

BUBNOVAČKA 2022



METODIKA PRO ŠKOLY

BUBNOVAČKA 2022 - METODIKA	1
DŮLEŽITÉ INFORMACE	2
PŘÍPRAVA HODINY	4
OBSAH HODINY – 1. STUPEŇ	5
OBSAH HODINY – 2. STUPEŇ	7
KAM SE OBRÁTIT PRO POMOC	13



DŮLEŽITÉ INFORMACE

Bubnovačka

Bubnovačka je participativní happening, který dávám hlas dětem, neviditelným obětem násilí v rodině. Bubnovačku odstartovalo na Slovensku v roce 2014 Centrum Slniečko, které se problematice násilí na dětech věnuje více než 20 let. Již několik ročníků této akce probíhá ve spolupráci s Národním koordinačním střediskem pro řešení problematiky násilí na dětech při MPSVaR SR. V roce 2021 se k pořádání akce připojilo Centrum LOCIKA, které zajišťuje její realizaci v České republice.

Dítě ovlivněné domácím násilím může vyrůst v dospělého, který se stejně chová nejen ke svým dětem a partnerovi, ale později i ke svým rodičům. Děti často přebírají násilí jako jediný možný prostředek řešení jakýchkoliv problémů. Následně nedokáží řešit konflikty v rodině, práci, ale i celkově v životě jinak, než agresí. Násilí se proto týká všech vztahů v rodině, rodičovství, vztahu k dětem i seniorům. **Mělo by být primární odpovědností nás dospělých včas vyhledat pomoc a pomoci zastavit koloběh násilí.**

S násilím se můžeme vypořádat jen tak, že ho nebudeme bagatelizovat, prohlížet a vnímat jako něco, co se nás přece netýká. **Násilí na dětech je tady, je kolem nás, i když ho často nevnímáme, nevidíme. Je důležité dětem naslouchat a věřit jim.**

Cílem Bubnovačky je informovat o významu ochrany dětí před násilím. Konkrétně jde o rozšíření myšlenky, že násilí do výchovy ani života dětí nepatří a že existují možnosti, jak si říci o pomoc. Bubnování symbolizuje hlas týraných dětí, které by měly být okolím/společností slyšet a kterým by měla být nabídnuta pomocná ruka. Další informace o Bubnovačce je možné nalézt na stránkách Centra LOCIKA (po rozkliknutí [zde](#)).

Násilí v rodině

Násilí v rodině směrem k dětem zahrnuje nejen tělesné násilí, ale také psychické násilí, urážení nebo zneužívání (včetně sexuálního zneužívání), zanedbávání a trýznění. Je navíc časté, že děti v rodinách zažívají kombinaci fyzického a psychického násilí (popř. i sexuálního).

Násilí může být zaměřené přímo na dítě, anebo může být dítě svědkem násilí mezi blízkými osobami. Obě tyto zkušenosti mohou být pro děti vysoce traumatizující a ohrožovat jejich psychický vývoj. U dětí žijících v prostředí, ve kterém probíhá domácí násilí, hrozí rozvoj posttraumatické stresové poruchy. Posttraumatická stresová porucha se v chování dítěte může projevovat různými způsoby - může jít například o hyperaktivitu (tj. zvýšenou aktivitu), anebo naopak hypoaktivitu (tj. sníženou aktivitu). Dále se může jednat o poruchy pozornosti a poruchy krátkodobé paměti, zvýšenou dráždivost nebo naopak utlumenost, vztahové obtíže (jako např. agresivní projevy, konflikty atp.) a sebepoškozující jednání. Posttraumatická stresová porucha tím pádem může být často zaměňována se syndromem ADD/ADHD.

Další rozšiřující informace jsou dostupné v příručce pro učitele s názvem Příručka pro pedagogy: ŠKOLA - MÍSTO BEZPEČÍ (příručka je dostupná v PDF formátu [zde](#)).



Centrum LOCIKA

Centrum LOCIKA je zaměřeno na pomoc dětem a rodinám, které zažívají násilí v blízkých vztazích. Posláním Centra LOCIKA je šířit myšlenku, že násilí do vztahů nepatří a fyzické tresty na dětech jsou nepřijatelné.

