

Základní škola a Mateřská škola Velemín, příspěvková organizace
Velemín 170, 411-31
tel. 416597076
IČO 46773703

KRIZOVÝ PLÁN

2024/2025



Postup školy při řešení případů s výskytem rizikového chování:

Obsahuje postupy, které přesně řeší některé krizové situace ve spojitosti s projevy rizikového chování žáků, které ve škole mohou nastat.

Určuje konkrétní odpovědnost jednotlivých zaměstnanců.

Definuje intervenční, komunikační a bezpečnostní postupy i následná preventivní opatření.

Vychází y Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28)

ORGANIZACE KROKŮ POSTUPU V RÁMCI PRACOVIŠTĚ

Pracovní tým:

- ředitelka školy (ŘŠ) a kariérový poradce (KP) – Mgr. Mgr. Ladislava Malíková
- výchovný poradce školní metodik prevence (ŠMP) – Mgr. Václava Koubová
- školní metodik prevence – Mgr. Aneta Novotná
- třídní učitelé (TU) a asistentky pedagoga (AP)
- vychovatelky ŠD (ŠD)

Při výskytu jakéhokoliv typu RCH je bezprostředně informována ředitelka školy – Mgr. Ladislava Malíková, výchovný poradce a metodik prevence – Mgr. Václava Koubová a metodik prevence – Mgr. Aneta Novotná

Řešení výchovných problémů spadá do kompetence VP

Řešení přestupků v oblasti rizikového chování spadá do kompetence ŠMP

Po konzultaci s výše uvedenými se následně rozfází kroky postupu dle pokynů níže.

Při řešení šikany a kyberšikany bude vždy přítomen:

ŠMP

VP

pokud je to možné tak ve všech fázích i TU.

Při jednání s rodiči - výchovná komise jsou přítomni:

Ředitelka školy, případně zástupkyně ředitele školy

Výchovný poradce

Školní metodik prevence

Třídní učitel

Případně další vyučující, kterého se problémy dotýkají

Obecné postupy

- třídní učitelé se zaměřují na identifikaci žáků, kteří spadají do rizikových skupin
- postupy řešení jsou popsány níže a podrobněji v přílohách „Co dělat, když“ a rizikové chování a sankce ve Školním řádu
- **přílohy č. 1 - 23** Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže MŠMT č.j.: 21291/2010-28 „Co dělat když...“ jsou v tištěné podobě ve sborovně, jsou ve složce Školní poradenské pracoviště a každý člen pracovního týmu o ní ví a má k ní přístup

Konkrétní postupy

- **Při výskytu rizikového chování**

- menší problém**

- učitel informuje – TU – společně pak VP nebo ŠMP (popřípadě oba), pokud není problém velký, pracuje se v týmu: učitel + TU + ŠMP nebo VP, během řešení je informována ŘŠ, jako zapisovatel může být přizván jiný TU
- informace rodičům – TU (ŠMP) – telefonicky + pozvání na osobní jednání, kterého se zúčastní jmenovaný tým – TU (ŠMP) výsledek řešení probere se třídou

- závažnější problém**

- učitel zavolá AP z vedlejší třídy, zůstane se žákem ve třídě – AP odvede ostatní žáky do ŠD – je informován (přivolán) TU – ŠMP – ŘŠ; v případě nutnosti Policie ČR tel.:**158** nebo rychlá záchranná služba tel.: **155**
- ŠMP – vyžádá pomoc u okresní (krajské)MP, PPP
- info rodičům – TU (ŠMP, ŘŠ) – telefonicky; následně osob. jednání; TU + ŠMP, VP probere výsledek řešení se třídou

NÁVYKOVÉ LÁTKY

1. TABÁKOVÉ VÝROBKY

Tabákový výrobek je takový výrobek, který může být užíván a obsahuje neupravený nebo zcela či z části geneticky upravený tabák.

Dělení výrobků podle platné legislativy

1. Tabák – listy a jiné přírodní zpracované nebo nezpracované části rostlin tabáku, včetně expandovaného a rekonstituovaného tabáku.
2. Dýmkový tabák – tabák výhradně určený pro užití v dýmce, který se může užívat prostřednictvím postupného spalování.
3. Tabák určený k ručnímu balení cigaret – takový tabák, který spotřebitel může použít pro vlastní balení cigaret.
4. Bezdýmný tabák – takový tabákový výrobek, jehož užití nezahrnuje postupné spalování, a to včetně žvýkacího a šňupacího tabáku a tabáku určeného k orálnímu užití.
5. Žvýkací tabák – je bezdýmný tabák určený výhradně ke žvýkání.
6. Šňupací tabák – je bezdýmný tabák určený pro užívání nosem.
7. Tabák určený k orálnímu užití – všechny tabákové výrobky vyrobené zcela nebo částečně z tabáku určené k užívání ústy kromě těch, které jsou určeny k inhalaci nebo žvýkání, v prášku nebo ve formě jemnozrnných granulí nebo v jakékoli kombinaci těchto forem, nabízené zejména v sáčkových porcích nebo v poréznicích sáčcích.
8. Cigareta – tabákový provazec, který se užívá prostřednictvím spalovacího procesu.
9. Doutník – tabákový smotek, který se užívá prostřednictvím spalovacího procesu.
10. Nikotinový sáček bez obsahu tabáku – výrobek bez tabáku obsahující nikotin, který je určený pro orální užití.
11. Doutníček – je doutník o hmotnosti nejvíce 3 g.
12. Tabák určený pro vodní dýmku - tabákový výrobek určený pro kouření ve vodních dýmkách.
13. Nový tabákový výrobek – takový tabákový výrobek, který není cigaretou, tabákem určeným k ručnímu balení cigaret, dýmkovým tabákem, tabákem určeným do vodních dýmek,

doutníkem, doutníčkem, žvýkacím tabákem, šňupacím tabákem nebo tabákem určeným pro orální užití a byl uveden na trh po 19. květnu 2014.

14. Bylinný výrobek určený ke kouření – výrobek, jehož základem jsou rostliny, byliny nebo ovoce, a který neobsahuje žádný tabák a může se užívat prostřednictvím inhalace ústy nebo nosem a jeho užívání zahrnuje postupné spalování.

15. Elektronická cigareta – výrobek, který lze použít pro užívání výparů obsahujících nikotin nebo jiných výparů prostřednictvím náustku nebo jakákoli součást tohoto výrobku, včetně zásobníku, nádržky i zařízení bez nádržky nebo zásobníku; elektronická cigareta může být jednorázová nebo opětovně naplnitelná pomocí náhradní náplně nebo nádržky nebo opakovaně použitelná pomocí jednorázových zásobníků.

16. Náhradní náplň elektronické cigarety – je nádoba s tekutinou, která může obsahovat nikotin, a kterou lze opakovaně naplnit elektronickou cigaretu.

17. Složka tabákového výrobku – tabák, přísady, papír, filtr, inkoust, kapsle, lepidlo, jakákoli další látka či prvek přítomný v konečném tabákovém výrobku nebo výrobku, který souvisí s tabákovým výrobkem.

18. Přísada tabákového výrobku – látka s výjimkou tabáku, která byla přidána do tabákového výrobku, jednotkového balení nebo jakéhokoli vnějšího obalu.

19. Příchut' tabákového výrobku – jasně rozpoznatelná vůně nebo chuť jiná než tabáková (např. přísada nebo kombinace přísad – ovoce, koření, alkohol, cukrovinky, mentol, vanilka, ...).

20. Výrobky souvisejícími s tabákovými výrobky jsou elektronické cigarety, náhradní náplně do elektronických cigaret a bylinné výrobky určené ke kouření.

21. Rekonstituovaný tabák - tabáková fólie vyrobená spojením jemně rozdrobeného tabáku, tabákového odpadu a tabákového prachu.

22. Jednotkové balení - nejmenší jednotlivé balení tabákového výrobku nebo výrobku souvisejícího s tabákovými výrobky, který je uveden na trh.

23. Aroma - přísada dodávající vůni nebo chuť.

Mezi nejčastěji užívané formy tabákových a nikotinových výrobků patří:

Cigarety – průmyslově vyráběné nebo ručně balené cigarety. Kouř z cigaret se nejprve vdechuje do úst a následně vtahuje do plic (tzv. šlukuje). Vyrábí se v různých variacích (s filtrem, bez filtru, slim, s příchutěmi nebo jako tzv. herbální cigarety, ve kterých je tabák namíchaný s příměsí bylin, jako je hřebíček, máta nebo eukalyptus).

Doutníky – sušené a fermentované tabákové listy stáčené do oválného tvaru. Kouř z doutníků se vdechuje pouze do úst (nikoliv do plic).

Dýmky – určené ke kouření řezaného tabáku. Podobně jako u doutníků se kouř z dýmek potahuje výhradně do úst. Vodní dýmky – kouř produkovaný směsí zapálenou uhlíkem prochází ve vodní dýmce skrze vodu a s pomocí podtlaku je vdechován do plic. Do směsi je používána speciální forma vlhčeného tabáku s různými příchutěmi nebo beztabákové/beznikotinové směsi (melasa s ovocnou příchutí). Ve srovnání se zápalnými cigaretami obsahuje kouř z vodní dýmky významně vyšší koncentraci oxidu uhelnatého a dalších jedovatých látek, proto je jeho škodlivost mnohonásobně větší (Eissenberg, Shihadeh, 2009). Pro užívání vodních dýmek je také typické intenzivnější vdechování kouře hluboko do plic, což zdravotní rizikovitost dále potencuje.

