subkultura je riziková.
Rizikové chování	Chování, které může vést k poškození zdraví, ohrožení života, porušení zákona nebo negativním dopadům na vztahy a školní klima.
Monitoring rizikového chování	Systematické sledování projevů rizikového chování (např. šikana, závislosti, sebepoškozování), sběr zpětné vazby a včasná intervence.
Sebepoškozování	Úmyslné ubližování si (např. řezání, pálení), často jako reakce na psychickou bolest. Není vždy projevem sebevražedného záměru.
Suicidální chování	Chování spojené s myšlenkami na sebevraždu, plánováním nebo pokusem o ni. Vždy vyžaduje okamžitou a odbornou pomoc.
Psychická krize	Stav extrémního psychického napětí, úzkosti nebo beznaděje, kdy žák nezvládá běžné fungování. Může být krátkodobá i dlouhodobá.
Vandalismus	Úmyslné ničení školního majetku nebo majetku ostatních žáků. Může být projevem frustrace, rebelie nebo skupinového nátlaku.
Krádež	Neoprávněné присvojení si cizího majetku. Ve škole se může vyskytovat mezi žáky i jako forma „pomsty“ nebo z nudy.



<i>Netolismus / digitální závislost</i>	Nadměrné a škodlivé užívání digitálních zařízení, internetu, her nebo sociálních sítí. Může vést k poruchám spánku, učení i vztahů.
<i>Radikalizace</i>	Proces, při němž se jednotlivec přiklání k extrémním názorům nebo ideologiím, často spojený s agresivním či nenávisným postojem.
<i>Extremismus</i>	Postoje nebo jednání, které směřují proti demokratickým hodnotám, pluralitě a lidským právům (např. neonacismus, náboženský fanatismus).
<i>Skupinová dynamika</i>	Vzorové vztahy a vlivy ve třídě, které ovlivňují chování jednotlivců – např. role oběti, agresora, přihlížejícího.
<i>Bezpečné prostředí</i>	Klima školy, kde se žáci cítí fyzicky i psychicky v bezpečí, bez strachu z výsměchu, násilí nebo ponižování.
<i>Podpora duševního zdraví</i>	Soubor aktivit, které posilují odolnost, sebedůvěru, schopnost zvládat stres a vyhledat pomoc.



PRÁVNÍ MINIMUM PRO PEDAGOGY

v oblasti prevence rizikového chování (stav k 2025)

1. ZÁKLADNÍ POVINNOSTI PEDAGOGA

- Pedagog je dle platných právních předpisů povinen:
- zajišťovat bezpečné prostředí pro žáky,
- předcházet vzniku rizikového chování,
- včas rozpoznat varovné signály a jednat,
- chránit žáky před ubližováním,
- oznámit podezření na trestné činy.

2. HLAVNÍ PRÁVNÍ PŘEDPISY

Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb.)

- § 2 odst. 1 písm. a): vzdělávání je založeno na zásadě **rovného přístupu**.
- § 29: škola má povinnost zajistit **bezpečné prostředí** pro vzdělávání bez násilí, šikany a diskriminace.
- § 30: **Školní řád** musí vymezit pravidla prevence a ochrany žáků.

Zákon o sociálně-právní ochraně dětí (č. 359/1999 Sb.)

- § 10 a 15: školy mají povinnost **poskytnout součinnost OSPOD**, pokud zjistí ohrožení dítěte.

Zákon o pedagogických pracovnících (č. 563/2004 Sb.)

- § 22 odst. 1 písm. b): učitel je povinen **chránit zdraví a bezpečnost žáků a respektovat jejich práva a individualitu**.

Trestní zákoník (č. 40/2009 Sb.)

- § 367: **nepřekážení trestného činu** (např. týrání, znásilnění, zneužívání).
- § 368: **neoznámení trestného činu** – např. víš o trestném činu a neoznámíš ho.



- § 352–356: násilí z nenávisti, šíření nenávisti, podněcování.

Antidiskriminační zákon (č. 198/2009 Sb.)

- Zákaz diskriminace ve vzdělávání (původ, jazyk, víra, orientace, zdravotní stav).

Listina základních práv a svobod

- Čl. 3: zákaz diskriminace.
- Čl. 33: právo na vzdělání a rovné zacházení.

3. METODICKÉ DOPORUČENÍ MŠMT (ZÁKLADNÍ PŘEHLED)

Název

Obsah a význam

Metodický pokyn k prevenci a řešení šikany (č. j. MSMT-21149/2016-1)

Postup školy, vymezení šikany, role pedagogů

Přílohy krizového plánu školy (2023)

Týrané dítě, sebepoškozování, PPP, násilí, sebevraždy atd.

Koncepce primární prevence rizikového chování (MŠMT)

Rámec prevence – univerzální, selektivní, indikovaná

Metodický materiál k předsudečnému násilí (2020, In Iustitia)

Vedení rozhovorů, vymezení rasismu a xenofobie

MŠMT 2023 – Podpora rovnosti a bezpečí

Práce s předsudky, klimatická opatření, školní kultura

4. CO MUSÍ PEDAGOG VĚDĚT A UMĚT

 Pokud zaznamenám podezřelé chování nebo sdělení:

- **Nezlehčuj** („To je puberta“),
- **Nezůstávej sám** – kontaktuj metodika prevence, ŠPP, vedení,
- **Zaznamenej fakta** (ne domněnky),
- **Jednej bez zbytečného odkladu**,



- **Předej informaci, která může ochránit žáka – včas.**

 Pokud se dozvím o závažné situaci (násilí, sebepoškozování, zneužívání):

- **Musím ji oznámit** – porušením této povinnosti se mohu dopustit trestného činu.

5. KDE HLEDAT POMOC A INFORMACE

- Metodik prevence, školní psycholog, vedení školy
- OSPOD – podezření na zanedbávání, týrání, ohrožení
- Policie ČR – násilí, kyberútoky, vydírání, trestné činy
- Krizová centra, Linka bezpečí, intervenční centra
- www.msmt.cz – sekce Prevence a metodická podpora

 Pamatuj: Nejednáš za sebe, ale za školu. Tvoji rolí není vyšetřovat, ale zachytit, reagovat a předat.

Check-list právních povinností

 Základní oznamovací povinnost

- **§ 367 Trestního zákoníku – Nepřekážení trestného činu:**
Pokud máš věrohodnou informaci o trestném činu (např. týrání dítěte), musíš okamžitě jednat.
- **§ 368 Trestního zákoníku – Neoznámení trestného činu:**
Pokud nezajistiš oznámení orgánům činným v trestním řízení, hrozí ti trestní odpovědnost.



Povinnost kontaktovat OSPOD

- Při podezření na týrání, zneužívání, zanedbávání.
- Při vážném ohrožení vývoje dítěte (např. závislosti, sebepoškozování bez podpory rodiny).
- Pokud rodiče neřeší problém dítěte nebo spolupráci odmítají.



Povinnost kontaktovat Policii ČR

- Pokud dojde k přímému ohrožení života nebo zdraví dítěte.
- Pokud jde o trestný čin (týrání svěřené osoby, sexuální zneužívání, distribuce drog apod.).



Povinnosti školy

- Vést záznamy o všech závažných případech.
- Informovat vedení školy a metodika prevence.
- Spolupracovat s rodiči, pokud to neohrozí dítě.
- Dodržovat GDPR (ochrana osobních údajů).



ŠKOLNÍ ŠIKANA

1) Co je to za problém

Šikana je opakované, úmyslné a zraňující chování, které ohrožuje bezpečné prostředí školy. Typicky je doprovázena nepoměrem sil mezi agresorem a obětí, je cílená, často skrytá a může mít fyzickou, verbální, psychickou nebo sociální podobu. Může být i digitální – kyberšikana. Nejde jen o výměnu názorů či jednorázový konflikt.

Dlouhodobé vystavení šikaně má zásadní dopad na duševní zdraví obětí – zvyšuje riziko úzkostí, depresí, poruch příjmu potravy, sebepoškozování nebo dokonce sebevražedného chování. Trpí ale celý kolektiv – i přihlížející žáci a pedagogové.

2) Co dělat

1. Zachyt' varovné signály. – sociální izolace, změna chování, pokles výkonu, strach ze školy.
2. Zmapuj situaci. – diskretní pozorování, rozhovor s obětí, spolužáky, pedagogickým sborem.
3. Zhodnot' závažnost. – jde o začínající formu nebo již pokročilý stav? Podle toho vol přístup.
4. Intervenuj rychle a rozhodně. – v mírných fázích řeší škola sama, u pokročilých fází přizve odborníky.
5. Zajisti bezpečí oběti. – ochranný režim, dohled, přestup do jiné třídy, podpora poradenského týmu.
6. Zaznamenej průběh. – dokumentuj kroky, informuj vedení, metodika prevence, rodiče, případně OSPOD a Policii.
7. Pracuj s kolektivem. – třídnické hodiny, mediace, posilování vztahů, řešení role přihlížejících.
8. Zapoj agresora do nápravy. – jasně vymezené hranice + individuální podpora, ne pouze sankce.



9. Reflektuj. – zhodnoť postup, přizpůsob prevenci, informuj tým.

3) Co nedělat

- neřešit před celou třídou, ani agresora s obětí zároveň
 - nezlehčovat („kluci se perou“, „to nic není“)
 - nenutit žáky veřejně vypovídat
 - netrestat oběť (sekundární viktimizace)
 - nespoléhat na „vyřeší si to mezi sebou“
 - nevystupovat autoritativně, s hrozbami
-

4) Jak pomoci – přehledná tabulka

 KROK	POSTUP
 Zachycení signálů	Pozoruj nenápadné změny, komunikuj s žákem diskrétně
 Diskrétní mapování	Ověř informace u oběti, třídního kolektivu, neoznačuj hned "šikana"
Vedení a metodik	Informuj vedení, školního metodika prevence
 Informuj rodiče	S obezřetností, oběti i agresora, podle situace
 Zajištění bezpečí	Ochranný režim, psychická podpora, možnost změny prostředí
 Odborná pomoc	PPP, SVP, krizová intervence, Policie, OSPOD
 Práce s třídou	Diskuze, pravidla, posilování pozitivních vztahů
 Dokumentace	Zaznamenej veškeré kroky, opatření, doporučení
 Revize prevence	Vyhodnoť selhání v systému a uprav preventivní strategii



5) Realistická kazuistika

Případ "Zpíváš jako buzna"

Deváťák Adam se začal vyhýbat hudební výchově. Při zpěvu se mu spolužáci posmívali, že zpívá „jako buzna“, šířili o něm, že je „teplej“. Třídní si povšimla, že Adam ztratil motivaci a o přestávkách postává sám. Diskrétní rozhovor potvrdil šikanu. Škola kontaktovala metodika prevence, zahájila práci s třídou, Adamovi nabídla rozhovor s psychologem. Agresoři dostali individuální plán nápravy. Třída prošla workshopem o předsudcích a bezpečné komunikaci. Do třech měsíců se situace stabilizovala.



KYBERŠIKANA

1) 🧠 Co je to za problém

Kyberšikana je opakovaná agresivní činnost vedená přes technologie (mobil, internet, sociální sítě), která má za cíl ublížit jiné osobě. Zpravidla probíhá anonymně a má často větší dosah a dopad než tradiční šikana.

Typické formy:

- 📷 Šíření ponižujících fotek, videí
- 💬 Urážky, výhrůžky, posměch v chatech
- 👤 Krádež identity (např. falešné profily)
- 🗣️ On-line pomluvy, vyloučení z komunity
- ⚡ Happy slapping, kyberstalking, trolling

2) Co dělat

Krok	Popis
🧩 Zjisti co nejvíce	Zajisti si důkazní materiál (screenshoty, odkazy), nechej si popsat situaci žákem.
👤 Podpora oběti	Zajisti bezpečné prostředí, nenechávej žáka samotného, nabídní podporu školního psychologa.
☎️ Informuj rodiče	Obě strany – rodiče oběti i agresora. Zapiš schůzku. Nabídní pomoc i rodičům.
📄 Zápis	Ved' přesnou dokumentaci každého kroku, včetně dat, účastníků, reakcí a navržených kroků.
🧑‍🎓 Třídní intervence	Vysvětli třídě dopad chování, posiluj empatii a důvěru. Pracuj s klimatem třídy.
🛡️ Informuj OSPOD/Policii	Pokud došlo k ohrožení zdraví, výhrůžkám, pornografii, narušení důstojnosti – informuj příslušné orgány.



-  Zablokuj, nahlas Ve spolupráci s IT odborníky, poskytovateli služeb (Facebook, Instagram, TikTok atd.).
-

3) Co nedělat

-  Neřešit situaci bez důkazů – nejdřív zaznamenej.
 -  Nevyšetřovat sám – nepodsouvej, netlač na oběť.
 -  Neodmítat řešení s tím, že se „to dělo mimo školu“.
 -  Nezlehčuj dopad kyberšikany („je to jen vtip“).
-

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Reakce školy	Doporučené instituce
On-line výhrůžky	Okamžité přerušení kontaktu, důkaz, informování Policie	Policie ČR, OSPOD
Sdílení fotek, ponižující obsah	Získat screenshoty, požádat o stažení obsahu	E-Bezpečí, Policie, poskytovatelé
Falešný profil	Nahlásit platformě, důkazní materiál	Facebook, Instagram support
Opakované urážky	Intervence ve třídě, rozhovor s agresorem i obětí	ŠMP, VP, třídní učitel, psycholog

5) Kazuistika – realistický příklad

Matyáš (14 let), falešný profil s hanlivými příspěvky

Matyáš zjistil, že na Instagramu někdo založil falešný účet s jeho fotkou a pod jeho jménem zveřejňuje rasistické a ponižující komentáře. Třída se mu začala vyhýbat, rodiče si stěžovali. Matyáš o tom mlčel, až se svěřil školnímu psychologovi.

 Postup školy:

- Škola pořídila důkazy (screenshoty), kontaktovala správce platformy.



- Ředitel školy přizval rodiče oběti i možného podezřelého, vyžádal spolupráci Policie.
 - Třídní učitel spolu se ŠMP připravil preventivní intervenci v třídě – téma digitální stopy, zodpovědnost.
 - S Matyášem pracoval školní psycholog, přistoupilo se k postupné obnově důvěry mezi spolužáky.
- 🎯 Závěr: Účet byl zablokován, škola incident zdokumentovala a zaslala oznámení OSPOD. Případ byl předán Policii. Klima třídy se postupně stabilizovalo.



Psychická krize a duševní onemocnění žáka

Co je psychická krize?

Psychická krize je **akutní stav silné duševní nepohody**, který vzniká jako reakce na zátěž (např. rozchod, úmrtí, šikana, tlak na výkon, osamělost). Dítě nebo dospívající **ztrácí schopnost situaci zvládnout obvyklým způsobem**. Může jít i o první projev vážnějšího duševního onemocnění.

 Varovné signály, které můžeš jako učitel zachytit

- Výrazné výkyvy nálad, podrážděnost, apatie, **ztráta zájmu**
 - Problémy se soustředěním, pokles výkonu, únava
 - **Sebepoškozování, nářžky na smrt** nebo že „už to nedává“
 - Uzavřenost, izolace, náhlá změna vzhledu nebo stylu
 - Opakovaná **nechuť jít do školy** nebo zůstat doma
 - Somatické stesky bez příčiny (bolesti, nevolnost)
 - Výkyvy spánku nebo příjmu potravy
 - Zneužívání látek nebo rizikové chování (útěky, agrese)
-

Jak poznat, že jde o krizovou situaci

- Dítě nekomunikuje, reaguje extrémně, pláče nebo „je mimo“
- Říká: „Nechci už žít.“, „Všechno je zbytečný.“, „Nemá to smysl.“
- Sebepoškozuje se nebo hrozí sebepoškozením / sebevraždou
- Je zjevně ve stavu **ohrožení sebe nebo druhých**

Co má udělat škola



1. Zachovej klid a bezpečí.
Bud' s dítětem o samotě, v bezpečném prostředí, bez přítomnosti spolužáků.
2. Naslouchej bez hodnocení.
Neptej se: „Proč to děláš?“
Řekni raději:

„Všiml jsem si, že se trápíš. Jsem tady pro tebe.“
3. Neslibuj mlčenlivost.
Vysvětli, že musíš jednat kvůli jeho bezpečí.
4. Kontaktuj školního psychologa, metodika prevence nebo vedení.
5. Zaznamenej doslovně, co dítě řeklo.
Nepřidávej domněnky ani diagnózy.
6. Zvaž kontaktování rodičů – ale jen pokud nejsou rizikovým faktorem.

