



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

MÍSTA STRACHU

témata, ze
kterých můžete
mít obavy



SKAUT

Strach a náročné životní situace potkávají děti i dospělé. Tato sada vám ukáže, jak je s dětmi lépe zvládat, nabídne vám praktické tipy a kontakty pro získání dalších informací. Karty pojmenovávají témata jako je rozvod rodičů, sebepoškozování nebo smrt blízké osoby.

Původní vydání karet „Místa strachu“ bylo určeno pro všechny dospělé, kteří pracují s dětmi a dospívajícími - typicky např. rodiče, učitelé nebo pracovníci v sociálních službách. Edice, kterou držíte v ruce, byla ve spolupráci s Odborem pro bezpečný skauting mírně upravena pro skautské vedoucí. Proto v ní naleznete také odkazy vedoucí na skautské zdroje a podpůrné služby, jako například Skautská krizová linka.

NEVYPUSŤ DUŠI, Z. S.

WWW.NEVYPUSTDUSI.CZ

VYDÁNO 2025

ISBN 978-80-909125-3-3 (2. svazek)



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

MÍSTA STRACHU

Během hovoru s dětmi se mohou objevit situace, které jsou **z různých důvodů těžké**. Často mají společného jmenovatele: **strach**.

Bojíme se například:

- 🕒 že dítě není v bezpečí, že je ohroženo;
- 🕒 že si nebudeme vědět rady, nebo, že nevíme, co dělat;
- 🕒 že uděláme něco špatně, něco špatně řekneme;
- 🕒 že situaci zhoršíme.

Podobné obavy jsou v takových situacích běžné. Inspirací a podporou, jak s obavami, které vás obklopují, pracovat, mohou být karty „**Místa strachu**“. Každá karta obsahuje **popis situace, momenty**, o kterých víme, že jsou **náročné**, a odkazy na **další materiál**. Na zadní straně karty je **stručný návod**, jak v dané situaci jednat.





Jak začít, když se o dítě obávám

- ☉ Začněte zásadami **5+2 kroků v podpůrném rozhovoru** – otázky z nich je možné používat ve všech případech míst strachu. Je v pořádku nevědět si rady, **řekněte si o pomoc** – na linkách důvěry nebo na specializovaných místech.



- ☉ Náročné situace vyvolávají tlak, stres, ale také vztek, smutek, zklamání nebo pocit viny. Zkuste je dostat pod kontrolu, třeba prodýcháním **na jedničku**. Mluvte klidně, rozvázně a vytvořte prostor pro dialog. Když posloucháte, neznamena to, **že souhlasíte s tím, co dítě říká nebo dělá**.
- ☉ Jste možná první, s kým zrovna dítě zážitek nebo pocit sdílí, důvěřuje vám. **Zkoušejte to, hledejte inspiraci**. Dítě je více nejisté než vy, **plánujte s ním, vysvětlujte, co se bude dít a proč**. Dítěti slibujte jen to, **co můžete splnit, a mluvte pravdu**. Přiznejte, co víte nebo si myslíte.
- ☉ Většina náročných situací potřebuje čas. **Nemívají jednoznačně jasná řešení**. To vše je dělá obtížnými. **Proto si dopřejte prostor a čas na hledání nejlepší cesty a péči o sebe**.

Někdo mi zemřel

Úmrtí blízké osoby je jednou z nejnáročnějších životních zkušeností. **Truchlení a smutek** jsou **přirozenou reakcí** a způsobem, jak se s novou situací vyrovnat. Naše potřeby v této situaci jsou **různé** a každý se se ztrátou může **vyrovnávat jinak**, jinými cestami, jinou dobu, smutek se může opakovaně vracet.

Respektujte to a vytvořte prostor pro sdílení, zkuste hledat oporu v blízkém okolí.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 cítíme se bezmocní, máme strach ze smrti a umírání, ze ztráty blízkých osob, vlastní smrtelnosti
- 🕒 projevy truchlení nás mohou znepokojoval, jsou ale důležité
- 🕒 hledáme hranici toho, co dětem říkat a co ne, neznáme ji

Kde hledat další informace:

Poradna Vigvam



Cesta domů





První pomoc, když dítěti zemřela blízká osoba

- Ujistěte dítě, že **jste tu s ním** a že je prostor pro to, **co potřebuje**. Poskytněte emocionální podporu – vyslechněte, posedte v klidu, vyhradte si čas a prostor.
- Pokud má dítě dotazy, **odpovídejte pravdivě**. Upřímně mluvte o tom, co víte. **Zvažte věk dítěte a formu**, jakou to říkáte. Vyhněte se zavádějícím zkratkám (být na obláčku).
- Mluvte o situaci** nebo o zemřelém, když o to dítě stojí. Pokud **má dítě své představy**, podpořte je v nich.
- Smích, pláč, vztek nebo úleva dětí nás mohou překvapit. Dejte jim prostor, **nepotlačujte je**, naopak, umožněte emocím se projevit.
- Pokud o to dítě samo nepožádá, **nevyčleňujte** je z aktivit. Zbytek oddílu informujte pouze na základě přání dítěte.
- Nabídněte dítěti **doprovod** k psychologovi, do centra krizové pomoci nebo jej **spojte s Linkou Bezpečí** (116 111). Komu **dalšímu se může svěřit?** Hledejte spolu. K doprovodu do zdravotnického zařízení včetně ordinace klinického psychologa nebo psychiatra je třeba buď přítomnosti nebo alespoň souhlasu zákonného zástupce.



Jsem závislá*ý

Užívání **návykových látek**, závislosti například na online prostředí nebo sebepoškozování jsou velmi častým projevem duševní nepohody.

