Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Včasná detekce dětí ohrožených psychiatrickou diagnózou a posílení rodičovských kompetencí jejich rodičů
Číslo projektu: CZ.03.2.X/0.0/0.0/17_076/0011454

# SVÉPOMOCNÝ MANUÁL PRO RODIČE

organizace:
**Centrum Anabell, z. ú.**

Adresa:
**Masarykova 506/37**
**602 00 Brno**

Anabell

# Obsah

**POSLÁNÍ MANUÁLU** ..... **2**

**ŠKOLA** ..... **3**

Školní psycholog ..... 4

Metodik prevence ..... 9

**PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA** ..... **12**

**OSPOD – ORGÁN SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANY DĚTÍ** ..... **15**

**CO BYSTE MĚLI VĚDĚT, KDYŽ JE NUTNÁ HOSPITALIZACE DÍTĚTE** ..... **18**

**PRACOVNÍ LISTY, CVIČENÍ** ..... **27**

Pracovní list pro děti s poruchou příjmu potravy ..... 27

Doporučení pro rodiny, kde je dítě s poruchou příjmu potravy ..... 31

Doporučení pro rodiče, kteří mají dítě s poruchou příjmu potravy ..... 36

Pracovní list pro dítě, když zažívá vztek ..... 43

Pracovní list pro děti – emoce ..... 44

**PŘÍLOHA** ..... **50**

© Centrum Anabell, z. ú., 2022

# POSLÁNÍ MANUÁLU

Na počátku tvorby tohoto manuálu byla myšlenka dát rodičům a jejich dětem návod na rozmanitá cvičení, hry a zajímavé postupy, které mohou společně či každý sám doma zkoušet, aby jim bylo lépe tehdy, když se pohoda u nich doma mění v nepohodu. V průběhu tvorby nás napadlo, že by bylo zajímavé, kdyby manuál sloužil také jako „seznamka" s profesemi či organizacemi, jež se dětem a rodinám v době (ne)pohody věnují. Ne proto, že by byly neznámé a nikdy o nich nebylo slyšet, ale proto, že je jejich činnost mnohdy obestřena otazníky, možná i trochu předsudky a sem tam vyvolává respekt až obavu. Zalíbil se nám nápad tímto manuálem pomoci k osvětě jejich práce, jejich potřebnosti a významu jejich rolí v systémové podpoře ***duševního zdraví dětí a celých rodin.*** Následně jsme několik vybraných odborníků, s nimiž v rámci služeb Centra Anabell spolupracujeme, oslovili. Potěšilo nás, že se s naší myšlenkou a záměrem ztotožňovali, souhlasili a do tvorby manuálu se pustili s námi. Prostřednictvím příspěvků poodkrývají, v čem jejich profese spočívá. Odhalují a objasňují, jak mohou být prospěšní právě vám, vám rodičům i dětem. Ukazují, že jsou tu pro vás, aby vám pomohli. Pomohli tehdy, pokud vy sami cítíte, že se u vás děje něco, co narušuje nebo může začít narušovat vaše doposud běžné rodinné fungování. Tehdy, kdy si nejste jistí, zda je situace u vás doma „ještě normální", nebo už vyžaduje nějakou odbornou pomoc. Tehdy, kdy máte pocit, že ztrácíte půdu pod nohama a přestáváte si věřit, že to, co děláte, je správné a prospěšné pro vaše dítě i pro vás. Tehdy, kdy vás posílá jeden odborník k nějakému dalšímu, a vy si říkáte, k čemu to bude dobré? Má to vůbec cenu?

Všichni tito odborníci vám také mohou pomoci vyhledat pro vás vhodnou sociální službu.

Ta se vám bude věnovat a bude vás podporovat a posilovat dle vašich potřeb.
Mohou vám také pomoci vyhledat a doporučit odpovídající zdravotní péči zaměřenou na duševní obtíže.

**.....**

**Žádoucí je, aby odborníci, sociální služby, zdravotní služby a další organizace multidisciplinárně spolupracovali.**

**.....**

**V manuálu najdete i informace co dělat, když bude nutná hospitalizace vašeho dítěte.**

**.....**

**A v závěrečné části manuálu najdete i zmiňovaná různá doporučení a cvičení, která si můžete doma vyzkoušet.**



# ŠKOLA

*V ní naše děti tráví nejvíce času. Tam zažívají věci hezké i naopak. Ve školách pracují společně s pedagogy i metodici prevence a na některých školách školní psychologové, speciální pedagogové nebo sociální pedagogové. Slyšeli jste o nich? Potkali jste se s nimi? Co mají na starost? Jak mohou být pro dítě i rodiče prospěšní? S čím třeba pracují? Jak pracují?*

Spousta dětí propluje základní školní docházkou hladce – mají dobré známky, jsou oblíbení u učitelů, oblíbení v kolektivu, mají doma skvělé sociální zázemí, podporující rodiče přiměřených nároků.

Existuje však značná část dětí, které takové „štěstí" nemají. Některým třeba „nejde" učení dle požadavků našeho tradičního školství. Některé děti jsou více aktivní, potřebují pohyb – a to i v hodinách – což ve vyučování není až tak možné. Jiné děti hodně zapomínají, nemají pomůcky, nepřipravují se na hodinu – doma nemají dostatečnou podporu. Ve školách najdeme děti, kterým se druzí posmívají, a naopak děti, které ukazují ostatním svou sílu ne příliš vhodným způsobem.

# ŠKOLNÍ PSYCHOLOG

Zpracovala: Mgr. Soňa Holá

***Seznam užitých zkratek:***

ŠPP – školní poradenské pracoviště
ZŠ – základní škola

## Školní poradenské pracoviště (ŠPP)

V každé škole je zřízeno tzv. školní poradenské pracoviště. Jedná se o odborné pracoviště, které představuje vzájemně propojený celek výchovné oblasti školy (výchovné a kariérové poradenství) a preventivní oblasti školy (primární prevence). Jeho hlavním cílem je poskytování poradenských služeb ve škole. Nabízí podporu žákům, jejich zákonným zástupcům a zaměstnancům školy.

**Povinné minimální personální zabezpečení** ŠPP zahrnuje ***školního metodika prevence a výchovného poradce.*** Škola může na základě svého uvážení pracoviště ***rozšířit o pozici speciálního pedagoga, školního psychologa nebo sociálního pedagoga.*** Pracoviště je zřizováno tak, aby umožňovalo důvěrnost jednání a aby byla zaručena ochrana osobních dat klientů. Tento tým spolu s asistenty pedagoga a učiteli spolupracuje na pozitivním klimatu celé školy.

## Kdo je to školní psycholog?

Pracuje s celým systémem školy. Vedení, pedagogický sbor, třídní učitelé, žáci, rodiče žáků – ti všichni se na něj mohou obrátit s jakýmkoliv problémem. Školní psycholog je vázán mlčenlivostí. Někdy je však v zájmu žáka, aby psycholog citlivě nastínil potíže žáka třídnímu učiteli. Toto ovšem může udělat školní psycholog jen se souhlasem zákonných zástupců/žáka. Psycholog nesděluje detaily, ale jen obecné informace tak, aby třídní učitel věděl, jak zareagovat, pokud má žák určité specifické projevy chování.