Bezdymný tabák:

Šňupací tabák – jemně namletý tabákový prášek vdechovaný v malých množstvích nosními dírkami.

Žvýkáci tabák – nadrcené listy tabáku užívané v ústech postupným žvýkáním.
Porcovaný tabák (tzv. snus) – pytlíčky naplněné jemně řezaným tabákem, které se vkládají do úst mezi ret a dásně.

Elektronické cigarety – zařízení složené z baterie, nádržky na speciální tekutinu (e-liquid) a atomizéru (topná spirála). Nedochozí ke spalování tabáku, ale k vaporizaci (odpařování) e-liquidu za teploty 150°C-250°C. E-liquidy jsou dostupné s nikotinem i bez něj, dále mohou mít různé příchutě (tabák, ovoce, sladkosti, limonády atd.). Výsledný aerosol (pára) bývá inhalován do plic nebo slouží k vytváření tzv. vapovacích triků (vydechování koncentrovaného aerosolu v podobě různých tvarů, nejčastěji kroužků). Inhalování aerosolu z elektronických cigaret se podle dosavadních zjištění jeví být méně škodlivou formou ve srovnání s kouřením běžných cigaret (Pisinger, Dossing, 2014), není však zcela bez rizik, a to zejména pro cílovou skupinu dětí a dospívajících. Na základě chemických analýz u vybraných zařízení byly v aerosolu identifikovány potenciálně rizikové limity těžkých kovů – olovo, kadmium, nikl, mangan (Hess et al., 2017; Olmedo et al., 2018), jiné studie (Canistro et al., 2017; Goniewicz et al., 2014; Pisinger, Dossing, 2014) potvrdily přítomnost dalších toxických látek (jako např. formaldehyd, akrolein, diacetyl). Dále byla prokázána souvislost mezi vyšším rizikem přechodu na užívání zápalných cigaret u žáků/žákyň, kteří vyzkoušeli elektronickou cigaretu, avšak nikdy předtím nekouřili jiné tabákové produkty (Watkins, Glantz, Chaffee, 2018). V dalším textu je užíván pojem žák, spolužák či kamarád (také pedagog, učitel, odborník aj.) souhrnně pro osoby mužského i ženského pohlaví.

Zahřívání tabák – nová elektronická zařízení označovaná také jako „heated tobacco“ nebo „heat-not-burn“, která fungují na principu zahřívání speciálně upraveného tabáku nejčastěji ve formě vyměnitelných náplní (připomínajících malé cigarety) prostřednictvím topného tělesa v podobě zahřívací čepele. Tabák je v zařízení zahříván na teplotu 250°C-350°C, přičemž nedochází ke spalování. Zařízení produkuje aerosol, který je méně koncentrovaný než kouř. Tabákové náplně obsahují nikotin.

Nikotinové sáčky – jedná se o malé bílé sáčky obsahující rostlinná celulósová vlákna (bílý prášek) napuštěná nikotinem, aditivy, sladidly a příchutěmi (Kulhánek, Baptistová & Orliková, 2022). Nikotinové sáčky se podobají porcovanému tabáku (snus), avšak neobsahují žádný tabák. Sáčky se aplikují do úst, kde se nechají působit (mezi rty a dásni) po dobu 15 minut a déle. Riziko užívání spočívá zejména ve velmi vysokých dávkách nikotinu, které se mohou pohybovat mezi 20 mg až 50 mg na jeden sáček.

- V případě, kdy je žák přistižen při konzumaci tabákových výrobků v prostorách školy nebo v době školního vyučování, či v rámci akcí školou pořádaných, je primárně nutné mu v další konzumaci zabránit.
- Tabákový výrobek je třeba žákovi odebrat a zajistit, aby nemohl pokračovat v konzumaci.
- Pedagog dále postupuje podle konkrétního postupu (viz výše); sepíše se o události krátký záznam s vyjádřením žáka (zejména odkud, od koho má tabákový výrobek) a ŠMP jej založí do své agendy.
- Je informován zákonný zástupce žáka.
- V závažných případech (zejména s ohledem na věk nebo chování dítěte) a jestliže se chování opakuje, vyzoomí škola orgán sociálně-právní ochrany dětí. Škola může od orgánu sociálně-právní ochrany vyžadovat pomoc nebo od jiných subjektů nebo školských zařízení.
- Jsou vyvozeny sankce dané školním řádem.

- Pokud pedagogický pracovník u žáků ve škole či na mimoškolní akci najde tabákové či nikotinové výrobky (včetně elektronické cigarety a jejích komponent), ohlašuje to ZZ dítěte.
- Pedagogický pracovník ovšem nesmí žáky prohledávat.
- Pedagogický pracovník ve škole, školském zařízení či na mimoškolní akci může žáka vyzvat k vydání těchto tabákových výrobků (nesmí je však bez souhlasu zabavit) nebo může volně položené tabákové výrobky odstranit z dosahu osob mladších 18 let (Miovský et al., 2015)
- Pokud pedagogický pracovník zajistí u žáka tabákové výrobky, je následně pozván do školy ZZ, kterému je výrobek předán.
- Z jednání s rodičem je proveden záznam o navrácení tabákového výrobku zákonnému zástupci přiloží k zápisu o jeho zajištění.

2. ALKOHOL

Konzumace alkoholu ve škole

- V případě, kdy je žák přistižen při konzumaci alkoholu v prostorách školy nebo v době školního vyučování, či v rámci akcí školou pořádaných, je třeba alkohol žákovi odebrat a zajistit, aby nemohl v konzumaci pokračovat.
- Podle závažnosti momentálního stavu žáka, případně dalších okolností ped. pracovník posoudí, jestli mu nehrozí nějaké nebezpečí. V případě, že je žák pod vlivem alkoholu do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, voláme RZS.
- Jestliže akutní nebezpečí nehrozí, postupuje pedagog následovně: informuje ředitele školy a ŠMP, o události sepiše stručný záznam s vyjádřením žáka (zejména odkud, od koho alkohol má; okolnosti konzumace alkoholu), který odevzdá školnímu metodikovi prevence, který jej založí do své agendy.
- V případě, že žák není schopný pokračovat ve vyučování, vyzve škola ihned zákonného zástupce žáka, aby si jej vyzvedl.
- Jestliže není zákonný zástupce dostupný, vyrozumí škola orgán sociálně-právní ochrany dítěte a vyčká jeho pokynů.
- Zákonnému zástupci ohlásí škola tuto skutečnost i v případě, že je žák schopen výuky.
- Jestliže se situace opakuje, splní škola oznamovací povinnost k orgánu sociálně-právní ochrany dětí. Oznamovacím místem je příslušný odbor obecního úřadu obce s rozšířenou působností podle místa bydliště dítěte –OSPOD Lovosice.
- Z konzumace alkoholu škola vyvodí sankce dané školním řádem. Za rizikové a protiprávní jednání je rovněž považováno navádění jiných žáků k užívání alkoholických nápojů.
- V případě podezření na intoxikaci žáka ped. pracovník neprodleně informuje ředitele školy a ŠMP, pokud je podezření oprávněné postupuje se podle pokynů výše.

Nález alkoholu ve škole

1) pedagog nalezne v prostorách školy alkohol

- Tekutinu nepodrobuje žádnému testu ke zjištění jeho chemické struktury.
- O nález ihned uvědomí vedení školy.
- Nalezenou tekutinu uloží u vedení školy.
- Sepíše stručný záznam o události.

- 2) pedagog zadrží u některého žáka alkohol
- Tekutinu nepodrobuje žádnému testu.
 - O nálezů ihned uvědomí vedení školy.
 - O nálezů sepíše stručný záznam, s vyjádřením žáka, u kterého byl alkohol nalezen, datum, místo a čas nálezů a jméno žáka.. Zápis podepíše i žák, u kterého byl alkohol nalezen (nebo který jej odevzdal). V případě, že podepsat odmítá, uvede pedagog tuto skutečnost do zápisu. Zápisu a rozhovoru se žákem jsou přítomni vždy minimálně dva pedagogičtí pracovníci, ideálně ŠMP a VP. Dle možností i ředitel školy a TU. Zápis založí školní metodik prevence do své agendy.
 - O nálezů vyrozumí zákonného zástupce žáka, a v případě, že se jedná o opakovaný nález u téhož žáka, i orgán sociálně-právní ochrany dětí.
 - V případě potřeby předá zajištěnou tekutinu přivolanému lékaři.
 - Škola vyvodí sankce dané školním řádem.

