

## **Pro rodiče- čeho si všítmat**

- 1) Šikanování dítěte
- 2) Užívání drog, alkoholu a závislost na tabáku
- 3) Závislost na počítačích a počítačových hrách
- 4) Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie)



### **1) Příznaky šikanování dítěte:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by se telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu,
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze sna, např. „Nechte mě!“
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.

- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

### **Pomoc při šikaně a kyberšikaně (šikaně skrze internet, mobil):**

- **Linka bezpečí, tel. 116 111 nebo 800 155 555 (zdarma) – pro děti (uložit dítěti do mobilu, napsat doma na viditelné místo- v případě, že se dítě bojí svěřit s problémem i rodičům apod.), [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)**
- **schránka důvěry ve vestibulu školy (možnost anonymně upozornit na šikanu i jiné problémy ve škole i mimo školu)**
- **Společenství proti šikaně, [www.sikana.org](http://www.sikana.org)**
- **Internet poradna, [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)**
- **[www.saferinternet.cz](http://www.saferinternet.cz)** (info na téma kyberšikana, ochrana osobních údajů)
- **[www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz)** (stránky pro teenagery i rodiče s informacemi o bezpečném užívání internetu a řešení kyberšikany)
- **[www.protisikane.cz](http://www.protisikane.cz)** (informace o kyberšikaně a jejích projevech, tipy pro rodiče)
- **[www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)**
- **<http://www.spolecnekbezpeci.cz>**

## **2) Příznaky užívání drog:**

- Výkyvy nálad
- Vznětlivé a agresivní chování
- Únava
- Úpadek vzhledu a zanedbávání zevnějšku, špinavé oblečení
- Začervenání kolem nosu
- Zúžení nebo rozšíření zornic
- Lhaní, tajnosti
- Ztráta chuti, hubnutí
- Utrácení hodně peněz
- Ztrácení věcí z domu, krádeže peněz doma i ve škole
- Ztráta zájmu o zájmy, sport
- Změna kamarádů, ztráta původních kamarádů
- Samotářství
- Zvýšený zájem o drogové symboly (na tričkách, hudba subkultury apod.)
- Zhoršení školního prospěchu
- Pozdní časté příchody domů, časté přespávání u neznámých kamarádů

## **Prevence:**

### **DESATERO PRO RODIČE**

**aneb Deset aktivit, kterými můžu přispět ke snížení rizika, že mé dítě začne brát drogy**

#### **1. POHOVOŘÍM SI S DÍTĚTEM**

- řeknu svému dítěti, jaký mám postoj k drogám a co si o nich myslím
- řeknu svému dítěti, co udělám, když zjistím, že drogy užívá (zkouší)
- poradím mu, jak se zachovat až mu bude některý z jeho kamarádů drogy nabízet

#### **2. PRAVIDELNĚ BUDU HOVOŘIT SE SVÝM DÍTĚTEM O TOM, CO HO V SOUČASNOSTI TRÁPÍ, NEBO O ČEM NEJVÍCE PŘEMÝŠLÍ**

- zeptám se, co mé dítě nejvíce trápí
- pozorně ho vyslechnu – nebudu to hodnotit ani mu unáhleně radit, přikazovat či zakazovat
- řeknu mu, jak to na mě působí a co si o tom myslím
- sdělím mu, co bych dělal/a na jeho místě já

### **3. PRAVIDELNĚ BUDU PŮSOBIT NA SEBEVĚDOMÍ SVÉHO DÍTĚTE**

- aspoň třikrát denně si najdu důvod k jeho pochvale, nebo k projevu uznání
- pokud se mi vyskytne příležitost kladně zhodnotím své dítě třetí osobě ( v rodině, u přátel...) v jeho přítomnosti
- v případě jeho neúspěchů ho povzbudím a projevím víru, že to příště dokáže

### **4. BUDU SVÉ DÍTĚ VYCHOVÁVAT K ZODPOVĚDNOSTI ZA JEHO CHOVÁNÍ**

- pokud mé dítě překročí výchovná pravidla v rodině, umožním mu, aby si za to neslo následky
- pokud mé dítě překročí pravidla školy, nebudu mu usnadňovat nesení následků, ani ho omlouvat
- budu vždy dítěti připomínat, že za každé chování si sami neseme následky a jsme za ně odpovědni