Kdy volat pomoc hned

 Okamžitě kontaktuj:

- Policii ČR (158) – pokud je dítě v přímém ohrožení života
- Zdravotnickou záchrannou službu (155) – v případě kolapsu, bezvědomí apod.
- OSPOD – pokud je podezření, že dítě není v bezpečí doma

 Učitel není psycholog ani lékař – jeho úkolem je krizi rozpoznat a předat odborníkům.

Co NEDĚLAT

-  Nesnižuj problém: „To přejde“, „To má každý.“



- **✗** Nevyslychej ani nevyšetřuj
- **✗** Nepodsouvej řešení („měl bys jít běhat“)
- **✗** Nečekej, až „to bude horší“



Sebepoškozování žáka

Co je sebepoškozování?

Sebepoškozování (SP) je **záměrné ubližování si na těle bez úmyslu zemřít**. Může jít o řezání, pálení, škrábání, bouchání hlavou nebo nehty, vytrhávání vlasů apod.

 Dítě tím **nechce umřít**, ale ulevit si od vnitřního napětí, bolesti, stresu.

Někdy se sebepoškozování objeví **v souvislosti s šikanou, domácím násilím, úzkostí, depresemi, poruchami příjmu potravy**.

Jak poznat, že jde o sebepoškozování?

- Opakující se **zranění (řezy, škrábance, popáleniny)**
- Nošení **dlouhých rukávů i v horku**
- **Vyhýbání se tělocviku, bazénu, převlékání**
- Krev na věcech, žiletky, náplasti v tašce
- Věty typu „mě už to nebaví“, „nenávidím se“, „je mi to jedno“

POSTUPUJ TAKTO:

1. ZACHYŤ SIGNÁL

Všímej si chování a změn, mluv s kolegy. Sebepoškozování není „pubertální výstřelek“.

2. PROMLUV SI S DÍTĚTEM

V bezpečí, bez dalších osob. Nabídní zájem, klid, důvěru.

Vhodné věty:

„Všiml jsem si, že se ti něco děje. Můžeme o tom mluvit?“

„Nejsem tu od toho, abych tě soudil. Chci ti pomoci.“

3. NESLIBUJ MLČENLIVOST

Vysvětli dítěti, že kvůli jeho bezpečí budeš mluvit s dalšími dospělými.



4. OKAMŽITĚ INFORMUJ ŠKOLNÍ PORADENSKÝ TÝM

Psycholog / metodik prevence / výchovný poradce → přebírají případ.

5. ZAZNAMENEJ, CO DÍTĚ ŘEKLO A JAK SE CHOVALO

Ideálně doslovně. Bez domněnek a diagnóz.

6. KONTAKTUJTE RODIČE – CITLIVĚ A BEZ OBVINĚNÍ

Pokud se na tom tým shodne a rodiče nejsou rizikovým faktorem.

„V poslední době jsme si u vašeho dítěte všimli... Doporučujeme konzultaci s odborníkem.“

DOPORUČTE ODBORNOU POMOC

Školní psycholog, pediatr, krizová linka, dětský psychiatr, PPP, SVP.

7. PŘI AKUTNÍM OHROŽENÍ (např. silné krvácení)

→ volejte 155 (Záchranná služba)

→ dítě nesmí zůstat o samotě

✗ HLAVNĚ NEPOSTUPOJ TAKTO:

- ✗ Neříkej: „Děláš to schválně“, „Ty jen chceš pozornost“, „Přeháníš“
- ✗ Nepoužívej ironii, výslechový styl ani výčitky
- ✗ Nechtěj vidět rány nebo důkazy
- ✗ Neřeš situaci před ostatními žáky nebo bez souhlasu týmu
- ✗ Nezelehčuj: „To dělá kde kdo“, „To je teď móda“

** Co si zapamatovat**

- Sebepoškozování není výchovný problém, ale signál bolesti
- Většina dětí s SP nechce zemřít, ale jejich stav se může zhoršovat



- Dítě potřebuje přijetí, respekt, stabilitu a odbornou pomoc

PŘÍKLADOVÁ KAZUISTIKA

Třída 8.B, žákyně Tereza (14 let):

Třídní učitelka si všimla, že Tereza nosí poslední týdny dlouhé rukávy i během horka a vyhýbá se tělesné výchově. Je uzavřená, nehlásí se, má prázdný pohled. Během suplování jiný učitel zahlédl v sešitě načrtnutou postavu s popiskem „bolest dělá dobře“.

Učitelka si s Terezou promluvila o samotě, nabídla bezpečí a pomoc. Tereza se rozplakala a přiznala, že se „občas řeže“, ale „nikomu tím neubližuje“ a „není to tak hrozné“. V rozhovoru vyplynulo, že doma bývá často sama a cítí se osamělá.

Učitelka kontaktovala školní psycholožku, domluvily se na schůzce s rodiči. Tereza byla v bezpečí, spolupráce byla zahájena. Rodina byla nasměrována do PPP, škola nabídla podporu a individuální plán.



Podezření na poruchu příjmu potravy (PPP)

Co je PPP a proč je důležité reagovat

Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie, psychogenní přejídání, ortorexie, ARFID, bigorexie, pica) jsou vážná duševní onemocnění, která mohou **ohrozit zdraví a život dítěte**.

Nejde „jen“ o dietu – ale o **ztrátu kontroly, poruchu vnímání těla a vážné psychické i tělesné důsledky**.

Nemoc může být **maskována jako zájem o zdravý životní styl** nebo „zdravou výživu“. Děti s PPP mohou být **manipulativní, přecitlivělé, úzkostné nebo uzavřené**. Reakce školy musí být včasná, nenásilná a koordinovaná.

Varovné znaky, které může učitel zachytit

- Výrazný úbytek hmotnosti, volné oblečení, **vynechávání jídla, vyhýbání se jídelně**
- **Zvracení po jídle**, užívání projímadel, časté odchody na toaletu
- Posedlost „zdravým“ jídlem, extrémní cvičení, **přehnaný zájem o nutriční hodnoty**
- Nápadné výroky o těle: „Jsem tlustý/á“, „Tohle nesmím“, „Musím to vycvičit“
- Pokles nálady, únava, nesoustředění, sociální izolace, konflikty ve třídě
- Výpovědi spolužáků („zvrací po obědě“, „nejí nic“, „bere něco na hubnutí“)

Postup školy při podezření

1. **Zajisti klidný, neveřejný rozhovor s dítětem.**

Vyjadřuj zájem a obavu – ne podezření. Vyhýbej se komentování vzhledu („vypadáš dobře / hubeně“).

Např.:

„Všiml jsem si, že poslední dobou nejíš obědy. Chceš o tom mluvit?“

2. **Nehodnot', netlač, nezlehčuj.**

I pokud dítě odmítá mluvit, zaznamenej poznatky.



3. **Kontaktuj školního psychologa, metodika prevence nebo výchovného poradce.**

Ten případ dále posoudí a doporučí další kroky (např. kontakt s rodiči, lékařem, PPP pracovištěm).

4. **Vhodně a citlivě informuj rodiče.**

Cílem není obvinít, ale nabídnout pomoc.

„V posledních týdnech jsme si všimli určitých změn. Doporučujeme kontakt s odborníkem...”

5. **Doporuč školnímu poradenskému týmu kontakt s lékařem nebo specialisty na PPP.**

Např. Anabell, Centrum pro PPP, dětský psychiatr, pediatr.

Co rozhodně NEDĚLAT

- **✗** Nepřesvědčuj dítě, aby jedlo / přibralo
- **✗** Nesděluj hodnocení („vypadáš hrozně hubeně“)
- **✗** Nepoužívej zastrašování („skončíš v nemocnici!“)
- **✗** Neprezentuj děsivé příběhy PPP ve třídě – riziko nápodoby!
- **✗** Nediagnostikuj! Učitel není terapeut ani lékař.

Pokud se stav zhoršuje:

- Dítě přestává jíst úplně, **ztrácí schopnost fungovat**, odmítá pomoc
- Rodiče popírají problém nebo nespolupracují
- Hrozí **akutní ohrožení zdraví**



→ **Škola kontaktuje pediatra nebo krizové centrum**, případně **OSPOD**, pokud je podezření na **závažné zanedbání zdravotní péče**.

Záznam a dokumentace

Zaznamenej:

- Co, kdy a kde bylo řečeno nebo pozorováno
- Přesné výroky dítěte (ideálně doslovně)
- Kdo byl přítomen, jaký byl kontext
- Reakce rodičů (pokud proběhl kontakt)

Kazuistiky

Žákyně 8. ročníku, Eva (14 let):

Učitelka českého jazyka si postupně všímá, že Eva během několika týdnů výrazně zhubla. Nosí volné mikiny, je bledá, unavená, v hodinách často mlčí. Vyhýbá se školní jídelně – několikrát přišla, ale jen si sedla, jídla se nedotkla. Na poznámku spolužačky, že má hlad, odpověděla:

„Já už jedla... dám si až doma. Stejně jsem dneska už přehnala snídani.“

Při rozhovoru s ostatními žákyněmi třídní učitelka zjistí, že se šíří domněnka, že Eva zvrací na toaletě po obědě. Spolužačky říkají, že ji už několikrát viděly odcházet po jídle sama na záchod a že si „nechce kazit postavu“.

Reakce učitelky:

Počká na vhodný moment a v klidu si s Evou promluví mezi čtyřma očima.

Řekne bez nátlaku:

„Evi, poslední dobou na mě působíš jinak – často tě bolí břicho, jsi unavená a skoro nejíš. Mám o tebe starost. Nechci tě do ničeho tlačit, ale kdyby ses chtěla svěřit, jsem tady.“

Eva přizná, že má někdy problém s jídlem, že se „bojím přibrat“ a „chci být víc v pohodě“, ale že to „zvládá“.



Učitelka ji nesoudí ani netlačí, jen nabídne, že existuje školní psycholožka, se kterou může mluvit.

Po rozhovoru kontaktuje školního metodika prevence a ve spolupráci s psycholožkou domlouvají další postup.

Následující den se uskuteční schůzka s rodiči. Učitelé volí přístup bez obviňování:

„Zaznamenali jsme, že Eva často vynechává jídlo a vypadá vyčerpaně. Může jít o potíže s příjmem potravy, rádi bychom to s vámi probrali a nabídli pomoc.“

Rodičům je doporučena konzultace u pediatra a kontakt s odborníky (např. Anabell nebo dětský psychiatr). Škola zajišťuje Evě podporu v běžném režimu a domlouvá se na pravidelném kontaktu.

Žák 9. ročníku, Adam (15 let):

Tělocvikář si všimne, že Adam je poslední týdný posedlý výkonem:

během rozcvičky přepíná síly, při cvičení s vlastní vahou trvá na „extra kolečku“, po škole často zůstává ve školní posilovně.

Začíná nosit velmi přiléhavé oblečení, které zvýrazňuje svaly, a opakovaně se dívá do zrcadla. V šatně mluví o bílkovinách, „objemovce“, tréninkových cyklech, zkouší ostatní přesvědčit k dietě. Učitel si také všimne, že Adam vynechává obědy a nosí jen proteinové tyčinky.

Při hodině výtvarné výchovy se učitelka pozastaví nad jeho kresbou – vyobrazil zde svalnatého muže, obklopeného menšími „tlustými“ postavami se znechuceným výrazem.

Reakce školy:

Tělocvikář si s Adamem promluví po hodině:

„Všiml jsem si, že hodně řešíš posilování a jídlo. To je v pořádku, když člověk sportuje, ale mám trochu obavy, jestli to není už moc. Chceš mi o tom něco říct?“

Adam odpoví: „Já jen nechci vypadat jako troska. Když se nehýbu nebo jím normálně, cítím se hrozně.“



Učitel nehodnotí ani nestraší, ale nabídne: „Můžeme to probrat se školní psycholožkou, je tu i pro tyhle věci. Někdy se toho na člověka hodně nahrne.“

1. V týmu ŠPP si učitelé vymění postřehy – třídní doplní, že Adam se straní, ve výuce je přetažený, často si kreslí svalnaté postavy a přehnaně řeší jídlo.
2. Proběhne citlivý kontakt s rodiči – jsou překvapeni, ale potvrdí, že doma tráví hodiny cvičením, „nejí skoro nic normálního“ a objednal si sám neznámé doplňky stravy.
3. Škola doporučí vyhledat dětského psychologa nebo psychiatra se zkušeností s poruchami příjmu potravy, navrhuje spolupráci s odborným centrem. Ve škole je domluven redukční plán tréninku, pravidelný kontakt s psycholožkou a zajištěn bezpečný prostor pro reflexi.



UŽÍVÁNÍ TABÁKOVÝCH A NIKOTINOVÝCH VÝROBKŮ

1 Co je to za problém

Užívání tabáku, elektronických cigaret a nikotinových sáčků je i přes legislativní zákaz mezi mladistvými stále rozšířené. Většina uživatelů začíná právě v adolescenci – obvykle kolem 13. roku věku. Rizika:

- Zdravotní – riziko rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění, zhoršení imunity, vzhledu, fyzické kondice.
- Závislostní – rychlý rozvoj závislosti na nikotinu.
- Sociální – přijímání do skupiny skrze kouření, porušování školních pravidel.
- Právní – porušení školního řádu i zákonů (např. zákon č. 65/2017 Sb.).

2) Co dělat

Krok

Akce



Zjistit, co se stalo

Kde a kdy žák užil tabák / měl sáček / e-cigaretu? Kdo byl přítomen?



Zapsat událost

Krátký interní záznam pro ŠMP / vedení.



Informovat rodiče

S klidem, vysvětlením a nabídkou pomoci.



Udělit přiměřené opatření

Dle školního řádu (napomenutí, důtka, pohovor).



Krátká intervence 5P

Empatický rozhovor (Ptát se, Pojmenovat, Podpořit, Předat kontakt, Plánovat další setkání).



Doporučit odbornou pomoc

Linka pro odvykání kouření, bezcigaret.cz, školní psycholog.

3) Co nedělat



- **✗** Zastrášovat, vyhrožovat, zesměšňovat žáka.
- **✗** Zjednodušovat („Vždyť je to jen jeden sáček.“)
- **✗** Poučovat plošně celou třídu.
- **✗** Snažit se zabavit výrobky násilím nebo bez souhlasu.

4) Jak pomoci (tabulka)

Situace	Reakce školy	Doporučení
Jednorázové vyzkoušení	Vysvětlit pravidla, rizika, kontakt s rodiči	Zvážit prevenci na míru třídy
Opakované porušení pravidel	Schůzka rodič–škola, výchovná opatření, 5P	Podpora motivace k nekouření
Známky závislosti (fyzické i psychické)	Přesah kompetencí školy → kontakt na odbornou pomoc	Nabídka adiktologické péče, přesměrování
Užívání nových forem (sáčky, vapování)	Stejný postup jako u tabáku, úprava školního řádu	Přesně vymezit i nové produkty – jasná pravidla

5) Kazuistika

Nina (14 let), vapování ve škole

Třídní učitelka objevila u žákyně vapovací pero během výuky. Nina přiznala, že si „jen jednou potáhla“. Spolužáci potvrdili, že to není poprvé. Doma rodiče kouří. Nina je oblíbená, ale poslední dobou zamklá, víc se pohybuje s partou starších.

Postup školy:

- Učitelka událost zapsala a kontaktovala ŠMP a rodiče.
- Při pohovoru s žákyní použila strukturu 5P – Nina zmínila, že má obavy o zdraví, ale neumí „říct ne“ kamarádům.
- Škola nabídla konzultaci se školním psychologem a předala kontakt na www.bezcigaret.cz.



- Do třídnické hodiny byl zařazen tematický program o mýtech a rizicích vapingu.

🎯 Závěr: Po měsíci Nina sama řekla, že se rozhodla „zkusit být bez toho“ – s pomocí psychologa zvládla odmítnout tlak party. Zlepšil se její školní projev i vztahy s učitelkou.



Hazardní hraní

1) Co je to za problém?

Hazardní hraní je činnost, kde dítě vsází peníze nebo jiné hodnoty s vidinou výhry. Pro žáky je zvláště nebezpečný tím, že:

- probíhá často online a skrytě (např. sázky, hry s „loot boxy“, kasina)
- rychle vzniká závislost
- může vést k dluhům, krádežím, vydírání nebo sebevražedným myšlenkám

! I hraní „o svačinu“ nebo „o kredit“ může být začátek – sleduj frekvenci, emoce, ztrátu kontroly.