3. Návykové látky

Konsumace NL ve škole

- Návykovou látku je potřeba žákovi odebrat a zajistit, aby v konzumaci dále nepokračoval.
- události se sepíše stručný záznam s vyjádřením žáka.. Tento záznam založí školní metodik prevence do své agendy a vyrozumí vedení školy
- V případě, že je žák pod vlivem NL do té míry, že je ohrožen na zdraví a životě, přivolá pedagog RZS.
- jestliže akutní nebezpečí nehrozí, pedagog zajistí vyjádření žáka a vyrozumí vedení školy.
- V případě, že žák není schopen dalšího vyučování, vyzve pedagog zákonného zástupce žáka, aby si dítě vyzvedl.
- jestliže není zákonný zástupce dostupný, vyrozumí škola orgán sociálně-právní ochrany dítěte a vyčká jeho pokynů.
- Zákonnému zástupci ohlásí škola tuto skutečnost i v případě, že je žák schopen výuky. Zákonný zástupce má právo se písemně vyjádřit k této skutečnosti a postupu školy.
- V případě uživatelova zájmu nebo zájmu jeho zákonného zástupce poskytne školní metodik prevence informaci o možnostech odborné pomoci.
- Škola vyvodí sankce dané školním řádem. (je třeba rozlišit uživatele od distributora – uživatel je nebezpečný sobě, distributor všem; distribuce je trestným činem, užívání NL porušením školního řádu.)
- Prokázané navádění jiných žáků k užívání návykových látek je považováno rovněž za protiprávní a rizikové chování.
- Obdobný postup zvolí pedagogický pracovník i v případě příchodu žáka do školy pod vlivem NL, resp. kdy nelze prokázat, že se žák intoxikoval ve škole.

Distribuce NL ve škole

Distribuce může být kvalifikována jako trestný čin. Množství, které žák distribuuje, není nijak rozhodující.

Přechovávání NL je také vždy protiprávním jednáním. Množství, které u sebe žák v danou chvíli má, je rozhodující pro to, aby toto protiprávní jednání bylo blíže specifikováno buď jako přestupek nebo v případě množství většího než malého jako trestný čin (provinění v případě nezletilého žáka) - ale toto množství nemusí mít žádný vliv na kázeňský postih, který je stanovený školním řádem.

1) pedagog našel NL ve škole

- Látku nepodrobuje žádnému testu.
- O nález ihned uvědomí vedení školy.
- O nález vyrozumí Policii ČR, která provede identifikaci a zajištění podezřelé

látky.

- Za přítomnosti dalšího pracovníka školy vloží látku do obálky, napíše datum, čas a místo nález. Obálku přelepí, přelep opatří razítkem školy a svým podpisem a uschovají ve školním trezoru.

2) pedagog zadrží u žáka NL

- Látku nepodrobuje žádnému testu.
- O nález ihned uvědomí vedení školy.
- O nález sepíše stručný záznam, s vyjádřením žáka, u kterého byl alkohol

nalezen, datum, místo a čas nález a jméno žáka.. Zápis podepíše i žák, u kterého byl alkohol nalezen (nebo který jej odevzdal). V případě, že podepsat odmítá, uvede pedagog tuto skutečnost do zápisu. Zápisu a rozhovoru se žákem jsou přítomni vždy minimálně dva pedagogičtí pracovníci, ideálně ŠMP a VP. Dle možností i ředitel školy a TU. Zápis založí školní metodik prevence do své agendy.

- O nález vyrozumí Policii ČR.
- V případě, že je látka nalezena u žáka, který se jí intoxikoval, předá pedagog látku lékaři.

3) pedagog má podezření, že žák má OPL u sebe

- Řešení této situace spadá do kompetence Policie ČR.
- Bezodkladně vyrozumí Policii ČR, zkonzultuje s ní další postup a informuje

zákonného zástupce žáka.

- žák je izolován od ostatních a do příjezdu Policie ČR je nutné mít ho pod dohledem. U žáka v žádném případě neprovádíme osobní prohlídku nebo prohlídku jeho věci.

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY (mentální anorexie, mentální bulimie)

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.3

Kdy, koho a jak informovat:

Pediatra; rodiče vždy, když dítě výrazněji zhubne, opakovaně bylo přistiženo, že zvrací (stačí informace od vrstevníků), sebepoškozuje se.

SYNDROM TÝRANÉHO DÍTĚTE – CAN (Child Abuse and Neglect)

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.5

U každého podezření o výskytu daného jevu musí být vždy informována ředitelka školy.

1. Dítě se svěří učitelí osobně

- Uvědomit si, že jde o velmi citlivou záležitost
- Seznámit s tím co nejužší okruh dalších osob (ředitelka školy, ŠMP, VP)

- pokud se zneužívání dopouští rodič, není žádoucí informovat ho o tom, že se vám dítě svěřilo
- komunikovat s dítětem – podrobnější vyšetřování nechat na psychologovi a policii
- vhodně dítěti sdělit, že skutečnost musíte ohlásit na policii
- ohlásit na policii
- ocenit dítě, že za vámi přišlo a ujistit ho, že pro ně uděláte všechno, co je ve vašich silách
- jestliže dítě nechce, abyste věc ohlásili, situaci konzultujte s odborníkem, ale od oznámení události vás to nesmí odradit

2. Informaci se učitel dozví z ankety, dotazníku

- je velmi důležité porozumět tomu, co vám vlastně říká. V každém případě s ním navažte o přestávce nebo po vyučování rozhovor, ale tak, abyste nebudili nežádoucí pozornost. Jestliže vám dítě potvrdí vaši domněnku, postupuje jako výše. Nevyslychejte ho a nepodsouvejte mu své názory, nechejte ho volně vyprávět.

3. Učitel se informaci dozví od spolužáků či jiných zdrojů

Nejprve přemýšlejte, jestli tomu nasvědčuje i vaše pozorování. Pokuste se s dítětem navázat rozhovor, ale do ničeho ho nenutěte. Prostředníkovi řekněte, že je důležité, aby za vámi přišlo zneužívané dítě samo. Nevyšetřujte a nijak nepátrejte. Jestliže si nejste jistí, oznamte věc orgánu sociálně-právní ochrany, který ji prošetří.

4. Dítě je obětí sexuálního napadení

Jestliže se stalo obětí napadení cestou do školy a útočníkem je neznámá osoba, potom urychleně vše oznamte policii, rodičům a orgánu sociálně-právní ochrany dítěte. Chovejte se pevně a jednoznačně a dítě neopouštějte až do příchodu rodičů.

ŠIKANA

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.6

Devět kroků při řešení počáteční šikany (s níž se ve své praxi setkáte nejpravděpodobněji)

Okamžitě po obdržení informace nebo zjištění šikany informujete ředitele školy, výchovného poradce a metodika prevence. MP případně VP neprodleně zahájí kroky uvedené níže.

Při řešení šikany a kyberšikany bude vždy přítomen:

ŠMP

VP

pokud je to možné tak ve všech fázích i TU.

Při rozhovorech jsou vždy přítomni minimálně dva učitelé, vždy MP.

Při jednání s rodiči - výchovná komise jsou přítomni:

Ředitelka školy, Zástupkyně ředitele školy

Výchovný poradce

Školní metodik prevence

Třídní učitel

Případně další vyučující, kterého se problémy dotýkají

Práce se třídou:

Následná práce je založena na práci TU ve spolupráci s ŠMP, případně je možné požádat o spolupráci ŠPZ

Schéma první pomoci:

1. Odhad závažnosti onemocnění skupiny a rozpoznání zda nejde o neobvyklou formu šikanování

- úkol naplnujeme především prostřednictvím rozhovoru s informátory a oběťmi
- nesmí docházet k přímé konfrontaci pachatele a oběti

2. Rozhovor s informátory a oběťmi

- po rozhovoru s informátorem následuje rozhovor s oběťmi (ne s podezřelými pachateli)
- při rozhovoru s obětí je důležité, aby o tom nevěděli ostatní žáci (je potřeba ochránit ji před možnou pomstou agresorů)

3. Nalezení vhodných svědků

- vytipovat členy skupiny, kteří budou pravdivě vypovídat (vybrat žáky, kteří s obětí sympatizují, kamarádi s ní, nebo ji alespoň neodmítají, žáky nezávislé na agresorech, kteří nepřijímají normy šikanování)

4. Individuální, případně i konfrontační rozhovory se svědky

- rozhovory zorganizovat tak, aby o nich druzí nevěděli
- vyskytnou-li se těžkosti, lze uskutečnit doplňující a zpřesňující rozhovory nebo konfrontaci dvou svědků
- vážnou chybou je společné vyšetřování svědků a agresorů. Za zásadní chybu je považována konfrontace obětí a agresorů

- **ROZHOVOR SE SVĚDKY**

svědky vyslechnout postupně, pokud se rozcházejí ve výpovědi je možná konfrontace všech svědků, navodit atmosféru podpory a povzbuzení, že jejich spolupráce nebude prozrazena a je zajištěna jejich bezpečnost, vše si zapisovat

5. Ochrana oběti

6. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi

- je to poslední krok ve vyšetřování
- dokud nemáme shromážděné důkazy, nemá smysl vést tento rozhovor
- cílem je agresory okamžitě zastavit a ochránit oběti, ale i je samé před následky jejich činů

- **ROZHOVOR S AGRESORY**

Agresor se po rozhovoru nesmí vrátit zpět do třídy!

1. Zahřívací předkolo

Sednout si proti agresorovi, říct mu to „natvrdo“, chtít vědět, co všechno dělal, upozornit na zapisování, potom mlčet!

2. Monolog

narušit mu jeho prostor, dívat se do očí, nepovzbuzovat, jen si vše zapisovat, počkat až domluví.

3. Dialog - doplňující otázky

klást otázky tak, aby se zapletl do vlastních lží, stupňovat citové napětí, nabídnout polehčující okolnosti v případě přiznání se, nechat si od něj podepsat zápis.