### **5. BUDU SVÉ DÍTĚ BEZPODMÍNEČNĚ PŘIJÍMAT A MÍT HO RÁD**

- bezpodmínečné přijetí znamená, že mám své dítě rád bez jakýchkoliv podmínek, že ho mám stejně rád/a ať je hodné nebo zlobí, že svou lásku ničím nepodmiňuji
- pokud se budu na své dítě zlobit, řeknu mu, že se na něj zlobím za jeho nevhodné chování, ale že to nic nemění na tom, že ho mám rád/a
- pokud bude dítě zlobit, nebo se nevhodně chovat, budu vždy hodnotit chování a jednání, nikoliv je nehodnotím stylem „ty jsi nešika, ty jsi hloupý...“, ale „to se ti nepovedlo, tohle jsi udělal nešikovně, příště to zkus takhle...a třeba se to podaří“

### **6. BUDU SVÉ DÍTĚ UČIT UMĚNÍ ODMÍTNOUT**

- budu své dítě učit, že odmítnout kamaráda neznamena ztratit ho
- dítě by mělo vědět, že je možné odmítnout i dospělého člověka, jestliže se k němu chová způsobem, který je mu divný
- ubezpečím dítě, že se na něj nebudu zlobit, jestliže se mi svěří
- pokud se mi svěří, vždy ocením jeho důvěru

### **7. BUDU UČIT SVÉ DÍTĚ SEBEKÁZNI**

- s ohledem na věk budu svému dítěti přidělovat povinnosti a budu trvat na jejich pravidelném plnění
- postupně budu vyžadovat, aby své povinnosti pravidelně plnilo bez mého připomínání a kontroly

### **8. NAUČÍM SVÉ DÍTĚ POZITIVNÍMU VIDĚNÍ SVĚTA**

- budu své dítě učit hledat ve všem také dobré stránky, uvědomovat si, že jen máloco je v životě „černé nebo bílé“
- budu projevovat důvěru v jeho síly, které má a které může uplatnit při překonávání obtíží  
budu podporovat rozvoj humoru při pohledu na svět ( při zachování zodpovědného přístupu k řešení problému)

## 9. POVEDU SVÉ DÍTĚ K AKTIVNÍMU TRÁVENÍ ČASU

- budu upřednostňovat takové trávení volného času, kdy dítě musí vyvíjet vlastní aktivitu omezím sledování televize a případně i počítačových her
- zajistím dítěti přiměřené množství zájmových činností
- budu mít přehled o tom, co dělá v době, kdy není ani ve škole, ani v kroužku, ani v mé přítomnosti (jedná se především o dobu od ukončení školy do našeho odpoledního setkání)

## 10. BUDU SE ZAJÍMAT O TO, S KÝM MĚ DÍTĚ KAMARÁDÍ A JAKÉ JSOU JEHO POSTOJE K NÁVYKOVÝM LÁTKÁM

- budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, o to, jací jsou, jak se chovají, co si o nich mé dítě myslí a jak jsou pro něj důležití

### PŮLHODINY DENNĚ PRO MÉ DÍTĚ

Vytvořím pravidelnou chvilku, kdy budu své dítě poslouchat.  
Nebudu ho při tom hodnotit, odsuzovat ani kritizovat.

Jinak se dítě uzavře a příště mi nic nesdělí a raději mne odbude slovy, že je vše v pořádku.

---

Vypracovala: PhDr. Helena Vrbková, Život bez závislostí, Lupáčova 14, 130 00 Praha 3

## Pomoc v případě užívání drog, alkoholu a závislosti na tabáku

### Alkohol, drogy:

- **K-Centrum**, nízkoprahové zařízení, Osadní 2, 1700, Praha 7, **tel. 283 872 186**
- **K-centrum Nymburk**, Velké Valy 995, Nymburk, **tel. 325 514 424, 606 936 212,**  
[k-centrum\\_nbk@quick.cz](mailto:k-centrum_nbk@quick.cz), [www.semiramis.wz.cz](http://www.semiramis.wz.cz)
- **Anima-** občanské sdružení pro péči o rodiny závislých, rodinná terapie pro problematické konzumenty, Apolinářská 14a, 128 00 Praha 2, **tel. 224 968 238, 224 968 239,** <http://www.anima-os.cz>
- **Alcoholic Anonymus**, Na Poříčí 12, Praha 1, **tel. 224 818 247**
- <http://www.drogovaporadna.cz>

