
Krizový plán

Č.j.: ZS-MS/SI/138/2024



Základní škola a Mateřská škola Sibřina, příspěvková organizace



Říčanská 100, 250 84 Sibřina



246 082 209



<https://skolasibrina.cz>



info@skolasibrina.cz

Krizový plán

...co dělat, když...

Obsah

1 Obecná ustanovení	3
2 Zaměření primární prevence	3
3 Základní postupy řešení problémových situací	4
4 Důležité kontakty	4
5 Krizový plán: záškoláctví	4
6 Krizový plán: užívání návykových látek	5
7 Krizový plán: šikana a kyberšikana	6
8 Krizový plán: agrese ve škole.....	7
9 Krizový plán: nekázeň ve škole	8
10 Krizový plán: poruchy příjmu potravy	8
11 Krizový plán: sebepoškozování	9
12 Krizový plán: sklony k sebevraždě	9

1 Obecná ustanovení

Krizový plán školy je sestaven na základě charakteristik a doporučených postupů při řešení sociálně patologických jevů, které se mohou na základní škole objevit. Cílem krizového plánu je stanovit závazný postup pro všechny pracovníky školy v případech podezření či výskytu sociálně patologických jevů mezi žáky.

1.1 Výchozí dokumentace

- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních č.j. 21291/2010-28,
- Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví č.j. 10194/2002-14,
- Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních č.j. 21149/2016,
- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance č.j. 14423/99-22

1.2 Výchozí právní předpisy

- Zákon č. 359/1999 Sb., o sociální a právní ochraně dětí,
- Zákon č. 218/2003 Sb., o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů,
- Zákon č. 200/1990 Sb., o přestupcích,
- Zákon č. 140/1967 Sb., trestní zákon,
- Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách,
- Závazný pokyn policejního Prezidenta č. 8/2001 č. 4/200 o vstupu Policie ČR do škol

2 Zaměření primární prevence

Primární prevence rizikového chování u žáků v působnosti MŠMT se zaměřuje na předcházení rizik, které směřují zejména k následujícím rizikovým projevům v chování žáků:

- záškoláctví,
- šikana a kyberšikana,
- agrese ve škole,
- nekázeň,
- překračování školních pravidel,
- adiktologie – užívání návykových látek,
- rasismus, xenofobie, homofobie,
- rizikové sporty,
- hazardní hraní, doprava,
- sexuálně rizikové chování,
- poruchy příjmu potravy, syndrom CAN,
- týrání a zneužívání dětí, sebepoškozování,
- negativní působení sekt.

Primární prevence vzniku problémových situací se týká také žáků s PAS, je však nutné přihlížet ke specifikům jejich diagnózy.

3 Základní postupy řešení problémových situací

V rámci prevence sociálně patologických jevů je třeba věnovat zvýšenou pozornost jakýmkoli změnám v chování či prospěchu, které se u jednotlivce nebo skupiny na škole vyskytnou.

- Pokud se týká jednotlivce, promluvit si s ním v bezpečném a chráněném prostředí a pokusit se zjistit příčinu změny.
- Na základě zjištěných poznatků informovat třídního učitele, příp. ředitele školy, metodika prevence, výchovného poradce.
- Pokud se změna týká celého kolektivu, přenechat šetření na výchovném poradci, třídním učiteli a metodikovi prevence.
- Třídní učitel o zjištěném stavu informuje zákonné zástupce žáků a s ohledem na situaci buď individuálně, nebo prostřednictvím mimořádné rodičovské schůzky, zákonným zástupcům nabídne pomoc při řešení a doporučí poradenské zařízení.

Rodiče žáků jsou pravidelně informováni o prospěchu a chování svých dětí a mají možnost kdykoliv žádat vysvětlení a objasnění hodnocení nebo postupů řešení po kterémkoliv vyučujícím. Mají možnost se kdykoliv obrátit na ředitele školy a žádat přešetření situace. Pedagogové při podezření na zanedbání povinné péče o dítě, tělesné tresty, domácí násilí apod. upozorní zákonné zástupce. Pokud nedojde k pozitivní změně, hlásí situaci na odbor péče o dítě a policii.

4 Důležité kontakty

Všichni zaměstnanci školy, žáci i rodiče jsou informováni, kdo je:

- školní metodik prevence: Mgr. Markéta Zemanová, tel.: 733 180 653
- výchovný poradce: Vladana Kašparová, tel.: 773 179 559.