Zopakovat se všemi agresory. Každého po rozhovoru odvést do jiné třídy.

4. Konfrontace

všem agresorům naráz oznámit, jak kdo z nich vypovídal
začnou se mezi sebou dohadovat a pomlouvat

7. Výchovná komise

- v rámci společného setkání pedagogů a žáka-agresora i jeho rodičů se rozhoduje o výchovných opatřeních

8. Rozhovor s rodiči oběti

- rodiče je třeba informovat o zjištěních a závěrech školy a domluvit se na dalších opatřeních

9. Práce s celou třídou

Následná práce je založena na práci TU ve spolupráci s ŠMP, případně je možné požádat o spolupráci ŠPZ.

- Nejčastější chyby:
 - učitelé nepracují s faktem zásadní odlišnosti řešení u počátečních a u pokročilých šikan
 - při vyšetřování se nebere zřetel na trauma, stud a mlčenlivost znásilněné oběti
 - berou se vážně falešní svědci, kterým poručil „šéf“ agresorů
 - bezprostředně se konfrontuje výpověď týraného žáka s výpověďmi jeho mučitelů
 - pedagog vyšetřuje šikanu přímo ve třídě
 - ředitel si pozve najednou údajné oběti, údajné agresory a jejich rodiče, některé pedagogy a vyšetřuje to z jedné vody načisto
 - po vyšetření šikany se naráz pozvou všichni - rodiče agresorů, oběti i s jejich ratolestmi
 - nezřídka se oběť nechá odejít ze školy, případně se převedeno vedlejší třídy, přičemž šikanování se dále prohlubuje a zdokonaluje

Postup vyšetřující osoby, má-li podezření na šikanu

- Konfrontovat svá pozorování s dalšími kolegy.
- Co nejdříve oznámit své podezření vedení školy, výchovnému poradci, konzultovat další postup.
- Mezi čtyřma očima vyslechnout více nezaujatých svědků, popřípadě konfrontovat svědky mezi sebou.
- Je zejména důležité získat odpovědi na následující otázky:

Kdo je obětí, popřípadě kolik obětí je

Kdo je agresorem, kolik agresorů je. Kdo z nich je iniciátor, kdo aktivní účastník šikanování a kdo je obětí i agresorem?

Co, kdy, kde, a jak dělali agresori obětím?

K jak závažným agresivním a manipulativním projevům došlo?

Jak dlouho šikana trvá?

- Spojit se s rodiči případné oběti, konzultovat výskyt nepřímých znaků šikany. Poprosit je o pomoc.
- Vyslechnout oběť – citlivě, diskrétně, zaručit bezpečí a důvěrnost informací. NIKDY neřešit problém před celou třídou!
- Zajistit ochranu oběti šikany.
- Teprve nyní vyslechnout agresory, případně konfrontovat agresory mezi sebou. NIKDY konfrontace obětí a agresorů! Vytipovat nejslabší článek, dovést je k přiznání či vzájemnému obviňování.
- Požádat vedení školy o svolání výchovné komise (vedení školy, výchovný poradce, třídní, školním metodik prevence sociálně patologických jevů, případně psycholog). Ta na základě shromážděných informací posoudí, zde se jedná o šikanu a jaký je stupeň její závažnosti /stupně 1-3 počáteční šikana, 4-5 šikana v pokročilém stádiu/, navrhne další postup vůči obětem i agresorům i třídě jako celku. Potrestání agresorů je individuální, závisí na věku, intenzitě šikany a na tom, zda se jedná o první případ či recidivu.
- Individuálně pozvat rodiče agresorů. Seznámit je se situací, sdělit jim navrhovaná opatření, (zdůraznit mocnost nápravy) a požádat je o spolupráci. Pokud odmítají, zvážit oznámení na Policii ČR.
- Individuálně pozvat rodiče obětí šikany. Seznámit je se situací, domluvit se na opatřeních (terapie, osobnostní výcvik...)
- Rozebrat situace ve třídě (vynechat citlivé detaily), vysvětlit nebezpečí a důsledky šikany, oznámit potrestání viníků. Třídu i nadále pozorně sledovat.

Brutální šikana

Případy brutální šikany nejsou na našich školách tak řídkým jevem, jak by se mohlo zdát. Nevyhýbají se žádnému typu školy, nejsou ani výsadou "past'áků" nebo "učňáků". Při provalení skupinového násilí se většinou projeví naprostá bezmocnost školy, která je kromě jiného dána také mimořádnými nároky na diagnostiku a léčbu téhle zvláštní podoby šikany, pracovně nazvané školní lynčování

V případě brutální šikany se doporučuje postupovat následujícím způsobem

1. Zvládnout šok a postarat se o oběť

Pedagog musí zvládnout svůj vlastní šok, zastavit násilí a postarat se o oběť, poskytnout jí nejnutnější pomoc a ochranu. Žák, který se stal obětí, je totiž v zoufalé situaci, bojí se o život, je třeba zraněný. Láska, soucit a odvaha mohou být tou nejdůležitější součástí pomoci.

2. Přivolat pomoc

Učitel by měl zalarmovat všechny své kolegy, ale neměl by nechat třídu bez dozoru. Vyslat pro ostatní učitele třeba žáka, který nebyl do šikanování zapojený. Situace je natolik závažná, že je třeba přerušit vyučování.

3. Zabránit domluvě

Učitelé by měli zabránit tomu, aby se třída mezi sebou domluvila, zamezit křivé skupinové výpovědi. Někdo by měl s žáky zůstat a hlídat je. Také je možné rozdělit je do skupin. Ale i ty musejí zůstat pod dozorem.

4. Poskytnout oběti pomoc a bezpečí

Někdy dochází k tomu, že postižený žák je vážně zraněný, v tom případě je třeba zavolat RZS a informovat rodiče. Pokud zraněný není, i tak je třeba ho chránit, pomáhat mu překonat prožité trauma, uklidnit ho a utěšit, snažit se mu dodat pocit bezpečí.

5. Přivolat policii

Škola je povinna nahlásit celou věc policii, ale měla by jednat nezávisle na ní. (Policie se může opozdit a přijet až některý další den.) To znamená, začít rychle, ten samý den vlastní vyšetřování. Nejlépe je vyslechnout po jednom všechny účastníky a jejich výpovědi pak dát postupně dohromady. Ideální je, když policie při svém vyšetřování vychází z materiálů a zjištění školy. Není to ale bohužel obvyklá praxe. Podle zkušeností je vhodné obrátit se přímo na kriminální policii, kde jsou zřízeny funkce specialistů pro mládež. Pro výchovnou pomoc je však zásah policie málo významný, to už je úkolem školy.

KYBERŠIKANA

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.7

Ihned po obdržení informace nebo zjištění šikany informujete ředitele školy, výchovného poradce a metodika prevence. MP případně VP neprodleně zahájí kroky uvedené níže.

Při řešení kyberšikany bude vždy přítomen:

ŠMP

VP

pokud je to možné tak ve všech fázích i TU.

Při rozhovorech jsou vždy přítomni minimálně dva učitelé, vždy MP.

Při jednání s rodiči - výchovná komise jsou přítomni:

Ředitelka školy, Zástupkyně ředitele školy

Výchovný poradce

Školní metodik prevence

Třídní učitel

Případně další vyučující, kterého se problémy dotýkají

Práce se třídou:

Následná práce je založena na práci TU ve spolupráci s ŠMP, případně je možné požádat o spolupráci ŠPZ.

Vhodný postup pro oběť kyberšikany: Jednotlivé body na sebe nemusí přesně navazovat, např. dítě může oznámit útok dospělé osobě již v prvotních fázích.

1. Zachovat klid – nejednat ukvapeně.

2. Uschovat si důkazy – uchovat a vystopovat veškeré důkazy kyberšikany (SMS zprávy, e-mailové zprávy, zprávy z chatu, uložte www stránky apod.). Na základě těchto důkazů může být proti útočníkovi či útočníkům zahájeno vyšetřování. (postup viz příloha).

3. Ukončit komunikaci s pachatelem – nekomunikovat s útočníkem, nesnažit se ho žádným způsobem odradit od jeho počínání, nevyhrožovat, nemstít se. Cílem útočníka je vyvolat v oběti reakci, ať už je jakákoli.

4. Blokovat pachatele a blokovat obsah, který rozšiřuje – pokusit se zamezit útočníkovi přístup k účtu nebo telefonnímu číslu oběti a je-li to v dané situaci možné, i k nástroji či službě, pomocí které své útoky realizuje (kontaktovat poskytovatele služby).

5. Identifikovat pachatele (pokud to neohrozí oběť)

6. Oznamit útok dospělým (učitel, rodič) – svěřit se blízké osobě. Pro uchování důkazů oslovit někoho, kdo má vyšší IT gramotnost. Kontaktovat školu a specializované instituce (PPP, Policie, SVP, intervenční služby specializující se na řešení kyberšikany, psychology apod.).

7. Nebát se vyhledat pomoc u specialistů – kontaktovat specializované organizace, poradny případně Policii ČR.

8. Žádat konečný verdikt (v případě řešení situace školou) – po prošetření celého případu trvat na konečném stanovisku všech zainteresovaných institucí. B. Řešení kyberšikany z pohledu školy Vzhledem k tomu, že kyberšikana je úzce propojena s tradičními formami šikany, které běžně probíhají ve škole, kyberšikana je také v prostředí školy řešena. Před samotným řešením se však škola často rozhoduje, zda se vůbec má, může či musí do řešení kyberšikany zapojit.