- <http://www.drogy-info.cz>
- <http://www.prevcentrum.cz>
- <http://www.prevence-info.cz>
- <http://www.odrogach.cz>
- <http://www.spolecnekbezpeci.cz>
- <http://www.alkoholik.cz>

### Závislost na tabáku:

- linka pro odvykání kouření: tel. 844 600 500
- Společnost pro léčbu závislosti na tabáku, kontakty na Centra pro závislé na tabáku, <http://www.slzt.cz>
- webové stránky o kouření pro teenagery, <http://www.tipni-to.cz>
- <http://www.nekuratka.cz>

### **3) Příznaky závislosti na počítačích a počítačových hrách**

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že **na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická.** Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti. Mezi **hlavní příznaky patří stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost.** K dalším příznakům patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- kradení peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel

- zhoršující se školní výsledky

## Jak předcházet závislosti na počítačových hrách?

- Sledujte, **jaké hry děti hrají.**
- Uvědomte si, že **hry mají i kladné stránky**, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je **výběr her.**
- **Hrajte hry spolu s dítětem** a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte **striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.**
- Dávejte pozor, **aby dítě nehrálo hry u kamarádů.**
- Zjistěte, **zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.**
- V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) **udělalo přestávku**, během ní o hře mluvte.
- **Podporujte dítě v jiných zájmech.**
- **Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.**
- **Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.**

## Pomoc při závislosti na počítači, počítačových hrách, gameblerství

- **Psychiatrická léčebna nelátkových závislostí Praha – Bohnice, Ústavní 91, Praha 8, tel. 284 016 331**
- **Centrum krizové intervence Praha: 284 016 666**
- **Linka psychopomoci: 224 214 214**
- **Kontakty na terapeutické skupiny Anonymních gamblerů v ČR:**  
[www.gamblingstop.czweb.org](http://www.gamblingstop.czweb.org) | [www.anonymgambler.czweb.org](http://www.anonymgambler.czweb.org)

## 4) Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a bulimie):

### Příznaky anorexie:

- výrazná podváha, kterou postižený skrývá pod volným oblečením. Obvyklé jsou dlouhé kalhoty a svetry
- neobvyklý zájem o svou váhu, panický strach ze ztloustnutí
- postižený je doslova posedlý zdravou výživou

- strašně malý příjem jídla, u kterého dotyčný navíc hlídá energetickou hodnotu
- pokud dotyčnému někdo nabízí jídlo, vždy odmítne s tím, že už jedl, nebo že nemá hlad
- hodně pohybu, a to i několik hodin denně
- dívky ztrácí menstruaci kvůli nízké váze
- vážení probíhá i několikrát denně
- mdloby, nízký tlak
- ztráta koníčků, postupně i ztráta zájmu například o druhé pohlaví
- postiženým bývá často zima, jsou permanentně podchlazení
- deprese
- špatná pleť, vlasy i nehty z nedostatku vitaminů a vápníku
- dotyčný se však neustále vnímá jako člověk s nadváhou či obezitou - říká o sobě, že je tlustý

### Příznaky bulimie:

- tajné přejídání
- vynucované zvracení
- zrádné je, že dotyčný může mít normální váhu, podváha se projevuje až po dlouhé době nemoci
- bulimičky mívají velké výkyvy váhy
- konzumace projímadel či čajů na hubnutí ve velkém
- zkažený chrup, špatné zuby
- nedostatek sebevědomí, velké výkyvy nálad
- po jídle pocit znechucení, viny
- občasné anorektické období, kdy postižený téměř nejí

### Pomoc v případě poruch příjmu potravy:

- **Jednotka specializované péče pro PPP PK VNF** (Ke Karlovu 11, Praha 2, tel.: 224 965 353)
- **Dětská psychiatrická klinika** ( V úvalu 84/1, 1555 Praha 5, tel.: 224 433 400)
- **Krizové centrum RIAPS** (Chelčického 39, Praha3, tel.: 222 58 06 97)
- **Síť organizace STOB (redukce váhy- programy pro rodiny)**