



Někdy děti potřebují jen vyslechnout.

Nebojte se ticha.

- „Nemůžu si to nechat pro sebe, protože to, co říkáš, je moc závažná věc. Pokud ti mám pomoci, nepůjde to bez toho, abych to řekl/a rodičům. Můžeme se předem domluvit na tom, jestli to zvládneš říct sama/a, nebo jim to řeknu já, anebo jim to řekneme společně. Můžeme se taky domluvit, co a jak jim budeme říkat.“

Respektujte, pokud dítě nechce mluvit, a ujistěte ho, že může přijít jindy, kdyby chtělo. Pokud se dozvíte závažné informace (sebepečkové zranění, úvahy o sebevraždě, zneužívání, šikana apod.), neslibujte, že to nikomu neřeknete. Domluve se s žákem na tom, jak a koho budete informovat.

- „Vidím, že jsi poslední dobou nějaký smutný, trápí tě něco?“
- „Mám pocit, že se s tebou něco děje, nechceš si promluvit?“
- „Zdá se mi, že není něco v pořádku, že se trápíš. Můžu pro tebe něco udělat?“
- „Pokud máš ve škole někoho, za kým bys chtěl zajít, můžeme za ním jít spolu. Nemusím to být já komu se svěříš.“
- „Jsem tu pro tebe, když budeš potřebovat.“
- „Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat nějakého odborníka.“
- „Je mi líto, že se trápíš.“
- „Děkuji ti za tvoji důvěru.“

Jak navázat podpůrný rozhovor?

Zajistěte dostatek soukromí, není vhodné vést rozhovor na chodbě, pokud je to možné. Věnujte dítěti svůj čas a buďte v tu chvíli pouze pro něj. Naslouchejte, nesrovnávejte, nesudte, nenadávejte, nezlehčujte a neříkejte to, co by dítě „mělo“ nebo „muselo“. Můžete využít i něco z následujících vět:

Oblasti náročných životních situací

Domov má být místem bezpečí a jistoty

Oblast domácího násill

- Dítě se bojí jít domů
- Dítě má strach o své blízké
- Dítě zažívá vleklý rozvod rodičů nebo jinou náročnou situaci
- Dítě mluví o ztrátě blízké osoby

Ani v hlavě nejsi sám

Oblast psychických potíží

- Dítě je smutné, úzkostné, neprojevuje radost
- Dítě mluví o tom, že je méněcenné a zbytečné
- Dítě má tendenci ubližovat sobě nebo ostatním
- Dítě mluví o myšlenkách na smrt

Šikana je nemoc celé třídy

Oblast šikany a agresivního chování

- Dítě je vyřazováno z kolektivu
- Dítě se bojí chodit do školy
- Dítě se s nikým nebaví a je stranou od ostatních
- Třída se baví na účet konkrétního dítěte
- Dítě je zapojeno do šikany jako oběť, popřípadě agresor, či jeden z agresorů
- Oběť

Neztrácej se před očima...

Oblast poruch příjmu potravy

- Dítě často mluví o tom, že není spokojené s tím, jak vypadá
- Dítě se vyhýbá společnému času s jídlem
- Dítě ubývá na váze a má méně energie a sil pro učení

Nenech se spoutat

Oblast závislostí

- Dítě často mluví o počítačových hrách
- Dítě je neklidné, roztržité, nedokáže se soustředit
- Dítě je nezvykle unavené
- Dítě ztrácí svá původní přátelství a uzavírá se

Každý příběh má svou nit

Oblast sebehodnocení

- Dítě má pocit, že o něj nikdo nestojí
- Dítě pochybuje o své jedinečnosti
- Dítě silně vnímá své slabé stránky a nedokáže ocenit své úspěchy

namouduši služby

Novoborsko

Českolipsko

Všimli jste si dítěte, které má v poslední době problémy s chováním?

Vnímáte, že dítě negativně ovlivňuje složitá rodinná situace?

Je úzkostné, uzavřené, smutné nebo naopak nezvykle aktivní, vztekklé či agresivní?

Vidíte, že dítě reaguje neobvykle nebo se náhle změnil jeho prospěch ve škole?

Děti často reagují na náročné životní situace právě změnami ve svém chování. Je docela možné, že dítě prochází náročnou životní situací doma, ve škole, v kolektivu, nebo může mít problém s přijetím sebe samého. Rolí učitelů a pracovníků ve školství je poskytnout dětem potřebnou podporu a pomoci jim náročné situace překonat.

Škola ale nemusí být na řešení náročných situací spojených se vzděláváním a výchovou dítěte sama. Nebojte se oslovit odborníky ve svém okolí a využijte multidisciplinární spolupráce s ostatními organizacemi nejen ze školského, ale i ze sociálního a zdravotního sektoru.

Změnou svého chování děti často volají o pomoc. Buďte pro ně důležitou oporou.