## K čemu je vlastně dobrý – co dělá, proč za ním jít?

Školní psycholog pomáhá zvládat žákům jejich osobní krize, školní neúspěchy, vyloučení z kolektivu. Pokud u žáka vyhodnotí problémy hlubšího rázu – úzkosti, sebepoškozování, sebevražedné myšlenky, duševní onemocnění nebo nějaká traumata, může žáka a rodiče zkontaktovat s jiným odborníkem nebo návaznou službou – klinickým psychologem, pedopsychiatrem, psychoterapeutem, střediskem výchovné péče, sociálně aktivizační službou pro rodinu s dětmi či jinou sociální službou, která se věnuje dětem a rodinám.[1]

Školní psycholog také poskytuje krizovou intervenci a nabízí žákům, zákonným zástupcům a pedagogickým pracovníkům podporu při zpracovávání krize. Dále se zabývá psychologickou diagnostikou pro zjištění školní neúspěšnosti nebo vyhledání nadaných žáků a zjišťuje individuální předpoklady pro uplatňování a rozvíjení schopností a nadání žáků. Provádí prevenci školních neúspěchů žáků, pečuje o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, kterým jsou poskytována podpůrná opatření. Zjišťuje a řeší klima třídy.

Poskytuje konzultační pomoc zákonným zástupcům, ti se mohou na něj obrátit ohledně jak výukových, tak výchovných problémů svých dětí. Pokud škola nabízí setkání pro předškoláky, školní psycholog se seznamuje s budoucími prvňáčky a jejich rodiči.

Odborně a metodicky pomáhá učitelům zavádět a aplikovat pedagogicko-psychologické poznatky do vzdělávacího procesu, nabízí metodickou podporu pedagogickým pracovníkům, zabývá se prevencí syndromu vyhoření či supervizemi učitelů.

Denním chlebem školního psychologa je také práce s třídními kolektivy. Mateřská škola a následně základní škola je vlastně takový první větší kolektiv, ve kterém se děti učí existovat. Poznávají jiné autority, různé osobnosti spolužáků, učí se pracovat s různými druhy vztahů, které ve třídě zažívají. Je nelehkým úkolem pro třídní učitele ve třídě nastavovat dobré vztahy a zdravě je posilovat tak, aby jim ve třídě společně bylo dobře. Na 1. stupni může mít třídní učitel na tuto činnost poměrně dost prostoru, ale na 2. stupni jsou třídní učitelé ve svých třídách jen omezený čas – leckdy třeba jen 2 hodiny týdně. Zde má obrovský význam systém pravidelných třídnických hodin. Pokud se třídnické hodiny vezmou za správný konec a jsou dostatečně často (nejlépe 1x týdně), mohou se vztahy ve třídě proměňovat zásadním způsobem.[2]

1 Jednou z nich je naše Centrum Anabell, z. ú. Centrum Anabell má 3 kontaktní centra /Brno, Praha, Ostrava/. V každém kontaktním centru nabízíme služby multidisciplinárních týmů pro rodiny s dětmi s poruchou příjmu potravy a v Brně a Praze také pro rodiny s dětmi s různými duševními obtížemi. V Kontaktním centru Brno působí od ledna roku 2022 nová služba Sociální aktivizační služba pro rodiny s dětmi s psychickými obtížemi nebo se specifickými projevy chování.

2 Školský vzdělávací systém v Dánsku zavedl od roku 1993 předmět empatie. Hodiny empatie, nazývané Klassens tid (Čas pro třídu), mají dánské děti jednou týdně po celou dobu povinné školní docházky od 6 do 16 let. Učitelé tyto hodiny považují za stejně důležité jako angličtinu nebo matematiku. Na hodinových setkáních děti hovoří o problémech, s nimiž se aktuálně potýkají. Třída pak pracuje společně a snaží se nabídnout řešení. Žáci by se tak měli učit vžít se do pocitů ostatních bez hodnotících soudů. Hodiny by měly také posilovat vztahy ve třídě a sloužit jako prevence šikany. Možná proto se Dánsko již 7 let řadí mezi 3 nejspokojenější země světa. Tuhle myšlenku svým způsobem potvrzuje i Daniel Goleman, americký psycholog, který se zabývá emoční inteligencí. Jeho výzkumy ukazují, že umět pracovat se svými emocemi, ovládat své touhy, umět projevovat empatii, budovat kvalitní vztahy s druhými lidmi, je alfou a omegou šťastného a úspěšného života.

Školní psycholog má časové možnosti docházet do tříd a pracovat s žáky na rozvoji jejich emoční inteligence. Pracuje s kolektivy na zlepšování vztahů ve třídě. Díky tomu poznává jednotlivé žáky a žáci poznávají jeho. Psycholog žáky nehodnotí, nekritizuje, neznámkuje. Přijímá je takové, jací jsou. Respektuje jejich osobnost, přijímá každou jejich emoci. To vše může navodit mezi školním psychologem a žákem takový vztah, který je důležitý pro to, aby žák získal důvěru svěřit se psychologovi se svým trápením.

Školní psycholog nabízí žákům za pomoci různých aktivit a jiný úhel pohledu na určité situace a nechává je nad nimi přemýšlet. Pokouší se přivést žáky k tomu, že nemusí být kamarádi se všemi ve třídě, ale je potřeba se vzájemně respektovat a tolerovat. Jakákoliv kolektivní hra, která není postavená na výkonu, ale na společném prožitku, vytváří ve třídě pozitivnější klima a napojuje na sebe žáky, kteří by si např. o přestávkách k sobě nepřisedli a nepovídali by si spolu.

Žáci se také učí respektovat a dodržovat pravidla školy a třídy. Školní psycholog může žáky a třídního učitele provést procesem tvorby pravidel a dále může pracovat s kolektivem na zvnitřnění pravidel a na jejich dodržování.

Školní psycholog je s učiteli v neustálém kontaktu. Konzultují spolu atmosféru ve třídách, jednotlivé situace, které se dějí, hovoří o konkrétních žácích, zejména o těch, kteří se nějak specificky projevují, nebo jsou ohroženi. Poté se dohodnou na tzv. zakázce, která vymezí, co bude ve třídě řešeno.

Velmi zásadní je práce s novými kolektivy. Prvňáčci se první měsíce adaptují na nové prostředí, novou paní učitelku, spolužáky, na povinnosti, které škola přináší, na jiný způsob trávení času, než byl v mateřské škole. Psycholog navštěvuje tyto nové kolektivy prvňáčků, hraje s nimi seznamovací aktivity, aby se děti poznaly více. Školní psycholog při tom mapuje vztahy mezi dětmi i sleduje nápaditosti v chování jednotlivých dětí tak, aby se předešlo nezdravým interakcím ve třídě.

Nové kolektivy většinou vznikají také v 6. ročnících. Některé děti odchází studovat na osmiletá gymnázia, jiné děti přestupují do větších škol z malotřídek. Pokud je ZŠ nějak specializovaná, tvoří se např. matematické, jazykové či hudební třídy. V takto nově vzniklých kolektivech je vhodné, aby školní psycholog působil pravidelně po celý školní rok, nejlépe 1x měsíčně. Pokud se ve třídě objeví nějaký problém, tak i častěji. Školní psycholog se také spolupodílí na tvorbě programu tzv. adaptačních a kohezivních pobytů, které jsou určeny právě pro nově vzniklé kolektivy.