2) Co dělat

Sleduj znaky:

- dítě mluví o výhrách, sázkách, penězích
- ztrácí peníze nebo krade, zadlužuje se
- utíká z hodin, zhoršuje se prospěch, je nervózní

Promluv si s dítětem:

„Všiml jsem si, že jsi poslední dobou jiný. Můžeme si promluvit?“
„Zajímá mě, co se děje – třeba ti s tím můžeme pomoci.“

Kontaktuj školní poradenský tým:

- školní psycholog, metodik prevence, VP
- domluvte další kroky

Informuj rodiče:

- věcně, klidně, bez obvinění



„Zaznamenali jsme, že dítě možná hraje hazardní hry...”

Zvaž kontakt OSPOD / Policie ČR:

- pokud se jedná o nelegální činnost, trestný čin, vydírání

Vždy zaznamenej:

- co řekl žák, kdy, kde, kdo byl přítomen, jaké byly okolnosti

3) Co nedělat

- ⊘ Nezlehčuj („To má každý kluk“)
- ⊘ Nestraš („Zavoláme hned policii!“)
- ⊘ Neprezentuj před třídou nebo jinými učiteli
- ⊘ Nevyhrožuj ani nevyslychej
- ⊘ Nenechávej to být („Oni z toho vyrostou“)

4) Kazuistika

Žák 9. ročníku, Jakub (15 let):

Učitel informatiky si všiml, že Jakub během přestávek sleduje online kurzové sázky a mluví o tom, kolik „naložil na zápas“. Spolužáci zmínili, že si od nich půjčuje peníze. Třídní učitel zaznamenal zhoršení prospěchu a změny v chování.

Po rozhovoru s Jakubem vyplynulo, že sází online přes účet kamaráda a že „potřebuje vyhrát zpátky, co ztratil“. Škola přizvala školního psychologa, informovala rodiče, kteří problém potvrdili. Společně byla navázána spolupráce s adiktologickou poradnou.



Alkohol

1) Co je to za problém?

Alkohol je legální návyková látka, která je společensky tolerovaná, ale zásadně ohrožuje zdraví a vývoj dětí. U dětí a dospívajících:

- narušuje vývoj mozku, snižuje úsudek a sebeovládání
- zvyšuje riziko úrazů, rizikového sexu, šikany, závislosti, trestné činnosti
- je často vnímán jako součást zábavy, uvolnění nebo „dospělosti“

Nejčastější formy:

- pití piva, vína, panáků (i v malém množství!)
- tzv. binge drinking – nárazové vypití 5+ drinků
- kombinace s jinými látkami (např. THC)

2) Co dělat

✓ Všiměj si signálů:

- zápach alkoholu, poruchy řeči, nestabilní chůze
- žák se chlubí pitím, přináší alkohol do školy
- zhoršení prospěchu, agrese nebo apatie

✓ Zajisti bezpečí:

- předej dítě do dohledu dospělého
- zabav alkohol, pokud je viditelný (neprohledávej tašku!)



✓ Okamžitě kontaktuj:

- školního metodika prevence, VP, vedení školy
- zákonného zástupce žáka

✓ Zvaž kontakt:

- Policie ČR – podezření na prodej alkoholu dětem
- OSPOD – opakované požití, zanedbání péče, domácí rizika

✓ Zaznamenej přesně:

- co žák řekl, kdy, kde, co měl u sebe, kdo byl svědkem

3) Co nedělat

- ⊘ Neprohledávej osobní věci
- ⊘ Neprováděj test na alkohol (škola nemá oprávnění)
- ⊘ Nestraš ani nezesměšňuj
- ⊘ Neřeš situaci před ostatními žáky
- ⊘ Neodkládej řešení – i „jednorázové“ pití je varovné

5) Kazuistika

Žákyně 8. ročníku, Kristýna (14 let):

Na školním výletě si učitel všiml, že Kristýna zapáchá po alkoholu a chová se neklidně. Po rozhovoru přiznala, že si „dala dvě vodky“, které přinesl spolužák. Škola ihned informovala rodiče a zamezila další konzumaci. Případ byl oznámen OSPOD i Policii ČR kvůli prodeji alkoholu nezletilým. Se školní psycholožkou a metodikem prevence byla dohodnuta individuální podpora a kontakt s adiktologickou službou.



VANDALISMUS

1) Co je to vandalismus?

Vandalismus je úmyslné ničení nebo poškozování majetku bez zisku, obvykle motivované emocemi jako je zlost, nuda, potřeba vyjádřit se, nebo snaha zaujmout vrstevníky. Často souvisí s dalším rizikovým chováním (alkohol, šikana, frustrace).

Ve škole se to týká zejména:

- ničení školního nábytku, dveří, klik, splachovadel,
- sprejování, čmárání po zdech, šatnách, WC,
- rozbíjení oken, lámání pomůcek, učebnic,
- ničení věcí spolužáků nebo učitelů,
- opakovaného drobného poškozování (škrábání lavic, odtrhávání nálepek, rozbíjení vypínačů...).

2) Co dělat

Krok	Co udělat konkrétně
 Zmapuj škodu	Zjisti co nejpřesněji, co se stalo, kdo co viděl, co bylo poškozeno.
 Vyslechni	Mluv s aktéry odděleně, v klidu. Ukaž, že škola situaci bere vážně, ale nedělej policejní výslech.
 Zaznamenej	Udělej stručný písemný záznam (datum, škoda, průběh, přiznání / svědci).
 Informuj rodiče	U nezletilých vždy kontaktuj rodiče. Nabídní schůzku.
 Zapoj vedení školy	Spolupracuj se zástupcem vedení, metodikem prevence, případně ŠPP.
 Náhrada škody	Zvaž výchovné opatření + navrhni řešení: náprava, oprava, náhrada.



Nabídní
pomoc

Pokud jde o známky frustrace, šikany, nebo jiných problémů,
nabídní kontakt na školního psychologa nebo PPP.

3) Co nedělat

- **✗** Nebagatelizuj („to je puberta“, „to se stane“).
- **✗** Nereaguj se zpožděním – čím dříve, tím lépe.
- **✗** Neztrácej nervy – zlost = uzavřená komunikace.
- **✗** Neřeš situaci na chodbě nebo před ostatními.
- **✗** Neodsuzuj žáka – kritizuj čin, ne jeho osobu.
- **✗** Nechybuj v důkazech – nezakládej řešení jen na „domnívám se“.

4) Jak pomoci – přehled

Situace	Reakce školy	Doporučení
Jednorázové ničení ve třídě	Výchovný pohovor, náprava, kontakt s rodiči	Nabídní spolupráci, ne hrozbu
Opakované ničení majetku školy	Schůzka + smlouva o spolupráci, možné OSPOD	Přizvi vedení, napiš záznam
Ničení majetku učitele / žáka	Možný přestupek, řeší Policie ČR	Vždy zaznamenej, vyhodnoť míru úmyslu
Podezření na frustraci, protest, šikanu	Doporuč konzultaci se ŠPP / PPP	Pomoz žákovi mluvit o tom, co ho trápí
Vandalismus jako součást party / nátlaku	Indikuj rizikové chování – peer tlak	Zaměř se na skupinu, ne jen jednotlivce

5) Kazuistika

Případ rozkopaného WC



Učitel při dozoru po druhé přestávce zjistí, že na chlapeckých toaletách byla vytržena baterie, odpadní koš byl převrácen a dveře od kabinky násilně rozlomené. Podezření padá na tři žáky 8. třídy, kteří byli na WC ve stejné době. Nikdo se k činu nepřiznává.

 Postup školy:

- Učitel zaznamenává škodu a kontaktuje vedení školy.
- Třídní učitel si zve jednotlivé žáky k rozhovoru, nikoliv k výsledku.
- Po výpovědích dalších spolužáků se přizná jeden žák, tvrdí, že se „nechtěl zúčastnit“, ale nechtěl „vypadnout před ostatními“.
- Škola kontaktuje rodiče, se škodou pomáhá domluvená firma. Žák se účastní opravné práce a dochází na 4 setkání s psychologem (v rámci prevence opakování).
- Třídní učitel zařazuje tématickou hodinu o vrstevnickém tlaku a odpovědnosti.



TÝRANÉ, ZNEUŽÍVANÉ A ZANEDBÁVANÉ DÍTĚ

1) Co je to za problém

Týrané, zneužívané nebo zanedbávané dítě (tzv. dítě ohrožené násilím v blízkých vztazích) čelí ubližování ze strany osob, které ho mají chránit. Může jít o fyzické, psychické, sexuální, ekonomické, latentní nebo digitální násilí či o zanedbávání. Děti jsou často zároveň svědky násilí mezi dospělými, což má na jejich vývoj stejně negativní dopad jako přímé oběti. Jedná se o závažné porušení jejich práv a zdravého vývoje.

2) Co dělat

-  Sleduj změny v chování, zranění, hygienu, stravování, chybějící pomůcky, chybějící obědy apod.
 -  Všímej si i nenápadných signálů – výkresy s tematikou násilí, výrazné výkyvy chování, silná únava nebo naopak agrese.
 -  Pokud máš podezření, kontaktuj školní poradenské pracoviště. Nenechávej si to pro sebe.
 -  Konzultuj situaci s metodikem prevence a výchovným poradcem, případně ve vážných případech rovnou s OSPOD či Policií ČR.
 -  Využij praktickou šablonu oznámení – viz příloha metodiky.
 -  Dokumentuj své postřehy – datum, projevy, vlastní slova žáka (nepřepisuj, necenzuruj).
 -  Rozhovor s dítětem: pouze základní informace, klidné prostředí, bez nátlaku, dej najevo, že mu věříš a že pomoc existuje.
 -  Při akutním ohrožení volej okamžitě Policii ČR a RZP.
-



3) Co nedělat

- ❌ Nepodsouvej dítěti informace, netlač ho ke sdělení.
- ❌ Nenechávej ho jít domů, pokud máš důvodné obavy.
- ❌ Nepodceňuj nebo nezlehčuj sdělení dítěte.
- ❌ Nekontaktuj rodiče předem, pokud existuje podezření, že jsou původci ohrožení.
- ❌ Neodkládej řešení – i "nejisté podezření" si zaslouží konzultaci s odborníkem.

4) Jak pomoci (tabulka)

💡 Situace	✅ Co udělat	❌ Co nedělat
Dítě se svěří, že doma zažívá násilí	Klidně naslouchej, zapisuj vlastními slovy. Oznamíš na Policii ČR + OSPOD.	Neptat se opakovaně, nevyšetřovat.
Máš podezření na zanedbávání	Zapoj poradenský tým, konzultuj rodinu, pokud bezpečné. Pokud se situace nelepší – OSPOD.	Neřešit jen domluvou s rodiči.
Akutní ohrožení (např. modřiny, dítě nechce domů)	Ihned kontaktuj Policii ČR, RZP, OSPOD. Zajisti bezpečí dítěte.	Nepouštěj dítě domů bez zásahu.
Svědectví spolužáků	Vyslechni, nechej je říci, co vědí. Navazuj kontakt s dotyčným žákem.	Nespokoj se jen s doslechem, neignoruj.

5) Realistická kazuistika

Případ: Aneta, 10 let

Paní učitelka si všimla, že Aneta přichází do školy s kruhy pod očima, nenosí svačinu a vyhýbá se převlékání na tělocvik. Při výtvarné výchově opakovaně kreslí scény, kde rodiče křičí nebo ji zamykají do sklepa. Při rozhovoru mimo výuku plačtivě řekla, že "táta má špatné dny" a že někdy „doma nemluví, jen se křičí“. Učitelka situaci konzultovala s metodikem prevence, který přizval školní psycholožku. Případ byl vyhodnocen jako podezření na psychické týrání a oznámen Policii ČR a OSPOD. Anetě byla zajištěna podpora a škola jí poskytla bezpečný prostor.



KROKOVÝ POSTUP PŘI PODEZŘENÍ NA TÝRANÉ, ZNEUŽÍVANÉ NEBO ZANEDBÁVANÉ DÍTĚ (CAN)

KROK 1: UČITEL ZAZNAMENÁVÁ NEKLAMNÉ ZNÁMKY

- Všímá si fyzických nebo psychických změn u dítěte (zranění, únava, izolace, výkyvy chování, výtvarné projevy).
 - Písemně zaznamená datum, místo, okolnosti, přesný popis situace.
 - Nehodnotí, nesoudí. Píše fakta, ne domněnky.
-

KROK 2: NAVÁZÁNÍ KONTAKTU S DÍTĚTEM

- Pokud je to bezpečné, v klidu a diskrétně s dítětem mluví – bez nátlaku, bez vyptávání.
 - Používá otevřené otázky:
„Můžeš mi říct, co se stalo?“,
„Jak se cítíš, když jsi doma?“
 - Zaznamenává doslovné výroky dítěte (do zápisu).
 - Nedělá závěry – nevyšetřuje, jen mapuje.
-

KROK 3: INFORMOVÁNÍ ŠMP A VEDENÍ ŠKOLY

- Sdílí zjištění se školním metodikem prevence, případně výchovným poradcem a vedením.
- Situace je posouzena v rámci školního poradenského pracoviště (ŠPP).
- Vyhodnocují se možné kroky a zapojení dalších odborníků.



KROK 4: PŘÍPRAVA NA OZNÁMENÍ – POKUD PODEZŘENÍ TRVÁ

- Pokud podezření trvá nebo se prohlubuje, škola podává oznámení na:
 - OSPOD – (orgán sociálně-právní ochrany dětí)
 - Policii ČR – při podezření na trestný čin (§ 198, 199, 201, 202 TZ)
- Používá se formulář oznámení (součást krizového plánu).
- Oznámení se archivuje (kopie ředitelství).

KROK 5: AKUTNÍ OHROŽENÍ

Pokud je dítě v přímém ohrožení života, zdraví nebo bezpečí (např. modřiny, znásilnění, zanedbání):

- Škola kontaktuje okamžitě:
 - Policii ČR (158),
 - případně rychlou zdravotní pomoc (155),
 - a OSPOD.
- Zajistí, aby dítě neopouštělo školu do příchodu odborníků.
- Kontaktuje krizový tým školy.

KROK 6: ROZHOVOR S RODIČI (POKUD JE BEZPEČNÝ)

Škola s rodiči hovoří až poté, co má ověřené, že:

- nejde o případ, kdy jsou sami původci násilí nebo zneužívání,



- dítě není v akutním ohrožení.
 - Hovor je veden věcně, bez obviňování.
 - Cílem je zjistit jejich pohled, nabídnout pomoc.
 - Z každého kontaktu je proveden písemný záznam.
-

KROK 7: DOKUMENTACE

- Všechny kroky jsou zdokumentovány – do interního spisu:
 - záznam o podezření,
 - výpověď dítěte (doslovně),
 - zápisy ze schůzek,
 - přijatá opatření,
 - kopie oznámení Policii / OSPOD.
-

KROK 8: DALŠÍ SPOLUPRÁCE A PODPORA

- Škola ve spolupráci s OSPOD, SVP, PPP a krizovými službami:
 - zajišťuje pomoc dítěti (školní psycholog, krizová intervence),
 - upravuje školní režim (např. zohlednění, práce s třídou),
 - průběžně komunikuje s odborníky i rodiči (pokud to situace dovoluje).
-

Pamatuj:



Oznámení není obvinění. Škola má oznamovací povinnost – ne povinnost prokázat. Nečinností se můžeš dopustit trestného činu (§ 367 a 368 TZ).



KRÁDEŽE

1) Co je krádež a proč se objevuje

Krádež je vědomé a úmyslné přisvojení si cizí věci bez souhlasu majitele, za účelem vlastního užitku, bez ohledu na hodnotu věci. V prostředí školy to může znamenat:

- odcizení mobilního telefonu, peněz, učebnic, obědů apod.,
- „půjčení si“ cizí věci bez vrácení,
- výměna věcí „napůl“ pod nátlakem,
- hromadné krádeže (více pachatelů, jeden terč),
- krádež jako forma odvety, msty, nebo přijetí do party.

Krádež je vždy protiprávní a emočně citlivý problém – narušuje důvěru, klima třídy a pocit bezpečí.

2) Co dělat – jasný postup



Krok



Co udělat



Zjisti základní informace

Kdy, kde, co se ztratilo, kdo byl přítomen.



Vyslechni žáky

Zvlášť a klidně. Nepodsouvej odpovědi.



Neobviňuj bez důkazů

Neříkej „všichni víme, kdo to byl“ – buď konkrétní.