Jsou seznámeni s činností PPP Praha-východ, Sportovní 846, Praha 10 zastoupenou Mgr. Denisou Matouškovou, tel. 281 867 331 a jiných poradenských i preventivních zařízení.

Znají bezplatná telefonní čísla:

- Linka důvěry: 116 111, 777 715
- Linka pro rodinu a školu: 116 000 (pomoc dospělým ohledně dětí pro rodiče, příbuzné i pedagogy)
- Linka bezpečí: 116 111.

5 Krizový plán: záškoláctví

Za záškoláctví („chození za školu“) je považována neomluvená absence žáka. Jedná se o přestupek, kterým žák úmyslně zanedbává školní docházku. Je chápáno jako porušení

školního řádu, současně jde o porušení školského zákona, který vymezuje povinnou školní docházku.

5.1 Doporučený postup při řešení záškoláctví

- Neomluvené či zvýšené absenci informuje třídní učitel výchovného poradce a školního metodika prevence.
- Neomluvenou absenci do součtu 10 hodin řeší třídní učitel se zákonným zástupcem žáka formou pohovoru. Třídní učitel projedná důvod nepřítomnosti žáka a způsob omlouvání jeho nepřítomnosti a upozorní na povinnosti stanovené zákonem.
- Třídní učitel seznámí zákonného zástupce žáka s možnými důsledky v případě nárůstu neomluvené absence. Z jednání bude proveden zápis, jehož součástí bude způsob nápravy dohodnutý se zákonným zástupcem žáka. Obě strany zápis podepíší.
- Při počtu neomluvených hodin nad 10 je svolána výchovná komise, které se účastní ředitel školy, zákonný zástupce žáka, třídní učitel a výchovný poradce či metodik prevence. Pozvání zákonných zástupců žáka na jednání se provádí Edookitem. O průběhu jednání se provede zápis, který zúčastněné osoby podepíší.
- V případě, že neomluvená absence žáka přesáhne 25 hodin, ředitel školy bezodkladně pošle oznámení o pokračujícím záškoláctví s náležitou dokumentací příslušnému orgánu sociálně právní ochrany dětí. Tato ohlašovací povinnost vychází z platné právní úpravy.

6 Krizový plán: užívání návykových látek

Do této oblasti spadá široké spektrum chování, které vykazuje znaky závislosti – zejména pak distribuce a užívání alkoholu, tabákových výrobků a jiných návykových látek atp.

6.1 Tabákové výrobky

- Tabákový výrobek je třeba žákovi odebrat a zajistit, aby nemohl v konzumaci pokračovat.
- Pedagog sepíše krátký záznam s vyjádřením žáka (zejména odkud, od koho má tabákový výrobek), následně je záznam předán školnímu metodikovi prevence kvůli založení do své agendy.
- Pedagog informuje zákonného zástupce žáka.
- V závažných případech (zejména s ohledem na věk nebo chování dítěte) a při recidivě vyrozumí škola orgán sociálně-právní ochrany dětí.
- Pedagog vyvodí sankci s ohledem na školní řád.

6.2 Alkohol

- Alkohol je třeba žákovi odebrat a zajistit, aby nemohl v konzumaci pokračovat.
- 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: o události sepíše stručný záznam s vyjádřením žáka (zejména odkud, od koho alkohol má), který odevzdá školnímu metodikovi prevence, který jej založí do své agendy a vyrozumí vedení školy.

- 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.
- Z konzumace alkoholu škola vyvodí sankce dané školním řádem.
- V případě podezření na intoxikaci žáka provede pedagogický pracovník test na přítomnost alkoholu (dechová zkouška), ale pouze na základě předem získaného souhlasu zákonného zástupce. Pokud je výsledek testu pozitivní, vyrozumí škola zákonného zástupce, orgán sociálně-právní ochrany dítěte.

6.3 Omamné a psychotropní látky (OPL)

- Je třeba zabránit v další konzumaci.
- Pokud je žák vlivem OPL ohrožen na zdraví a životě, volat RZS a Policii ČR.
- Pedagog za přítomnosti další osoby a s použitím ochranných pomůcek odebere a zajistí OPL do zapečetěného obalu.
- Je nutné informovat třídního učitele, ředitele školy, výchovného poradce, metodika prevence.
- Na místě je zvážení provedení orientačního testu na přítomnost OPL v těle žáka.
- Je sepsán záznam o události a provedených opatřeních a vyjádřením žáka.
- Třídní učitel informuje rodiče a v případě, že žák není schopen pokračovat ve výuce, vyzve je k vyzvednutí žáka.
- Výchovný poradce informuje orgán sociálně-právní ochrany dítěte. V případě uživateleva zájmu nebo zájmu jeho zákonného zástupce poskytne školní metodik prevence informaci o možnostech odborné pomoci.
- Nutné je vyvodit opatření stanovené školním řádem, rozlišovat při tom distributora od uživatele OPL.