Ve třídách na 1. stupni jsou hodiny se školním psychologem spíše hravější. Menší děti potřebují ještě hodně pohybu, mají rády plyšáky, maskoty, příběhy. Pracuje se s tématy jako emoce, posmívání, naschvály, jak se vymezit vůči nehezkému chování od spolužáků, hledání pozitivních vlastností spolužáků, přijetí odlišností, práce s pravidly apod.



Na 2. stupni se navazuje na předchozí spolupráci/témata. Mezilidské vztahy, kamarádství, přátelství, hledání vlastní identity, vymezování se autoritám – to jsou otázky, které jsou v období dospívání velmi aktuální. V oblasti emoční inteligence pracuje školní psycholog s kolektivy více do hloubky. Některé žáky více trápí zvýšené vzdělávací nároky, zhoršující se prospěch, přijetí zodpovědnosti za své vzdělávání. Školní psycholog může žákům osvětlit učební styly, křivku zapomínání, jak funguje paměť, může jim nastavit jejich režim dne tak, aby byl pro ně co nejvíce efektivní a co nejméně psychicky zatěžující.

Devátý ročník je pro žáky velmi náročný, neboť se musí rozhodnout, kterou střední školu chtějí studovat. Je zde i obrovský tlak na výkon žáků, žáci se připravují na přijímací zkoušky. Spousta žáků v tomto věku řeší neshody s rodiči, kamarády, spolužáky, někteří i první lásky. Toto období je velmi citlivé pro rozvoj duševního onemocnění, objevuje se sebepoškozování, mentální anorexie apod.

Školní psycholog pomáhá žákům 9. ročníků se psychicky připravit na blížící se přijímací řízení – reflektuje jejich obavy, řeší „černé scénáře", a jak z nich ven, klade důraz na to, že i když nic z toho, co si naplánovali, nevyjde, jsou stále další možnosti. Školní psycholog nabízí žákům model, jak si rozvrhnout přípravu na přijímačky. Také se pracuje s relaxací, jak pracovat se stresem, popř. s úzkostnými stavy.

***Většina škol, která „okusí" spolupráci se školním psychologem či se školním speciálním pedagogem vnímá, že tyto pozice jsou ve školách potřebné, ne-li nezbytné. Nabízí se tak obrovská podpora nejen žákům, ale i učitelům a leckdy i rodičům.***

## Láskyplné rodinné prostředí a úcta – nejlepší výbava do života dětí

Co je však stále prioritní a zásadní, je láskyplné rodinné prostředí a umění jednat se svými dětmi s úctou.

Děti si zaslouží lásku svých rodičů už jen pro to, že jsou. Láska k dětem nemusí být ničím podmíněná. Bezpodmínečné přijetí je, že vysílám k dítěti signál – můžeš dělat chyby (vždyť já je dělám taky). Bezpodmínečné přijetí není – můžeš si dělat, co chceš.

K zamyšlení je, JAK jednám s dítětem, když chybuje. *„Kdyby stejnou chybu udělal dospělý, kterého si vážím, řešil/komunikoval bych to s ním stejně?"* Pokud s dítětem jednám s úctou a respektem, učím ho úctě a respektu. Někdy je propastný rozdíl mezi tím, kdy dětem vysvětlujeme, jak se mají chovat, a tím, jak se sami opravdu chováme. Slovy Ivana Štúra: ***„Děti není potřeba vychovávat, stačí hezky žít a ony se přidají."***

Děti můžeme vybavit do života bezpodmínečnou láskou, úctou a naší podporou, a to budou jejich ochranné štíty a zároveň zbraně, se kterými se budou snáz vypořádávat se všemi „nespravedlnostmi světa".

**Speciální pedagog** vyhledává a diagnostikuje žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Zajišťuje těmto žákům speciální pomůcky a didaktické materiály. Konzultuje s rodiči výukové potíže jejich dětí a nabízí dlouhodobou a krátkodobou individuální speciálně-pedagogickou péči, reedukační, kompenzační a stimulační činnosti. Podílí se na tvorbě individuálního vzdělávacího plánu a jeho průběžném vyhodnocování.

**Sociální pedagog** se vyskytuje na školách spíše výjimečně. Jeho funkci částečně suplují třídní učitelé. Sociální pedagog je prostředníkem mezi školou a rodinou. Může do rodiny docházet a podporovat ji v jejích rodičovských kompetencích nejen v oblasti přípravy dítěte do školy. Pokud rodina nežije v dostatečných sociálních podmínkách, může ji spojit s jinými odborníky, kteří mohou rodině pomoci s její sociální situací (např. sociálně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi, občanské poradny, které mohou rodině pomoci s dluhy, aj.).



# Metodik prevence

Zpracovala: Mgr. Petra Hrubá

***Seznam užitých zkratek:***

OSPOD – orgán sociálně-právní ochrany dětí
OPPP – oblastní pedagogicko-psychologická poradna
SVP – středisko výchovné péče

*„Sdílená radost = dvojnásobná radost.*
*Sdílené neštěstí = poloviční neštěstí."*

## Kdo je to metodik prevence?

Pracovník školy, který zajišťuje realizaci primární prevence sociálněpatologických jevů.

## K čemu je vlastně dobrý – co dělá, proč za ním jít?

Dá se mu věřit, umí vyslechnout, snaží se pomoci. Je ve škole pro žáky, rodiče i učitele.

Realizuje aktivity školy zaměřené na prevenci záškoláctví, závislostí, násilí, vandalismu, šikany, kriminálního chování, rizikových projevů sebepoškozování, vztahové problémy. Zabývá se otázkami odlišnosti a snaží se předcházet sociálněpatologickým jevům.

Vyhledává problémové projevy chování, preventivně pracuje s třídními kolektivy, podílí se na přípravě adaptačních soustředění.

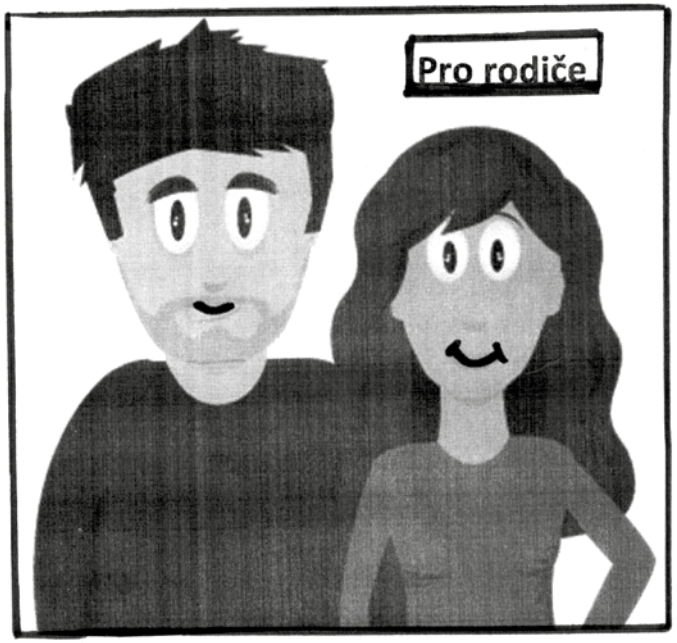
Pomáhá třídním učitelům s problémy v kolektivech třídy, nabízí jim kontakty a různé vzdělávací materiály, programy, projekty apod.

Zná poradenské, terapeutické, preventivní a krizové instituce, které působí v oblasti prevence sociálněpatologických jevů.