- Vzdělávejte se v oblasti duševního zdraví.
- Všimněte si známek dlouhodobější duševní nepohody u sebe i u žáků.
- Naslouchejte.
- Respektujte jejich názory a odlišnosti.
- Nebojte se otevřeně komunikovat.
- Budujte a podporujte pozitivní vztahy.
- Poskytněte jim základní podporu a nasměřujte je k další pomoci.
- Podávejte věcné, správné, logické a racionální informace.
- Pokud cítíte, že jste problémem zahlceni – nebuďte na řešení sami.
- Spolupracujte se školním poradenským pracovištěm, žádejte od svého vedení větší podporu nebo se svěťte blízkému kolegovi.

Co mohu udělat já jako učitel?

Využít můžete celou řadu dostupných služeb, které se na různé situace specializují a vědí, jak v nich jednat. V územní působí řada sociálních služeb, specializovaných neziskových organizací, které mohou poskytnout potřebnou podporu.

Využijte řadu služeb ve svém regionu, které se konkrétním

Poradte se s dalšími odborníky ze školského poradenského pracoviště (školní psycholog, speciální pedagog, výchovný poradce, metodik prevence), či školského poradenského zařízení (pedagogicko–psychologická poradna, speciálně pedagogické centrum, středisko výchovné péče).

Spolupracujte s dalšími odborníky, ptejte se na možnosti podpory a řešení

Pokud se Vám dítě svěří s něčím, na co sami nestačíte, zkuste přemýšlet o kom dalšímu víte, že v něj má dítě důvěru a mohl by poskytnout potřebnou podporu (rodiče, trenér, vedoucí kroužku, lékař...).

Zapojte do podpory blízké osoby, kterým dítě důvěruje

Pozorujte změny chování u dítěte a dejte mu najevo, že jste si jich všimli a že o něj máte zájem. Zkuste zjistit, jak se cítí, zda ho něco netrápí apod.

Všimněte si projevu a ukážete, že máte zájem o situaci dítěte

chování dítěte?

Jak postupovat při změnách

Služby Namouduši Českolipsko, Novoborsko

FOKUS Liberec, o.p.s.

**Sociální rehabilitace –
Multidisciplinární týmy duševního
zdraví**
www.fokusliberec.cz

- Česká Lípa, Ruská 3332
- j.fialova@fokusliberec.cz
- +420 775 742 118

- Nový Bor, tř. T.G. Masaryka 46
- j.fialova@fokusliberec.cz
- +420 775 742 118

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 6, 7, 8

**Pedagogicko-psychologická
poradna**
www.pppcl.cz

- Česká Lípa, Havlíčkova 443
- poradna@pppcl.cz
- +420 728 541 505, +420 487 522 179

Pomůže v situaci: 1

**Pedagogicko-psychologická
poradna a Speciálně
pedagogické centrum Semily**
www.pppsemily.cz

- Česká Lípa, Havlíčkova 443
- spc@pppsemily.cz
- +420 778 535 986

Pomůže v situaci: 1

**Centrum intervenčních
a psychosociálních služeb
Libereckého kraje p.o.**
www.cipslk.cz

**Linka důvěry – služba telefonické
krizové pomoci, k dispozici nonstop**

- pomoc@linka-duvery.cz
- +420 606 450 044, +420 485 177 177

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

**Intervenční centrum – pro osoby
ohrožené domácím násilím**

- Česká Lípa, Konopeova 812/2
- info.ic@cipslk.cz
- +420 606 450 044, +420 485 177 177

Pomůže v situaci: 5, 6, 7

Poradna pro mezilidské vztahy

- Česká Lípa, Konopeova 812/2
- info@poradnacl.cz
- +420 607 862 086, +420 485 853 203

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Centrum pro integraci cizinců, p.o.
www.cicops.cz

Hermiona – SAS pro rodiny s dětmi

- Liberec, Moskevská 638/8
- hermiona@cicops.cz
- +420 735 752 467

Pomůže v situaci: 1, 5, 6, 7, 9, 10

Odborné sociální poradenství

- Liberec, Moskevská 638/8
- info@cicops.cz
- +420 704 600 700

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Charita Česká Lípa
www.ceskalipa.charita.cz