Vytvoř záznam

Zapiš vše důležité: kdo, co, kdy, kde, kolik, co říká svědek.



Zapoj ŠPP a vedení

Předání věci vedení školy, metodikovi prevence nebo školnímu psychologovi.



Informuj rodiče

U obou stran (poškozený i podezřelý). V klidu, věcně.



Preferuj nápravu

Vracení věci, omluva, kompenzace – podporuj smír.



Zvaž další příčiny

Může být pod tlakem, v problémech – zapoj psychologa.



Policie ČR

Při škodě nad 5000 Kč nebo na žádost poškozeného.



3) Co nedělat

- **✗** Nezlehčuj („To se stává, vždyť je to jen pastelka“).
- **✗** Neházej vinu na poškozeného („Neměl si to tam nechávat“).
- **✗** Neřeš před celou třídou.
- **✗** Nedělej domovní prohlídku aktovek.
- **✗** Neptej se „Kdo něco ukradl, přiznejte se!“ – veřejné doznání pod nátlakem je nevěrohodné a zraňující.

4) Jak pomoci – přehled

Situace	Reakce školy	Doporučení
Jednorázová drobná krádež	Rozhovor, omluva, vrácení věci, podpora obnovení důvěry	Nefixuj viníka jako „zloděje“ – řeš čin, ne nálepku
Opakované drobné krádeže	Schůzka s rodiči, doporučení ŠPP nebo SVP, možné oznámení OSPOD	Věnuj se důvodům (tlak, strach, kompenzace chybějícího)
Krádež větší hodnoty (nad 10 000 Kč)	Nutná součinnost Policie ČR	Škola nesmí vyšetřovat, jen informovat a zajistit podmínky
Krádež s násilím (vloupání, hrozba, fyzický nátlak)	Trestný čin – volat Policii, kontakt OSPOD	Zachovej důkazy, nesahej na věci, předat policii

5) Kazuistika – realistický příklad

Ztracená peněženka – 6. ročník

Žákyně hlásí ztrátu peněženky během obědové přestávky. V šatně bylo přítomno více dětí. Třídní učitel situaci neřeší hned, žákyně odchází v pláči. Druhý den jedna spolužačka naznačí, že ví, kdo peníze vzal. Podezření padá na tichého žáka, který se později přizná.

 Postup školy:



- Učitelka zapsala vše do interního záznamu, ihned kontaktovala vedení a ŠPP.
- Rodiče obou žáků byli přizváni k osobní schůzce.
- Žák vrátil částku (100 Kč), omluvil se a nabídl pomoc spolužačce s učením.
- Proběhla reflexe ve třídě, žák pracoval krátce se školním psychologem (projevy studu, tlak od vrstevníků).
- Škola zachovala bezpečí obou – poškozená dívka měla možnost vyjádřit se bez pocitu ohrožení.



Sebevražedné myšlenky, tendence a pokus o sebevraždu u žáka

1) Proč to řešit?

Zájem o způsoby sebevraždy, **hledání informací online** Sebevražda je **nejzávažnější forma duševní krize**. U dětí a dospívajících roste výskyt sebevražedných myšlenek, sebepoškozování i pokusů o sebevraždu.

Každý pedagog může být **klíčovou osobou, která zachytí první signály a pomůže včas zasáhnout**.

Sebevražedné myšlenky ≠ „přehánění“

Jsou to **projevy silného vnitřního utrpení**, které dítě neumí jinak zvládnout. Může jít i o volání o pomoc.

Varovné signály

- Narážky typu „Všechno je zbytečné“, „Nikomu bych nechyběl/a“
- Smutek, apatie, změny nálad, izolace, **ztráta zájmů**
- Sebepoškozování, zhoršený prospěch, změna vzhledu
- Rozdávání věcí, **příprava dopisu na rozloučenou**

Důležité:

„Kdo o sebevraždě mluví, ten ji nespáchá.“  Mýtus.

Kdo o ní **mluví opakovaně**, o ní **pravděpodobně přemýšlí**.

Rozlišení podle míry rizika

Riziko	Co se děje	Co dělat
 Mírné	Myšlenky na smrt, bez plánu	Podpurný rozhovor, předání ŠPP, kontakt s rodiči
 Střední–vysoké	Má plán, přemýšlí kdy a jak	Nenechat o samotě, kontaktovat rodiče, přivolat podporu
 Akutní	Pokus o sebevraždu nebo přímé ohrožení	Záchranka 155 , být s dítětem, kontaktovat rodiče a vedení



2) Co má učitel dělat

1. **Nebud' sám – zapoj školní tým.**
Informuj metodika prevence, školního psychologa nebo vedení.
2. **Rozhovor s dítětem – klidně, empaticky, o samotě.**
Vyjadřuj zájem, naslouchej, **nehodnot'**.
Např.:
„Vidím, že se trápíš. Chceš mi o tom říct?“
„Napadlo tě někdy, že by bylo lepší nebýt?“
3. **Neptej se, proč. Ptej se, jak často, kdy a jak.**
To pomáhá odhadnout míru rizika.
4. **Neslibuj mlčenlivost.**
Oznámíš to dál – ale dítěti vysvětlí proč. Společně s ním vymysli další krok.
5. **Nezůstávej sám – jednej v týmu.**
Žáka sleduj, ale dál už předáváš pracovníkům ŠPP.



V případě akutního rizika

- Zavolej **155** – dítě se pokusilo o sebevraždu nebo je v ohrožení
- Zajisti **bezpečí, buď s dítětem**
- Kontaktuj **rodiče a vedení školy**
- Zapiš situaci (datum, co řeklo, co jsi udělal/a)



Postup po dokonané sebevraždě (postvence)

- Informujte sbor, žáky i rodiče citlivě a jednotně
- Spolupracujte s rodinou (respekt přání, ale nelhat dětem)
- Nabídněte pietní prostor, možnost rozloučení
- Sledujte žáky zasažené situací (blízcí, spolužáci, sourozenci)
- Nezapomeňte na **psychohygienu pro pedagogy** (supervize, sdílení)



Kazuistika

Žák 9. ročníku, Lukáš (15 let):

Třídní učitel si během ledna začal všimnout, že Lukáš je neobvykle **stažený, přestal se hlásit, uzavřel se do sebe**. V hodinách píše temné texty, jednou odevzdal slohovou práci s názvem „*Neviditelný*“, kde psal:

„Kdybych zítra zmizel, nikdo si toho nevšimne.“

Začal také **ztrácet zájem o kamarády a koníčky**, přestal chodit na florbal a několikrát vynechal oběd. Spolužák anonymně upozornil učitele, že Lukáš na chatu psal věci jako:

„Už to nedávám... nemá to cenu.“

Postup školy:

1. **Třídní učitel si s Lukášem klidně promluvil** o přestávce v soukromí:
„Všiml jsem si, že jsi poslední dobou jiný. Je něco, co bys chtěl říct nebo co tě trápí?“
Lukáš chvíli mlčel a pak řekl:
„Cítím se prázdně... prostě už nechci být. Někdy si říkám, jestli by nebylo lepší se na to vykašlat.“
2. **Učitel zůstal klidný, nehodnotil.** Řekl:
„Děkuju, že jsi mi to řekl. Jsem tady pro tebe a uděláme všechno pro to, aby ti bylo líp. Nejsi na to sám.“
3. **Nezůstal sám – informoval okamžitě školního psychologa a metodika prevence.** V týmu vyhodnotili situaci jako **středně vysoké riziko**.
4. **Učitel vysvětlil Lukášovi, že informují další dospělé a rodiče,** protože jeho bezpečí je priorita. Lukáš souhlasil.
5. **Škola informovala rodiče** – ti byli šokovaní, ale souhlasili s doporučením navštívit **dětského psychologa** a přistoupili na plán podpory.
6. **Školní psycholožka zahájila pravidelnou práci s Lukášem,** škola zároveň nabídla snížené nároky a individuální podporu. Došlo také k úpravě školního rozvrhu (více klidu, méně tlaku).



Situace se postupně stabilizovala. Důležité bylo:

- včas si všimnout změny,
- **reagovat bez bagatelizace,**



- **nečekat, až bude pozdě,**
- **a jednat jako tým.**



NETOLISMUS

1) Co je netolismus

Netolismus je nelátková závislost na tzv. „virtuálních drogách“, tedy:

- počítačových hrách, sociálních sítích, videích (např. YouTube, TikTok),
- mobilních aplikacích, online chatech, streamech,
- závislost na online světě obecně – zejména u dětí s vnitřními nejistotami.



Netolismus vzniká plíživě, nenápadně, ale může mít dopad na:

- tělo (bolesti páteře, očí, záněty šlach, obezita, nespavost),
- psychiku (nervozita, impulzivita, vyčerpání, odtržení od reality),
- vztahy (ztráta zájmu o rodinu, kamarády, školu),
- výkon (pokles prospěchu, ztráta motivace, izolace).

2) Co dělat

Krok

Co konkrétně udělat

 Sleduj změny chování

Zhoršení prospěchu, izolace, podrážděnost, únava, agresivita.

 Oslov žáka citlivě

Neodsuzuj, ptej se na zájmy, pocity, důvody.

 Informuj rodiče

V klidu, věcně, nabídni rozhovor a materiály.

 Spolupracuj s ŠPP

Zapoj školního psychologa nebo metodika prevence.

 Nabídni podporu

Doporuč možnosti volnočasových aktivit, změnu rutiny.



3) Co nedělat

- **✗** Nezesměšňuj – „Jste generace závisláků.“
- **✗** Neignoruj opakovaná varování – únava, výpadky pozornosti, absence.
- **✗** Neřeš výslechy ani s výčitkami.
- **✗** Nezakazuj bez náhrady – je třeba nabídnout smysluplnou alternativu.

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Reakce školy	Doporučení
Nadměrné užívání internetu	Rozhovor + rodiče, sledování chování	Doporučení podpory zdravých návyků
Pokles výkonu, únava, izolace	ŠPP, nabídka pomoci	Vyhodnotit míru rizika a individuální plán
Održení od reality / úniky	Intervence + přesměrování k odborníkům	Nabídnout spolupráci s PPP / SVP
Rodiče situaci bagatelizují	Edukace, předání materiálu	Zapojení důvěryhodného partnera (psycholog, SVP)

5) Kazuistika

Honza (13 let), online hry a únava

Učitelka si všímá, že Honza je poslední týdny výrazně unavený, nedokončuje úkoly a v hodinách často zírá do prázdna. Je podrážděný, vybuchuje kvůli drobnostem. Kamarádi říkají, že „po nocích paří“. Při rozhovoru se přizná, že je závislý na hře, kde má prestižní pozici. Rodiče situaci bagatelizují: „Vždyť každý dnes hraje.“

Postup školy:

- Třídní učitel udělal první rozhovor, předal kontakt ŠPP.
- Vedení školy kontaktovalo rodiče – nabídka schůzky a vysvětlení rizik.
- Školní psycholog zapojuje žáka do podpůrného programu + sleduje výkon.



- Učitelé upravují zadávání úkolů – víc krátkodobých a konkrétních cílů.
- Honza dostává za úkol vytvořit prezentaci „Jaký dvě tváře má internet?“ – reflexe.



ZÁŠKOLÁCTVÍ A NEOMLUVENÁ ABSENCE

1) Co je to za problém

Záškoláctví je úmyslná, neomluvená nepřítomnost žáka ve vyučování. Může mít mnoho podob – od opakovaného vynechávání konkrétních hodin až po dlouhodobou nepřítomnost.

 Formy záškoláctví:

- Pravé záškoláctví – rodiče si myslí, že dítě je ve škole.
- Skryté záškoláctví – s vědomím rodičů, kteří absenci tolerují nebo dokonce omlouvají.
- Interní záškoláctví – žák odejde během dne.
- Impulzivní / plánované záškoláctví – náhlé vs. připravené jednání.
- Krypté záškoláctví – omluvené, ale podezřelé absence (např. opakované v den testů).

Poznámka: Častá i omluvená absence může být známkou jiného problému (šikana, obavy, drogy, domácí násilí).

2) Co dělat

Fáze

Krok školy



1. evidence

Třídní učitel průběžně sleduje absenci. Vyhodnocuje pravidelně každé čtvrtletí.



2. kontakt s rodiči

Při neomluvené absenci (i jedné hodině) → kontakt rodičů, upomínka, zápis.



3. osobní schůzka

Při neochotě spolupracovat nebo opakování → pozvání zák. zástupců do školy.



4. zápis jednání

Vždy záznam: datum, účastníci, dohodnutá opatření. Kopie pro všechny strany.



5. IVýP Při pokračující absenci → sestavení Individuálního výchovného programu.
6. zapojení ŠPP Spolupráce ŠMP, VP, školního psychologa. Reflexe příčin chování.
7. oznámení Při >25 h na 1. stupni nebo >30 h na 2. stupni → OSPOD / přestupkový orgán.
-

3) Co nedělat

- ✗ Neřešit záškoláctví až po týdnech nebo měsících.
 - ✗ Neřešit jen „počtem hodin“, ale ignorovat důvody absence.
 - ✗ Netrestat žáka za chyby rodičů.
 - ✗ Neomlouvat nečinnost „aby se to nezhoršilo“ – včasná práce = menší problém.
-

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Reakce školy	Doporučení
5–10 h neomluvené absence	Upomínka, rozhovor, zápis	Pozvat rodiče, zjistit příčiny
>12 h (2. stupeň) nebo >10 h (1. st.)	Výchovná komise	Vč. ŠMP, VP, vedení, zápis s opatřeními
>25 / 30 h	OSPOD / přestupkový orgán	Předat dokumentaci, provést oznámení
Opakovaná omluvená absence (dle ŠŘ)	Reflexe s rodiči, možný požadavek na lék. potvrzení	Nutné být v souladu se školním řádem
Odmítání spolupráce rodičů	Dokumentace kontaktů, písemné výzvy	Poučení o možnostech správního řízení

5) Kazuistika

Tereza (13 let), 28 hodin neomluvené absence



Tereza přestala chodit na tělocvik, pak vynechala několik dnů. V omluvenkách psali rodiče opakovaně „bolest břicha“. Později se ukázalo, že je terčem posměchu kvůli své postavě. V posledním měsíci zameškala 28 hodin. Rodiče zpočátku odmítali spolupráci.

 Postup školy:

- Třídní učitel upozornil na zvýšenou absenci, kontaktoval rodiče → upomínka, poté pozvánka.
- Vznikl zápis ze schůzky, následně sestaven IVýP s jasnými kroky: cílené doučování, podpora psychologa, preventivní práce s třídou.
- Výchovná komise zhodnotila situaci – nabídnut plán s cílem návratu do výuky.
- Po týdně Tereza částečně nastoupila, pokračovala s pomocí školního psychologa.

 Závěr: Absence se postupně stabilizovala, škola od oznámení na OSPD upustila díky zlepšení a spolupráci rodiny.



EXTREMISMUS, RASISMUS, XENOFobie, **ANTISEMITISMUS**

1) Co je to za problém

Tato rizika narušují bezpečné školní prostředí, ohrožují rovnost a důstojnost žáků, často vedou k šikaně, vyčleňování či násilí.

! Konkrétní projevy ve škole:

- Nadávky typu: „Zpátky do Afriky!“, „Hitler měl pravdu!“, „Jsi parazit, cigáne!“, „Židi za to můžou!“
- Kreslení hákových křížů, 14/88, Z, „White Power“ apod.
- Šíření konspiračních teorií („holocaust byl přehnaný“, „LGBT agenda kazí děti“).
- Vystupování v oblečení a symbolech extremistické scény.
- Agitace a nábor do skupin s rasistickým nebo antisemitským obsahem.
- Nátlak na jiné žáky, aby se „přizpůsobili“, nebo jim „nebylo pomoheno“.
- Násilí vůči spolužákům na základě etnického původu, vyznání nebo orientace.

2) Co dělat

Krok

Konkrétní postup

 Zachyt' projev

Zaznamenej, co přesně padlo / bylo řečeno / napsáno.

 Reaguj

Klidně, ale jasně: „Toto je nepřijatelné, uráží to jiné.“

 Zapiš incident

Interní záznam + předání metodikovi prevence / vedení.

 Informuj rodiče

Pokud jde o vědomé výroky nebo opakované chování.

 Zmapuj postoj

Je za tím vliv okolí, skupiny, frustrace, neznalost?



Zapoj školního psychologa / ŠPP

Citlivě rozebrat důvody a motivaci, nabídnout reflexi.