Poskytuje odbornou pomoc rodinám zasaženým násilím v rodině. Služby jsou zaměřené jak na pomoc dětem, tak dospělým. Pro děti je k dispozici poradna [Dětství bez násilí](#) (anonymní [chat](#) pro děti funguje od pondělí do pátku od 13:00 do 17:00). Rodičům je poskytováno nízkoprahové poradenství s možností odkázání na další pomáhající organizace. Pro odborníky je k dispozici [poradenství](#) formou individuálních konzultací (je možné přijít osobně, popř. je možný telefonický či mailový kontakt). V současné době Centrum LOCIKA otevírá [Dětské advokační centrum](#) (DAC), které by mělo dítě provázet procesem trestního řízení tak, aby nedocházelo k sekundární viktimizaci a celý proces byl pro dítě méně traumatizující. Jedná se o první specializované centrum pro dětské oběti násilí v rodině. Projekt je založen na principu multioborové spolupráce.



PŘÍPRAVA HODINY

Téma násilí v blízkých vztazích může u dětí vyvolat jejich zážitky či zkušenosti spojené s násilím v blízkých vztazích. Tyto vzpomínky u nich následně mohou vyvolat různé reakce, kterými tělo přirozeně reaguje na nadměrnou psychickou zátěž. Z tohoto důvodu je velmi důležité připravit hodinu tak, **aby děti nebyly tématem příliš zatížené** a měly případně možnost odejít ze třídy a hodiny se dále neúčastnit.

Důležité tedy může být:

- Naplánovat hodinu v **odpočinkovější části školního dne**. Ideálně tak, aby žáky během dne nečekaly žádné náročné úkony (jako např. písemky, zkoušení atd.). Optimální čas může být např. před výchovami (např. TV, VV atp.).
- Vytvořit dopředu **plán**, kam může dítě jít, pokud se ho téma bude příliš dotýkat a o tomto plánu žáky na začátku hodiny informovat. Ideální je, aby se hodiny zúčastnili **dva pedagogičtí pracovníci**, aby jeden z nich v případě potřeby mohl jít se žákem na chodbu (popř. ošetřit situaci jiným vhodným způsobem). Pokud je na škole **školní psycholog**, jeho přítomnost v hodině může být přínosem. Případně je alespoň vhodné informovat školního psychologa o tom, že se hodina bude v daný den odehrávat, aby si vyhradil čas na případnou konzultaci či krizovou intervenci se žákem/žáky v průběhu hodiny/po proběhlé hodině.
- Bavit se o tématu na obecné rovině. Zásadní je **neptat se v průběhu hodiny na osobní zkušenosti žáků!** V případě, že žáci s osobními zkušenostmi sami přijdou, je velmi důležité je v průběhu hodiny dále nerozvíjet. V takovém případě je naopak vhodné žáka ocenit za to, že svou zkušenost sdílí před ostatními a v soukromí mu později nabídnout služby školního psychologa/výchovného poradce, některý z nabízených kontaktů (viz kapitola Kam se obrátit pro pomoc), popř. Váš čas po skončení hodiny. Na sdílení žáka/žákyně je možné reagovat například: “Děkuji ti za tvou odvahu, že s námi zážitek sdílíš. Muselo/musí to být pro tebe těžké zažívat takové věci. Kdyby sis o tom potřeboval/a popovídat víc, stav se za mnou po konci hodiny/navštiv školního psychologa/můžeš využít Linku bezpečí nebo chatové poradenství.” Popř. pokud se dozvíte něco, co signalizuje, že je dítě situací v rodině ohrožené, domluvte si s ním pevný čas po skončení hodiny: “Děkuji ti za tvou odvahu, že s námi zážitek sdílíš. Muselo/musí to být pro tebe těžké zažívat takové věci. Budu rád/a, když se potkáme po skončení hodiny a vymyslíme spolu, co dělat dál.”
Další informace, o tom **jak postupovat v případě, že se dítě jeví jako ohrožené násilím** v blízkých vztazích, najdete v [Příručce pro pedagogy](#) (str. 38 až 43), kde je dostupný návod, jak pomoci dítěti ohroženému násilím v rodině a jak s ním o tom hovořit. Můžete si také vytisknout [Kartu k identifikaci špatného zacházení s dětmi](#) (Karta KID od společnosti ČOSIV), která popisuje postup pomoci ohroženému dítěti.
- **Vyhradit si čas po konci hodiny**, ve kterém Vás žáci mohou vyhledat, pokud budou potřebovat.