7 Krizový plán: šikana a kyberšikana

Škola má jednoznačnou odpovědnost za děti a žáky. V souladu s ustanovením § 29 zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání jsou školy povinny zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivit a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování.

Škola je povinna řešit šikana a kyberšikana ve škole a na akcích pořádaných školou, dále kyberšikana probíhající přes školní elektronické systémy (Škola on-line, školní mail), mimo školu jde o záležitost policie a zákonných zástupců.

7.1 Doporučený postup pedagoga při zjištění šikany

- Informují-li rodiče pedagogického pracovníka o podezření na šikanování, zahájí okamžitě vyšetřování šikany, spolupracuje s metodikem prevence a výchovným

poradcem, informuje ředitele školy. Všechna jednání musí být zapsána a podepsána všemi zúčastněnými osobami.

- Má-li pedagogický pracovník podezření na šikanování, zahájí okamžitě vyšetřování šikany, spolupracuje s metodikem prevence a výchovným poradcem, informuje ředitele školy.
- V případě prokázaných projevů šikany pedagog neprodleně informuje ředitele školy, spolupodílí se na vyšetřování šikany dle pokynů ředitele školy.
- S agresory pracuje pedagog vždy samostatně – bez oběti – a vyžaduje jejich vysvětlení.
- Učitel vždy informuje rodiče o výsledcích vyšetřování šikany, a to i v případech, že se podezření neprokáže.
- Je svolána schůzka s rodiči agresora i oběti – vždy odděleně. Všechna jednání musí být zapsána a podepsána všemi přítomnými.
- Učitel při pedagogické radě navrhne, nebo oznámí potrestání agresorů.
- Po udělení trestů následuje práce se třídou.

8 Krizový plán: agrese ve škole

Verbální agrese jsou velmi častým jevem. 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 se jedná o nepřijatelné chování a měly tedy potřebu vulgární mluvu na veřejnosti skrývat. Řeč je natolik spjata s myšlením, že velkorysá společenská tolerance užívání nejhrušších výrazů s sebou nutně nese i hrubé chování.

8.1 Primární prevence agrese

- Učitel podporuje toleranci, vědomí sounáležitosti a spolupráci mezi žáky.
- Pedagog posiluje dobré vztahy ve třídě i ve škole a podporuje zdravé klima.
- Ve třídě jsou stanovena obecná pravidla soužití jako vyjádření morálních hodnot, pravidla jsou tvořena společně se žáky a je v nich jasně deklarován požadavek slušného mluvení a chování.
- Mladší děti je nutné trpělivě opravovat a dávat jasně najevo, že veřejné užívání hrubých a urážlivých výrazů není ve škole přípustné a společensky je to nevhodné.

8.2 Postup pedagoga při agresi ve škole

- Učitel iniciuje rozhovor s konkrétním žákem s cílem zjistit příčinu jeho agresivního chování.
- Následuje upozornění zákonného zástupce agresora na daný problém.
- Je zhotoven zápis z rozhovoru s agresorem (příp. jeho zákonnými zástupci), který je podepsán zúčastněnými stranami.
- Učitel se snaží předcházet situacím, kdy k projevům dochází.
- Pedagog umožní napadenému žákovi vytvoření bezpečného zázemí, vč. možnosti úniku nebo odchodu ze třídy před agresivním projevem.
- Učitel se snaží navodit pocit klidu a s agresivním žákem jedná trpělivě.