Využij odborníky

Nabídní diskusi, projekt, externí lektory, besedu.



Vážnější případy

(vandalismus, násilí, vědomá agitace) → kontaktuj Policii ČR.

3) Co nedělat

- **✗** Nezlehčuj („to byl jen fór“, „nevěděl, co říká“).
- **✗** Nezesměšňuj ani „vtipem“.
- **✗** Nepřejímej výrazy extremistů do výuky („aby se žákům zalíbilo“).
- **✗** Nevyhrožuj tresty bez rozhovoru.
- **✗** Nenech projevy bez reakce – mlčení je souhlas.

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Reakce školy	Doporučení
Výkřik s předsudečným podtextem	Okamžitá reakce, zápis, rozhovor	Jasně vymezit hranice slušnosti
Kresba hákového kříže, „14/88“ apod.	Okamžité odstranění, řešení s třídou, rodiči	Možné kontaktování Policie dle závažnosti
Opakovaná agitace / nábor	Zmapovat vazby, včasný zásah, vyrozumění	Využít externí odborníky a ŠPP
Fyzický útok z nenávisti	Kontakt s policií, krizový tým školy, podpora oběti	Bezprostřední ochrana všech zúčastněných
Latentní předsudky ve třídě	Preventivní program, diskuse, výukové projekty	Aktivní zapojení školního parlamentu, rodičů

5) Kazuistika



Kresba hákového kříže ve třídě – 9. ročník

Učitelka si všimla, že na lavici je vyrytý hákový kříž. Po rozhovoru se žáky vyšlo najevo, že ho tam nakreslil Matěj, který „to má z her a videí, kde to lidi dělají“. Byl ovlivněn skupinou starších chlapců z ulice, nosil i oblečení s podobnými motivy.

Postup školy:

- Učitelka oznámila věc metodikovi prevence, udělala stručný záznam.
- Proběhl individuální rozhovor se žákem + pohovor s rodiči.
- Zapojen školní psycholog – Matěj mluvil o pocitu osamění, nutnosti někam patřit.
- Třídní kolektiv absolvoval preventivní program s organizací In Iustitia.
- Do výuky dějepisu byla zařazena lekce o holocaustu a extremistických ideologiích.

Závěr: Došlo ke změně postojů, žák se více zapojil do třídního kolektivu, začal navštěvovat sportovní kroužek. Výskyt symbolů se již neopakoval.



Homofobie (projevy netolerance vůči sexuálním menšinám)

1) Co je to za problém?

Homofobie označuje nepřátelské postoje, předsudky nebo jednání vůči lidem s menšinovou sexuální orientací nebo genderovou identitou. Projevuje se šikanou, výsměchem, vylučováním z kolektivu i fyzickým násilím – často namířeným i vůči heterosexuálním jedincům, kteří neodpovídají genderovým stereotypům. Často bývá propojena s pravicovým extremismem nebo maskovanou šikanou.

2) Co dělat?

- Vytvářet bezpečné, otevřené školní prostředí bez předsudků.
- Všimnout si i drobných narážek, stereotypních výroků a včas je citlivě korigovat.
- Podporovat integraci žáků s odlišnou identitou bez stigmatizace (v žádném případě veřejné rozbory identity).
- Citlivě komunikovat se žákem, nabídnout kontakt s metodikem prevence, výchovným poradcem či psychologem.
- Při známkách šikany nebo sebepoškozování kontaktovat odborníka a postupovat podle kapitoly o šikaně či psychické krizi.
- Doporučit důvěryhodné informační weby a podpůrné organizace (např. lgbt.poradna-prava.cz, gejt.cz).

3) Co nedělat?

- Neanalyzovat veřejně sexuální orientaci žáka (ani v dobrém úmyslu).
- Nekomentovat odlišnosti negativně, zesměšňujícím nebo ironickým způsobem.
- Nekontaktovat rodiče bez souhlasu žáka či konzultace s odborníkem.



- Nepodceňovat jednorázové projevy – i ty mohou zanechat vážné následky.

4) Jak pomoci?

Situace	Doporučený krok	Kdo pomáhá	Kdy kontaktovat další složky
Výsměch, urážky kvůli orientaci	Upozornění, práce s kolektivem, třídní program	Třídní učitel, metodik prevence	-
Náznaky šikany nebo izolace	Individuální pohovor, evaluace klimatu třídy	ŠMP, školní psycholog	PPP, případně OSPOD
Sebepoškozování, krize identity	Kontakt s odborníkem, podpora žáka	Psycholog, ŠMP	Krizová intervence
Agrese motivovaná homofobií	Dokumentace, výchovná opatření	ŘŠ, ŠMP	Policie ČR, pokud jde o trestný čin

5) Kazuistika: "Já jsem taky normální."

Situace:

Deváťáčka Tereza začala být během jara terčem posměšků a narážek spolužáků. Ti jí začali říkat "lesba", "teplá", "jiná". Stačilo, že měla krátké vlasy, nosila volné mikiny a na Instagramu sdílela příspěvky s hashtagem loveislove. Několikrát si stěžovala třídní učitelce, ale ta reagovala slovy „oni si z tebe jen utahují, neber si to tolik“. Mezitím se spolužáci na chatu třídní skupiny ptali „jestli už to s Bárou spolu fakt dělají“, a pod její fotku někdo přidal duhovou vlajku a komentář: „to už jste jako pár?“

Zvrat:

Tereza se začala vyhýbat škole, v hodinách nekomunikovala a několikrát plakala na chodbě. Nakonec se svěřila školnímu metodikovi prevence, že kvůli tomu přemýšlela o útěku z domova. Sdělila, že se necítí být dost „holčičí“ a že kvůli své identitě zažívá dlouhodobý vnitřní stres.

Reakce školy:

ŠMP okamžitě kontaktoval psychologa, třída byla rozpracována v rámci krizového plánu. Došlo ke třídnímu programu zaměřenému na předsudky a anonymnímu mapování vztahů ve třídě. Škola zapojila organizaci zabývající se inkluzí a ochranou LGBT+ žáků a poskytla Tereze bezpečný prostor i možnost individuální podpory.



Poučení:

- Učitelé přehlíželi tzv. „skrytou šikanu“, protože chyběla fyzická agrese.
- „Vtipy“ a narážky na orientaci mohou mít devastující dopad, i když nejsou míněny „zle“.
- Škola selhala v prvotní reakci – absence důsledného postoje vůči předsudkům.
- Včasné zapojení ŠMP a odborné pomoci předešlo větší krizi.



RIZIKOVÉ SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

1) Co je to za problém

Rizikové sexuální chování ohrožuje zdravý vývoj dítěte a nese vážná fyzická, psychická, sociální i právní rizika. Projevy:

- **!** Předčasný začátek pohlavního života
- **!** Promiskuita, anonymní sex, sex za úplatu
- **!** Sexuální násilí, manipulace, nátlak
- **!** Sexting, pornografie, kybergrooming
- **!** Nechráněný sex → nákazy, těhotenství
- **!** Sexuálně rizikové praktiky (násilí, sebepoškozování)

Může být spojeno s užíváním návykových látek a/nebo kompenzací nízké sebehodnoty.

2) Co dělat

Krok

Co konkrétně dělat



Sleduj změny

Náhlá proměna chování, agresivita, stažení se, „přehnaná dospělost“, mluva o sexuálních tématech



Promluv s žákem

V důvěrném, respektujícím tónu – nehodnot', nenaléhej



Informuj školního metodika prevence a vedení školy

Situaci sdílej – pedagog sám ji většinou nemůže řešit



Zapoj odborníky

PPP, SVP, SPC, OSPOD, školní psycholog – pokud se problém potvrzuje nebo opakuje



Komunikuj s rodiči

Respektuj citlivost tématu – informuj, neobviňuj



Zařaď preventivní témata

V rámci výchovy ke zdraví, občanské výchovy,
třídnických hodin

3) Co nedělat

- **✗** Nezesměšňuj, neznevažuj chování žáka („to je jen puberta“, „to přejde“)
- **✗** Nepřisuzuj vlastní morální postoje → nehodnoť!
- **✗** Neřeš bez spolupráce a bez záznamu
- **✗** Nerozebírej detaily sexuálních zážitků → to náleží odborníkovi
- **✗** Nepředávej materiály (např. sexting) dalším osobám

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Co dělat	Koho zapojit
Sexting, kybergrooming	Zajistit bezpečí, uložit důkazy, mluvit s dítětem, zvážit oznámení policii	IT správce, Policie ČR, OSPOD, ŠMP
Nechráněný sex, strach z těhotenství	Podpora, doprovod k odborníkovi	PPP, SVP, gynekolog, psycholog
Podezření na sexuální zneužívání	Zachovej klid, nemluv o detailech, zajisti bezpečí dítěte	Policie ČR, OSPOD
Nadměrná konzumace pornografie, promiskuita	Individuální přístup, respekt, prevence, rozhovor	ŠMP, psycholog, rodiče
Genderová nejistota, odlišné projevy	Nehodnoť, podporuj bezpečné klima	ŠMP, školní psycholog



5) Kazuistika

Adéla (13 let), sexting a manipulace

Výchovná poradkyně se od spolužačky dozvěděla, že Adéla sdílí své odhalené fotky s klukem, kterého zná jen z Instagramu. Dívka byla čím dál více uzavřená, zameškávala školu, projevovaly se u ní úzkosti. Když s ní třídní učitelka šetrně promluvila, Adéla se svěřila, že ji chlapec vydírá.

Postup školy:

- Situace byla ihned konzultována s vedením školy, ŠMP a OSPOD.
- Zajištěn klidný prostor a podpora Adély.
- Informování rodiče, škola pomohla s kontaktováním policie.
- Adéle byl nabídnut kontakt na psychologa a Linku bezpečí.

 Závěr: Díky citlivému přístupu bylo dítě ochráněno a případ předán kompetentním institucím.



SEKTY A NOVÁ NÁBOŽENSKÁ HNUTÍ

1) Co je to za problém

Sekta je skupina, která se vymezuje vůči okolí, vytváří silně uzavřený systém a využívá manipulativní techniky. Rizikem je izolace, ztráta svobody, extrémní poslušnost vůči autoritě, psychický i ekonomický nátlak.

 Příznaky rizikového působení sekt:

- Silná hierarchie a vůdcovský kult
- Sankce za nesouhlas, tajnosti
- Zákazy kontaktu s rodinou, školou
- Ztráta vlastní identity
- Přetížení, ekonomická zneužitelnost

2) Co dělat

Krok	Co konkrétně dělat
 Všiměj si změn	Změny chování, uzavřenost, odmítání kontaktu, nové symboly, odlišná řeč, manipulativní jazyk („pravda“, „osvícení“)
 Promluv si s žákem	Respektuj jeho důstojnost. Ptej se, ale nenuť – „Máš zájem o nové duchovní věci? Co tě k tomu přivedlo?“
 Zapoj ŠPP	Pokud žák projevuje známky psychického tlaku, úzkosti, izolace nebo loajality ke skupině přesahující běžné vztahy
 Komunikuj s rodiči	Bez obvinění. Sděluj obavy, nabízej informace. Pokud jsou i rodiče zapojeni, jednat s maximální citlivostí.
 Informuj OSPOD/polici	Při podezření na psychickou újmu, zanedbávání péče nebo jiný trestný čin

3) Co nedělat



- **✗** Neironizuj, nezesměšňuj víru nebo příslušnost ke skupině.
- **✗** Nevnučuj své názory – snižuješ důvěru.
- **✗** Neodsuzuj hned – zjisti víc.
- **✗** Nejednej bez odborného posouzení.
- **✗** Nezneužívej pozice autority proti žákovi.

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Doporučený postup	Instituce ke spolupráci
Změna chování, izolace, loajalita k „nové skupině“	Důvěrný rozhovor, zapojení ŠPP, sledování situace	ŠMP, VP, školní psycholog
Podezření na manipulaci, omezování svobody	Opatrné mapování, zapojení PPP/SVP	PPP, SVP, metodici prevence
Extrémní postoje vůči škole, společnosti	Upozornění vedení, doporučení odborníků	SVP, OSPOD
Tlak ze strany rodiny	Respekt, sdílení obav, zapojení odborníků	OSPOD, PPP, právní poradna

5) Kazuistika

Simona (14 let), vliv rodinné sekty

Simona začala být v hodinách výrazně uzavřená, odmítala kreslit obrázky zvířat nebo diskutovat o svátcích. Na dotaz, proč nepojede na výlet, odpověděla: „My neslavíme hlouposti jako vy.“ Při dalším kontaktu se svěřila, že doma musí denně studovat náboženské knihy a s vrstevníky se stýkat nesmí.



Postup školy:

- Třídní učitel si s ní promluvil – nehodnotil, jen naslouchal.



- Škola informovala školní poradenské pracoviště, konzultovala podezření s PPP.
- Po konzultaci byl kontaktován OSPOD pro další posouzení situace.
- Škola Simonu podpořila důvěrou a nabídkou prostoru, kam se může kdykoli obrátit.

Závěr: Škola nehodnotila víru samotnou, ale reagovala na izolaci, manipulaci a omezování osobní svobody. Podařilo se udržet kontakt a podporu dítěti.



RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V DOPRAVĚ

1) Co je to za problém

Rizikové chování v dopravě zahrnuje jak vědomé porušování pravidel (např. jízda bez helmy, přecházení na červenou), tak nezáměrná rizika způsobená neznalostí, přeceňováním vlastních schopností nebo tlakem skupiny.

Nejčastějšími typy účastníků jsou:

-  Chodci (zejména děti 1. stupně)
-  Cyklisté (zejména 2. stupeň)
-  Cestující v MHD
-  Řidiči mopedů a spolujezdci (vyšší ročníky ZŠ, SŠ)

Příčiny: nedostatek informací, impulzivita, vyhledávání adrenalinu, vliv skupiny, návykové látky, problematický vztah k autoritám.

2) Co dělat

Krok	Postup pedagoga
 Sleduj projevy	Žák přechází silnici bez rozhlédnutí, jezdí na kole bez helmy, záměrně porušuje pravidla.
 Promluv s dítětem	V klidu, bez moralizování. Zjisti, zda jde o neznalost nebo záměr.
 Informuj rodiče	Sděl fakta, navrhní podporu (dopravní výchova, odkaz na BESIP).
 Zařaď dopravní výchovu	Teorie + praktický nácvik, ideálně na dopravním hřišti.
 Spolupracuj s partnery	BESIP, městská a dopravní policie, Centrum dopravního výzkumu, PPP.
 Zapoj ŠPP	Pokud je chování opakované nebo souvisí s jiným RCH (např. alkohol, šikana).



3) Co nedělat

- **✗** Neřeš jen formálně („dostane poznámku“).
- **✗** Nezastrašuj (drastická videa, „umřeš pod koly“).
- **✗** Nepředpokládej, že děti pravidla znají automaticky.
- **✗** Neignoruj opakované drobné prohřešky – jsou signálem.

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Reakce školy	Doporučené nástroje
Jednorázové rizikové chování	Rozhovor, informování rodičů	BESIP materiály, výuková videa
Opakované chování (např. ježdění bez helmy)	Individuální pohovor, zápis, doporučení IVÝP	Dopravní hřiště, projekt „Bezpečná cesta do školy“
Rizikové chování spojené s dalšími RCH (alkohol, útěky)	Zapojení ŠPP, nabídka pomoci	PPP, SVP, Preventure, Unplugged
Neznalost základních pravidel	Dopravní výchova, nácvik, exkurze	Práce s třídním kolektivem

5) Kazuistika

Filip (11 let), ignorování pravidel jako „hrdinství“

Učitelka si všimla, že Filip při příchodu do školy běžně přebíhá silnici mimo přechod, někdy s dalšími žáky. Během exkurze vyjádřil, že „zebra je pro sraby“ a „vždycky to stihne“.

 Postup školy:

- Třídní učitelka s Filipem promluvila, bez výčitek. Zjistila, že chování souvisí s postavením ve skupině a snahou být „fajter“.
- Kontaktování rodiče, dohodnuta společná strategie.



3. ZŠ Říčany – Krizový plán

- Ve třídě proběhla dopravní beseda s dopravní policií + krátký projekt „Moje cesta do školy“.
- Filip se účastnil tvorby školního plakátu o bezpečnosti → zvýšení motivace k dodržování pravidel.

Závěr: Chování se upravilo, Filip přijal zpětnou vazbu díky respektujícímu přístupu a aktivnímu zapojení.