Důležité je zjistit, **nakolik ohrožující závislost** je, poradit se nebo hledat alternativy. Zmapujte situaci a zkuste nabídnout možná řešení.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 máme o dítě strach, hlavně o jeho bezpečí, zdraví a budoucnost
- 🕒 děsí nás společenské stigma spojené se závislostmi
- 🕒 situace v nás může vyvolávat pocity jako zklamání, vztek nebo pocity viny (např. že jsme něco zanedbali nebo si něčeho nevšimli)

Kde hledat další informace:

Drogy-info



Chci odvykat





První pomoc, když je dítě ohroženo závislostí

- 🕒 Nejprve se **zaměřte na sebe a zachovejte klid** – emoce jako zklamání, vztek, strach nebo pocity viny jsou přirozené.
- 🕒 Pokud máte u dítěte podezření na závislost, na rozhovor s ním se **připravte** – promyslete si, co chcete říct. Zjistěte si informace o závislostech, například na **Národní lince pro odvykání: 800 350 000**.
- 🕒 **Zmapujte**, co se děje, co dítě na závislém jednání zajímá, co mu nabízí a co díky tomu dostává – možná najdete cestu k jinému jednání. Zmapujte také kontext skautského oddílu, jestli se to netýká dalších dětí. Zvažte zařazení preventivního vzdělávacího programu o závislostech.
- 🕒 Možná bude situace tak vážná, že si ji **nebudete moci nechat pro sebe**. Vysvětlete dítěti, co sdílení jeho situace s jinými lidmi může přinést.
- 🕒 Jako skautští vedoucí máme v případě podezření na závislost nezletilých povinnost **informovat jejich rodiče**. Můžeme s dítětem diskutovat o tom, jak to rodičům oznámit.
- 🕒 Zkuste nastavit **pravidla** pro další postup, ideálně společně s dítětem, hledejte **kompromisy, denní rutiny a realistické cíle**.
- 🕒 Když si nejste jisti závažností situace, hledejte odpovědi společně, zkuste vyhledat **odbornou adiktologickou pomoc, která poradí, jak dál**.

Někdo na mě něco má

Nevhodné fotografie, konverzace nebo sexting – tajemství, která někdo může zneužít ke **kyberšikaně, šikaně, sexuálnímu obtěžování, vydírání či útokům**. Takové jednání je trestné.

Je třeba dítěti **podat pomocnou ruku** a vysvětlit mu, že se může jednat o trestný čin, na který **sami dva zůstat nemůžete**.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 bojíme se, že dítěti někdo ubližuje nebo chce ublížit
- 🕒 situace v nás může vyvolávat pocity viny nebo zklamání (že jsme něco zanedbali nebo přehlédli)
- 🕒 nemusíme si být jisti tím, jak postupovat a zda už se jedná o trestný čin, který je potřeba řešit

Kde hledat další informace:

E-bezpečí



Stop online





První pomoc, když má někdo materiál, který dítě ohrožuje

- ⦿ Myslete na to, že v případě trestné činnosti je nutné **kontaktovat příslušné orgány (PČR) a zamezit další takové činnosti**. Jakákoli data, která vám dítě ukáže, uložte, uschovejte. Do oznamovací povinnosti spadá například zneužití dítěte k pornografii - např. přechovávání intimních fotografií dítěte.
- ⦿ Řekněte dítěti, že ať už se během rozhovoru **objeví cokoli**, budete **mu oporou**, dítě v tom nenecháte a kroky k řešení **vymyslíte spolu**, i kdybyste potřebovali pomoc třeba Policie ČR. Společně přemýšlejte, kdo další by mohl dítě podpořit. Dejte dítěti najevo, že v žádném případě **není viníkem, oceňte ho za odvalu**. Zřejmě zažívá pocity studu a strachu. Je třeba, aby cítilo bezpečí a oporu.
- ⦿ **Nemusíte mít ihned jasný postup řešení**. Pokud si nevíte rady, zavolejte na **Skautskou krizovou linku: 737 205 520**, popř. na **Linku pro rodinu a školu: 116 000**.
- ⦿ **Nabídněte** dítěti informace o tom, **jak se situace obvykle řeší**, co může očekávat, zvažujte spolu s ním **další kroky**. Pomohlo by slyšet zkušenost někoho, kdo podobnou situaci prožil? Pokud se nevhodná konverzace rozvinula mezi mladším členem oddílu a například roverem či dospělým vedoucím, kontaktujte nejdříve Skautskou krizovou linku a konzultujte další kroky.

Naši se rozchází

Rozchod nebo rozvod rodičů velmi často pro dítě znamená **ohrožení pocitu jistoty a řádu jeho světa**. Děti mohou prožívat různé nepříjemné emoce jako jsou strach, pocity viny či i úleva, za kterou se stydí.

Důležité je **dítěti naslouchat**, umožnit mu **projevit emoce**, hledat jistoty v nové rodinné situaci a **zahrnout ho** do toho, jak má vypadat situace po rozvodu.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 pokud jsme v té situaci sami, naše vlastní emoce ovlivňují, co pak říkáme nebo děláme, jsou to nepříjemné prožitky
- 🕒 nevíme, jak situace bude probíhat a jak dopadne, neznáme její výsledek, jsme nejistí
- 🕒 dítě nás může zavrhovat, to nás pak bolí, nerozumíme náročným změnám v jeho chování

Kde hledat další informace:

Cochem



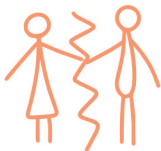
Apeiro





První pomoc, když se dítěti rozvádí / rozchází rodiče

- 🕒 Ujistěte dítě, že to **není jeho vina**. Snažte se, aby dítě **nebylo součástí konfliktu rodičů**.
- 🕒 Pokud se vám dítě svěří, že se jeho rodiče rozchází/rozvádí, **nabídněte mu podpurný rozhovor** (vyslechtejte ho, buďte s ním, opakovaně mu nabízejte podporu).
- 🕒 **Naslouchejte potřebám dítěte** (např. respektujte, jak moc o situaci chce či nechce mluvit; umožněte mu projevit emoce).
- 🕒 **S kým by dítě mohlo své pocity sdílet** – kamarádi, ve škole, jiní dospělí? Předejte dítěti kontakt na **chat Linky bezpečí**, aby mělo možnost mluvit o situaci **s někým, kdo je mimo konflikt**, anonymně a kdykoliv to bude potřebovat.