9 Krizový plán: nekázeň ve škole

9.1 Postup v případě opakovaného problémového chování (opakované porušování školního řádu)

- Pohovor se žákem – problémové chování je řešeno na bázi domluvy mezi pedagogickým pracovníkem, žákem a výchovným poradcem. Je sepsán záznam pohovoru se žákem, který záznam podepíše.
- Jednání s žákem a zákonným zástupcem – problémové chování je řešeno v rámci školy mezi pedagogickým pracovníkem, žákem, jeho zákonným zástupcem, výchovným poradcem. Cílem je dohoda na společném postupu při řešení nekázně (motivovanost a kompetence zákonných zástupců žáka, zvýšení kontroly a tlaku na změnu); lze využít služeb školního psychologa.
- Jednání výchovné komise – tvoří ji výchovný poradce, metodik prevence, třídní učitel, učitel, žák a jeho zákonný zástupce. Tato komise je obvykle posledním pokusem školy řešit potíže s žáky, než se obrátí na další orgány, jako jsou odbor sociálně právní ochrany dětí, Policie ČR apod. Z jednání se pořizuje zápis, který všichni přítomní podepisují, tento zápis slouží jako podklad pro další orgány, které škola informuje o svém postupu.
- Postoupení případu další straně – po aktuálním využití dostupných způsobů řešení problémového chování žáka a možnosti podpory zákonných zástupců je případ předán do kompetence další straně – OSPOD, PPP, SVP apod.

10 Krizový plán: poruchy příjmu potravy

Mezi poruchy příjmu potravy (PPP) patří mentální anorexie, bulimie nebo přejídání spojené s jinými psychickými poruchami. U PPP jsou typické obavy z tloušťky, manipulace s jídlem, sloužící ke snížení hmotnosti a zkreslené vnímání vlastního těla. Nejčastěji se projevují během dospívání a ranné dospělosti, ale mohou se rozvinout i v pozdějším věku nebo naopak v dětství.

10.1 Příznaky

- rychlé zhubnutí, BMI index je 17,5 a méně,
- zvracení s jakoukoliv argumentací,
- vnímá sebe sama jako příliš tlustou/tlustého,
- nespavost, nesoustředěnost,
- při vzniku onemocnění před pubertou je tato opožděna či zastavena,
- kožní problémy a zhoršená kvalita vlasů,

10.2 Postup pedagoga

- Pedagog se, ideálně v přítomnosti metodika prevence nebo výchovného poradce snaží zjistit příčiny ústním pohovorem se žákem.
- Z pohovoru je vytvořen záznam, který je žákem podepsán.
- O problému jsou informováni rodiče, kterým je poskytnut kontakt na specialisty.

- Pokud rodiče odmítají situaci řešit, je nutné se spojit s pediatrem nebo upozornit OSPOD.

11 Krizový plán: sebepoškozování

Sebepoškozování je agresivní chování člověka, které je nasměřováno proti němu samotnému. Pro sebepoškozování je charakteristické, že se opakuje, je návykové. Ve společnosti se o něm ví a mluví velmi málo, s tímto problémem se však potýká mnoho osob, především dospívajících.

11.1 Doporučení při podezření nebo zjištění sebepoškozování

- Jsou informováni třídní učitel, výchovný poradce, metodik prevence a následně třídní učitel informuje rodiče
- Rodiče jsou informováni vždy, když dítě výrazně zhubne nebo bylo opakovaně přistiženo, že zvrací nebo se sebepoškozuje (stačí informace od vrstevníků).
- Pokud rodiče odmítají řešit situaci, je nutné se spojit s pediatrem, popř. OSPOD (v závislosti na možnostech a limitech pedagoga).
- Žákovi je doporučen nebo zprostředkován kontakt s lékařem či psychologem.

12 Krizový plán: sklony k sebevraždě

Když někdo říká, že přemýšlí o sebevraždě, nebo mluví o věcech, ze kterých se zdá, že ji zvažuje, může to být zneklidňující. Nemusíte si být jistí, jak pomoci, jestli takové řeči brát vůbec vážně a zasahovat, případně zda váš zásah vše jen nezhorší. Jednat je vždy nejlepší volba! Zde je vhodný postup.

Ptejte se

Nejprve je nutné zjistit, zda je dotyčná osoba ve skutečném nebezpečí spáchání sebevraždy. Buďte citliví, ale pokládejte přímé dotazy jako:

- Jak zvládáš to, co se ti teď děje?
- Máš někdy pocit, že bys vše nejraději vzdal?
- Přemýšlíš o tom, jaké by to bylo být mrtvý/á?
- Přemýšlíš o tom, že by sis ublížil/a?
- Přemýšlíš o sebevraždě?
- Měl/a jsi už dříve sebevražedné myšlenky nebo jsi zkusil/a si nějak ublížit?
- Přemýšlel/a jsi nad tím, jak nebo kdy bys to provedl/a?
- Máš přístup k věcem, kterými by sis mohl/a ublížit?