SUBKULTURY A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

1) Co je to za problém

Příslušnost k subkulturám je normální součástí dospívání. Pomáhá žákům:

- vytvořit si vlastní identitu,
- navázat vztahy mimo rodinu,
- vyjádřit postoje, emoce a hodnoty.

 Problém nastává, pokud:

- příslušnost k subkultuře slouží jako záminka pro porušování pravidel, agrese, závislosti nebo záškoláctví,
- se s ní pojí nebezpečné nebo extremistické aktivity,
- škola reaguje předsudečně, represivně nebo nespravedlivě.

2) Co dělat

Krok

Co konkrétně dělat



Všímej si změn

Náhlé změny vzhledu, chování, vyhraněnost postojů – mohou být součástí vývoje, ale i signálem potíží.



Zeptej se, zajímej se

„Co tě na tom baví?“ „Co to pro tebe znamená?“ – důvěra místo podezření.



Rozlišuj chování a identitu

Hodnoť konkrétní projevy, ne subkulturu („Nelíbí se mi, že jsi rozbil dveře“, ne „Punks jsou nezodpovědní“).



Sleduj možné riziko

Např. sebepoškozování, záškoláctví, extrémismus, agrese, vandalismus.



Zapoj školního psychologa, ŠMP, případně SVP / PPP

Pokud se chování stává rizikovým.



Komunikuj s respektem k rodičům Předěj info, nehodnot příslušnost k subkultuře.

3) Co nedělat

- **✗** Neposuzuj vzhled → nevypovídá automaticky o chování.
 - **✗** Nezesměšňuj, neironizuj příslušnost („To si jednou uvědomíš, jak je to trapný“).
 - **✗** Neházej všechny do jednoho pytle („To je těmi tvými kamarády...“)
 - **✗** Nezpochybňuj přínos subkultur → může vést ke ztrátě důvěry a většímu uzavření.
-

4) Jak pomoci – tabulka

Situace	Co dělat	Doporučení
Žák se obléká výrazně jinak, poslouchá alternativní hudbu	Ptej se, zajímej se, nedagnostikuj	Přijímat, nenutit ke změně
Žák se stahuje z kolektivu, zameškává, řeší těžká témata	Citlivý rozhovor, zapojení ŠPP	Sleduj známky deprese, úzkosti
Projevy extremismu (např. neonacistické symboly)	Jasně vymezení hranic, evidence, rozhovor, kontakt s rodiči	Zvaž zapojení OSPOD nebo Policie dle závažnosti
Sebepoškozování / rizikové chování	Okamžitá intervence, odborná pomoc	Navazuj s žákem bezpečný vztah, neodsuzuj

5) Kazuistika

Lukáš (14 let), změna stylu a izolace



Lukáš začal nosit černé oblečení, ostnaté pásky, nalakované nehty. Sedával sám, často se neúčastnil školních akcí. V hodinách odpovídal s despektem, u tabule měl výkres s lebkou a nápisem „život nemá cenu“.

Postup školy:

- Třídní učitel s Lukášem promluvil bez odsudku – ukázalo se, že je fascinovaný gothic kulturou a těžce prožíval rozvod rodičů.
- Škola nabídla konzultace s psychologem, vytvořila plán podpory, zapojila ho do výtvarného projektu.
- Proběhla třídní diskuse o rozmanitosti stylů a respektu.
- Rodiče byli informováni bez moralizování.

 **Závěr:** Lukáš se začal víc zapojovat, začal vést školní art blog. Jeho styl se nezměnil – ale jeho izolace ano.

Cíl školy:

Rozlišit mezi příslušností k subkultuře (OK) a rizikovým chováním (řešíme).

Podporovat respekt a bezpečné klima pro všechny – včetně těch, kdo se oblékají nebo smýšlejí jinak.

Deset nejčastějších současných subkultur

1. Skateři / street styl

Motivy: volnost, komunita, odpor ke školní rutině, kreativita (grafity, hudba)

Projevy: skejty, mikiny s kapucí, široké kalhoty, značky jako Vans, Thrasher

Jak reagovat:

Nezesměšňuj styl jako „špinavý“ nebo „líný“. Oceň jejich kreativitu, nabídní prostor pro tvorbu (hudba, výtvarka, pohyb).

2. Gamerská subkultura

Motivy: únik, soutěžení, identita skrze online prostor, přátelství přes net

Projevy: herní slang, trička s logy her, zamlžené oči po noci online, známky nevyspání



✓ Jak reagovat:

Neironizuj jako „závisláky“ – zeptej se na jejich svět, diskutuj hranice, pomoz hledat rovnováhu. Pozvi je ke skupinovým aktivitám offline.

3. 🧠 Emo / sad girl / darkcore

Motivy: zranitelnost, hluboké emoce, pocit osamění, estetika smutku

Projevy: tmavé oblečení, melancholie, poezie, náznaky sebepoškozování

✓ Jak reagovat:

Neposuzuj jako „pózu“ nebo „hysterii“. Nabídní důvěru, bezpečí a prostor pro sebevyjádření. Buď pozorný ke známkám krize.

4. 🏳️‍🌈 LGBTQ+ komunita (identitní styl)

Motivy: hledání sebe, touha po přijetí, otevřenost, komunitní opora

Projevy: barevné doplňky, důraz na gendrovou identitu, zájem o sociální témata

✓ Jak reagovat:

Respektuj jméno a zájmena. Nehodnoť „jestli je to nutné řešit“. Udržuj bezpečný prostor a reaguj na šikanu nebo zlehčování.

5. 🎧 Trap / drill / rap komunita

Motivy: síla, uznání, kompenzace frustrace, ukázání „že na to mám“

Projevy: značkové oblečení, tetování (i falešná), výrazné gesta, slang

✓ Jak reagovat:

Neodsuzuj automaticky jako agresivní. Zeptej se na jejich vzory, nabízej alternativní prostor pro sebevyjádření a vybití.



6. 🌟 Aesthetic / clean girl / vanilla styl

Motivy: pořádek, kontrola, krása, idealizace dospělosti

Projevy: neutrální barvy, styl „jako z Pinterestu“, kosmetika, ranní rutiny

✅ Jak reagovat:

Neposuzuj jako „povrchní“ – za perfekcionismem může být strach ze selhání. Oceň organizovanost, ale pomoz jim pracovat se stresem.

7. 💀 Gothic / dark fantasy / witchcore

Motivy: mystika, smrt, síla, rituál, touha být jiný

Projevy: černá, lebký, tarot, magie, kovové šperky, samota

✅ Jak reagovat:

Nepodsouvej diagnózy – goth ≠ deprese. Vnímej jako způsob hledání smyslu. Mluv o symbolice, nabídní respekt a zájem.

8. 🌿 Eco / alternativní komunita

Motivy: zodpovědnost za svět, etika, ekologie, alternativní vzdělávání

Projevy: veganství, barefoot boty, upcyklované oblečení, aktivismus

✅ Jak reagovat:

Nezesměšňuj („a teď zachraň pandu“) – podpoř diskusi, dej jim prostor ve školních projektech, rozvíjej občanskou gramotnost.

9. 📱 Influencerská kultura / Gen Z flex

Motivy: sebezprezentace, uznání, sledovanost, kontrola obrazu sebe sama

Projevy: TikTok tanečky, selfie, zájem o módu, značky, sociální sítě

✅ Jak reagovat:

Nesnižuj jako „narcisy“ – chápej jako hledání hodnoty. Mluv o rizicích sdílení, falešných vzorech, pomoz jim hledat autenticitu.



10. 🖋️ Literární / melancholická intelektuální subkultura (např. dark academia)

Motivy: hluboké myšlení, touha po pochopení světa, melancholie, estetično

Projevy: sako, svetry, knihy, citace filozofů, nostalgie po minulosti

✅ Jak reagovat:

Podporuj čtení, diskuzi a hledání smyslu. Neposuzuj jako „divné“. Nabídní prostor pro sdílení a zapojení do literárních nebo filozofických debat.



ŽÁCI S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA (PAS)

1) Co je to za problém

Žáci s PAS mají odlišný způsob vnímání světa, komunikace, myšlení i reagování. Mívají potíže s porozuměním sociálním situacím, emoční regulací, přecitlivělost na smyslové podněty a rigidní způsob uvažování. Při nedostatečném porozumění těmto projevům může docházet ke krizovým situacím, včetně výbuchů, úzkosti, uzavírání se, nekomunikace, agresivity nebo sebepoškozování.

2) Co dělat

-  Získat informace o konkrétním žákovi s PAS – jaké má potřeby, spouštěče, co mu pomáhá.
-  Zajistit strukturu a předvídatelnost – plány dne, vizualizace, jasné a srozumitelné pokyny.
-  Jasně a přesně komunikovat – vyhnout se ironii, nepřesnostem a přirovnáním.
-  Informovat všechny pedagogy a zaměstnance školy, kteří přichází se žákem do kontaktu.
-  Připravit si plán B – náhradní varianty postupů, když „něco nejde podle plánu“.
-  Spolupracovat s rodiči, poradenským zařízením, specialisty (psychiatr, psycholog).
-  Umožnit odpočinek a únik – vytvořit klidové místo, zohlednit senzitivitu.
-  Dopřát čas na zpracování informací, omezit překvapení a novoty.
-  Respektovat osobní prostor a nedotýkat se bez souhlasu.
-  Poskytovat pravidelnou zpětnou vazbu jasným a motivujícím způsobem.



3) Co nedělat

- **✗** nepřekvapovat změnami bez přípravy
- **✗** netrestat za chování způsobené nepochopením
- **✗** neinterpretovat zvláštní projevy jako „provokaci“ nebo „neúctu“
- **✗** nekomentovat odlišnosti před spolužáky
- **✗** neignorovat varovné signály „přetažení“ – ticho, neklid, výbuch
- **✗** nevystavovat dítě tlaku typu „mělo by to přece pochopit“

4) Jak pomoci – přehledná tabulka

SITUACE

POSTUP UČITELE

Výbuch emocí, afekt	Nezvyšovat hlas, zachovat klid, nabídnout bezpečný prostor, nepřibližovat se
Neochota komunikovat	Respektovat mlčení, nabídnout čas, vizuálně znázornit možnosti
Agrese vůči věcem/lidem	Uklidnit prostředí, odstranit podněty, zapojit zkušeného pedagoga nebo ŠPP
Nezvládnutí přechodu	Dopředu upozornit, nabídnout alternativu, použít vizuální plán
Chování „mimo kontext“	Neironizovat, nezesměšňovat, pomoci s orientací – „co se teď děje a co bude“
Ztráta motivace	Pojmenovat smysl úkolu, dát konkrétní důvod, využít silných stránek žáka
Nezvyklé reakce na zvuky/pachy	Umožnit sluchátka, klidné místo, konzultovat s rodiči a odborníky



Konflikt s pravidlem

Vysvětlit smysl pravidla konkrétně, nabídnout kompenzaci

5) Realistická kazuistika

„Urazím ti ruce u ramen“

Adam (8. tř.) s PAS dostává záchvat úzkosti vždy, když prochází chodbou, kde dozor vykonává učitel XY. Zjišťuje se, že při dřívějším incidentu učitel žákovi ironicky řekl: „Ještě jednou zavři ty dveře a urazím ti ruce u ramen.“ Adam výrok pochopil doslova a od té doby se bojí učitele potkat. Pomohlo, že se ředitel s žákem dohodl na jasném postupu a vymezeném bezpečném režimu. Učitel absolvoval školení o PAS. Situace se stabilizovala, Adam začal opět chodit do školy rád.



BODYSHAMING A VZHLEDOVÁ ŠIKANA

1) Co je to za problém

Bodyshaming znamená ponižování člověka kvůli vzhledu – hmotnosti, tvaru těla, postižení, akné, oblečení, vlasům, barvě kůže nebo třeba výšce. Často probíhá skrytě, např. jako „vtípek“, „rada“, nebo narážka. Může jít o jednorázové i opakované chování, které způsobuje pocity studu, méněcennosti a může přispívat k rozvoji poruch příjmu potravy, úzkostí a deprese.

Zejména u dívek a trans či nebinárních žáků bývá vzhled silně spojen s pocitem vlastní hodnoty. Vzhledová šikana často zůstává nepovšimnuta, protože je společensky normalizována („měli by zhubnout“, „vypadá hrozně“ apod.).

2) Co dělat

- Všimněte si nenápadných narážek na vzhled („Seš těžkej jak prase“, „V tomhle vypadáš jak chlap“ apod.).
- Zastavte komentáře k tělesnému vzhledu – i zdánlivě „vtipné“.
- Posilte u žáků respekt k odlišnostem a tělesné rozmanitosti (přes komunitní kruh, třídnickou hodinu).
- Zapojte školního metodika prevence a výchovného poradce.
- Poskytněte bezpečný prostor žákům, kteří čelí výsměchu – individuálně si s nimi promluvte.
- V případě opakovaného chování aplikujte standardní postupy při šikaně.
- Uvědomte školního psychologa nebo nabídněte externí pomoc (např. Linka bezpečí, Nutricentrum).



3) Co nedělat

- Nezlehčujte poznámky typu „To si neměl/a brát osobně“.
- Neobviňujte oběť („Tak se příště obleč jinak“).
- Nevyčkávejte příliš dlouho – opakované poznámky na vzhled jsou stejně závažné jako jiné formy šikany.
- Nevyjadřujte se k tělu žáků – ani pozitivně („Zhubla jsi, super!“), může to posilovat vnitřní tlak a porovnávání.

4) Jak pomoci (přehledová tabulka)

Cíl	Konkrétní krok
Zastavit bodyshaming	Zasáhnout v situaci, kdy někdo komentuje tělo spolužáka.
Dát oběti podporu	Oslovit ji diskrétně, nabídnout rozhovor, zprostředkovat pomoc.
Posílit třídní klima	Využít třídnické hodiny pro práci s hodnotami, sebereflexí a respektem.
Zajistit bezpečí	Zapsat incident do záznamu, zapojit ŠMP, řešit jako možnou šikanu.
Vzdělávat pedagogy	Zajistit školení o tělesné diverzitě, vlivu médií a signálech PPP.

5) Realistická kazuistika

Případ Jany (13 let):

Jana je v 7. třídě. Není obézní, ale spolužáci jí opakovaně říkají „slonice“, „koule“ nebo „těžkotonážní“. Nejčastěji „vtipkuje“ skupina tří chlapců. Jana si stěžuje na bolesti břicha, často chybí, ztrácí chuť k jídlu, propadá v předmětech, které dříve zvládala.

Třídní učitelka si všímá změn a citlivě se s Janou baví. Jana se rozpláče a popíše situaci. Třídní učitelka vše zaznamená, obrátí se na školní metodičku prevence a



3. ZŠ Říčany – Krizový plán

spolu vytvoří plán intervence. Věc je řešena i jako forma šikany. Jana dostává podporu u školní psycholožky a dochází k postupnému zklidnění.



HATE SPEECH A TOXICKÉ ONLINE PROSTŘEDÍ

Verbální agrese, nenávistné projevy a normalizace násilí v digitálním světě

1) Co je to za problém

Hate speech (nenávistný projev) je forma komunikace, která útočí na identitu člověka nebo skupiny lidí, obvykle kvůli rase, národnosti, pohlaví, sexuální orientaci, víře nebo postižení.

Toxické online prostředí pak označuje situace, kdy se v online prostoru rozšiřují:

- ponižující memes, komentáře, výsměch,
- bagatelizace násilí, propagace stereotypů a dezinformací,
- útoky na odlišnost (vzhled, mluvu, názory),
- sdílení videí typu „fail“, „trapas“, „toxic trends“,
- anonymní šikana skrze Discord, Snap, WhatsApp skupiny.

Ve školním prostředí může mít hate speech formu:

- nenávistných poznámek během výuky („jsi buzna“, „debilní ukrajinec“),
- digitálních narážek („napíšeme o něm vtipnej post“, „dělej edit“),
- šíření fake news o učitelích nebo spolužácích,
- výsměchu obětem násilí nebo šikany.

Vzhledem k tomu, že velká část žáků nevnímá tyto projevy jako problém, je třeba s nimi cíleně a citlivě pracovat.