OBSAH HODINY – 1. STUPEŇ

Příprava (před hodinou)

V průběhu hodiny bude každé dítě potřebovat **papír a pastelky**, učitel **tabuli/flipchart** na zapisování při brainstormingu.

Je nutné pamatovat na to, že ne všem informacím porozumí stejně prvňák jako páták, proto **volte při práci vhodné formulace dle věku dětí.**

Následující popis se vztahuje k pracovním kartám, které se promítají dětem a doprovodí Vás celou hodinou.

Úvod - pravidla

- budeme se bavit o násilí, to je **náročné téma** - někdo možná bude potřebovat odejít ze třídy, popř. s někým posdílet, jaké pocity to v něm vyvolalo
- **! domluvit dopředu nabídku možností** - za jakých podmínek je možné odejít na chodbu a jak si o to říct (popř. kam jinam - relaxační místnost, školní psycholog), s kým je případně možné si o tématu promluvit - to vše podle **možností dané školy**

Rozehrání

- **bubnovat** se může do čehokoliv, co zní

Vysvětlení

19. listopad jako Světový den prevence týrání a zneužívání dětí (jako den za pomoc dětem, kterým je doma ubližováno)

- den, který se snaží upozornit na to, že některé děti se nemají doma dobře/zažívají doma těžké věci a jejich blízcí jim ubližují
- takových dětí je ve skutečnosti více, než si myslíme; ubližování může probíhat i v rodinách, kde bychom to nečekali
- **nikdo si nezaslouží, aby mu bylo ubližováno**
- je důležité se za tyto děti postavit/ukázat jim podporu, aby věděly, že mohou **o svých problémech mluvit a existují lidé, kteří jim pomohou** s tím, aby k ubližování dále nedocházelo

Rozvinout diskusi nad tím, **co si všechno představí, když se řekne násilí**
Brainstorming - **zapisovat** zřetelně všechny nápady a pak je **projít a probrat**



Vysvětlení definice (u malých dětí v rámci této aktivity příliš nerozebírat sexuální násilí, u větších je možné u fyzického násilí zmínit, že ubližování tělu může být i to, že se nás někdo dotýká na intimních místech)

- u dospělých může vypadat ještě jinak - pokud by toto některé dítě zaujalo a chtělo to vysvětlit, jedná se o násilí sociální (nadměrná kontrola, zabraňování styku s přáteli, schovávání klíčů..), násilí ekonomické (schovávání peněz, odepření finančních prostředků) a sexuální násilí

Nejsem bezbranný

- brainstorming - **zapisovat, co děti říkají, že jim pomáhá**, aby jim v těžkých situacích bylo lépe. Možná nebudou chtít začít, je možné ukázat příklad na sobě.
- slova jsou silní pomocníci, **sdílení s ostatními pomáhá**

Kresba bezpečného místa a jeho reflexe

- každému zajistit papír a pastelky, nemusí malovat na lavici, mohou si kamkoli sednout a malovat, dopředu je vhodné oznámit **časový limit 20 - 25 min**
- říct, že **místo nemusí být reálné, nemusí existovat**
- mohou **namalovat všechno, co by jim na tom místě pomohlo, pokud se necítí dobře sami, může tam být i osoba, se kterou by se cítili v bezpečí**
- **kdo se chce podělit o to, co na obrázku má?**

- **pochválit** za snahu
- říct, že **každému pomáhá něco jiného, a že to je v pořádku**
- když se něco **děje, mohu si představit své bezpečné místo**

Co mohu dělat

- brainstorming - **zapisovat**, co je napadá, **ocenit** nápady, ty vhodné **vyzdvihnout**

S kým mohu mluvit hned

- **popsat služby**

Závěr

- znovu pořádně **zabubnovat**



OBSAH HODINY – 2. STUPEŇ

Následující popis se vztahuje k pracovním kartám, která se promítá žákům a provede Vás celou hodinou.