Otázky na sebevražedné myšlenky nebo pocity dotyčnou osobu nenabádají k jednání. Možnost pohovořit si s někým o svých pocitech a myšlenkách může ve skutečnosti vést ke snížení rizika sebevražedného jednání.

Hledejte varovné příznaky

Nikdy není možné s jistotou říct, kdy váš blízký nebo kamarád/kamarádka zvažuje sebevraždu. Zde je seznam běžných varovných příznaků:

- Mluví o sebevraždě, říká věci jako: „Zabiju se“, „Přál/a bych si, abych byl/a mrtvý/á“, „Kéž bych se nikdy nenarodil/a“.
- Shání prostředky k ukončení života – shromažďuje větší množství léků, opatří si zbraň.
- Vyhýbá se sociálním kontaktům, chce být sám/sama.
- Zažívá prudké změny nálady, typické „jeden den nahoře, druhý dole“.
- Nadmíru se zabývá věcmi souvisejícími se smrtí, umíráním nebo násilím.
- Zažívá pocity bezvýchodnosti, beznaděje.
- Nadmíru užívá alkohol nebo drogy.
- Mění běžnou rutinu včetně návyků v jídle a spánku.
- Podniká riskantní nebo sebedestruktivní věci,
- Zbavuje se majetku a „dává věci do pořádku“, ačkoliv pro to není žádné logické vysvětlení.
- Loučí se s lidmi, jako by je už nikdy neměl/a vidět.
- Jsou patrné změny osobnosti, výrazná úzkost nebo silné rozrušení, a to obzvlášť v souvislosti s některým z výše zmíněných varovných příznaků.

Okamžitá pomoc

Pokud se někdo pokusil o sebevraždu:

- Nenechávejte dotyčnou osobu o samotě.
- Volejte neodkladně na tísňovou linku 112. Pokud je to bezpečné, dopravte dotyčnou osobu do nejbližšího zdravotnického zařízení.
- Pokuste se zjistit, zda je dotyčný/á pod vlivem alkoholu nebo drog či zda se nepokusil/a se otrávit.
- Informujte učitele, rodiče nebo kamaráda/kamarádku dotyčné osoby.

Pokud se někdo chová nebo vyjadřuje způsobem, který naznačuje, že by se mohl/a pokusit o sebevraždu, nepokoušejte se situaci řešit sami.

- Co nejdříve zajistěte odbornou pomoc. Stav dotyčné/ho může vyžadovat dočasnou hospitalizaci, než krize pomine.
- Podpořte dotyčnou osobu ve vyhledání pomoci, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například linkou důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666) nebo vyhledání odborné pomoci.

Dospívající: pokud znáte někoho kdo má sebevražedné myšlenky

Pokud jste teenager a máte obavy o kamaráda/ku nebo spolužáka/spolužačku, který/á by mohl zvažovat sebevraždu, jednejte.

Zptejte se přímo dotyčné osoby na její/jeho pocity, i když to může být nepříjemné. Pozorně poslouchajte, co vám dotyčný/á říká, a dejte najevo, že to berete vážně. Rozhovor s někým, kdo projeví starost, může znamenat mnoho a může pomoci.

Pokud jste si s danou osobou promluvili, ale stále se obáváte, že by si mohla ublížit, poradte se s učitelem, školním psychologem nebo jiným zodpovědným dospělým.

Osoba, z jejíhož chování nebo mluvy můžete mít pocit, že by si mohla chtít ublížit nebo si vzít život, se může potýkat s nějakým zásadním problémem. Je těžké s jistotou říci, zda váš/vaše kamarád/kamarádka nebo spolužák/spolužačka skutečně uvažuje o sebevraždě. Také je přirozené, že máte obavy z toho, že byste se mohli plést. Pokud se rozhodnete si s dotyčným/dotyčnou promluvit, můžete například podpořit ve vyhledání pomoci.