Zažívám úzkost či paniku

Úzkost je velmi nepříjemný stav doprovázený například **bušením srdce, zrychleným tepem, pocením, velkým strachem** nebo zúženým vnímáním. Jeho primárním úkolem je **chránit nás před nebezpečím**. Panika je pak silnější, vystupňovaná úzkost, která zpravidla trvá **několik minut**.

Je třeba **naučit se techniky**, jak nad nimi vyhrát, a hledat možnosti, co dělat příště, když se objeví.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 bojíme se o dítě, chceme mu pomoci, ulevit, zklidnit jej, a třeba nevíme jak
- 🕒 může nás vyděsit, co vidíme (že se jedná o něco vážného, co může dítěti ublížit)
- 🕒 sami nevíme, co se děje, nepoznáme, že jde o úzkost

Kde hledat další informace:

Nevypuště duši



Linka bezpečí





První pomoc při projevech úzkosti nebo paniky

- 🕒 Pokud to jde, odveďte dítě na klidné místo, kde se může posadit (klidně na zem ke zdi) – **navodte pocit bezpečí**.
- 🕒 Nabídněte ticho, deku, čaj a nebo plyšáka. Buďte nablízku, ujistěte ho, že **se mu nic nestane**, jste tam s ním a odezní to – obvyklá doba reakce **je maximálně 30 minut**.
- 🕒 Zkuste **zaměstnat hlavu jinak** – např. všech 5 pohromadě, počítání 100-0, slovní fotbal) a zklidnit dech (dýchání do 1, prodloužit výdech, čtverec nebo trojúhelník).
- 🕒 Tyto projevy jsou **přirozené**, dejte jim prostor.
- 🕒 Až krize odezní, **zeptajte se dítěte**, jak se cítí (pouze 1 otázka najednou a co nejvíce konkrétní). Navrhněte dítěti **odpočinek, procházku, něco k pití či na zub**, případně prostor pro sdílení.
- 🕒 Příště může pomoci aplikace **Nepanikař**.



Někdo mě v kolektivu trápí

Šikana je systematické a dlouhodobé jednání, které **cíleně ubližuje, zesměšňuje** nebo **ohrožuje** druhého člověka nebo skupinu, často se opakuje. **Je těžké se jí bránit.** Nejčastěji se odehrává v organizovaných kolektivech.

V případech, kdy **souvisí s ohrožením** zdraví, vydíráním nebo ničením majetku, se může jednat o **trestný čin**.

Na tuto situaci bychom nikdy **neměli zůstat sami**, řešení často **vyžaduje spolupráci**.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 máme vztek, že si nikdo situace nevšiml nebo že podle nás není řešena
- 🕒 stydíme se a myslíme si, že na situaci máme podíl viny
- 🕒 ztrácíme důvěru v instituci, kde k šikaně došlo či dochází

Kde hledat další informace:

Skautské zpravodajství

Minimalizace šikany





První pomoc, když máte podezření, že je dítě šikanováno

- Uznejte prožívání a závažnost situace, dejte dítěti najevo, že mu **důvěřujete, není to jeho vina a jste na jeho straně**.
- Citlivě se **ptejte na další informace**, zjistěte, co se děje, postupujte logikou: kdy, kde, kdo a co.
- Respektujte, pokud o tom dítě **nechce mluvit**, ale vysvětlete mu, jak **důležité je situaci zastavit**. Nabídněte rozhovor víckrát.
- Pod QR kódem si přečtete tipy a doporučení, jak šikanu ve skautu řešit. Pokud si nevíte rady, můžete si napsat o podporu na **poradna@skaut.cz**.
- Pokud se šikana děje mimo skaut, můžete na to instituci, kam dítě dochází, **upozornit**, můžete ji **požádat o spolupráci**.
- Rozvinutá šikana ve skautském kolektivu může indikovat hlubší problém a její řešení by se nemělo omezit na konkrétního jedince. Situaci uchopte systémově, požádejte o podporu výchovného zpravodaje nebo jiného odborníka, hledejte kroky k uzdravení celého společenství. Agresoři mohou potřebovat neméně pozornosti, jako oběti.



V rodině mi ubližují

Násilí páchané na dětech je označováno jako syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (syndrom CAN). Může mít podobu fyzického týrání, psychického týrání, sexuálního zneužívání nebo zanedbávání. **Tipy, jak postupovat v případě podezření na sexuální násilí, naleznete na zvláštní kartě.** Informace níže se týkají ostatních typů násilí.

Důležité je zajistit pro ohrožené dítě bezpečí a situaci řešit okamžitě. Pokud jsme přesvědčeni, že někdo páchá na dítěti násilí, máme povinnost jej překazit a ohlásit (Policii ČR).