Příprava (před hodinou)

Přípravit si na hodinu pracovní karty pro žáky, které je ideální promítat, a metodiku s obsahem hodiny.

Úvod a pravidla (5 min)

Na začátku hodiny je důležité hodinu uvést, zarámovat ji a domluvit jasná pravidla. Tento krok je důležité nepodcenit.

Uvést téma hodiny

“Dnes si budeme společně povídat o tématu, které může být pro některé z nás náročné. Někdo možná bude potřebovat odejít ze třídy, nebo s někým posdílet, jaké pocity to v něm vyvolalo. To je naprosto v pořádku.”

Domluvit pravidla

Domluva pravidel je závislá

- na Vašich individuálních možnostech - např. kde a kdy Vás žáci mohou vyhledat, pokud s Vámi budou chtít posdílet své pocity v soukromí,
- na možnostech třídy - např. zda je/není ve třídě k dispozici relaxační koutek,
- personálních možnostech - např. zda může hodina probíhat za účasti dalšího pedagogického pracovníka, popř. za ji může odvést školní psycholog atd.

Mělo by se jednat o pravidla

- za jakých podmínek je možné odejít na chodbu/do relaxačního koutku/za školním psychologem,
- jakým způsobem si žák o odchod z hodiny může říct (např. ukáže palec dolů, řekne dalšímu pedagogickému pracovníkovi atp.),
- s kým je v případě potřeby možné posdílet pocity, které v žácích téma vyvolalo (školní psycholog, výchovný poradce, vy jako učitel žáků) a kde/kdy je možné danou osobu ve škole vyhledat.



Rozehřátí, brainstorming (5 min)

Strana 1 - oznámit téma hodiny

- “Budeme si povídat o akci, která se jmenuje Bubnovačka.”

Strana 2 - přečíst slogan

- “Slogan Bubnovačky zní: ‘Bubnuj s námi, aby byly děti slyšet! Ticho děti před násilím neochrání!’”

Strana 3 - zjistit představu žáků


- “Co si pod tím představíte? Co je tím asi myšleno? Proč může být důležité bubnovat za to, aby byly děti slyšet?”
- Nechat žáky volně odpovědět.

Význam Bubnovačky (10 min)

Strana 4 - vysvětlit, co Bubnovačka představuje a její souvislost s 19. listopadem

- “Bubnovačka souvisí se **Světovým dnem prevence týrání a zneužívání dětí**, který připadá na 19. listopadu. Jedná se o den, který se snaží upozornit na skutečnost, že některé děti zažívají doma těžké věci a jejich blízcí jim ubližují. Takových dětí je ve skutečnosti více, než si myslíme. Ubližování může probíhat i v rodinách, ve kterých bychom to nečekali.”
- “Nikdo si nezaslouží, aby mu bylo ubližováno. Pokud se v rodině odehrávají věci, které některým z členů rodiny ubližují, tak je to signál, že rodina potřebuje pomoc od někoho zvnějšku.”
- “Bubnovačka je dnem, kdy se bubnuje za děti, kterým je doma ubližováno. Je důležité jim ukázat podporu, aby věděly, že **mohou o svých problémech mluvit** a existují lidé, kteří jim pomohou s tím, aby k ubližování dále nedocházelo.”

Strana 5 - pustit video o Bubnovačce

- “Bubnovačky se účastní **třídy po celé České republice** a dokonce i na Slovensku. Takhle to během Bubnovačky vypadalo v minulém roce.”
- Spustit video  Bubnovačka 2021 - reportáž
- Stopnout v čase **0:54**

Strana 6 - povědět o moci skupiny

- “Ve videu jste mohli vidět, jak bubnují celé třídy a školy. Myslíte, že v něčem může být důležité, že takto bubnují všichni pohromadě? V čem to může být případně důležité?”
- Nechat žáky volně odpovědět.



- “**Skupina má moc.** Když bubnuje jeden, málokdo ho uslyší, když bubnuje více lidí, tak je to slyšet daleko lépe. Když je nás víc, můžeme lépe upozornit na potřebu podat pomocnou ruku těm, kterým se v životě nedaří dobře.”
- “Skupina zároveň může udělat to, že děti, které se nemají dobře a kterým někdo ubližuje, ví, že **na to nejsou samy** a že ostatní vnímají, že to, co se jim děje, není správné.”