Mezi nejčastější argumenty proti řešení kyberšikany školou patří následující (Krejčí, 2010):

1. Pokud kyberšikana probíhá mimo budovu školy (či mimo školní akci), není to problém školy.
2. Řešení kyberšikany ve škole vyvolá negativní publicitu a odradí potenciální klienty – rodiče nově přijímaných/zapisovaných žáků.
3. Škola nemá nástroje, jak kyberšikanu řešit.
4. Nástroje, které škola používá, nefungují (např. rodiče útočníka nespolupracují).
5. Kyberšikana sama odezní, nemá tedy smysl ji v prostředí školy řešit.

Mezi nejčastější argumenty pro řešení kyberšikany školou patří následující (Krejčí, 2010)

1. Kyberšikana často doprovází jiné druhy šikany, které se dějí v prostředí školy. Škola se musí starat o své klima, musí zajistit práva dětí i zaměstnanců (např. právo na vzdělání, právo na pracovní podmínky atd.).

2. Podle počtu obětí kyberšikany či souvisejících forem kybernetické agrese s ní mají problém téměř všechny školy. Škola, která řeší problémy, jež se v jejím prostředí vyskytují, postupuje správně a zajišťuje si tak dobrou publicitu.

3. Škola může postupovat stejně jako při řešení tradiční šikany – kyberšikana s tradiční šikanou souvisí a je s ní často úzce propojena.

4. Pokud nástroje pro řešení kyberšikany nefungují, je třeba zkontaktovat problém např. s odbory sociálně-právní ochrany dětí, Policií ČR, specializovanými poradnami a řešit je v součinnosti s nimi.

5. Pokud nebudeme kyberšikanu řešit, dáváme žákům, kteří o kyberšikaně vědí, signál, že mohou kyberšikanu páchat také a nebudou za ni potrestáni. Tímto způsobem v nich budujeme škodlivé vzorce chování, které pak mohou předávat dále. Ačkoli můžeme diskutovat o uvedených argumentech, stanovisko Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, definované v metodických pokynech a doporučeních pro řešení rizikových komunikačních jevů ve škole a jejich prevenci, hovoří jasně:

Při řešení případů kyberšikany lze vyjít ze Scénáře pro obyčejnou počítačnou šikanu (Kolář, 2011), nicméně vzhledem ke specifikům kyberšikany nelze jeho jednotlivé fáze vždy realizovat (např. pachatel může být anonymní, neexistují svědci). Ačkoli jsou kyberšikana a šikana zpravidla úzce propojeny – např. dítě, které je obětí tradiční šikany, se stává také obětí kyberšikany – postup řešení kyberšikany je specifický a odpovídá rozdílům mezi tradiční šikanou a kyberšikanou. Pachatel může být např. anonymní, kyberšikana může probíhat v uzavřeném prostředí, kyberšikana probíhá i mimo školu a je třeba chránit oběť i mimo školní vyučování apod.

Co může dělat škola –

- 1) Pracovat na povědomí
- 2) Školní řád musí respektovat i tento fenomén
- 3) Definovat kompetence v rámci školy
- 4) Definovat kompetence mimo školu
- 5) Začlenění tématu do výuky
- 6) Vzdělávání pedagogů
- 7) Podpora pozitivního využívání technologií

Co může dělat pedagog –

- 1) Posílit empatii mezi žáky
- 2) Pracovat na klimatu
- 3) Vést k úctě k druhým
- 4) Dávat pozitivní zpětnou vazbu
- 5) Vytvářet dobré vztahy

Co dělat?

- 1) Rozhovor s účastníky
- 2) Zapojení rodičů
- 3) Diskuze ve škole
- 4) Zapojení učitelů
- 5) V případě podezření vyrozumět orgány činné v TŘ

Oběti je třeba doporučit, aby -

- Neodpovídala
- Ukládala důkazy (screenshoty)
- Mluvila o tom, co se jí děje

HOMOFOBIE

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.8

Homofobie v nejšířším slova smyslu zahrnuje postoje a chování vyjadřující nepřátelství vůči lidem s menšinovou sexuální orientací či pohlavní identitou, respektive vůči lidem, kteří vybočují z běžných genderových norem.

Doporučené postupy a metody z hlediska pedagoga:

Pedagog by měl zastávat citlivý přístup k žákům a studentům, jejichž pohlavní či sexuální identita je odlišná či diskutabilní. Je nanejvýš vhodné nesnažit se tuto odlišnost veřejně komentovat, zvláště pak negativním způsobem a to i tehdy, je-li onen konkrétní

jedinec vyučujícímu nesympatický či působí extravagantním dojmem. Naopak je vhodné reagovat na eventuální homofobní poznámky ze strany žáků a studentů. Je vhodné připomenout, že příslušníci těchto menšin mají nejen podle zákona stejné práva, ale mnohé osobnosti z řad sexuálních menšin významně přispěli k duchovnímu vývoji lidstva.

Především je ale třeba sledovat vztahy v třídním kolektivu a podporovat integraci těch studujících, kteří jsou v něm znevýhodněni.

Vývoj homofobní šikany v mnoha směru odpovídá vývoj jiných typů šikany a platí zde, že včasné zaznamenání a řešení problémů ve vztazích ve třídě může zabránit vzniku mnohem vážnějších a obtížně řešitelných problémů spojených s již rozvinutou šikanou.

V žádném případě není vhodné snažit se před třídním kolektivem analyzovat sexuální orientaci nebo genderovou identitu některého ze studentů.

Taková situace může být pro dotyčnou osobu vysoce stresující a eventuální nepřátelské projevy vůči ní se tím mohou spíše podpořit, byť je záměr vyučujícího odlišný. Má-li pedagog důvody domnívat se, že některý ze žáků či studentů má problémy přímo se svou sexuální orientací či pohlavní identitou, respektive s homofobní šikanou, je jistě možné se studujícím promluvit, avšak eventuální řešení intrapsychických problémů či problémů ve vztazích s rodinou je vhodné přenechat spíše na odbornících. V žádném případě není dobré snažit se konzultovat domněnky týkající se sexuální orientace či pohlavní identity přímo s rodiči bez domluvy se studujícím či konzultace s odborníkem, neboť takové informace mohou napáchat značnou škodu. Nejen, že nemusí být pravdivé, ale i v případě, kdy se zakládá taková domněnka na pravdě, je třeba postupovat vysoce opatrně a jedná se o záležitost patřící spíše do kompetence psychologa nebo sexuologa.

EXTREMISMUS, RASISMUS, XENOFOBIE, ANTISEMITISMUS

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.9

Doporučené postupy a metody z hlediska pedagoga:

- Zjistit hloubku extremistického přesvědčení či rasistických, xenofobních anebo antisemitských postojů u jednotlivců a zjistit jejich případné vazby na extremistickou scénu mimo školu.
- Zjistit rozšíření uvedených postojů v kolektivu, třídě, škole.
- Vyvolat diskusi o problémech souvisejících s uvedenými postoji s cílem odhalit jejich příčinu. Nabídnout alternativní volnočasové aktivity.
- Zaměřit výuku na tyto problémy.
- okamžitě a razantně vystoupit proti projevům intolerance mezi žáky vyvolanými uvedenými postoji a názory.
- Pozvat experty k diskusi s žáky/studenty.

- Informovat rodiče v případě zjištění uvedených hlouběji zakotvených postojů a nabídnout jim spolupráci.
- V případě závažných projevů (především násilných) informovat bezpečnostní složky (Policii ČR)
- Nevhodné přístupy:
- Moralizování a skandalizace bez obeznámenosti s problematikou mládeže a extremismu;

- Okamžité vyhrožování tresty a zákonnými postihy v případě kontroverzních názorů v běžných diskusích;
- Nezkoumání motivace lidí k určitému jednání, které se na první pohled může jevit extremistické, ale nemusí takové být.
- Přejímání extremistických názorů do výuky a argumentace s cílem zalíbit se extremisticky orientované mládeži.

VANDALISMUS

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.10

Doporučený postup

1. Podmínky zacházení se školním majetkem zakotvit do školního řádu a to včetně sankcí, které škola použije v případě, že se někdo dopustí úmyslného ničení majetku. Náhrada škody není sankce, ale samozřejmost. Předpokladem je současně písemné stvrzení zákonnými zástupci žáka o seznámení se školním řádem.
2. Náhradu úmyslně způsobené škody důsledně vymáhejte po tom, kdo ji způsobil. U nezletilých potom po jejich zákonném zástupci.
3. Opakovaně s žáky a žákyněmi komunikujte na téma ochrana majetku a zacházení s cizím majetkem.
4. Jestli žák nebo žákyně, kteří škodu způsobili, nejeví ochotu k její nápravě, případně je škoda takového rozsahu, že věc nelze svépomocně opravit, vyrozumívejte o tomto chování zákonné zástupce žáků a žákyní a dohodněte s nimi způsob náhrady škody.
5. Jestliže se jedná o škodu většího rozsahu a ten, kdo ji způsobil není ochotný škodu nahradit, vyrozumívejte Policii ČR a oznamte podezření na spáchání přestupku proti majetku, případně trestného činu majetkové povahy.
6. U škod, které se dají nahradit tak, že je opraví sám žák nebo žákyně, preferujte tento způsob náhrady škody.
7. O způsobené škodě proveďte záznam, ze kterého budou jasně vyplývat všechny důležité skutečnosti: kdo – kdy – kde – jak – proč – čím.....
8. Snažte se vždy dobrat příčiny takového jednání a s ní následně pracovat.