2) Co dělat



- Přímé projevy hate speech řešit ihned, jasně odsoudit bez bagatelizace.
 - Vést s žáky rozhovory o tom, proč je taková komunikace škodlivá – zaměřit se na dopady.
 - Umožnit žákům bezpečný prostor pro sdílení (učitel, metodik prevence, psycholog).
 - V závažných případech nebo při opakování kontaktovat vedení, případně OSPOD/PČR.
 - Zařadit témata dezinformací, stereotypů a mediální gramotnosti do výuky.
-

3) Co nedělat

- Nezlehčovat situaci: „To on tak nemyslel“, „To je jen sranda“.
 - Nevyžadovat veřejné přiznání nebo omluvu bez předchozí podpory a rozhovoru.
 - Nespoléhat na „výchovné opatření“ jako jediné řešení – důležitá je prevence i obnova vztahů.
 - Nenechat to být, protože se to stalo online – dopad na oběť může být výrazný.
-

4) Jak pomoci (tabulka)

Cíl	Konkrétní krok
Okamžité zastavení projevu	Upozornit žáka, jasně pojmenovat závadnost projevu, zapsat incident.
Podpora oběti	Nabídnout důvěrný rozhovor, podpora psychologa nebo metodika prevence.
Práce se třídou	Tematická hodina nebo peer diskuse o online prostředí, hranicích humoru apod.



Posilování prevence	Zařazení témat dezinformací, online etiky, hate speech do občanské výchovy.
Zapojení komunity školy	Zapojit školní parlament do tvorby „kodexu bezpečné online komunikace“.

5) Realistická kazuistika

Případ Amira (13 let):

Amir je chlapec z běžné české rodiny, ale má tmavší pleť. Ve třídě se na něj lepí přezdívky jako „čmoudík“, „pálenej“, často formou „vtipů“ nebo memes v třídní skupině. Na první pohled se směje s ostatními, ale při rozhovoru s učitelem se svěří, že ho to trápí a stydí se.

Třídní učitel incident nenechá bez reakce. Vede s žáky diskusi o hranicích humoru, škodlivých stereotypch a o tom, co znamená být „divákem“. Vedení přizve školního metodika prevence a připraví se tematický blok. Po čase Amir dostane podporu i od několika spolužáků a dochází k proměně atmosféry ve třídě.



ONLINE SEXUÁLNÍ OBSAH A PLATFORMY TYPU ONLYFANS

Nadměrný kontakt žáků s nevhodným, nelegálním či škodlivým obsahem online

1) Co je to za problém

S rostoucím používáním sociálních sítí a internetu dochází u dětí a dospívajících k:

- zvyšujícímu se kontaktu s nevhodným sexuálně laděným obsahem (explicitní videa, fotky, "suggestivní" influencerky/influenceři, reklamy),
- sledování obsahu na platformách, které nebyly zamýšleny pro nezletilé osoby (např. OnlyFans, erotické live streamy),
- normalizaci vystavování vlastního těla za lajky, sledovanost nebo dokonce peníze.

Dalšími riziky jsou:

- přeposílání intimních fotografií, tzv. „sexting“ mezi žáky, bez povědomí o důsledcích,
- přístup k obsahu, který zkresluje mezilidské a partnerské vztahy, podporuje stereotypy a snižuje citlivost vůči násilí,
- riziko trestné činnosti – držení, šíření nebo sdílení nelegálního obsahu nezletilými je podle zákona postižitelné.

2) Co dělat

- Vytvořit bezpečné klima, ve kterém se žáci mohou na důvěryhodnou osobu obrátit.
- V případě podezření, že dítě sdílí nebo přijímá závadný obsah, nechat dítě v klidu a bezpečí, konzultovat situaci s metodikem prevence nebo školním psychologem.



- Učit žáky rozpoznávat hranice důvěrnosti, manipulace a rizika sdílení fotek a videí.
 - Spolupracovat s rodiči, případně v závažnějších situacích s OSPOD a Policií ČR.
 - Využívat mediální výchovu k rozboru digitální identity, tlaku na vzhled a tzv. "sexualizaci dětí online".
-

3) Co nedělat

- Nezlehčovat ani ironizovat zájem dětí o tyto platformy.
 - Nevyslýchat dítě nátlakem nebo veřejně.
 - Nepřesouvat řešení čistě na rodiče bez podpory a vedení školy.
 - Nepřehlížet sdílení nebo komentáře s náznaky pornografických trendů, byť skrytě vtipných.
-

4) Jak pomoci (tabulka)

Cíl	Krok
Ochrana dítěte	Poskytnout bezpečný rozhovor, zjistit situaci bez nátlaku
Prevence nelegálního jednání	Vysvětlit rizika sdílení citlivého obsahu, informovat o důsledcích
Práce se třídou	Mediální výchova, hranice digitální identity, rozpoznávání manipulace
Výchova k bezpečným vztahům	Diskuze o tom, co je dobrovolnost, tlak, souhlas, intimita
Zapojení rodičů	Citlivě komunikovat, nabídnout zdroje a podporu v řešení

5) Realistická kazuistika



Případ Natálie (14 let):

Učitelka si všimla, že se během skupinové práce žáci potají smějí obrázkům v telefonu. Ukázalo se, že šlo o snímky z profilu dívky, která zveřejnila „odvážné“ fotografie v oblečení. Komentáře v chatu byly výsměšné, některé narážely na to, že „by se užívala na OnlyFans“.

Učitelka situaci neponechala bez reakce. Diskrétně oslovila Natálii a nabídla jí důvěrný rozhovor. S pomocí školního metodika prevence a psycholožky došlo ke zpracování situace, podpoře dívky a následně ke třídní diskusi o online tlaku, bodyshamingu a o tom, co je ještě sranda a co už zasahuje do soukromí.



VZTAHOVÁ MANIPULACE MEZI ŽÁKY **(TOXICKÉ VZTAHY)**

Jak rozpoznat a řešit manipulativní vztahy mezi žáky – včetně vztahů u mladších dětí

1) Co je to za problém

Vztahová manipulace je skrytou, ale často velmi závažnou formou rizikového chování mezi dětmi. Může se objevit jak:

- ve „vztazích“ v předstírané romantické rovině (už od 5. ročníku!),
- mezi přáteli (např. manipulativní kontrola nad tím, s kým kamarádit),
- ve skupinách, kde jeden nebo více žáků ovládají ostatní pomocí strachu, pocitů viny, citového nátlaku nebo vylučování.

Toxické vztahy se projevují např.:

- citovým vydíráním („jestli mi to neřekneš, nejsi kámoš“),
- systematickým shazováním, přehazováním viny, kontrolou,
- nátlakem v online prostředí („ukaž mi fotky, nebo to dám do skupiny“),
- izolací a vylučováním („když půjdeš s ní, nejsi s námi“),
- psychickou závislostí jednoho dítěte na druhém (např. v předčasných „vztazích“).

Manipulativní chování je často bagatelizováno: učitelé i rodiče ho mohou vnímat jako „běžné dětské hašteření“ nebo „normální pubertu“.



2) Co dělat

- Věnujte pozornost změnám v chování dětí – uzavřenost, ztráta zájmů, obavy z kontaktu s určitými dětmi.
 - Učte děti rozeznávat zdravý a nezdravý vztah – mluvte o vzájemné úctě, svobodě, rovnováze.
 - Buďte opatrní na zjednodušující poznámky typu „oni se mají rádi, jen si zlobí“ – i ve 4.–5. třídě může být vztah emočně nevyvážený a pro jedno dítě bolestivý.
 - Při podezření volejte školního metodika prevence / školního psychologa – zejména pokud se vztah projevuje kontrolou, nátlakem, zastrašováním.
 - Podporujte otevřenou komunikaci – nabídněte bezpečný prostor pro sdílení.
 - Reagujte i na jemné formy – citlivé, ale důsledné vymezení vůči neúctě a manipulaci.
-

3) Co nedělat

- Nepodceňujte „dětské vztahy“ – mohou být pro děti velmi vážné a emočně zatěžující.
 - Nezlehčujte žákovu bolest či zmatek („to přejde“, „nepřeháněj“).
 - Nevyvíjejte nátlak, aby žák zůstal ve vztahu nebo skupině, která mu ubližuje („ale vždyť jsou spolužáci“).
 - Neradikalizujte příliš rychle – nejde hned o patologii, ale včasná prevence je klíčová.
-



4) Jak pomoci (tabulka)

Cíl	Krok
Včasné odhalení manipulace	Pozorovat změny v chování, vztazích, komunikaci mezi žáky
Zmocnění žáků k sebereflexi	Pracovat s pojmy jako: kontrola, závislost, respekt, hranice
Podpora zranitelného dítěte	Nabídnout bezpečný rozhovor, neodsuzovat, pomoci zformulovat, co cítí
Práce se třídou / skupinou	Rozhovory, třídnické hodiny o vztazích, role play, prevence závislosti
Zapojení podpůrných osob	Školní psycholog, metodik prevence, v případě potřeby OSPOD

5) Realistická kazuistika

Případ Terezy a Karolíny (5. ročník):

Tereza a Karolína byly dlouho nejlepší kamarádky. Karolína ale začala Terezu neustále kontrolovat – rozhodovala, s kým se bude bavit, co bude nosit, kam si sedne. Když Tereza jednou šla na kroužek bez ní, Karolína jí začala posílat výhrušné zprávy, že „jí zničí pověst“. Tereza přestala chodit na obědy, bála se do školy.

Učitelka si všimla změn a vyhledala školní metodičku prevence. Citlivým rozhovorem s Terezou zjistily, že dívka se bojí Karolínu opustit, protože ji má pořád „ráda“ a nechce být sama. Metodička s třídou provedla sérii lekcí o zdravých vztazích. Karolína dostala podporu v pochopení svých emocí i hranic. Učitelé se domluvili na sledování atmosféry ve třídě.

Možnosti prevence (doporučené aktivity)

- Využít scénáře a modelové situace: „Když ti kamarádka zakazuje bavit se s někým jiným...“
- Diskuze o pocitech: Co je mi v přátelství příjemné / nepříjemné?
- Třídnické hodiny: Práva v přátelství, zdravý vztah ≠ závislost
- Pro starší: kritické myšlení o vztazích v médiích, jaký vzor nám předkládají?



GENDEROVÁ IDENTITA A DISKRIMINACE

Jak podpořit žáky, kteří se neidentifikují s tradičními genderovými rolemi, a jak reagovat na předsudečné chování

1) Co je to za problém

Ve školním prostředí se stále častěji setkáváme s dětmi a dospívajícími, kteří:

- neidentifikují svou genderovou identitu se svým biologickým pohlavím (např. trans* žáci),
- projevují gender nonkonformitu – tedy nesplňují očekávání, jak by se „měli“ chlapci nebo dívky oblékat, chovat či vypadat,
- experimentují s tím, kým jsou, jak chtějí být oslovováni nebo jak se vyjadřují.

S tím se pojí:

- nepochopení, výsměch a odmítání ze strany spolužáků, ale někdy i učitelů nebo rodičů,
- zvýšené riziko psychické nepohody, izolace, úzkostí nebo dokonce sebevražedných myšlenek,
- šikana ve formě slovních útoků, „mimózních vtipů“, zesměšňování, neoslovování správným jménem nebo zájmeny.

2) Co dělat

- Oslovujte žáky tak, jak si přejí – používejte jméno nebo zájmena, která preferují, pokud tím neporušujete zákonnou povinnost (vždy řešit individuálně, ideálně v součinnosti s rodinou).
- Buďte podpůrní – nemusíte rozumět všemu, ale můžete být bezpečnou dospělou osobou, které se dítě může svěřit.
- Chraňte soukromí žáka – nešířit informace mezi kolegy ani spolužáky bez jeho svolení.



- Reagujte na projevy předsudků – i drobné narážky nebo „vtipy“ budují klima strachu. Buďte důslední v jejich zastavení.
- Zapojte školního metodika prevence, psychologa nebo OSPD v případě vážnějších konfliktů nebo psychické krize žáka.

3) Co nedělat

- Neironizujte téma identity, nezesměšňujte – nejde o módu nebo pozérství, ale o hlubokou osobní zkušenost.
- Nevyzvídejte detaily intimní povahy („A co má v občance?“).
- Neříkejte „to je moc složitý, tím se nezabývám“ – žákovi tím dáváte najevo, že jeho identita vás nezajímá.
- Nepředávejte informaci dál bez svolení dítěte.

4) Jak pomoci (tabulka)

Cíl	Krok
Ochrana bezpečného prostoru	Aktivně vystupovat proti výsměchu, zesměšňování, narážkám
Podpora psychické pohody	Nabídnout důvěrný rozhovor, pomoc školního psychologa
Práce s kolektivem	Budování empatie, práce se stereotypy, prevence předsudků
Ochrana identity žáka	Respekt k jménu, zájmenům, stylu vyjadřování, soukromí
Zapojení pedagogického týmu	Společná dohoda na přístupu, důslednost, ochrana před diskriminací

5) Realistická kazuistika

Případ Alexe (13 let):

Alex (nar. jako dívka) se v průběhu 7. ročníku začal představovat mužským jménem a žádat učitele, aby ho tak oslovovali. Někteří učitelé jeho přání respektovali, jiní jej



však oslovovali „po staru“ a tvrdili, že „dokud to není v papírech, nemají důvod to řešit“. Ve třídě se objevily vtípky o „holce, co si hraje na kluka“, Alex začal vynechávat školu a výrazně se zhoršil v učení.

Třídní učitelka situaci konzultovala se školním metodikem prevence a psycholožkou. Učitelé se dohodli na jednotném přístupu – respektovat jméno Alex a minimalizovat prostor pro zesměšňování ve třídě. Učitelka citlivě kontaktovala rodinu, která se sice s identitou syna vyrovnávala pomaleji, ale ocenila podporu školy. Vznikl podpůrný plán a situace se výrazně zlepšila.



Monitoring rizikového chování

Proč je monitoring důležitý

Monitoring rizikového chování neznamena špehování ani podezřívání. Jde o všímavost, vedení pravidelného kontaktu s žáky a citlivé rozpoznání varovných signálů. Třídní učitel hraje v systému prevence klíčovou roli – je „prvním uchem“, které může zachytit signály změn v chování žáků, náladě ve třídě či dynamice vztahů.

Co všechno je monitoring

- **Všímové pozorování** (změn v chování, vzhledu, výkonu, náladě)
- **Záznamy a reflexe** (poznámky, třídní kniha, třídnické hodiny)
- **Práce s třídním kolektivem** (sociometrie, dotazníky, neformální rozhovory)
- **Individuální kontakt se žáky** (např. pravidelné rozhovory s vybranými žáky)
- **Dialog s ostatními učiteli a školními odborníky** (sdílení poznatků)
- Včasná komunikace s rodiči

Nástroje a metody monitoringu pro třídní učitele

Nástroj / metoda	K čemu slouží	Jak ji využít ve třídě
Třídnické hodiny	Prostor pro vyjádření názorů, nálad, reflexi	Pravidelná struktura, práce s emocemi, diskuse
Sociometrie (např. SORAD)	Zjištění vztahů a dynamiky ve třídě	Jednou ročně nebo při podezření na zhoršení vztahů
Dotazníky klima (anonymní)	Získání zpětné vazby na pocit bezpečí	Ideálně ve spolupráci se školním metodikem prevence
Pozorování	Individuální změny u žáka (výkon, nálada, hygiena, chování)	Ideálně vést záznamy, které se mohou konzultovat



Žákovské reflexe a ankety	Vědomé zapojení žáků do sledování atmosféry ve třídě	Krátké reflexe na lístečkách, nástěnky, online formuláře
Neformální rozhovory	Zachycení signálů mimo výuku	O přestávkách, při výtvarce, tělocviku apod.
Rodičovské schůzky / hovory	Doplnění informací z rodiny nebo zpětná vazba domů	Nepodceňovat „drobná“ pozorování a sdílet je

Varovné signály, kterým věnovat pozornost

- Náhlé změny nálady, chování nebo výkonnosti
- Stahování se do sebe, vyčlenění z kolektivu
- Záškoláctví, pozdní příchody
- Časté konflikty, agrese nebo naopak pasivita
- Neobvyklé poznámky v sešitech / výtvorech (např. o smrti, násilí, nenávisti)
- Výrazné změny ve vzhledu (např. ztráta váhy, zanedbanost)
- Skrytá témata (OnlyFans, TikTok výzvy, výsměch, vylučování z chatu)

Vzorové ankety

1. ANKETA PRO MLADŠÍ DĚTI – „JAK SE CÍTÍM VE TŘÍDĚ“

Forma: jednoduchý papírový list / online forma s obrázkovou škálou (😊 😐 😞)

Otázka	Možnosti odpovědi
1. Do školy chodím:	moc rád / docela rád / někdy nerad / vůbec nerad
2. Ve třídě se cítím:	bezpečně / někdy nejistě / často se bojím



- | | |
|--|-----------------------|
| 3. Mám ve třídě kamaráda? | ano / trochu / ne |
| 4. Když je mi smutno, někdo si toho všimne? | ano / někdy / ne |
| 5. Někdo se mi ve třídě posmívá? | nikdy / někdy / často |
| 6. Můžu říct učiteli, když je něco špatně? | ano / nevím / ne |
| 7. Co bych si přál(a) změnit, aby nám bylo lépe? | volná odpověď |
-

2. ANKETA PRO MLADŠÍ DĚTI – „KDO JE TVŮJ KAMARÁD“ (sociometrická minianketa)

Forma: ideálně anonymní kartičky s krátkou odpovědí

- | Úkol | Zadání |
|--|------------|
| 1. Vyber tři spolužáky, se kterými si nejradši hraješ. | (vyjmenuj) |
| 2. Vyber tři spolužáky, se kterými bys nechtěl/a být ve dvojici. | (vyjmenuj) |
| 3. Kdo ti ve třídě nejčastěji pomáhá? | (vyjmenuj) |
| 4. Kdo se nejčastěji posmívá ostatním? | (vyjmenuj) |

➡ Výstupy lze využít pro vytvoření vztahového mapování nebo preventivních zásahů.