Shromažďuje odborné zprávy o žácích, spolupracuje s OSPOD, policií, OPPP, SVP aj. Pokud je na škole schránka důvěry, má od ní klíče právě on – může se dostat k informacím bez žalování, někdy je dobré, když pomůže okolí žáka, který se třeba bojí sám přijít. Na mnohých školách existuje i elektronická schránka důvěry – často pomůže svěřit se, napsat.

Neustále se vzdělává, načítá metodické pokyny, zná literaturu k prevenci, aktualizuje kontakty, tvoří nástěnky.

Kdy se na metodika prevence obrátit? K tomu vám mohou pomoci třeba tyto následující ilustrace:




**Všimli jste si neobvyklého chování u svého dítěte a chcete se poradit?**

**Nabízím pomoc se zmírněním některých starostí, třeba ohledně rizik virtuálního prostoru, sebepoškozování a dalších rizikových projevů. Ozvěte se na uvedený kontakt.**

**Potřebuješ si s někým promluvit? Nevíš najednou kudy kam? Potřebuješ probrat, jak zvládnout své trápení? Nejsi v pohodě? Můžeš se ozvat....**

**Každý se někdy potřebuje poradit. Společné konzultace mohou pomoci...**

# PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Zpracovala: Mgr. Petra Kašná

Pedagogicko-psychologická poradna je školské poradenské zařízení, které se zaměřuje na psychologickou a speciálněpedagogickou diagnostiku. Služby jsou poskytovány dětem od 3 let, žákům základních a středních škol, rodičům, učitelům a dalším pracovníkům škol a školských zařízení.

## K čemu je vlastně dobrá pro rodiče – co dělá, proč a kdy tam můžete či máte se svým dítětem jít?

**Činnosti pedagogicko-psychologické poradny:**

- ✓ Zjištění příčin poruch učení, chování a dalších problémů ve vývoji osobnosti, výchově a vzdělávání. Jedná se tak o diagnostiku příčin školní neúspěšnosti, specifických poruch učení a chování, případně dalších školních obtíží.
- ✓ Pomoc při zvládání adaptačních obtíží během nástupu na základní školu, při přechodu mezi jednotlivými stupni školského systému. Jedná se o zjištění příčin vzniklých obtíží, pomáhá najít a vést žáka k efektivnímu stylu učení.
- ✓ Zjišťování školní připravenosti a zralosti před nástupem do školy, souvisí s doporučováním odkladu školní docházky či předčasného nástupu do školy. Dokáže pomoci rodičům efektivně rozvíjet oblasti grafomotoriky, vizuomotoriky, vést je k rozvoji pracovních, sociálních nebo řečových dovedností.
- ✓ Pomoc v procesu rozhodování v oblasti profesní orientace, rozhodování o dalším studiu. Pomáhá zorientovat se v oblasti vlastních zájmů směrem k dalšímu studiu, zjišťování možností a schopností jedince.
- ✓ Posuzování harmonického vývoje osobnosti, rozvoj prosociálních forem chování, rozvoj sebepoznání.
- ✓ Posouzení podmínek odlišného kulturního nebo sociálního prostředí.
- ✓ Identifikování a podpora žáků nadaných.
- ✓ V rámci oblasti prevence pomáhá školním kolektivům posilovat a vytvářet zdravé vrstevnické vztahy, zaměřuje se na prevenci sociálněpatologických jevů.



## Jak probíhá služba v pedagogicko-psychologické poradně:

K objednání není třeba žádné doporučení, o službu žádá zákonný zástupce. K návštěvě poradny může dát podnět i škola, a to po projednání s rodiči a jejich písemným souhlasem.

Do poradny doprovází dítě zákonný zástupce, pokud se ze závažných důvodů nemůže dostavit, je třeba doložit písemný souhlas s vyšetřením.

Samotné vyšetření spočívá nejprve ve zjištění základních informací anamnestickým rozhovorem, následuje odborné vyšetření (psychologické, speciálněpedagogické) a výsledkem poskytované služby je konzultace s rodiči o závěrech vyšetření. V případě potřeby jsou u žáků nastavena podpůrná opatření, což je systém podpory v průběhu vzdělávání. Rodiče by dále měli být seznámeni s příčinami daných obtíží, s doporučením pro práci s dítětem, možnostmi jeho dalšího rozvoje atd.

V případě potřeby jsou rodičům doporučena další odborná pracoviště.

## A CO NA ZÁVĚR?

Je normální, že návštěva pedagogicko-psychologické poradny může u rodiče vést k pocitům napětí, stresu nebo nervozity, zejména pak, pokud jde jeho dítě do poradny poprvé. To samé může pak zažívat i dítě. Nebojte se zeptat na vše, co vás v dané souvislosti zajímá, poskytnuté informace, objasnění nejasností a profesionální přístup většinou napomáhají k redukci těchto pocitů.

A nezapomínejte na to, že i když se vám současná situace zdá jakkoliv obtížná, řešení a možnosti pomoci tady pro vaše dítě i vás jsou.

## K čemu je vlastně dobrá pro děti – co dělá, proč a kdy tam můžeš se svými rodiči jít?

Pedagogicko-psychologická poradna. Jedná se o zařízení, kde pracují odborní pracovníci jako psychologové, speciální pedagogové, metodici prevence nebo sociální pracovníci.

## PRO KOHO JE?

Pro toho, kdo má potíže s učením – se čtením, psaním, počítáním.
Pro toho, kdo se ve škole nedokáže dobře soustředit.
Pro toho, pro koho je těžké sedět ve škole v klidu, nemluvit, když mluví jiní.
Pro toho, kdo potřebuje běhat po třídě a musí být stále v pohybu.
Pro toho, kdo má potíže s kamarády, v kolektivu nebo s učiteli.
Pro toho, kdo by chtěl poradit s volbou dalšího studia.
A vlastně pro všechny, které něco trápí a neví si s tím rady.

## JAK TO V PORADNĚ PROBÍHÁ?

Pracovník poradny si na počátku popovídá s rodiči a zjišťuje spoustu důležitých informací.

Stejně důležité je pak následné popovídání pracovníka poradny s dítětem. Při tomto rozhovoru se zajímá nejen o to, co dítěti ve škole dělá potíže – čtení, psaní, počítání, proč nemůže udržet pozornost, proč nedokáže sedět v klidu v lavici, ale také se zajímá o to, co ho baví. Mohou společně plnit různé úkoly, kreslit, povídat si a odpovídat na zvídavé otázky a může toho být mnohem víc. 😌

## A CO NA ZÁVĚR?

I když to někdy v poradně připomíná školu, známky se tady nedávají! 😌
A každý se zde navíc může dozvědět něco o tom, jaké jsou jeho silné stránky, co mu jde a co může využívat k tomu, aby byl ještě lepší, než je.



# OSPOD – ORGÁN SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANY DĚTÍ

Zpracovala: Mgr. Ivana Zouharová

***Seznam užitých zkratek:***
OSPOD – orgán sociálně-právní ochrany dětí

V životě mohou nastat složité situace, na které nemusíte být sami. Některé z nich vám může pomoci řešit OSPOD.