Strana 7 - spustit zbývající část videa

- Spustit zbývající část videa  Bubnovačka 2021 - reportáž
- Video pustit od **0:54 až do konce**

Strana 8 - povědět o síle slova

- “Pokud se s něčím trápíme, někdo se k nám nechová hezky, někdo nám ubližuje, je důležité **nenechávat si to pro sebe**. Slova mají velkou sílu. Pokud něco řekneme nahlas a **sdílíme** to s někým druhým, často nám to může ulevit. Zároveň pokud je něco řečeno nahlas, můžeme s tím také začít něco dělat. Můžeme začít situaci řešit s pomocí druhých tak, aby nám v budoucnu bylo líp.”

Příběh a jeho reflexe (12 min)

Strana 9 až 14 - přečíst příběh o Tonym

Budu vám teď vyprávět příběh o Tonym. Tonymu je 14 let a chodí do 8. třídy. Vždycky ho bavilo hrát počítačové hry, taky občas rád zašel ven s kamarádama na kolo anebo do kina, když náhodou dávali jeho oblíbené fantasy. Spolužáci Tonyho ve škole vždycky vnímali jako pohodového kluka, co sice moc nemluví a často vypadá dost zasněně, ale nabídne vždycky pomocnou ruku a je na něj spoleh s opisováním úkolů z ájiny. Učitelé Tonyho někdy kárali, že nedává v hodinách pozor a brouzdá ve svých myšlenkách, jejich přízeň si ale získával tím, že byl vždycky v klidu a nevyrušoval jako ostatní spolužáci.

V posledním roce si ale spolužáci i učitelé všimli, že se Tony chová nějak divně. Jinak než dřív. Stávalo se, že čím dál tím častěji na ostatní vyjel i kvůli úplný maličkosti. Byl daleko podrážděnější. Se svými kamarády se bavil čím dál tím méně. Zhoršily se mu známky, úkoly z angličtiny přestal nosit. Vypadalo to, jako by mu všechno začalo být úplně jedno.

Tonymu se totiž před rokem rozvedli rodiče. Ani předtím to neměl doma lehký. Ale rozvod, a to, co přišlo po něm, pro něj byla poslední kapka. Už když byli Tonyho rodiče spolu, tak se hodně hádali. Táta přitom vždycky hrozně mlátil věcma, párkrát do mámy dokonce strčil, vůbec se nekontroloval. Tony si často říkal, že by snad bylo lepší, kdyby se rozvedli. Hádky rodičů nesnášel, bylo to pro něj utrpení. Snažil se jim bránit tak, že utíkal ven na kolo, nebo si dal sluchátka a ponořil se do nějaký počítačový hry.

Během rozvodu a po něm se všechno ještě přiostrilo. Rodiče si začali dělat hrozný naschvály, nedokázali se spolu na ničem domluvit. Máma si navíc našla nového přítele, se kterým se sestěhovala



a po nějakým čase se s ním začala hádat podobně jako s tátou. Bylo navíc zjevný, že mámin nověj přítel neměl Tonyho příliš v lásce. Při každý možný příležitosti si do Tonyho rýpl - posmíval se jeho oblíkání, tomu, že hraje počítačový hry, že není pořádněj chlap. Rád mu taky opakoval, že z něho teda rozhodně nic pořádnýho nevyroste, když vidí, jak je k ničemu. Jednou mu dal dokonce facku, když máma nebyla doma.

U táty to nebylo o moc lepší. Táta začal po rozvodu hodně chodit do hospody a vracel se domů pozdě večer, kdy už s ním vůbec nebyla řeč. Tony se v tom všem cítil hrozně sám. Přišlo mu, že nic nemá cenu.

Strana 15 - reflexe nálady

“Jakou náladu ve vás příběh zanechal? Jak se po přečtení příběhu cítíte?”