Kdy hlásit rodičům?

V případě, kdy způsobená škoda je nepatrná nebo malá, je třeba věc oznámit rodičům tehdy, jestliže dítě věc poškodilo úmyslně a nejeví žádnou snahu o nápravu. V případě škod většího rozsahu nebo škod na majetku někoho třetího (spolužák, cizí osoby v průběhu školní exkurze atd.) oznamujte rodičům Vždy..

Kdy hlásit policii?

V případě, kdy je škoda nikoliv nepatrná, nikdo nejeví snahu o nápravu a škola není vlastními silami schopná domoci se takové nápravy. Musí se jednat o úmyslné poškození nebo zničení věci. Hlásíte také tehdy, jestliže o to žádá poškozený nebo poškozená nebo jejich zákonní zástupci.

Kdy hlásit OSPOD?

V případech, kdy se jedná o opakované jednání a výchovná a další opatření, která zvolila škola, neměla žádný účinek.

ZÁŠKOLÁCTVÍ

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.11

nespecifická primární prevence – prostřednictvím školního vzdělávacího programu posilovat u žáků kladný vztah ke škole, vzdělání, svým spolužákům a učitelům, nabízet pozitivní vzory chování a posilovat zdravé klima školy, nabídka mimoškolní zájmové činnosti

všeobecná primární prevence – důsledné seznámení žáků a rodičů se školním řádem příslušné školy, školského zařízení při zahájení příslušného školního roku, s preventivní strategií a Minimálním preventivním programem školy

specifická primární prevence (může jít až o prevenci indikovanou či selektivní) – včasné zahájení preventivních programů pro rizikové jedince či skupiny – třídní kolektivy, případně pedagogy a rodiče

Doporučené postupy a metody z hlediska pedagoga

Přesně stanoveno viz. Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví (Čj.: 10 194/2002-14)

Záškoláctví bývá často nepřiměřenou formou řešení konfliktních situací v rodině, ve škole či ve výchovných institucích, přičemž k němu mají sklon zejména děti, které se subjektivně cítí neúspěšné, nezařazené ve skupině nebo prožívají úzkost a strach v prostředí, ve kterém se pohybují.

Jedním z hlavních úkolů pro učitele, rodiče, případně i pro psychology je vyšetření příčin záškoláctví. Ty jsou různé a nelze doporučit jediné, univerzální řešení. Náprava již rozvinutého záškoláctví bývá velmi obtížná, proto by měla být jeho předcházení věnována maximální pozornost. Prvním krokem k nápravě je problém včas rozpoznat a porozumět individualitě dítěte. Nezbytnou podmínkou pro hledání účinných strategií k postupnému překonávání vzniklých obtíží je spolupráce rodičů, učitele a i poradenských pracovníků školy. Chceme-li zvolit správný způsob pomoci a integrovat žáky zpět do školy, musíme vzít v úvahu rozdíly mezi záškoláky a dětmi odmítajícími školu. Doporučujeme následující postup s ohledem na cílovou skupinu, se kterou pracujeme.

Kontakt s dítětem:

- nutné komunikovat přátelsky, bez hodnocení a odsuzování
- hovorit zásadně o konkrétním chování, bez nálepkování dítěte
- nezjišťovat věcnou stránku problému, ale jak ho dítě prožívalo
- zajímat se, jak svoje chování vidí s odstupem, co si o něm myslí teď
- společně hledat cesty k nápravě
- má-li dítě dobrou vůli chovat se lépe, připravit mu pro to podmínky v rodině i ve škole /tato dobrá vůle nesmí být promarněna/

Rodiče:

- vyjádřit porozumění jejich emocím
- vést je v komunikaci k oddělování osobnosti dítěte od jeho konkrétního chování
- přeznačkovat chování k dítěte /způsob komunikace mění vnitřní postoj/
- vést k porozumění motivaci chování dítěte
- soustředit se na to, co rodiče mohou nebo dokonce musí udělat ke zlepšení situace
- na konci rozhovoru vždy shrnout, co bylo dohodnuto

- dohodnout se na následném sezení k reflexi, jak dohodnutá opatření fungují případně k hledání dalších možností

Učitelé:

- způsob komunikace o dítěti shodný jako při komunikaci s rodiči
- vysvětlovat motivaci chování dítěte v souvislosti s rodinným prostředím a výchovným přístupem rodičů, aby učitel mohl chování dítěte hlouběji chápat
- vést k dlouhodobé podpoře dítěte, které má snahu zlepšit svoje chování, nebrat to jako samozřejmost, ale oceňovat, povzbuzovat

Dle Lazarové B. doporučené postupy pro učitele:

1. Čím dříve je záškoláctví odhaleno, tím lépe pro dítě. Při hledání příčin si udělat dostatek času pro analýzu případu, spojit se s rodiči, případně psychologem.
2. Je-li záškoláctví důsledkem neúnosné školní situace, navodit změnu. Naplánovat dlouhodobá opatření, aby se situace neopakovala.
3. Rozmáhá-li se záškoláctví ve velkém a máme-li podezření a na hrozbu závislosti, spolupracovat s pedagogicko-psychologickou poradnou a centry.
4. Učit se v třídním kolektivu vyčíst, jaké postavení má problémový žák. Bojí-li se učitelům nebo rodičům svěřit, předat ho do péče psychologa.
5. Pomoci dítěti při návratu do třídy. Doprovodit ho při prvním vstupu do kolektivu. Nemluvit o tom. K vyřešenému případu se již nevracet a neprojevat nedůvěru. Domluvit se s rodiči na těsném kontaktu, aby bylo případně další záškoláctví včas odhaleno.
6. Učitel se musí zamyslet nad vlastními pocity ve vztahu k problémovému žákovi. Měl by smazat všechny předchozí špatné zkušenosti s ním, zbavit se předsudků a postavit všechny žáky na stejnou „startovní čáru“.

Nevhodné postupy

Za nejrizikovější v rámci prevence a řešení záškoláctví na školách a školských zařízeních vidíme:

- nedůslednost učitelů v dodržování školního řádu, nastavených pravidel tříd, špatná komunikace s vedením školy, kolegy, žáky
 - nejednotný, pseudohumánní přístup pedagogů v dodržování nastavených pravidel ve vztahu k řešení záškoláctví
 - nekompetentní (mocenská, neprofesionální, žádná) komunikace s rodiči, zákonnými zástupci žáků
 - obavy ze setkání s rodiči
- Dále viz ŠŘ.

NÁSILÍ

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.14

ZBRANĚ VE ŠKOLE – nože, nejružnější obušky, hvězdice, tyče, struny apod. Nejčastěji s nimi děti na základní škole zraní samy sebe. Zraní-li někoho druhého, je to spíš nešikovností obou, než úmyslem.

Doporučený postup:

- Zaveďte občas řeč na podobné předměty, kdo už viděl zbraň, kde, či rodiče mají zbraně doma a proč – zjistíte zájem o problematiku, dostupnost a zmapujete terén

- Na schůzkách s rodiči jasně deklarujte, že děti mívají podivné nápady a jestliže má někdo doma zbraně, bylo by moudré, kdyby dodržoval bezpečnostní předpisy
- jestliže někdo něco podobného do školy přinesl, obvykle se s tím někomu pochlubí – je nutné budovat síť „informátorů“, kterou k vám tato zpráva svižně doputuje
- Kdykoliv se někde ve světě nějaká střelba ve škole odehraje, mluvte o tom s dětmi (hlavně o tom jenom nemluvte vy dětem!)
- Nošení zbraní do školy zakažte školním řádem a často informujte žáky, co se všechno stane, když je někdo bude u sebe mít.
- Všechny viditelné zbraně okamžitě zabavujte a vraćejte až rodičům a po velkých obstrukcích, na základě zápisů, záznamů a všelijakých hlášení. Každý přestupek proti školnímu řádu z této kategorie oceňte výchovným opatřením.
- Jakmile si děti začnou vzájemně líčit vćerejší film, ve kterém někdo nesmrtelný kolem sebe mával nožem, zaveďte na to hovor. Zvláště malým dětem donekonečna opakujte, že zásah zbraní bolí a může člověka i zabít.
- Jakékoliv zranění jednoho žáka jiným za použití zbraně nezamlčujte, ale okamžitě to řešte. Do řešení zapojte rodiče, poškozeného i útočnicka a nebojte se volat policii. Útočnick nesmí z vyšetřování vyjít jako hrdina!
- Na střední škole a vyšším stupni základní školy nikdy žádné dítě netlačte do kouta a neprovokujte zbytečným tlakem! Obvykle zaútočí proto, že jste se dotkli jeho důstojnosti.

ÚTOKY NA UČITELE – skutečné fyzické útoky jsou u nás velmi řídkým jevem, občas se vyskytuje vyhrožování, celkem často pak verbální útoky. Při normálním důstojném průběhu komunikace mezi pedagogy a žáky by se to nemělo stávat. Výjimky mohou představovat děti s poruchami chování, které se v afektu mohou verbálního útoku dopustit.