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 nevíme, kdy, co a kam ohlásit, myslíme si, že potřebujeme důkazy
- 🕒 potřebujeme dítě zachránit ihned
- 🕒 bojíme se, že se rodina rozpadne, stydíme se

Kde hledat další informace:

Šance dětem



Centrum Locika





První pomoc, když je dítě ohroženo násilím

- ☉ Pokud si všimnete varovných znaků, ptejte se dítěte, všimněte si jeho chování. Udržujte kontakt s rodiči, zajímejte se.
- ☉ Nebudte na to sami. Své pochyby konzultujte s důvěryhodnými osobami - oddílové vedení, vedení střediska, **skautská krizová linka** (737 205 520) nebo **poradna@skaut.cz**.
- ☉ Pokud obavy sílí, situaci můžete konzultovat na místní pobočce Orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD), na některých lze i anonymně. Hodnověrné podezření na týrání či zanedbávání dítěte je nutné oznámit na OSPOD nebo Policii ČR.
- ☉ Zdůrazněte dítěti, že násilí v rodině není v pořádku, nikdo nemá právo ubližovat druhým (ani rodiče) a není to v žádném případě vina dítěte.
- ☉ Berte **vážně, co vám dítě říká**, netlačte na něj.
- ☉ O **oznámení mluve** s dítětem **otevřeně, na rovinu**.
- ☉ Zajistěte pro dítě **návaznou péči** – blízké okolí, sociální, zdravotní nebo psychoterapeutické služby, spojte je s dalšími lidmi.
- ☉ Pokud nemůže dítě z bezpečnostních důvodů setrvat v domácím prostředí, **kontaktujte OSPOD** nebo dítě **doprovodte do krizového centra**.

Zažívám sexuální násilí

Na sexuální aktivity s dítětem nebo v jeho přítomnosti, sexuální obtěžování, násilí, zneužívání, znásilnění a také využívání dítěte k prostituci nebo pornografii se vztahuje povinnost překazit trestnou činnost – dospělý je povinen jednat překazit ohlášením, ideálně na Policii ČR.

V případě podezření na sexuální zneužívání je potřeba postupovat opatrně. Konzultujte předem své kroky se Skautskou krizovou linkou: 737 205 520.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 nevíme, kdy, co a kam ohlásit, myslíme si, že potřebujeme důkazy
- 🕒 máme strach, že nemáme dostatek informací a že uděláme něco špatně
- 🕒 téma v nás vyvolává nepříjemné emoce, děsí nás, paralyzuje.

Kde hledat další informace:

Šance dětem



Linka Bezpečí





První pomoc, když se dítě svěří se sexuálním násilím

- ⦿ Zákon nevyžaduje oznámení, pokud se čin stal v minulosti (vyjma zneužití dítěte k pornografii - např. přechovávání intimních fotografií dítěte). Čin je ovšem ze zákona nutné **překazít** (např. ohlášením na Policii ČR). Konzultujte předem své kroky se **Skautskou krizovou linkou**: 737 205 520.
- ⦿ Respektujte, **jak o zkušenosti dítě potřebuje mluvit**. Dejte mu čas.
- ⦿ Z rozhovoru si **udělejte poznámky, ale vždy s vědomím dítěte**. Pro případné svědectví to může být důležité. **Používejte výrazy, kterými dítě skutečnosti popisuje** a přijměte je tak.
- ⦿ O případném **oznámení mluvejte s dítětem otevřeně**, na rovinu – vysvětlete, proč je nutné oznámení a jak se takové situace řeší.
- ⦿ Pokud **znáte pachatele**, vyvarujte se hned přímé konfrontace, poškodilo by to další šetření.
- ⦿ Pokud došlo ke zranění nebo sexuálnímu zneužití, zajistěte pro dítě **lékařskou prohlídku v doprovodu zákonného zástupce** nebo osoby, která k tomu má zmocnění a zajistěte pro dítě návaznou péči, případně zajistěte přesun do krizového centra.
- ⦿ Bud'te všímaví k nestandardnímu chování v oddíle - k projevům tzv. **groomingu**, který může vést až k sexuálnímu zneužití dítěte.

Ubližuju si a nevím, co s tím

Sebepoškozování je reakce některých dětí na silné emoce nebo naopak na pocity emocionální prázdnoty. Toto chování **nebývá vědomým pokusem o sebevraždu**. Sebepoškozování je často **komplexním problémem** a dítě potřebuje, aby se něco změnilo.

Velmi důležité je dítě **podpořit** a zkusit **nabízet jiné varianty a možnosti** vyrovnávání se s tlakem.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 můžeme zažívat silné emoce – vztek, strach, zděšení, znechucení, zoufalství, bezradnost, bezmoc
- 🕒 obáváme se, zda jsme my sami nějak nepřispěli k situaci, či se ptáme, zda jsme jí mohli předejít
- 🕒 bojíme se zdravotních rizik a následků

Kde hledat další informace:

Vzkazy na těle



Dítě krize





První pomoc při sebepoškozování

- ⌚ Když je situace **akutní**, vyjádřete pochopení, nesudte, a **ošetřete rány**, případně volejte 155.
- ⌚ Zaměřte se na to, **co dítě prožívá a jak se cítí**, neřešte ihned to, že si ubližuje, používejte stejné výrazy jako dítě.
- ⌚ Ptejte **se na pocity a zkušenosti dítěte**, k čemu je mu to užitečné, zjistěte, **co tomuto chování předcházelo**. Často v tom bývá klíč.
- ⌚ Pomozte dítěti hledat **bezpečnější způsoby**, jak zvládat napětí a těžké emoce, a mluvejte spolu o tom, jak s nimi lépe nakládat. Věnujte mu pozornost, trvejte s ním čas, hledejte zábavu.
- ⌚ Pokud je pro vás situace příliš náročná, zavolejte na **Skautskou krizovou linku: 737 205 520**.
- ⌚ Dítě potřebuje pomoci a je třeba, **aby situaci s někým řešilo**, i když to nebudete vy. Hlídejte si vlastní kapacity a hranice a promyslete spolu s dítětem další možnosti podpory. Odbornou **pomoc využijte včas**.
- ⌚ Jako skautští vedoucí musíme **o sebepoškozování dítěte informovat rodiče**.

Sebepoškozování se může v kolektivu **šířit** - zamýšlejte se i nad **prevencí** tohoto jevu.