OSPOD – orgán sociálně-právní ochrany dětí (hovorově „sociálka“) je pracovištěm při příslušném obecním úřadu obce s rozšířenou působností. Sociální pracovníci těchto úřadů zajišťují agendu ochrany práv dětí, kterou zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, definuje jako:

- ochranu práva dítěte na příznivý vývoj a řádnou výchovu;
- ochranu oprávněných zájmů dítěte, včetně ochrany jeho jmění;
- působení směřující k obnovení narušených funkcí rodiny;
- zabezpečení náhradního rodinného prostředí pro dítě, které nemůže být trvale nebo dočasně vychováváno ve vlastní rodině.

## K čemu je vlastně dobrý pro rodiče?

Předním hlediskem sociálně-právní ochrany je zájem a blaho dítěte, ochrana rodičovství a rodiny a vzájemné právo rodičů a dětí na rodičovskou výchovu a péči.

Velký díl činnosti pracovníků OSPOD spočívá v poradenství a pomoci při řešení životní a sociální situace dítěte a jeho rodiny. Za tím účelem OSPOD také zprostředkovává pomoc různých odborných zařízení a služeb pro rodiny s dětmi. Agendu sociálně-právní ochrany dětí vykonávají:

**<u>terénní sociální pracovníci, kteří řeší:</u>**
- případy nedostatečné péče o děti,
- týrání dětí,
- neshody mezi rodiči,
- kontakt dítěte s druhým rodičem,
- výkon kolizního opatrovnictví v řízeních, kde děti nemohou být zastupovány rodiči,
- realizaci opatření na ochranu dětí apod.

**sociální pracovníci pro náhradní rodinnou péči, kteří:**

- vyhledávají děti, kterým je třeba zajistit péči, v náhradním rodinném prostředí a fyzické osoby vhodné stát se osvojiteli nebo pěstouny;
- poskytují poradenství v oblasti náhradní rodinné péče;
- zajišťují dohled nad výkonem náhradní rodinné péče.
- kurátoři pro děti a mládež, kteří řeší:
- případy dětí s výchovnými problémy;
- sebepoškozování dětí;
- trestnou činnost dětí a mládeže;
- rizikové chování dětí ve škole i mimo školní prostředí (záškoláctví, šikana, agrese, závislostní chování apod.).

**OSPOD nabízí pomoc, radu, doporučení, jak situaci řešit. Tak proč to nevyužít? Brzká identifikace problému je předpokladem včasného zahájení podpory rodiny.**

## K čemu je vlastně dobrý pro děti?

Na své starosti nemusíš být sám, neboť děti mají právo na ochranu. Jednou z institucí, kterou stát pověřil ochranou dětí, je OSPOD.

## Co je OSPOD?

O – orgán
S – sociálně
P – právní
O – ochrany
D – dětí

Sociálně-právní ochrana je poskytována všem dětem mladším 18 let.

## Kde najdeš OSPOD?

Úřad, kde působí OSPOD, je v každém větším městě, ve kterém se např. vyřizují občanské průkazy či řidičské průkazy. Kontakt ti může pomoci vyhledat i učitel, výchovný poradce ve škole nebo policie. Kontakt můžeš také najít na webových stránkách úřadu po zadání „sociálně-právní ochrana dětí" ve vyhledávači. I kdyby ses dovolal či napsal na jiný úřad než ten, pod který trvalým bydlištěm patříš, určitě ti bude předán správný kontakt.



Ten, kdo ti na OSPOD poradí či pomůže, je sociální pracovník. Sociální pracovník či pracovnice úřadu bývají přítomni u různých úkonů, které se týkají dětí. Jsou to např.: jednání u soudů, výslechy dětí na policii, výchovné komise ve školách atd. V mnoha případech také vypracovávají pro soud nebo jinou instituci zprávu o dítěti či jeho rodině. Tito pracovníci se setkávají s dětmi samostatně a mluví s nimi např. o tom, jak se jim daří, jaké mají děti zájmy, co jim dělá radost, jak se jim daří ve škole, zda mají kamarády a jaká mají přání. Důležitým úkolem těchto pracovníků je i to, aby pro dítě zajistili pomoc a bezpečné prostředí.

## S čím ti může OSPOD pomoci?

- Někdo ti ublížil.
- Necítíš se dobře.
- Někdo tě k něčemu nutí.
- Bojíš se, máš strach.
- Jsi v průšvihu.
- Dějí se nepříjemné věci doma, ve škole nebo venku.
- Kdykoli se ve tvém životě stane něco, s čím si nevíš rady, čemu nerozumíš.

Požádat o pomoc můžeš i bez vědomí rodičů.

## Proč by ses měl/a na OSPOD obrátit?

Není dobré čekat, až se věci samy vyřeší a nějak to dopadne. Proto se neboj ozvat, ptát se můžeš na cokoli, čemu nerozumíš, z čeho máš obavy. Možná půjde o něco, co nebude vůbec problém vyřešit, s čím ti sociální pracovník poradí.

Protože OSPOD můžeš také chápat jako:

O – oni Ti
S – společně s Tebou a Tvou rodinou
P – pomůžou
O – obnovit bezpečí u vás
D – doma

# CO BYSTE MĚLI VĚDĚT, KDYŽ JE NUTNÁ HOSPITALIZACE DÍTĚTE

Zpracovala: Mgr. Věra Jedličková

***Seznam užitých zkratek:***

ZZS = zákon o zdravotních službách
Poskytovatel = poskytovatel zdravotních služeb
IS = informovaný souhlas
ZD = zdravotnická dokumentace
ZZ = zákonný zástupce
PLDD = praktický lékař pro děti a dorost

## Informovaný souhlas (IS)

- Máte právo na **ústní podání informace** o zdravotním stavu v rozsahu níže.
- **Písemný „informovaný souhlas"** je **pouze potvrzení** o tom, že „informace" mezi zdravotníkem a pacientem byla ústně předána a pacient souhlasil. Pokud ve skutečnosti nebyla, je takový písemný informovaný souhlas nicotný cár papíru.
- **Informovaný souhlas musí být udělen svobodně** bez nátlaku (fyzického nebo psychického – strach o dítě vyvolaný zdravotníkem, cestou na sál, kdy už zákrok zdánlivě nejde odvrátit, apod.).
- **Forma informovaného souhlasu** není stanovena; písemný musí být pouze souhlas s hospitalizací, nebo stanoví-li tak zákon či poskytovatel zdravotních služeb. Informovaný souhlas může být udělen **výslovně nebo jinak než slovy (konkludentně),** třeba natažení ruky k injekci.

**IS podepsat nemusíte,** pokud s ním nesouhlasíte. Měli byste podepisovat jen to, s čím skutečně souhlasíte. Obsah zdravotní péče by měl být předmětem diskuze. Pouze odmítnutí všech zdravotních služeb může být důvodem pro ukončení péče. Jestliže nějakou zdravotní službu nebo její část odmítnete, zdravotníci vám **opakovaně podají informaci o zdravotním stavu** a budete-li stále nesouhlasit, **jedná se o odmítnutí zdravotních služeb.** Buď podepíšete revers, nebo jej odmítnete podepsat, což si zdravotníci zaznamenají do zdravotnické dokumentace a podepíše to svědek.