Doporučený postup

- Jakmile se objeví první verbální a zdánlivě nevinný útok (u nejmladších školních dětí) ihned reagujte velice a problém (nikoliv zdroj pohoršení, tedy útočnicka) pečlivě rozeberte
- Rozbory trpělivě opakujte při jakémkoliv podobném náznaku.
- Nezapojte se do vyprávění vtípů o jakémkoliv marginální skupině a nic takového veřejně netrpte a nepodporujte takové stereotypy.
- Snažte se přiblížit ostatním dětem kulturu jejich spolužáků třeba prostřednictvím projektů nebo týdnů zaměřených na danou problematiku. U mladších dětí se vám podaří zapojit i rodiče, což bude ze všeho nejúčinnější, neboť děti si všechny předsudky přinášejí obvykle z domova.
- Při jakémkoliv použití názvu nějaké skupiny jako nadávky reagujte u malých dětí vysvětlováním a rozbořem, u velkých jasným a hlasitým odmítnutím takových způsobů.

Verbální agrese + hrubé a vulgární výrazy – jsou obdobně jako útoky na marginální skupiny velmi častým jevem. A rovněž jako v předchozím případě, je především nutné jednoznačně a jasně deklarovat nesouhlas a takové chování odmítnout. Děti budou mluvit tak hrubě, jak jim to okolí dovolí a je nutné, aby si byly vědomy toho, že to není normální chování a měly tedy potřebu vulgární mluvu na veřejnosti skrývat. Řeč je natolik spjata s myšlením, že velkorysá společenská tolerance užívání nejhrubších výrazů s sebou nutně nese i hrubé chování.

Doporučený postup

- Kromě školního řádu, jako nezbytného základního kodexu, mějte ve škole stanovena i obecná pravidla soužití, jako vyjádření morálních hodnot. Tato pravidla tvořte společně se žáky a jasně v nich deklarujte požadavek slušného mluvení a chování. Nezaručí to, že se tak všichni budou chovat, ale vulgární mluvu to jasně odkáže do roviny nepřijatelnosti.
- Mladší děti trpělivě opravujte a dávejte jasně najevo, že veřejné užívání hrubých výrazů není ve škole přípustné a společensky je to nevhodné.

KRÁDEŽE

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.12

Doporučený postup

1. Informaci, že krádež je hanebný čin a současně protiprávní jednání, sdělte žákyním a žákům od počátku jejich docházky do školy. Užitečné formy vštěpování bývají nejrůznější příběhy, při kterých děti buď dojmeme, anebo rozčílí následek takového jednání.

2. Pečlivě se zabývejte příčinami. Některé jsou významně polehčující (dítě je ke krádeži donuceno někým jiným, z koho má strach). Někdy se může jednat i o formu kompulzivního chování, kterou je nutné řešit v rámci odborné péče.

3. S náhradou způsobené škody postupujte jako u vandalismu. Preferujte nápravu vztahu mezi poškozeným a zlodějem – trvejte na tom, aby zloděj věc vrátil přímo poškozenému, omluvil se a nabídnul za své chování nějakou kompenzaci.

4. Zákonné zástupce zloděje vyrozumívejte vždy až poté, kdy budete přesně znát příčiny, které dítě k takovému chování vedly a to zejména v případě menších dětí

5. Jestliže se jedná o škodu většího rozsahu, vyrozumívejte Policii ČR a oznamte podezření na spáchání přestupku proti majetku, případně trestného činu majetkové povahy.

6. Každou nahlášenou krádeží se zabývejte, vyšetřujte ji. Je to důležité poselství jak pro poškozeného, tak pro zloděje. Jakmile budete k dětem mít proslovy o krádežích, nezačínajte je tím, že si všichni mají na své věci dávat dobrý pozor a vy jste jim říkali, že si to či ono nemají do školy nosit nebo to mají zamykat. Tyto informace často vyznívají, jako by za krádež mohl poškozený, nikoliv zloděj. Jakoby normální bylo všechno zamykat a ne nekrást. Rozhovory s poškozeným po nahlášení krádeže rovněž nezačínajte tímto způsobem.

7. O krádeži a jejím šetření proved'te záznam, ze kterého budou jasně vyplývat všechny důležité skutečnosti: kdo – kdy – kde – jak – proč – čím.....

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.16

Nespecifická prevence:

- posilování schopnosti dětí zvládat zátěž (schopnost zvládat zátěž obecně v populaci klesá) – součást univerzálních i cílených preventivních přístupů (např. umožnit mladým lidem v rámci školních a mimoškolních aktivit poznat a vyzkoušet různé metody zvládání stresu a negativních emocí

- posilování schopnosti rozeznávat existující silné stránky a rozvíjet je
- naučit obracet se na druhé a navazovat s nimi vztahy autentickým a smysluplným způsobem a účastnit se aktivit, při kterých mohou pociťovat smysluplnou vazbu a sounáležitost

Specifická primární prevence

Důležitá je vnímavost vůči projevům možného sebepoškození:

- nevysvětlené popáleniny, řezné rány, jizvy a jiné shluky stop na kůži, běžným místem sebepoškození bývají paže, zápěstí a předloktí nedominantní horní končetiny, ale stopy sebepoškození se mohou vyskytnout prakticky na kterékoliv části těla
- ročnímu období nepřiměřené oblečení (dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty v létě), potítka a jiné krytí zápěstí, vyhýbání se aktivitám, které vyžadují odhalení těla (plavání, tělocvična), obvazy a náplasti
- netypické osobní věci (žiletky a jiné pomůcky, použitelné k řezání či úderům)
- nárůst známek deprese či úzkosti
- neuvěřitelné nebo neúplné historiky jako odpověď na cílené dotazy

Otázky na SP musí být emočně neutrální a neútočné.

Při pořádání preventivních akcí je třeba se vyhnout kontraproduktivním jednorázovým vzdělávacím akcím cíleným primárně na zvýšení informovanosti o formách a praktikách sebepoškození. Při osvětě je vhodné zaměřit se spíše na vyvolávající příčiny (emoční potíže, zvládnutí zátěže atd.), resp. vzdělávat spíše rodiče a učitele než děti.

Primární prevence indikovaná

- pomoci odhalit spouštěče sebepoškození
- pomoci zlepšit schopnost uvědomit si stresory udržující SP
- zlepšit schopnost rozeznat, prožívat a zvládat produktivnějšími, pozitivními způsoby emoční stavy a vlastní emoce, naučit vhodnějšími strategiemi zvládnutí stresu a poskytnout adaptivnější alternativy pro řešení zátěžových situací motivace a asistence při odstraňování přidružených problémů (užívání nl)

Doporučovaný postup:

- Posoudit aktuální riziko závažného sebepoškození a v případě jeho přítomnosti odeslat dítě, event. i proti vůli rodičů, do spádového psychiatrického zařízení
- Kontaktovat rodinu, systematická dlouhodobá spolupráce s rodinou
- Předat dítě školnímu psychologovi. Pokud škola nedisponuje školním psychologem, lze samozřejmě využít služeb psychologa pedagogicko-psychologické poradny.
- Motivovat dítě a rodinu k návštěvě specialisty – krizové centrum, psychologická/psychiatrická ambulance
- Stanovit jasně hranice a pravidla na půdě školy
- Ideální přístup je takový, ve kterém je SP tolerováno, ale vede ke konkrétním důsledkům – například lze zavést pravidlo, že žák může za učitelem přijít kdykoliv, když pocítuje nutkání poškodit se, ale učitel se mu nebude věnovat, pokud se poškodí (za podmínky, že jiný dospělý, učitel či rodič zvládne akutní situaci s eventuálním ošetřením či zabráněním dalším následkům).

Nevhodný postup:

- snaha okamžitě odstranit sebepoškozující chování
- sankce a ignorace

HAZARDNÍ HRANÍ

vychází z metodického doporučení MŠMT č.j.21291/2010-28, příloha č.21

Vhodný přístup

- Identifikovat problém, citlivě na něho reagovat. Nebagatelizovat ho.
- Zmapovat situaci ve třídě - prevalence, názory, informace o problematice.
- Tvorba nástěnky nebo předání informací o rizicích, hráčských bludech, kontaktech na odbornou pomoc.
- Zpracovat tematiku hráčství do tzv. minimálního preventivního programu školy.
- Adekvátnost programu a intervencí ve vztahu k věku, potřebám a mentálním schopnostem dítěte.
- Kontinuální proces programu, programy by na sebe měly navazovat.
- Zaměření na změnu postojů a chování.
- Živé interaktivní učení, podpora zájmu a zvědavosti vhodnými zábavnými metodami.
- Využívání směřodatných vzorů, pokud možno z blízkého okolí.
- Otevřená hodnotově orientovaná diskuse.
- Realizaci programů navrhuji a řídí kvalifikovaní interdisciplinárně orientovaní odborníci.
- Zaměření se na témata, jako je způsob trávení volného času žáků a hospodaření s financemi.

Nevhodný přístup

- Bagatelizace problematiky (např. tolerovat karetní hru o peníze).
- Odstrašování, triviální „Prostě řekni ne.“
- Jednorázové neinteraktivní akce, multimediální akce, divadelní a jiná kulturní představení bez návaznosti.
- Zaměření pouze na poznatky.
- Přednášková forma.
- Jednorázové aktivity.
- Neosobnost, formalismus, využívání atrakcí (např. ex-gamblerů).
- Potlačování diskuse, nebo naopak „bezbrehost“ diskuse.
- Amatérismus realizátorů, například výběr „spasitelů“ neškolených v primární prevenci.