Radši bych tu nebyl*a

Sebevražda je reakcí na **tíživou životní situaci**. Sebevražedné jednání je **komplikované** a obvykle **není jen jedna příčina** vedoucí k sebevraždě. Jde o proces, který začíná **sebevražednými myšlenkami** a může vést až k rozhodnutí ukončit svůj život.

Je důležité věnovat pozornost **varovným signálům** a nabídnout **pomoc včas**.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 bojíme se o život dítěte
- 🕒 bojíme se, že mluvením o sebevraždě můžeme situaci zhoršit nebo vyvolat sebevražedné chování, nevíme, jak o tom mluvit
- 🕒 chceme pomoci, chceme pomoci hned, ale nevíme jak

Kde hledat další informace:

Nevypusť duši



Sebevraždy





První pomoc při sebevražedných myšlenkách či jednání

- ⦿ Všimněte si **varovných signálů** – hledání možností, jak život ukončit, uzavírání vlastních věcí, pocity prázdnoty, smutek, bolest, v hovoru vyjádření jako „nic nemá smysl, raději bych tu nebyl*a“.
- ⦿ Mluvte **o tom, čeho se obáváte**. Zajímejte se, zajímejte se hned. Ubezpečte dítě, že není samo a že existují jiné varianty řešení problémů.
- ⦿ Zjišťujte, jak **daleko v plánování dítě je**. Pokud si myslíte, že může dojít k ohrožení jeho zdraví či života, **ihned vyhledejte pomoc** – volejte 155.
- ⦿ **Vaše otázky dítě k sebevražednému jednání nenavedou**, většinou pomohou snížit úzkost a pociťovat porozumění.
- ⦿ Dítě potřebuje pomoci a je třeba, aby **situaci s někým řešilo**, i když to nebudete vy. Promyslete spolu s dítětem i jiné možnosti podpory.
- ⦿ Pokud je pro vás situace náročná, zavolejte na **Skautskou krizovou linku: 737 205 520** nebo některou z anonymních linek důvěry. Sami nebo spolu s dítětem.
- ⦿ Naplánujte s dítětem, **co udělá nyní**, co zítra, kdy se komu ozve. Dohodněte, komu se může svěřit, když mu bude hůř – napište si čísla, domluvte se s lidmi, kterým by volalo.

Mohu v oblasti duševních obtíží jako laik pomoci?

Nejen jako skautští vedoucí se čím dál více setkáváme u dětí a dospívajících s úzkostmi, sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy a dalšími náročnými tématy. Přirozeně můžeme mít obavy se do nich pouštět, protože nejsme profesionálové v oblasti duševního zdraví. Mnohdy ale stačí být přítomní, naslouchat a v případě potřeby nasměrovat na další podporu. Otevřme se podpoře pro děti, protože i my můžeme různými nástroji **zlepšit jejich duševní pohodu.**

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 myslíme si, že nám téma nepatří, že se mu má věnovat jen specialista*ka
- 🕒 do témat duševních obtíží jsme nikdy nevstupovali
- 🕒 když otevřeme tak těžké téma, nevyřešíme ho a nebudeme mít kam dítě odkázat

Kde hledat další informace:

Časopis skauting

SOFA





První pomoc, když má dítě duševní obtíže

- ⊗ Těžkosti a duševní obtíže neznamenají nutně přítomnost duševního onemocnění. Být oporou v těžkých chvílích, nabídnout nástroje při obtížích nebo **nasměrovat dítě** k odpovídající péči může kdokoliv.
- ⊗ **Všímejte si**, nabídněte prostor pro rozhovor a berte vážně, co vám dítě říká.
- ⊗ Vedte **podpurný rozhovor**, hledejte možnosti spolu s dítětem. Spolupracujte s rodiči.

V oddíle

- ⊗ Jako skautští vedoucí dítě typicky dobře znáte a máte s ním vybudovaný přátelský vztah. Díky tomu mu můžete být důležitou oporou v těžkých chvílích. Zajímejte se, naslouchejte, buďte informační podporou, která dokáže nasměrovat dál. Hlídejte si své hranice a kapacity, neberte na sebe neadekvátní odpovědnost a myslte i na ostatní v oddíle. Řekněte si o pomoc a podporu, například na skautské krizové lince: 737 205 520.
- ⊗ Diskutujte v oddílové radě, jak můžete podpořit psychickou odolnost členů a členek a jaké preventivní a vzdělávací aktivity zařazovat do programu. Mějte zpracované postupy, jak řešit různé typy obtíží a krizových situací.

Absolvujte kurz krizové intervence pro skautské vedoucí nebo podobné vzdělávací programy.

Mluvit o duševních obtížích je těžké

Existují témata, která může být **složitě otevírat** či **o nich hovořit**. Jedná se např. o **duševní obtíže**, **krizové situace**, genderovou identitu, sebevražedné myšlenky, umírání, **nepříjemnou zpětnou vazbu**, **odmítnutí poskytnout službu** nebo přiznání, že se na to necítím.

Zkuste vést **podpůrný rozhovor**, hledejte **možnosti**, jak byste mohli dítě podpořit.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 nevíme, jak dítě podpořit, chybí nám k tématu jazyk
- 🕒 neposílíme rozhovorem problém?
- 🕒 otevřené téma neuzavřeme, dítěti tím ublížíme

Kde hledat další informace:

Cesta domů



Psychologie





První pomoc při rozhovoru o tématu, které není příjemné

- 🕒 Pokud se na rozhovor necítíte, nevíte, jak na něj, zvažte, s kým jiným dítě může mluvit, ideálně hned. **Předejte kontakty.**
- 🕒 **Sdílejte, že téma je pro vás náročné**, mluvejte o svých obavách.
- 🕒 Nehledejte vhodný slovník, **mluvte tak, jak jste zvyklí**, buďte citliví a autentičtí*cké.
- 🕒 Ověřte, zda se **ptát můžete**, dejte si vzájemně prostor a čas, řekněte dítěti, že se chystáte mluvit o citlivých věcech. Dejte dítěti **možnost rozhovor kdykoli ukončit.**
- 🕒 Mluvte se svým vedením, že se se situací setkáváte a **potřebujete vědět, jak na ni.** Pokud se téma opakuje, proberte v týmu, **jaké strategie volíte**, co vám nejlépe funguje.
- 🕒 **Vymýšlejte s dítětem plán**, jak danou situaci řešit.
- 🕒 Těžké rozhovory **vždy s někým sdílejte** – s dalšími vedoucími nebo **Skautskou krizovou linkou: 737 205 520.**



Cítím se při hovorech beznadějně

Emočně náročné situace se ne vždy daří zvládat, ne každé hrozbě se podaří zabránit, někdy ani tým lidí nedokáže navrhnout z našeho pohledu uspokojivé řešení. V takových momentech se pak **cítíme beznadějně a máme pocit, že selháváme.**

Tyto pocity nejsou ojedinělé a je v pořádku **vyhledat podporu**, využít supervizi nebo se poradit někde jinde.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 máme pocit, že neděláme něco „správně“, že neděláme dost
- 🕒 nedokážeme se smířit s limity systému
- 🕒 nevíme, jak nést náročné příběhy dlouhodobě, téma se nás dotýká osobně





První pomoc, když zažíváme pocity beznaděje

- ⦿ I **malé věci dokáží pomoci těm velkým** – kladte na sebe nároky, které můžete splnit.
- ⦿ Přijměte, že **některé situace nemají jednoznačné nebo jednoduché řešení**.
- ⦿ Nemůžete změnit to, **na čem jste se s dítětem nedohodli**. Dohodnout se můžete jen na tom, co máte ve své moci – kontakty, podpora, doprovázení. **Nejste jediní, kdo může pomoci**.
- ⦿ **Myslete na sebe**, na svou psychohygienu i odpočinek. Načerpejte síly. Pochopení a přijetí bezmoci může být také cesta.
- ⦿ **Hledejte cesty**, síťujte, pracujte v týmu, vzdělávejte se. Poradte se s jinými vedoucími, výchovným zpravodajem nebo se Skautskou krizovou linkou.
- ⦿ Vraťte se k tomu, co je v práci **vaší odpovědností** a čeho máte v daném případě společně dosáhnout. Odpovědnost má ale i ten, s kým pracujete.



Když o sobě pochybuji

K **nabourání našeho sebevědomí** může při kontaktu s dětmi dojít **v reakci na kritiku či zpětnou vazbu** ze strany okolí, ale také tehdy, když už je rozhovor u konce, a nejsme si **jisti, zda jsme udělali, co jsme měli**, nebo zda jsme to udělali „dobře“.

Taková situace je **prostorem pro růst**. Zamysleme se nad tím, co byla **naše role**, co byl **naš společný cíl a co bylo v našich silách**.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🌀 ztrácíme teď kredit, vypadáme nekompetentně, neměli bychom to vůbec dělat
- 🌀 vypadáme hloupě, stydíme se, narušuje to to, co si o sobě myslíme
- 🌀 váháme, zda jsme to měli řešit, pochybujeme o tom, co budeme dělat příště

Kde hledat další informace:

Eduzin



Psychologie





První pomoc, když o sobě pochybujeme

- 🕒 **Ověřte si fakta**, která jste měli k dispozici. **Zvažte, zda byly jiné možnosti.** Přijměte odpovědnost za svá rozhodnutí.
- 🕒 **Pochybnosti do života patří**, všimněte si **jejich užitku** – pomáhají nám přemýšlet jinak, motivují nás, posouvají?
- 🕒 **Vítejte chybu** – nelze profesně ani jakkoli jinak růst, když nebudeme chybovat.
- 🕒 Pokud vás výčitky zasahují častěji, než je vám příjemné, **řekněte si o podporu** - od ostatních vedoucích nebo od odborníků (psychoterapie).
- 🕒 Svěřte se a **inspirujte se** od starších vedoucích, ved'te s nimi dialog.
- 🕒 Budujte **síť podpory** v oddíle a mimo něj.



Nesouhlasím s tím, co slyším

Naše postoje či hodnoty jsou v nesouladu nebo dokonce v rozporu s těmi, které má nebo žije dítě či naše organizace. Do našich rozvah **vstupují naše zkušenosti, postoje a pohledy na věc.** To může ztěžovat respektující postoj.

Těmto konfliktům **věnujme pozornost** – reflexí a zpracováním.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 přímo nesouhlasíme s tím, co se děje
- 🕒 máme pocit, že bychom mohli krýt něco nevhodného, ale nevíme si s tím rady
- 🕒 někdo nás nutí do něčeho, co nechceme, nevíme, jak se vymezit





První pomoc, když nejste na jedné vlně

- 🕒 Můžete **souhlasit s motivem nebo emocemi**, ale neznamená to, že souhlasíte s jednáním a projevy.
- 🕒 Zkuste se zamyslet, **proč konflikt cítíte** – co vás tak roztrpčuje, s čím je to spojeno, k čemu to patří, co byste si přáli.
- 🕒 Požádejte **o konzultaci** dalšího vedoucího, **přivěte po domluvě s dítětem** dalšího člověka.
- 🕒 Zreflektujte svou **roli, hodnoty a poslání skautingu**. Opřete se o ně.
- 🕒 Pokud je konflikt hodnot natolik silný, že ovlivňuje vaši schopnost poskytovat podporu, **zvažte možnost předání** konzultace někomu jinému v týmu.



Bojím se, že naruším naš vztah

Někdy **musíme říct něco, co vyvolá nevoli** na druhé straně: zpětnou vazbu, vyjádřit nesouhlas, mluvit otevřeně o oznamovací povinnosti. Společným jmenovatelem může být: **obáváme se ztráty důvěry a zájmu dítěte**. K takovým situacím však docházet bude a musíme se na ně umět připravit.