## Informace o zdravotním stavu pacienta – náležitosti (§ 31 ZZS):

- **Musí být poskytnuta srozumitelným** způsobem (tak, abyste ji pochopili, pro laika, příp. adekvátně věku dítěte, je-li mentálně schopno rozhodnout o navrhované zdravotní péči) **v dostatečném rozsahu** a **ÚSTNĚ**; pacient má dostat informace o:
  - **svém zdravotním stavu,**
  - **navrženém individuálním léčebném postupu,**
  - **všech jeho změnách.**
- Pacient má právo:
  - **klást doplňující otázky,** které **musí být srozumitelně zodpovězeny.**
- Kdy má být informace poskytnuta:
  - při přijetí do péče,
  - dále kdykoli je to účelné.
- Co potřebuje pacient vědět:
  - **Účel a povaha zákroku** neboli **Co získám?**
  - Možné **důsledky a rizika** neboli **Co riskuji?**
  - **Alternativy** a jejich vhodnost, přínos a rizika neboli **Jaké mám možnosti?**

## Odmítnutí zdravotních služeb – revers

- **Revers není propustka z nemocnice!**
- Je to **doklad pro lékaře, písemné potvrzení** o tom, že vás dostatečně poučil o vašem zdravotním stavu a **vy jste péči odmítli.** Pokud by nastaly komplikace, před kterými vás lékař varoval, má doklad o tom, že svou povinnost nezanedbal.
- Odchod z nemocnice **nelze podmiňovat** podpisem reversu.
- Je slušnost jej podepsat a nechat lékaři čas na jeho vypracování, ale pokud to přesáhne únosnou dobu, není vaší povinností čekat.
- Podmínky:
  1. Pacient opakovaně obdržel informaci o zdravotním stavu (nebo se jí vzdal).
  2. Nejde o zdravotní služby, které lze poskytnout bez souhlasu (níže se dočtete, o které se jedná).
  3. Odmítnutí zdravotních služeb pacientem.

## Odvolání souhlasu

**Souhlas lze KDYKOLI odvolat.**

- **Jediná výjimka** – už **byl započat úkon**, jehož přerušení by mohlo znamenat vážné poškození zdraví nebo ohrožení života pacienta.

**Nezletilý má:**

- Právo **vyslovit souhlas s poskytováním zdravotních služeb,** pokud je schopen posoudit význam zákroku a porozumět informovanému souhlasu.
- Právo na **informaci o zdravotním stavu** a **kladení doplňujících otázek.** Až do **zletilosti dítěte jej mají i jeho rodiče.**
- Právo odmítnout zdravotní služby za stejných podmínek jako vyslovit souhlas.

Rodiče mají právo odmítnout zdravotní služby za nezletilého. V situacích, kdy nezletilý není dostatečně rozumově vyspělý, aby rozhodoval sám, musí udělit souhlas vždy jeho zákonní zástupci.

## Kdy lze poskytnout nezletilému zdravotní služby proti vůli rodičů?

**Pokud dítě** vyžaduje **neodkladnou péči:**

- **k záchraně života** nebo **zamezení vážného poškození zdraví,**
- k léčbě vážné duševní poruchy dítěte, jestliže by její neléčení znamenalo ohrožení života nebo vážné poškození zdraví,
- když je zde podezření, že dítě je týrané, zneužívané, zanedbávané.

## Co když rodiče se zákrokem nesouhlasí, nejde o neodkladnou péči a zákrok lze odložit?

Zdravotníci **nemohou zákrok provést.** Několik variant řešení:

- Zákrok **není neodkladný a rodiče mu brání** – jedná se o právo rodiče souhlasit/nesouhlasit se zdravotní péčí dítěte:
  - Zde hraje roli ještě skutečnost, jestli **zákrok je nezbytný k ochraně života a zdraví dítěte** (i do budoucna), tzn. zdravotní stav dítěte by se bez něj prokazatelně zhoršil, a nemá jinou alternativu lege artis. **Pokud je nezbytný** (např. chemoterapie, bez které by dítě zemřelo):
    - Zdravotníci situaci **oznámí OSPOD,** který podá návrh na vydání předběžného opatření soudu (viz nález Ústavního soudu ČR sp.zn. III. ÚS 459/03 ze dne 20. 8. 2004).



- **Dítě je starší 14 let** a:
  - Dítě souhlasí, rodič nesouhlasí – dítě musí v zastoupení podat návrh na soud a ten rozhodne o přivolení k zásahu do integrity.
  - Dítě nesouhlasí, rodič souhlasí – opět je potřeba (rodič nebo dítě v zastoupení) podat návrh na soud, který rozhodne o přivolení k zásahu do integrity.
  - Vždy je nutné přivolení soudu, pokud jde o zákrok, **který zanechává trvalé, neodvratitelné a vážné následky nebo je prováděn způsobem spojeným s vážným nebezpečím pro život nebo zdraví dítěte.**

## Jde o akutní péči a souhlas rodiče nelze získat?

Rozhodne zdravotník, pokud ani dítě není schopno rozhodnout. (Pozor, akutní péče není neodkladná péče, tam rozhoduje zdravotník bez ohledu na názor rodiče. V případě akutní péče rozhoduje, jen pokud nelze souhlas rodiče získat.)

## Kdy je vyžadován souhlas obou rodičů se zákrokem?

**Nikdy.** Vždy postačí souhlas jednoho z rodičů jako zákonného zástupce. Pokud jde o zákrok, kdy nestačí souhlas zákonného zástupce, je nutné přivolení soudu viz výše.

Problém je v případě **rozdílu v názorech rodičů,** o kterém se zdravotník dozví (např. matka souhlasí, otec volá lékaři, že zákrok odmítá). Názor, kterého zákonného zástupce je podstatnější? **Dvě varianty řešení:**

- Neodkladná péče k záchraně života/zdraví – zdravotník musí zákrok provést bez ohledu na názor rodičů.
- Péče, kterou lze odložit – zdravotník musí odložit a vyčkat dohody rodičů, případně do rozhodnutí soudu o přivolení k zásahu do integrity dítěte.

## Hospitalizace bez souhlasu

- **Hospitalizace** je poskytování lůžkové péče ve zdravotnickém zařízení po dobu zpravidla delší než 24 hodin.
- Hospitalizace **nezletilého bez souhlasu zákonného zástupce:**
  - Pokud je nutné poskytnout zdravotní služby nezbytné k:
    - záchraně života,
    - zamezení vážného poškození zdraví.
  - Při podezření na týrání, zneužívání, zanedbávání.

*Podmínka – nemocnice takovou hospitalizaci musí do 24 hodin ohlásit soudu a ten musí do 7 dnů rozhodnout, zda nemocnice měla k hospitalizaci zákonné důvody.*

## Zdravotní péče bez souhlasu

**Nezletilému** lze **bez souhlasu zákonného zástupce** poskytnout pouze **neodkladnou péči:**

- ❖ Nezbytnou k **záchraně života** nebo **zamezení vážného poškození zdraví.**
- ❖ V případě **nutnosti léčby vážné duševní poruchy dítěte,** pokud by její neléčení **znamenalo vážné poškození zdraví pacienta.**
- ❖ Při podezření na **týrání, zneužívání, zanedbávání.**

**Neodkladná péče** (§ 5 ZZS) = péče, jejímž účelem je zamezit nebo omezit **vznik náhlých stavů,** které **bezprostředně ohrožují život** nebo by mohly vést k **náhlé smrti** nebo **vážnému ohrožení zdraví,** nebo způsobují náhlou nebo intenzivní bolest nebo náhlé změny chování pacienta, který ohrožuje sebe nebo své okolí.