Nabídněte pomoc –

Pokud někdo přemýšlí o spáchání sebevraždy, nemusí být nutně v bezprostředním nebezpečí, každopádně však potřebuje profesionální pomoc. Můžete udělat následující:

- Motivujte dotyčnou osobu k vyhledání pomoci, může se jednat o anonymní kontakt s některou z krizových linek, například linkou důvěry Centra krizové intervence v pražských Bohnicích (284 016 666) nebo vyhledání odborné pomoci.
- Pomozte nasměrovat při vyhledání odborné pomoci. Osoba zvažující sebevraždu nebo trpící závažnou depresí nemusí mít dostatek energie a potřebnou motivaci k vyhledání pomoci. Pokud dotyčný/á nechce navštívit svého praktického lékaře nebo psychiatra, navrhněte vyhledat pomoc jinde – v centru krizové pomoci, u učitele/učitelky, (školního) psychologa/psycholožky nebo jiné osoby, které dotyčný/á může důvěřovat. Můžete nabídnout podporu a radu, ale pamatujte, že není vaší prací nahradit profesionála.
- Buďte oporou. Můžete pomoci s vyhledáním pomoci na internetu nebo uskutečnit za dotyčného/dotyčnou telefonáty, doprovodit ho/ji.
- Podporujte a naslouchejte. Jedinec se sebevražednými myšlenkami se může cítit vinný nebo se může stydět, a mít tak tendenci skrývat své pocity. Podporujte a snažte se dotyčného/dotyčnou pochopit. V žádném případě nevyvolávejte v dané osobě pocit viny. Pozorně poslouvejte a snažte se ho/ji nepřerušovat.
- Mějte úctu k pocitům dotyčné osoby. Nesnažte se mu/jí jeho/její pocity vymluvit a nevyjadřujte zděšení. Ačkoliv nemusí dotyčná osoba uvažovat logicky, mějte na 10 Základní škola, Praha 10, Hornoměřolská 873, 102 00 škola třetího tisíciletí paměti, že její emoce jsou skutečné. Neúcta a zlehčování mohou vést k nedůvěře a ukončení komunikace.
- Nepovyšujte se a nesud'te. Neříkejte věci jako „Mohlo by být hůř“, „Máš všechno, co si jen můžeš přát“, místo toho se ptejte: „Kvůli čemu jsi smutný/á?“, „Co by ti pomohlo cítit se lépe?“ nebo „Jak ti mohu pomoci?“
- Nikdy neslibujte, že zachováte tajemství o jeho/jejích sebevražedných myšlenkách. Buďte chápaví, ale vysvětlíte dotyčné/mu, že takovou věc není možné držet v tajnosti, pokud je její/jeho život v ohrožení. V takové situaci je potřeba pomoci.
- Ujistěte dotyčnou osobu, že bude lépe. Pokud někdo uvažuje o sebevraždě, situace se může zdát bezvýchodná a jako by se nikdy neměla zlepšit. Ujistěte proto danou osobu, že vhodná léčba jí dá šanci se s věcmi vypořádat a cítit se zase v životě lépe.
- Nabádejte dotyčného/dotyčnou, aby neužíval/a alkohol a drogy. Ačkoliv užívání alkoholu a návykových látek může poskytnout dočasnou úlevu, v konečném důsledku věci jen zhoršuje. Může vést k bezhlavému jednání a prohloubení deprese. Pokud má daná osoba problém přestat sama, nabídněte se, že jí pomůžete vyhledat odbornou pomoc.

- Zamezte dotyčné/mu přístup k potenciálně nebezpečným předmětům. Pokud je to možné, ujistěte se, že dotyčná osoba nemá k dispozici žádné prostředky k uskutečnění sebevraždy jako různé ostré předměty nebo léky. Pokud daná osoba běžně užívá léky, kterými je možné se otrávit, zkuste zajistit, aby jí je někdo pravidelně v bezpečných dávkách vydával.
- Berte všechny varovné příznaky vážně Pokud někdo vyjadřuje sebevražedné myšlenky nebo se chová způsobem, který naznačuje, že o sebevraždě uvažuje, berte tyto příznaky vážně a neignorujte je. Řada z těch, kteří si vzali život, dala předtím svůj záměr najevo. Můžete mít pocit, že se zbytečně strachujete, ale bezpečí vašeho kamaráda/kamarádky nebo jiné blízké osoby je nejdůležitější. Pokud je něčí život v sázce, nemyslete na to, že vaše jednání může dotyčného/dotyčnou v danou chvíli rozhněvat.
- Zabránit někomu v sebevraždě není vaše povinnost – ale pokud se rozhodnete zasáhnout, můžete pomoci dotyčné/mu si uvědomit, že jsou jiné cesty, že je možné vše zvládnout a díky léčbě spatřit i světlejší stránku života.

2.9.2024

ZŠ a MŠ Sibřina
Příspěvková organizace
Říčanská 100/250, 84 Sibřina
IČO: 71007334