**Startér – SAS pro rodiny s dětmi –
ambulantní a terénní služba pro
podporu rodiny**

- Česká Lípa, Moskevská 675
- erbenova@ceskalipa.charita.cz
- +420 608 754 394

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Koule – NZDM

- Česká Lípa, Žižkova 231
- jenistova@ceskalipa.charita.cz
- +420 774 116 215

Pomůže v situaci: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 10

Centrum pro pěstounské rodiny

- Česká Lípa, Masná 88
- friedrichova@ceskalipa.charita.cz
- +420 774 116 421

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 10

Azylové domy pro matky s dětmi

- Česká Lípa, Dubická 2189
- kasincova@ceskalipa.charita.cz
- +420 608 314 385

- Nový Bor, Severní 755
- kasincova@ceskalipa.charita.cz
- +420 774 116 499

Pomůže v situaci: 1, 5, 6, 7, 8

Rodina v centru, z.ú.
www.rodinavcentru.cz

**Štafeta – SAS pro rodiny s dětmi –
ambulantní a terénní služba pro
podporu rodiny**

- Nový Bor, Křížíkova 980
- bastova@rodinavcentru.cz
- +420 775 509 150

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Vafle – NZDM

- Nový Bor, Křížíkova 980
- hanykyrova@rodinavcentru.cz
- +420 778 424 996

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10

Odborné sociální poradenství

- Nový Bor, Křížíkova 980
- polakova@rodinavcentru.cz
- +420 775 601 964

Pomůže v situaci: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Charita Most
www.charita-most.cz

Zákupák – NZDM

- Zákupy, Mimoňská 203
- lochmanova@charita-most.cz
- +420 775 713 302

Pomůže v situaci: 1,3,5,6,8,9,10

Drak – NZDM

- Ralsko, Náhlov 128
- lochmanova@charita-most.cz
- +420 775 713 302

Pomůže v situaci: 1,3,5,6,8,9,10

Bílý kruh bezpečí, z.s.
www.bkb.cz

Odborné sociální poradenství

- Liberec, Palachova 504/7
- bkb.liberec@bkb.cz
- +420 725 965 533

Pomůže v situaci: 8

**Středisko výchovné péče
Česká Lípa**
www.svpcl.cz

- Česká Lípa, Havlíčkova 443
- socialnipracovnice@svp-cl.cz
- +420 778 529 682, +420 487 833 161

Pomůže v situaci: 2, 3, 5, 7, 8, 10

Situace, ve kterých může služba pomoci

1. Potíže v oblasti vzdělávání

Dítěti nejde učení, ve škole i přes nastavenou podporu nestíhá, výrazně se horší v prospěchu, nemá o vzdělávání zájem.

2. Potíže v oblasti duševního zdraví

Dítě je stále smutné, úzkostné, traumatizované, straní se vrstevníků, má potíže s příjmem potravy, poškozuje se, pokusilo se o sebevraždu.

3. Potíže v oblasti chování

Dítě vykazuje náročné chování, chová se agresivně či rizikově, ohrožuje sebe nebo své okolí, je předčasně sexuálně aktivní, chodí opakovaně za školu, je aktérem šikany/kyberšikany.

4. Závislosti

Dítě užívá drogy, alkohol, kouří, hraje automaty, nebo tráví u telefonu/počítače nadměrné množství času s negativními dopady na jeho zdraví a vztahy.

5. Náročná životní situace rodiny

Členové domácnosti jsou dlouhodobě nezaměstnaní, rodina přišla o bydlení. Prostředí, ve kterém rodina žije, není vhodné k výchově dítěte. Rodina má nestabilní bytovou situaci, například žije na ubytovně nebo se často stěhuje.

6. Ohrožení sociálním vyloučením

Rodina se cítí vyloučená ze společnosti. Její členové nemají kontakt s většinouovou společností, jsou izolovaní, žijí ve vyloučených lokalitách. Dítě nebo některý z rodičů mají zdravotní znevýhodnění (tělesné, mentální, duševní) a v důsledku toho jsou izolovaní.

7. Nezvládání role rodiče

Rodič (pěstoun, či jiný zákonný zástupce) nerozumí potřebám a chování dítěte. Svým chováním dítěti ubližuje, záměrně ho omlouvá ze školy, a podporuje ho tak v záškoláctví. Má sám dlouhodobé psychické potíže, které podstatně ovlivňují jeho roli. Rodič nemá dostatečné rodičovské kompetence, a rodina proto potřebuje pomoc.

8. Krize v rodině nebo násilí v blízkých vztazích

Někdo v rodině se stal obětí trestného činu, zemřel, opustil rodinu. Rodiče se rozvádějí. Dítě ztrácí své základní jistoty, jeho základní potřeby nejsou naplněny. Dítě je obětí nebo svědkem násilí v rodině.

9. Jazyková bariéra v rodině

Rodina přišla z ciziny, nezvládá češtinu ani jiný obvyklý jazyk na dostatečné úrovni. Neorientuje se v novém prostředí a kultuře. Potřebuje pomoc s vyřízením dokumentů, s komunikací se školou, v každodenním životě.

10. Nevhodné trávení volného času

Dítě nemá příležitost vhodně trávit dny a volný čas, chybí mu zdravé volnočasové aktivity a pozitivní vzory. Po škole se nudí, toulá se po okolí, chová se rizikově.

Tento dokument vznikl ve spolupráci s