- Nechat všechny žáky odpovědět tak, že svou **náladu** ukáží výrazem obličeje (mimikou - např. svrašťené čelo jako smutek, vypoulené oči jako překvapení atp.), anebo na prstech na ruce (palec nahoru, palec mezi, palec dolů), případně vzdáleností ruky od země (ruka u země - necítím se vůbec dobře, ruka nad hlavou - jsem naprosto v pohodě).
- Mapování nálady slouží k tomu, aby si sami žáci **zvědomili, jak se cítí** a co v nich příběh vyvolal. Zároveň může sloužit jako **signál** pro vás, jaká je ve třídě nálada. Pokud vyzporujete, že je toho na žáky v danou chvíli moc, může pomoci otevřít okno a vyvětrat, nechat žáky projít se po třídě, vytřepat tělo (instrukce může znít např. “Vidím na vašich výrazech, že většina z vás se teď necítí dobře. Zkusme si tedy na chvíli dát od tématu pauzu a zasoustředit se na to, aby nám bylo líp. Vstaňte, stoupněte si někde do prostoru a zkuste ze sebe špatné pocity vytřepat. Zkuste nejdřív vytřepat jednu nohu, poté druhou, pravou ruku, levou ruku.. Pokud se do toho někomu nechce, nemusí se do toho pouštět. Může jen v klidu sedět a zkusit si vzpomenout na nějakou věc, kterou má ve svém životě rád, která mu dělá radost.”).

Strana 16 - reflexe příběhu (dobrý konec)

- Pokračovat rozebráním příběhu. Je velmi důležité pokračovat v přemýšlení nad příběhem tak, aby měl “**dobrý konec**”, tj. najít společně se žáky **možnosti**, co se dá v dané chvíli dělat, jak situaci dobře řešit.

“Co by mohl v dané situaci Tony dělat? Co byste mu poradili? Odehrává se v jeho rodině násilí?”

“Mohli by Tonyho nějak v této situaci podpořit jeho spolužáci/učitelé?”

- Cílem je žákům příběhem sdělit, že je **důležité nebýt na těžké věci sám**. Nabízí se najít společně se žáky **osoby/instituce**, na které by se mohl Tony v dané situaci obrátit o pomoc. V Tonyho rodině se násilí odehrává (jak fyzické - strkání, facka, tak psychické - ponižování; traumatizující zároveň může být nejen to, že Tony obětí násilí, ale i jeho svědkem). Těžké zkušenosti se propisují do Tonyho chování – nejde jen o rány na těle, ale také na duši, které často bývají mnohem bolestnější.



- Tony je v situaci, kdy potřebuje pomoc od okolí. O pomoc se nemusí nutně přihlásit sám. Pomocnou ruku mu mohou nabídnout i jeho **spolužáci či učitelé**. Mohou to udělat tak, že se Tonyho zeptají, jestli se v jeho životě neděje něco těžkého, protože si všimli změny v jeho chování. Mohou mu také říct, že jsou tu pro něj, kdyby potřeboval ucho k vyslechnutí, nebo pomocnou ruku. Laskavost a všímavost okolí může být pro Tonyho v jeho situaci velmi důležitá.

Strana 17 - reflexe příběhu (proč je těžké si říct o pomoc)

“Proč se asi Tony s nikým nebaví? Proč si o pomoc neřekl?”

- Cílem je zcitlivění žáků na téma, zamyšlení se nad tím, jak **těžké může být si v danou chvíli o pomoc říct**. Možné odpovědi jsou - Tony se stydí za to, co se doma odehrává; nechce rodičům přidělovat potíže; myslí si, že to, co se děje doma, se nedá změnit; je zklamaný chováním rodičů a nemá důvěru v to, že by mu někdo mohl pomoci; je mu tak mizerně, že nemá sílu si o pomoc říct; neví, na koho se obrátit atp.

“Co by mu mohlo pomoci si o ní říct?”

- Tonymu by například mohlo pomoci, kdyby věděl, že v jeho okolí jsou **lidé/instituce**, které pomocnou ruku nabízejí. Pomohlo by mu také od někoho slyšet, že **násilí není v pořádku** a že ponižování je také forma násilí. Pomoc by mu také mohlo vstřícné chování ze strany okolí, například člověk, který by k Tonymu byl dlouhodobě **laskavý** a Tony k němu postupně získal důvěru, aby se mu mohl svěřit s tím, co zažívá atp.