## Lékař nechce pacienta pustit z nemocnice

**Co vás zajímá:**

Je nezletilý v **ohrožení života** nebo hrozí **vážné poškození jeho zdraví** a vyžaduje tak **neodkladnou péči** (takovou, která se nedá odložit na později; pokud by nebyla ihned poskytnuta, dojde k vážnému poškození zdraví pacienta nebo k ohrožení života; jde o péči, kterou nelze poskytnout jinak, např. ambulantně)?

➜ **NE** – pak nezletilému lékař nemůže bránit v odchodu.

**Nemáte povinnost** podepsat revers, a tedy případně čekat na jeho sepsání.

**Pokud vám brání, můžete:**

- ❖ Odejít (ze slušnosti můžete vyčkat, až vypracují revers, není to ale vaše povinnost).
- ❖ Okamžitě si stěžovat u nadřízeného (primář, vedení nemocnice).
- ❖ Volat Policii ČR. Rodič i dítě má právo na osobní svobodu, kterou nemůže nemocnice bez zákonných důvodů omezovat. (Zákonným důvodem mohou být důvody hospitalizace a zdravotní péče bez souhlasu viz výše.)

**Lékař má povinnost:**

1. **Oznámit OSPOD, že byl nezletilý propuštěn** – pokud má pochybnost o tom, že bude nezletilému zajištěna dostatečná zdravotní péče, nicméně v tomto případě by pak schopnost rodičů se postarat o nezletilého nadále zkoumal OSPOD a nemá to vliv na samotný odchod z nemocnice.
2. **Informovat Policii ČR a osobu blízkou,** pokud může být po ukončení zdravotní péče vážně ohroženo zdraví pacienta nebo třetích osob.

➜ **ANO** – pak lékař musí poskytnout neodkladnou péči nezletilému, případně jej hospitalizovat.



**Dítě má právo:**

- ❖ Na nepřetržitou **přítomnost** zákonného zástupce, pokud jeho přítomnost:
  - ❍ Je v souladu s **jinými právními předpisy** (např. hygienické předpisy), tzn. např. mytí rukou při vstupu do pokoje, nošení respirátoru, dnes zejména dle aktuálního mimořádného opatření Ministerstva zdravotnictví ČR.
  - ❍ Je v souladu **s vnitřním řádem** – např. hlásit sestře odchody a příchody od dítěte, je-li to ve vnitřním řádu, neruší ostatní pacienty hlukem apod.
  - ❍ **Nenaruší poskytování** zdravotních služeb – tzn. například infekční, opilý, agresivní rodič.

**Pokud zdravotníci přítomnosti rodiče brání, chtějte vědět objektivní důvody, je dobré si komunikaci nahrát pro případnou stížnost, případně důvody žádat písemně** (nahrávat komunikaci se zdravotníky je legální, ale nahrávka musí být použita pouze k ochraně vašich práv, např. při řešení stížnosti na nemocnici apod., viz § 88 občanského zákoníku).

## Právo dítěte na nepřetržitý kontakt s rodičem

- ❖ **Nezletilý má právo na nepřetržitou přítomnost zákonného zástupce (ZZ) při poskytování zdravotních služeb za podmínek:**

a) Přítomnost ZZ je v souladu s
   - ❍ **vnitřním řádem** (např. kde je možné se zdržovat, hlášení příchodu a odchodu) – jako podzákonný předpis nemůže omezovat práva pacientů, tzn. být v rozporu se zákonem, může pouze určit, jak je možné je v rámci chodu zařízení uplatňovat,
   - ❍ **jinými právními předpisy** (např. hygienickými, mimořádná opatření Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci řešení epidemie covid-19).

b) Přítomnost ZZ **nenarušuje poskytování zdravotních služeb** – objektivní důvody, kdy případně přítomnost ZZ narušuje poskytování zdravotních služeb, by měli zdravotníci sdělit – např. objektivní hrozba infekce.

➜ **ZZ není návštěva. Nevztahují se na něj návštěvní hodiny.**

➜ **Přítomnost rodiče u dítěte má nesporný terapeutický přínos.**

## Co může nastat?

**a) Zdravotníci hrozí přivoláním/hlášením situace na OSPOD, pokud neodejdete od dítěte.**

Zdravotníci mohou pracovnice OSPOD přivolat či situaci nahlásit na OSPOD. Pokud by ale někdo z OSPOD dorazil, bude rozhodující, z jakého důvodu nechcete dítě opustit. **Pokud vaše přítomnost:**

- **Neohrožuje žádným způsobem poskytování zdravotních služeb** – pak je v zájmu dítěte, abyste zůstali – OSPOD nebude dělat nic nebo může přispět k vaší domluvě se zdravotníky.
- **Ohrožuje poskytování zdravotních služeb dítěti** – je v jeho zájmu, abyste odešli; OSPOD může podat návrh na předběžné opatření soudu; ten do 24 hodin rozhodne, a jsou-li proto důvody, svěří dítě např. po dobu hospitalizace do péče nemocnice. Pokud je nebudete respektovat, je opodstatněný zásah Policie ČR.

**b) Zdravotníci hrozí přivoláním policie, pokud neodejdete.**

Příslušník policie bude sledovat **zájem dítěte. Pokud vaše přítomnost:**

- **Neohrožuje žádným způsobem poskytování zdravotních služeb** – pak je v zájmu dítěte, abyste zůstali, do jeho práva na přítomnost ZZ naopak zasahují zdravotníci. Příslušník policie by vám měl pomoci.
- **Ohrožuje poskytování zdravotních služeb dítěti** – tedy zasahuje do jeho práva na zdraví, je v jeho zájmu, abyste odešli. Příslušník policie vás může vyzvat, ať odejdete. Neuposlechnete-li výzvu Policie ČR, může překonat odpor (např. vás vyvést).



## Kdo hradí pobyt rodiče v nemocnici

**Zdravotní pojišťovna dítěte** (rodič je pak průvodce dítěte) za podmínek:

- **Dítě je mladší šesti let** a celodenní přítomnost rodiče je nutná vzhledem ke zdravotnímu stavu dítěte nebo k jeho zaškolení v ošetřování dítěte – o tom **rozhodne ošetřující lékař dítěte.**
- **Dítě je starší šesti let** a o tom, že je nutná přítomnost rodiče jako průvodce dítěte, rozhodne revizní lékař zdravotní pojišťovny.

**I když rodič není považován za průvodce dítěte, má dítě právo na nepřetržitou přítomnost ZZ.** Nespadá-li ani pod jeden shora uvedený případ, hradí si náklady rodič sám.

**Dle tvrzení zdravotníků ZZ může být přítomen pouze u dětí do určitého věku (např. do 6 let).** Takové ustanovení vnitřního předpisu je neplatné, protože omezuje právo nezletilého na nepřetržitou přítomnost ZZ stanovené zákonem. **Zletilost se nabývá dovršením 18. roku věku** (§ 30 občanského zákoníku).

## Právo na přítomnost další osoby při poskytování zdravotních služeb

**Každý pacient má právo na přítomnost osoby blízké nebo osoby určené pacientem při poskytování zdravotních služeb za podmínek (stejné jako ZZ u nezletilého):**

a) Přítomnost osoby blízké je v souladu s
   - **vnitřním řádem** (např. kde je možné se zdržovat, hlášení příchodu odchod) – jako podzákonný předpis nemůže omezovat práva pacientů, pouze určit, jak je možné je v rámci chodu zařízení uplatňovat,
   - **jinými právními předpisy** (např. hygienickými).

b) Přítomnost osoby blízké **nenarušuje poskytování zdravotních služeb** – objektivní důvody by měli zdravotníci sdělit – např. hrozba infekce apod.