Ne vždy je při podpoře a záchraně života **naším cílem zachování přízně**.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 dítě nás má rádo, přijdeme o tento vztah
- 🕒 když se dítě naštve a uzavře, už mu nepomůžeme
- 🕒 možná děláme něco špatně, když se na nás dítě zlobí nebo když nespolupracuje





První pomoc, když se bojíte ztráty důvěry

- ⦿ **Oslovte emoce** – ukažte, že vidíte, že dochází k roztrpčení, pojmenujte to a zkuste v tom hledat možnosti.
- ⦿ Opakujte si, že **tu teď možná nejste proto, abyste přízeň dítěte měli**. Nemusí k vám mít nutně ani důvěru. Podpora může být účinná i bez toho.
- ⦿ Přízeň si získáte **upřímností, autentičností**, ale také **stálostí, srozumitelností a jednoznačností**.
- ⦿ Vymyslete s ostatními vedoucími, **jak na takové situace reagovat** nebo jak je pak dítěti sdělit, připravte si baterie odpovědí.
- ⦿ Zamyslete se nad tím, co pro vás znamená skauting - jeho **hodnoty, poslání a principy** a jak vás mohou ve vaší činnosti podpořit.



Když je emocií moc

Pláč, vztek, agrese, smích a mnoho dalších pocitů jsou **emoce**, které jsou pro nás důležité. Jsou **kompasem**, který ukazuje, v čem se nacházíme. Je to tak i u dětí. Někdy ale může být **těžké vést podpurný rozhovor** nebo se na něco ptát, když **dítě emoce zaplaví**. Nebo mohou **zaplavit i nás**.

Je však **mnoho technik, které umí s emocemi pomoci**.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 neznáme techniky, pomocí kterých bychom emoce zvládli zpracovat
- 🕒 nevhodným chováním nebo nástrojem můžeme dítěti ublížit, neodvádíme svou práci správně
- 🕒 bojíme se, že nezvládneme silné emoce unést, rozpláceme se nebo vybuchneme

Kde hledat další informace:

Terapie



Psychologie





První pomoc, když prostor ovládnou emoce

- 🕒 **Normalizujte prožívání** dítěte. **Emoce nejsou strašáci**, dítě je možná zažívá poprvé nebo má poprvé možnost zjistit o nich více.
- 🕒 **Nabídněte prostor emoce prožít** – pojmenujte je, pomozte mu je rozpoznat a pochopit.
- 🕒 K pochopení emocí můžete využít kreslení, dýchací cvičení nebo práci s tělem. Po odeznění emoce **musí přijít odpočinek**.
- 🕒 Ke zvládnutí emoce potřebujeme **udělat tři kroky**:
 - včas nastupující emoci vnímat v těle;
 - zvládnout situaci, zůstat v rovnováze a reagovat přiměřeně (pojmenovat, nedělat nic);
 - zotavit se z vypětí – rozdýchat to, když je po všem.
- 🕒 Umět pracovat s emocemi **vyžaduje trénink**, pracujte na sobě, hledejte možnosti. Když se vám podaří **pracovat se svými emocemi**, můžete snadněji pomoci i druhým.
- 🕒 **Nevyhýbejte se náročným emocím**, získávejte zkušenost, že to zvládnete, nevzdávejte to.



Tohle si pro sebe nechat nemůžu

Došli jsme do bodu, kdy není jasné, zda informace z rozhovoru **nemusíme oznámit** rodičům, **orgánům veřejné moci** či by prospělo sdílet s někým dalším. Může být složité rozhodnout se, jak postupovat. Co je vhodné a **co musím?**

Rozpoznejme, v jaké situaci se nacházíme, nebo **konzultujme** na **Skautské krizové lince: 737 205 520**.

Proč je to pro nás těžké téma?

- ☉ dítě nás prosí o zachování tajemství, my si ale nejsme jisti, jestli můžeme vyhovět
- ☉ nevíme, zda to, co nám dítě říká, nespadá do oznamovací povinnosti
- ☉ bojíme se, že porušíme mlčenlivost, když případ konzultujeme nebo jinde sdílíme

Kde hledat další informace:

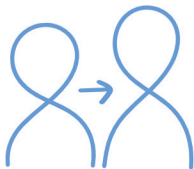
Šance dětem





První pomoc, když sdílet musím nebo potřebuji

- ⦿ Snažte se, aby dítě vědělo, kdy **mlčenlivost máte** a kdy sdílet musíte, a jak se pak postupuje.
- ⦿ Neslibujte dopředu, že informace, které se dozvíte, nikomu neřeknete.
- ⦿ **Vysvětlete dítěti**, proč si něco nemůžete nechat pro sebe. **Připravte se spolu s ním na další kroky:** domluvte se s dítětem, komu, kdy a jak je třeba o situaci říct.
- ⦿ Jako skautští vedoucí máme povinnost informovat rodiče o důležitých skutečnostech týkajících se jejich dětí (viz skautský Kodex jednání dospělých). Ale můžeme s dětmi diskutovat o tom, kdy, kdo a jak to rodičům sdělí.



Když je toho hodně

Právě jsme se **nechali zahltit**. Možná poprvé dítě někdo poslouchá, a tak teď máme na stole pěknou řádku věcí, se kterými si nevíme rady. Je **toho hodně** a vůbec to nevypadá, že **to vyřešíme sami a dnes**.