Zdroj:

Metodické dokumenty (doporučení a pokyny), MŠMT ČR (msmt.cz)

ÚRAZ

- učitel (sepíše záznam o úrazu a odevzdá ŘŠ, překontroluje pověř. prac. – (Br)
- PP poskytuje přítomný učitel (všichni PP mají základní zdravotnický kurz), popřípadě záchranná služba
- informace rodičům – TU – probere úraz se třídou, provede záznam do TK.

PAS

Oblast prevence vzniku problémových situací týkajících se žáků s PAS (příloha č.22; č.j.: MSMT-1999/2015)

- PAS = poruchy autistického spektra – vývojové poruchy chování – dětský autismus, atypický autismus, Rettův syndrom, Aspergerův syndrom a jiné pervazivní (nespecifikované) vývojové poruchy. Chování a jednání žáků s PAS ovlivňuje především odlišné vnímání, porozumění a sociální komunikaci.

PAS zahrnuje různou míru narušení oblastech:

- sociální interakce a sociálního chování,
- verbální i neverbální komunikace,
- v oblasti představivosti a hry, omezených vzorců chování, zájmů nebo aktivit.

Specifika v chování žáků s PAS:

- různá míra rozvoje řeči,
- různé intelektové schopnosti,
- různý stupeň zájmu o sociální kontakt,
- stereotypní pohyby,
- zvláštní zájmy,
- přecitlivělost na různé podněty jako zvuky, světlo, barvy, pachy, doteky,
- omezená schopnost spontánně sdílet s ostatními dětmi radost a zájmy,
- rigidní a kompulzivní chování.

Četnost takového chování se zvyšuje při nadměrné stresové zátěži žáka.

Příčiny vzniku krizových situací a projevů rizikového chování:

- nepochopení současné potřeby žáka - nepohodlí, změna aktuálního zdravotního stavu, či jiných faktorů, které ovlivňují jeho aktuální naladění;
- řešení situace neadekvátním způsobem, neadekvátními verbálními projevy, vzdorovitým chováním, stereotypním chováním, agresí vůči ostatním spolužákům či dospělým, sebepoškozováním, výbušným chováním, vulgárním vyjadřováním apod.

Incidenty tohoto charakteru jsou projevem bezmoci, frustrace z nepochopení, přetížení atp.

NE –projevy nesmí být důvodem jakékoliv formy trestání

Postup školy pro prevenci vzniku problémových situací u žáků s PAS:

- ŘŠ určí PgP v jehož péči daný žák s PAS je – Mgr. Václava Koubová- VP, ŠMP

Pověřený PgP

- seznámí s obecnými specifiky diagnózy PAS a zásadami pro předcházení rizikových projevů
- úzce spolupracuje s třídním učitelem žáka, asistentem pedagoga - zajišťuje pravidelné supervize pedagogického týmu

Třídní učitel, případně jím pověřený asistent pedagoga

- úzce spolupracuje se zákonnými zástupci žáka
- pravidelně informuje zákonné zástupce žáka o průběhu vzdělávání
- neprodleně informuje zákonné zástupce žáka a pověřeného pracovníka školy o jakýchkoli změnách
- při práci s třídním kolektivem vždy zohledňuje věk žáků

- v případě potřeby a po dohodě se zák. zástupcem, spolupracuje s lékařskými specialisty, v jejichž péči žák s PAS je

Pravidla předcházení rizikovému chování:

- pravidlo přesnosti, jasnosti instrukcí a zajištění předvídatelnosti,
- pravidlo jasné a konkrétní motivace,
- pravidlo vyšší míry tolerance,
- pravidlo důslednosti v přístupu,
- vyšší míra vizuální podpory,
- nadstandardní řešení obtíží s pozorností,
- vyšší míra vysvětlování sociálně komunikačních pravidel a situací,
- vyšší míra pomoci v některých situacích, které vyžadují praktický úsudek,
- možnost odpočinku, relaxace.

Prevence nežádoucího chování, stresu, či afektu:

- nabídnout pití, připomenout jídlo, pamatovat na toaletu, potřebu odpočinku,
- nelpět na zastavení projevů nejsou-li sebepoškozující nebo nepoškozují-li okolí (postupně odezít),
- respektovat přecitlivělosti žáka (zvuky, světlo, barvy, pachy, doteky...) a předvídat situace, kdy může s konkrétním podnětem přijít do styku,
- individuální přístup a přizpůsobení vzdělávacím potřebám jedince
- spolupracovat s odborníky z oblasti dětské psychiatrie a školskými poradenskými zařízeními, majícími zkušenosti s danou diagnózou
- zajištění odborné osvěty pro pedagogické i nepedagogické pracovníky školy, žáky a rodiče - ŘŠ

Řešení:

Není-li žák aktuálně ohrožen:

- ihned oznámit vedení školy, ŠMP
- sepsat stručný záznam (TU, ŠMP nebo další prac. školy), založit do agendy ŠMP
- vyrozumět zákonného zástupce

V případě přímého rizika zranění nebo smrti:

- ihned volat RZS - 155, zákonného zástupce, Policii ČR, oznámit OSPOD

VYBRANÉ KONTAKTY

Linka bezpečí: 116 111, www.linkabezpeci.cz, nonstop pomoc **dětem v tísni** – zdarma
další služby: Rodičovská linka, tel.: 606 021 021; PO-ČT, 09:00-21:00, PÁ 9:00-17:00

E-mailové poradenství: pomoc@rodicovskalinka.cz

Linka vzkaz domů, tel.: 116 111 (děti na útěku)

E-mail: info@linkabezpeci.cz

Chat Linky bezpečí - chat.linkabezpeci.cz

Linka bezpečí ONLINE - www.pomoc-online.cz (možnost ohlásit zneužívání dětí při komunikaci na internetu)

Linka pro rodinu a školu: 116 000, <https://www.linkaztracenedite.cz/> nonstop, bezplatně pro rodiče, příbuzné, učitele, vychovatele
chat: <https://linkaztracenedite.cz/chat/> denně 15:00-18:00
e-mailové poradenství: 116000@cestazkrize.net,
kontaktní e-mail: info@ztracenedite.cz; lucie.hermankova@cestazkrize.net

Linka důvěry Dětského krizového centra 241 484 149, 777 715 215; www.ditekrize.cz, nonstop pro ohrožené děti a dospívající, PO-ČT 14:00 - 22:00
e-mailové poradenství: problem@ditekrize.cz
Kontaktní e-mail: ld@ditekrize.cz

Linka první psychické pomoci (Cesta z krize): 116 123; nonstop, zdarma, krizová pomoc pro dospělé

Linka duševní tísně (Most k naději, z.s): 476 701 444; bezplatný
e-mailové poradenství: ldt.most@mostknadeji.cz - odpovědi do 7 dnů
Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (**Bílý kruh bezpečí**): 116 006 (nonstop), zdarma, pomoc pro oběti a pozůstalé

Národní linka pro odvykání: 800 350 000; PO-PÁ, 10-18:00, zdarma; pomoc pro osoby se závislostí na cigaretách, alkoholu, lécích, drogách, hraní, sociálních sítích

Linka EDA: 800 405 060; pro pečující o děti s postižením či vážnou diagnózou nebo po úrazu – denně 9:00-20:00
chat: <https://eda.cz/cz/co-delame/linkaeda> - pondělí-pátek 9:00-15:00
e-mail: mailto:linka@eda.cz

Linka Anabel: 774 467 293; telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy pondělí 8:00-16:00, úterý 10:00-18:00, středa-pátek 8:00-16:00
kontaktní centra: Brno: 724 824 619 Praha: 775 904 778 Ostrava: 602 236 457
e-mail: posta@anabell.cz

Modrá linka: 608 902 410, 731 197 477; pomoc v obtížných životních situacích pro děti i dospělé denně od 9:00 do 21:00, chat: 12:00-21:00
chat: <https://chat.modralinka.cz/>
e-mail: help@modralinka.cz

Národní linka pomoci AIDS: 800 144 444; Po-Čt 9:00-12:00 a 13:00 -18:00, Pá 9:00-12:00 a 13:00-16:00

Vybrané webové stránky:

www.bezpecnyinternet.cz/
www.seznamsebezpecne.cz
www.bezpecne-online.cz/
www.bezpecne-online.cz/internetova-poradna/
www.i-bezpecne.cz/
www.pomoc-online.cz/
www.horkalinka.cz/
www.linkabezpeci.cz
www.minimalizacesikany.cz
www.sikana.cz
www.sikana.org
www.internetporadna.cz
www.napisnam.cz
www.e-bezpeci.cz
www.prevence-info.cz
www.ochrance.cz
www.amnesty.cz
www.e-nebezpeci.cz
www.ncbi.cz
<https://www.nudz.cz/>
<https://www.opatruj.se/>
<https://psychiatrie.uzis.cz/browser/disease/juvenile>
<https://dusevnizdravi.edu.cz/>
<https://narovinu.net/>
<https://nepanikar.eu/>
<https://nevypustdusi.cz/>
<https://fokus-praha.cz/>