3. ANKETA PRO STARŠÍ ŽÁKY – „ATMOSFÉRA VE TŘÍDĚ A BEZPEČÍ“

Forma: online / papírová, ideálně anonymní (Google Formulář)

Otázka	Odpověď
1. Cítíš se ve své třídě bezpečně?	ano / spíš ano / spíš ne / vůbec ne
2. Můžeš být sám/a sebou, aniž by tě někdo soudil?	vždy / občas / vůbec
3. Stalo se ti někdy, že ti někdo nadával, vyhrožoval, nebo tě zesměšňoval?	ne / jednou / opakovaně
4. Máš ve třídě někoho, komu důvěřuješ?	ano / spíš ano / spíš ne / vůbec ne
5. Cítíš někdy tlak chovat se jako ostatní, i když nechceš?	často / někdy / zřídka / nikdy
6. Měl jsi někdy obavy z toho, co o tobě spolužáci řeknou online?	ano / ne
7. Co by pomohlo, aby se naše třída cítila líp?	volná odpověď

4. MINIANKETA – „ŠKODLIVÉ CHOVÁNÍ VE TŘÍDĚ“



Zaměřeno na detekci rizik: šikana, rasismus, výsměch, vyčleňování

Otázka	Odpověď
1. Stalo se, že někdo ve třídě byl vyčleňován nebo zesměšňován?	ano / ne / nevím
2. Stalo se, že se někdo vysmíval kvůli vzhledu, původu, nebo tomu, že je jiný?	ano / ne / nevím
3. Když se něco takového stane, kdo zasáhne?	spolužáci / učitel / nikdo
4. Co by podle tebe pomohlo takové chování zastavit?	volná odpověď

ANKETA: VŠÍMÁM SI RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ VE ŠKOLE?

(pro žáky 6.–9. ročníku ZŠ, vhodná i pro online formu – Google Forms)

! Upozornění: Anketa je anonymní. Odpovídej pravdivě – pomáháš tím zlepšit školní prostředí.

1. Vnímání bezpečí a klimatu

1.1 Cítím se ve škole celkově bezpečně.

☐ Ano ☐ Spíše ano ☐ Spíše ne ☐ Ne

1.2 Když mám problém, vím, na koho se obrátit.

☐ Ano ☐ Ne ☐ Nejsem si jistý/á

2. Zkušenosti s rizikovým chováním – viděl/a jsi, nebo zažil/a jsi někdy...?



Typ rizikového chování	Ano, zažil/a jsem	Ano, viděl/a jsem	N e
Fyzické násilí (bití, strkání, házení věcí)	☐	☐	☐
Šikanu nebo posměch od spolužáků	☐	☐	☐
Kyberšikanu (výsměch online, sdílení fotek, výhrůžky)	☐	☐	☐
Rasistické nebo xenofobní nářžky	☐	☐	☐
Výsměch kvůli vzhledu (bodyshaming)	☐	☐	☐
Výsměch kvůli sexuální orientaci nebo genderu	☐	☐	☐
Záškoláctví nebo časté vyhýbání se škole	☐	☐	☐
Užívání cigaret, alkoholu, nikotinových sáčků nebo jiných látek ve škole	☐	☐	☐
Přístup k nevhodnému obsahu online (např. OnlyFans, porno)	☐	☐	☐
Zapojení do toxických vztahů nebo vztahové manipulace	☐	☐	☐
Vandalismus, ničení školního majetku	☐	☐	☐



Krádeže věcí mezi žáky

☐☐☐

3. Postoje a reakce

3.1 Pokud se někdo chová nevhodně, většina spolužáků:

☐ Pomůže ☐ Mlčí ☐ Přidá se ☐ Nevím

3.2 Když se mi něco nelíbí, říkám to:

☐ Učíteli ☐ Doma ☐ Nikomu ☐ Kamarádovi

3.3 Co by podle tebe škola mohla udělat lépe v oblasti bezpečí a vztahů?

 *volná odpověď*

4. Sebereflexe

4.1 Choval/a jsem se někdy způsobem, kterého teď lituji (např. výsměch, pomluvy, ignorování)?

☐ Ano ☐ Ne ☐ Nevím

4.2 Myslím, že moje třída:

☐ Drží při sobě ☐ Je rozdělená ☐ Se často hádá ☐ Je v pohodě

Průvodní instrukce pro pedagogy

Účel ankety

Tato anonymní anketa slouží jako nástroj pro třídní učitele a školní metodiky prevence k **včasnému zjištění projevů rizikového chování** ve třídě. Pomáhá identifikovat:

- míru pohody a bezpečí ve třídě,
- výskyt šikany, vyčlenění nebo nenávislných projevů,
- známky úzkosti, manipulace, exkluze nebo jiného ohrožení,
- možné počátky závislostního nebo sebepoškozujícího chování.



Kdy použít

- **Na začátku školního roku** (např. v říjnu) jako diagnostický nástroj.
- **V pololetí** jako součást prevence a zpětné vazby.
- **Při podezření na problém** (např. zvýšené absence, konflikty, anonymní upozornění).
- **Po krizové události** ve třídě (např. výsměch, šikana, manipulativní vztah apod.).

Jak postupovat

1. **Vysvětlete žákům smysl ankety:** Jde o zjištění jejich pocitů a zkušeností. Anketa není zkouška, ale příležitost něco změnit k lepšímu.
2. **Zaručte anonymitu:** Ujistěte žáky, že výsledky jsou anonymní a že nikdo nebude pátrat po jejich jméně. Nikdo nebude trestán za odpovědi.
3. **Vytvořte bezpečné prostředí:** Umožněte vyplnění v klidu a bez tlaku. Není vhodné spěchat nebo nechat žáky odpovídat před ostatními.
4. **Ponechte prostor pro volné odpovědi:** I krátká věta může být důležitým signálem. Nechte žáky vyjádřit se svými slovy.
5. **Informujte, co se bude dít dál:** Pokud anketa něco odhalí, bude to řešeno diskrétně a s respektem.

Co dělat s výsledky

- **Neřešte nic sami:** Pokud vyjde něco znepokojivého, obraťte se na školního metodika prevence, výchovného poradce nebo vedení školy.
- **Nedělejte ukvapené závěry:** Vnímejte odpovědi jako podnět k dalšímu ověřování, nikoli jako obvinění.
- **Zaznamenávejte změny v čase:** Pokud se anketa opakuje, porovnávejte vývoj. Všímejte si trendů, ne jen jedné odpovědi.
- **Chraňte důvěrnost:** S odpověďmi zacházejte jako s citlivými daty.



Doporučení

- Při analýze odpovědí využijte podporu školního poradenského pracoviště.
- Vhodné je propojit výsledky s třídnickými hodinami, diskusí nebo preventivním programem.



METODICKÁ PODPORA PRO PEDAGOGY

Jak vyhodnocovat anonymní ankety a co dělat, pokud narazím na varovné odpovědi



1. KDY ZPOZORNĚT – VAROVNÉ SIGNÁLY V ODPOVĚDÍCH

Níže uvedené výroky nebo náznaky ve volných odpovědích mohou znamenat, že dítě **zažívá ohrožující situaci** nebo se ve třídě nedaří zajistit bezpečné prostředí:

- „Bojím se někoho ze třídy.“
- „Nikdo mě nebere mezi sebe.“
- „Nechci chodit do školy.“
- „Vždycky se mi někdo směje.“
- „Někdo mi říká, že jsem hnusnej/á, tlustej/á, buzna...“
- „Mám někdy chuť zmizet/navždy usnout.“
- „Doma je to horší než ve škole.“
- „Všichni si ze mě dělají srandu na internetu.“
- „Oni se smějí, když brečím.“

Nebo obecné náznaky typu:

- „Je to tu na nic.“
- „Nikomu bych nic neřekl/a.“
- „Stejně to nikoho nezajímá.“



2. CO DĚLAT, KDYŽ ANKETA UKÁŽE PROBLÉM

Krok 1: Zapiš si konkrétní citace nebo témata, která tě znepokojují

Např. „Objevily se 2 odpovědi, kde dítě uvádí, že zažívá výsměch kvůli vzhledu.“

Krok 2: Bez odkladu kontaktuj školního metodika prevence / výchovného poradce / vedení

Nepřeposílej dokument všem – citlivé informace sdílej pouze s těmi, kteří se podílejí na řešení situace.

Krok 3: Vyvaruj se konfrontace žáků na základě podezření

Nedopusť, aby žáci měli pocit, že jsou odhalováni nebo z něčeho obviňováni.

Krok 4: Domluv se s metodikem prevence na dalším postupu

Možnosti:

- cílený rozhovor s třídou nebo jednotlivci,
- sociometrie / další anonymní sonda,
- přizvání školního psychologa / PPP,
- kontaktování rodičů (vždy individuálně, citlivě).

Krok 5: Sleduj vývoj

Po zásahu proved' zpětnou sondu (např. další anketu, třídnickou diskusi).



3. ČEMU SE VYVAROVAT

Nedělej tohle

Proč je to problém

„Já vím, kdo to psal.“

Může to vést k nedůvěře a umlčení obětí.

„Někdo z vás si stěžoval...“

Kolektivizace viny vede ke zhoršení atmosféry.

„Tak kdo z vás tady šikanuje?“

Konfrontace může traumatizovat.

Sdílení odpovědí mezi kantory bez kontextu

Ztráta důvěrnosti, etiketa práce s citlivými daty.

4. CO DĚLAT, KDYŽ SI NEJSEM JISTÝ

- Poradit se s **metodikem prevence**.
- Pokud dítě **naznačuje osobní ohrožení**, ale nelze jej identifikovat, **zvýšit dohled** a hledat cestu k důvěře (např. nabídnout osobní konzultaci třídním učitelem).
- U závažného podezření (týrání, zneužívání, šikana): postupuj dle **Krizového plánu školy**.

5. UŽITEČNÉ NÁSTROJE PRO DALŠÍ MONITORING

- **SORAD (sociometrie)** – umožní podchytit izolaci, vztahy, vliv.
- **Mapy třídního klimatu**
- **Neformální třídnické reflexe** – otevřená otázka 1× měsíčně: „Jak se ti tu teď daří?“
- **Záznamník podnětů třídního učitele** – sleduj i opakované drobnosti.



Komunikace s rodiči při řešení rizikového chování

1) Co je to za problém

Mluvit s rodiči žáka o tom, že jejich dítě zažívá rizikové chování (např. šikanu, sebepoškozování, záškoláctví) nebo se jej dopouští, je pro pedagogy často náročné. Bez kvalitní a citlivé komunikace však nelze očekávat účinnou spolupráci. Rodiče mohou být ve stresu, cítit se ohroženi nebo zaskočení. Je zásadní, aby učitel vystupoval jako průvodce, nikoli jako soudce, a vedl rozhovor s respektem, ale zároveň věcně a bez bagatelizace.

2) Co dělat

Princip	Popis a příklady
Aktivní naslouchání	Nechme rodiče vyjádřit obavy, nevkládáme jim slova do úst, nepřerušujeme. „Chápu, že je to pro vás těžké. Co o tom zatím víte vy?“
Jasná fakta	Informuj klidně, konkrétně a bez zbytečné emocionality. „Získali jsme opakované informace od více žáků, že vaše dcera bývá terčem posměchu kvůli vzhledu.“
Společné hledání řešení	„Jak bychom mohli společně dceři pomoci? Co doma funguje, když je ve stresu?“
Empatie a podpora	„Víme, že to není snadná situace. Uděláme maximum, abychom pomohli.“
Nechte prostor pro reakci	Po sdělení závažné informace dejte rodičům čas a prostor. „Nechám vás to chvíli vstřebat.“
Zápis z jednání	Po každé schůzce stručně zaznamenejte hlavní body a dohodnuté kroky.
Nabídněte pomoc	Kontakt na školního psychologa, metodika prevence, poradenské centrum.

3) Co nedělat

Nevhodné chování	Proč se mu vyhnout
-------------------------	---------------------------



✗ Odsuzování dítěte nebo rodiče	Vyvolává obranné postoje a uzavírá cestu ke spolupráci.
✗ Vyvolávání paniky	Děsí rodiče a zamlžuje věcnou podstatu problému.
✗ Mluvení bez důkazů	Bez ověřených informací riskujeme ztrátu důvěry.
✗ Porušení důvěrnosti	Nezmiňujme další žáky jmenovitě.
✗ Sdělování „mezi dveřmi“	Nedůstojné, zkratkovité, riskantní – nikdy neřešit citlivé věci ve spěchu.

4) Jak pomoci – přehledná tabulka

Situace	Cíl schůzky	Doporučený přístup	Co nabídnout
Dítě zažívá šikanu	Informovat a získat podporu rodiče	Vyslechnout, neobviňovat, pojmenovat konkrétně	Pomoc školního týmu, psychologa, plán podpory
Dítě se dopouští šikany	Zajistit nápravu a spolupráci rodiče	Důkazy, věcnost, klid, apel na zodpovědnost	Individuální plán nápravy, pomoc při výchově
Rodiče popírají problém	Získat otevřenost pro spolupráci	Opírat se o pozorování, fakta, nabídnout čas	Druhá schůzka, přizvat poradenské pracoviště
Rodiče jsou agresivní nebo obviňují školu	Zklidnit situaci, udržet komunikaci otevřenou	Nereagovat emočně, držet se faktů, neustupovat tlaku	Nabídka mediace, přítomnost vedení školy

5) Vzorové formulace pro sdělení nepříjemné informace rodičům

- 1. Píšu Vám proto, že se objevila situace, kterou nemůžeme nechat bez povšimnutí. Rád bych ji s vámi probral v klidu a s cílem najít společné řešení.“*
- 2. „V poslední době jsme zaznamenali u vašeho dítěte změny, které nás vedly k tomu, že bychom vás chtěli informovat a případně domluvit další kroky.“*



3. „Chci vás informovat o něčem, co může být těžké slyšet, ale věřím, že spolu dokážeme hledat cestu, jak to vyřešit co nejlépe pro vaše dítě.“
4. „Dnešní schůzka není jednoduchá, ale je důležitá. Věřím, že nám záleží na tom samém – na bezpečí a pohodě vašeho dítěte.“
5. „Mám pro vás informace, které nejsou snadné, ale považuji za důležité, abyste o nich věděli. Nejde nám o trestání, ale o pomoc a pochopení situace.“
6. „Vaše dítě se ocitlo v situaci, která vyžaduje naši pozornost. Mým cílem je vás o všem otevřeně informovat a společně najít nejvhodnější cestu.“
7. „Rád bych s vámi probral některé události, které se týkají vašeho syna/dcery. Chápu, že to může být nepříjemné, ale považuji to za důležité kvůli jeho/jejímu dalšímu rozvoji.“
8. „Získali jsme informace, které by pro vás jako rodiče měly zaznít. Budu je sdílet s respektem a konkrétně, aby nevznikaly domněnky.“
9. „Vím, že to může být náročná zpráva. Zároveň vás ujišťuji, že naším cílem není kohokoliv obviňovat, ale společně situaci zvládnout.“
10. „Nechci vás zaskočit, ale chci být s vámi upřímný. Věřím, že otevřenost je nejlepší cestou, jak vašemu dítěti pomoci.“



3. ZŠ Říčany – Krizový plán



3. ZŠ Říčany – Krizový plán



3. ZŠ Říčany – Krizový plán