Seznam možností, jak si říci o pomoc (12 min)

Strana 18 - motivace (možnosti, jak si říct o pomoc)

- “Existují možnosti, jak si říct o pomoc. Říct si o pomoc je první krok k řešení situace.”
- Cílem je shrnout a zdůraznit, že **existují možnosti**, jak si říct o pomoc.

Strana 19 - sepsat seznam možností, jak si říct o pomoc

- Pokud zbyde čas, nechat žáky na papír **sepsat**, na koho je možné se obrátit s žádostí o pomoc. Je možné buď žáky vyvolávat a zapisovat jejich odpovědi na tabuli, popř. je rozdělit do menších skupin a nechat je společně zapsat seznam možností. Můžete také žáky instruovat k tomu, aby si každý sám zapsal seznam možností na papír, který si následně založí do žákovské knížky. Pokud žáci píšou odpovědi ve skupinách/každý sám, je dobré si po dokončení seznamu vyslechnout jejich odpovědi.



Strana 20 - ukázat seznam, doplnit další možnosti

- Cílem je žákům **shrnout seznam možností**, kam se obrátit, když potřebují pomoc.

Strana 21 - pustit video (Signál pomoci)

- “Existuje zároveň signál pomoci, kterým můžeme dát najevo, že zažíváme násilí v rodině.”
-  Signál pomoci

Strana 22 - ukázat chat

- “V situaci, kdy děti hledají pomoc pro sebe nebo někoho blízkého nebo potřebují poradit s něčím, s čím si neví rady, tak mohou využít **chat** Centra LOCIKA, které se přímo specializuje na pomoc dětem, které zažívají násilí v blízkých vztazích.”
- <https://locika.neziskovsky.com/>

Závěr, shrnutí (2 min)

Strana 23

- “Někdy se nám v životě může stát, že zažíváme těžké věci, se kterými si sami neumíme ani nemůžeme poradit. V takovou chvíli je důležité, abychom na to nebyli sami a řekli si o pomoc.”



KAM SE OBRÁTIT PRO POMOC

Pomoc pro děti

Centrum LOCIKA - www.centrumlocika.cz
(specializace na děti, které zažívají domácí násilí)
tel: 734 441 233
poradenský mail: poradna@centrumlocika.cz

Dětské krizové centrum - www.ditekrize.cz
(specializace na problematiku sexuálně zneužívaných dětí a syndromu CAN)
nonstop linka důvěry, kde se může se poradit i pedagog
tel: 241 484 149; 777 715 215
mail: problem@ditekrize.cz

Linka bezpečí - www.linkabezpeci.cz
rodičovská linka i pro pedagogy tel: 606 021 021
mail: pomoc@rodicovskalinka.cz

Linka pro rodinu a školu - www.linkaztracenedite.cz
116 000 (zdarma a nonstop)

Nepanikař - www.nepanikar.eu
mobilní aplikace, on-line poradna

Pomoc pro pedagogy

Dětské krizové centrum, Linka bezpečí, Linka pro rodinu a školu, Nepanikař (viz výše)

Linka první psychické pomoci - www.linkapsychickepomoci.cz
116 123 (nonstop, i pro pomáhající profese např. po řešení náročné situace)

V případech, kdy je **bezprostředně ohrožen** zdraví nebo život dítěte kontaktujte přímo **PČR - 158** a místně příslušný **OSPOD** (optimálně specialistu na syndrom CAN).

V případě podezření na **dlouhodobé násilí a špatné zacházení** s dítětem v rodině kontaktujte místně příslušný **OSPOD** – optimálně specialistu na problematiku CAN a poraďte se o dalším postupu na některé z uvedených poradenských linek.

Důležité materiály

[Příručka pro pedagogy: ŠKOLA - MÍSTO BEZPEČÍ](#)

[Karta KID](#) - k tisku



www.detstvibeznasili.cz/bubnovacka

[Kartička první pomoci a letáky s kontakty pro pedagogy, děti i rodiče - k tisku](#)

[Průvodce pro děti, které doma zažívají násilí](#)

[Infografiky od Centra LOCIKA - k tisku](#)



www.detstvibeznasili.cz/bubnovacka