Vraťme se k zásadám, že **máme čas**, příběh si nějakou dobu žil sám a teď se teprve dostává ven. **Postupujme po částech. Zvažme největší rizika.**

- 🕒 bojíme se, že něco přehlédneme a dítě ohrozíme
- 🕒 topíme se v tom, kolik toho je, obáváme se, že nám něco uniká
- 🕒 víme, že na to nemůžeme být sami, a zahlcujeme se myšlenkami, kdo nám může pomoci, odvádíme svou pozornost od dítěte





První pomoc, když jsme zahlceni informacemi

- 🕒 Ujistěte dítě, že **jste tu s ním**, a že je prostor pro to, **co potřebuje**. Poskytněte emocionální podporu – vyslechněte, vyhradte si čas a prostor.
- 🕒 **Mluvte otevřeně**, nabízejte prostor pro hovor o tématu.
- 🕒 Začněte mapovat, **co je v situaci nejvíce ohrožující** pro dítě samotné. **Tím začněte** a hledejte spolu s dítětem možná řešení.
- 🕒 Využijte **papír, tužku, nechte dítě nakreslit mapku**, pište si poznámky.
- 🕒 **Nezůstávejte na to sami** – Využijte anonymní linky důvěry nebo **Skautskou krizovou linku** - 737 205 520
- 🕒 **Zapojte** další důvěryhodné **vedoucí**, pracujte v týmu. Nezapomínejte na spolupráci s **rodiči**. Pokud to situace vyžaduje, hledejte kontakty a zdroje mezi dalšími spoluhráči - **škola, sociální služby, zdravotnictví, blízké osoby**.
- 🕒 Zvolte **jednoho člověka, který postupy koordinuje**. Nemusíte to být vy. S dítětem situaci vyjasněte, proč tomu tak je.
- 🕒 **Vtahujte dítě do spolupráce**, nevynechávejte ho.



Potřebuji další spoluhráče, ti ale mlčí

Rozpletli jsme příběh a **potřebujeme zapojit** do řešení, které jsme s dítětem našli, **další lidi nebo služby**. Jenže ty nespolupracují vůbec nebo velmi pomalu. Čekací doby na péči jsou dlouhé. Začínáme **pochybovat, že dítěti pomůžeme**.

Vše má svůj čas. V mezičase hledejme možnosti a podporujme dítě v jejich hledání.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 cítíme se bezmocní, zlobíme se, všem nám přece jde o dítě, proč jim ne
- 🕒 bojíme se o dítě, že se kvůli pomalému jednání stane něco zlého
- 🕒 cítíme se beznadějně a zlobíme se na sebe, že nemáme takovou moc





První pomoc, když nespolupracují ti, které potřebujeme

🕒 **Bud'te tu pro dítě** – bud'te mu oporou a snažte se opakovat kroky, které jste si připravili.

🕒 **Vyhledejte pomoc pro sebe**

Kde hledat další informace:

🕒 **Sdílejte** s ostatními, oddílovou radou nebo Skautskou krizovou linkou své roztrpčení, zkuste vymyslet další strategie – **víc hlav víc ví**.

🕒 Proberte v rámci střediska, kam je ještě možné se obrátit. Je dobré si udržovat přehled a **vytvářet kontakty** i preventivně.

🕒 **Zvažujte, jak do spolupráce vtáhnout rodiče** – pokud vás odmítají, i pro ně může být situace těžká. Opakujte kontakt. Případně s vedením **zvažte možnost obrátit se na školu / praktického lékaře*ku / OSPOD**.



Nevím, jak to říct rodičům

Dozvěděli jsme se něco důležitého, co je pro dítě citlivé a bojí se o tom mluvit s rodiči. My však tušíme, že by to měli vědět. Nejsme si ale jistí, zda a jak je kontaktovat, jak s nimi o věci mluvit, necítíme se na to.

Proč je to pro nás těžké téma?

- 🕒 máme strach, že zradíme důvěru dítěte (“nikomu to prosím neříkej, hlavně ne našim”)
- 🕒 bojíme se, že nás rodiče obviní a rozčílí se na nás
- 🕒 máme signály, že rodina není pro dítě bezpečným prostředím a máme strach, že dítěti ještě přitížíme

Kde hledat další informace:

Rodičovská linka





První pomoc, když mám strach z reakce rodičů

- ☉ Dítěti vysvětlím, že si informaci nemůžu nechat pro sebe. Jako skautští vedoucí máme **přenesenou rodičovskou zodpovědnost** a máme tak povinnost je informovat o všech důležitých skutečnostech týkajících se dítěte.
- ☉ S dítětem proberu, **z čeho** konkrétně má strach, **proč** se bojí o tom doma mluvit. Konkrétní obavy nezlehčuji, nenabízím nerealistická řešení, spíše pomáhám se na reakci rodičů **připravit**.
- ☉ **S dítětem se domluví**m, kdy, jak a kdo s rodiči promluví. Koho první oslovíme a zda dítě chce být u toho. Co všechno jim řekneme a jaké další kroky navrheme.
Na rozhovor se dobře **připravím**. Zváším čas a místo jednání, zkusím zajistit maximální pohodlí pro rodiče a minimalizovat stresové faktory (např. není vhodné to sdělit ve spěchu při vyzvedávání ze schůzky).
- ☉ Zdůrazním náš společný zájem – bezpečí dítěte a jeho zdravý rozvoj. Nehledám viníka, hledám řešení a účinná opatření. Navrhovaný postup s rodiči konzultuji.
- ☉ Pokud mám **obavu** z reakce rodičů, mohu k rozhovoru přizvat někoho zkušenějšího, třeba výchovného zpravodaje. Pokud mám **hodnověrné podezření**, že rodinné prostředí je zdrojem problému (např. dítě je týráno či zneužíváno), konzultuji další kroky se Skautskou krizovou linkou nebo s OSPODem.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Zdroje ke kartám Místa strachu a mnohé další:



**Metodická a informační podpora nejenom
k psychickému bezpečí v sekci Bezpečný
skauting na skautské Křižovatce:**



Odbor pro
**BEZPEČNÝ
SKAUTING**