➜ **Osoba blízká (nebo osoba určená pacientem, která má být přítomna) není návštěva. Nevztahují se na ni návštěvní hodiny!**

## Vnitřní řád nemocnice/oddělení nemocnice

- Upravuje **podmínky užívání zdravotnického zařízení veřejností.**
- **Nesmí být v rozporu s obecně závaznými právními předpisy** (ústavní zákony, zákony, vyhlášky ministerstev, nařízení vlády, obecně závazné vyhlášky zastupitelstev krajů a obcí a nařízení krajů a obcí).
- **Nesmí zasahovat do práv pacienta nad míru, která je nezbytně nutná zejména pro řádný chod zařízení a respektování práv ostatních pacientů.**
- Každý má **právo** na to **být seznámen s vnitřním řádem.**

**Opatření vnitřního řádu je přiměřené, pokud:**

- **Je způsobilé dosáhnout svého účelu** (zejména řádný chod zařízení a respektování práv ostatních pacientů).
- **Účelu nelze dosáhnout jinak mírnějšími prostředky** (např. plenta mezi lůžka apod.).
- **Oběť na základním právu není v nepoměru s užitkem.**

**➜ Není-li toto splněno, je ustanovení nepřiměřené, tzn. v rozporu se zákonem.**

**Nezákonným ustanovením se nemusíte řídit. Otázka je, jak se potom poskytovatel zachová. Podle zákona poskytovatel může ukončit péči,** pokud se pacient **neřídí vnitřním řádem.** To nejde, jde-li např. o neodkladnou péči.

Je-li ale ustanovení vnitřního řádu protizákonné, nemělo by v něm být, **proto si následně stěžujte.**



# PRACOVNÍ LISTY, CVIČENÍ

## Pracovní list pro děti s poruchou příjmu potravy [3]

### Jak najít motivaci k léčbě?

Proto, aby ses mohl/a úspěšně vyléčit z poruchy příjmu potravy, je velmi důležité najít si silnou a konkrétní motivaci, proč by ses vyléčit měl/a. Při léčbě tě mohou potkat situace, které budou těžké, a možná budeš váhat nad tím, zda to celé snažení vůbec stojí za to. Pokud nemáš konkrétní důvody, proč by ses měl/a vyléčit, je často velmi těžké některé kroky, které k léčbě neodmyslitelně patří, překonat. Stejně tak důležité, jako mít konkrétní cíl, proč chceš všechno zvládnout, je také mít ideálně i termín, do kdy takového cíle chceš dosáhnout.

Pro nalezení motivace si zkus odpovědět na následující otázky:

1. Zamysli se nad tím, co ti dělalo radost ještě předtím, než ses začal/a potýkat s poruchou příjmu potravy. Měl/a jsi nějaké koníčky, kterým se nyní nevěnuješ? Jak jsi trávil/a volný čas? Jaké bývaly tvé prázdniny? Co ti dělalo radost, na co ses těšil/a? Vypiš si vše, co tě k tomu napadne. Každá maličkost se počítá.
2. Jsou věci, které jsi dříve dělal/a rád/a a nyní je již kvůli poruše příjmu potravy neděláš?
3. Je něco, k čemu bys ses rád/a vrátil/a, i když ti to třeba nyní připadá nereálné?
4. Nyní si všechny aktivity, které sis vypsal/a u otázky č. 3, ohodnoť z hlediska časových možností a rozděl si je na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle. Zamysli se také, jak rychle je reálné, aby ses daným věcem věnoval/a?
5. Zamysli se také nad tím, po čem jsi před tím, než ses začal/a potýkat s poruchou příjmu potravy, toužil/a? Měl/a jsi nějaký sen? Může to být cokoliv.

Zkus se zaměřit na cíle, které nesouvisí s postavou a se vzhledem. Vynech prosím cíle typu: zhubnout 5 kg, vejít se do menší velikosti oblečení, dosáhnout váhy 50 kilo. Byť to může být tvým aktuálním přáním, nejsou to cíle, které by tě dovedly k uzdravení. Naopak tě tyto představy neustále udržují v zajetí poruchy příjmu potravy.

Pokud sis ujasnil/a svou motivaci a cíle, zkus si vytvořit tzv. nástěnku vizí, na kterou si poznamenáš, čeho chceš dosáhnout. Nejlépe bude, když ho umístíš na viditelné místo. Neboj se využít i obrázky a fotky a doplň cíle na nástěnku o datum. Udělej si to jednoduše tak, aby se ti to líbilo a hnalo tě to vpřed.

3 Zdroj: Materiály Centra Anabell, z. ú.; Pracovní listy z individuálních sezení s klienty.

## Jídelní záznam

Změny jsou těžké a u změn v jídelníčku při poruchách příjmu potravy to platí obzvlášť. Pokud chceš změnit to, jak máš nyní stravování nastavené, chceš se vrátit k určitým potravinám, které máš nyní „zakázané" a nechceš již pociťovat výčitky z jídla, zkus si nějakou dobu vést jídelní záznamy, kam budeš zaznamenávat nejen to, co a kdy jsi jedl/a, ale také jaké jsi u toho měl/a pocity.

Zkus si ke každému jídlu napsat:

- **místo, kde jsi ho jedl/a**
- **pocit z jídla, který jsi měl/a (např. nadměrné množství, zakázané jídlo, přejedl/a jsem se)**
- **to, co jídlu předcházelo:**
  - situace – hádka s rodiči/kamarádkou/kamarádem, příprava na test,
  - pocity – strach z daného jídla, pocit, že mi jídlo uškodí,
  - myšlenky – po tomto jídle přiberu,
  - zkus rozlišit, zda jsi před tím, než jsi něco snědl/a, měl/a hlad nebo chuť.
- **to, co přišlo po jídle:**
  - mám ještě hlad, jsem sytý/á, jsem přejedený/á, mám na něco chuť,
  - kompenzace (zvracení, projímadla, diuretika, cvičení),
  - myšlenky po jídle.

Následně můžeš s někým, komu důvěřuješ a o poruše příjmu potravy se s ním můžeš bavit, probrat, co se u tebe s jídlem pojí. Jaké myšlenky se opakují? Jaké situace předchází např. tomu, když se přejíš? Můžete společně také vymyslet plán, jak se vypořádat s negativními myšlenkami po jídle, tak abys zvládl/a jídlo nekompenzovat.



## Co potřebuje mé tělo

**Co si myslím, že potřebuje:**

- Mít velikost S.
- Úplně vynechat sacharidy, nejíst sladké.
- Jíst jen 1500 kcal za den.
- Cvičit každý den, i když je unavené.
- Hodně svalů tak, aby bylo vyrýsované.
- Abych ho poslouchal/a a respektoval/a.
- Dostatek spánku a dalšího odpočinku.

**Co doopravdy potřebuje (doplň):**

## Co dělat, když jsem se přejedl/a

Přejedení je normální. Jsi jen člověk a může se to stát. Důležité je to, jak se k tomu nyní postavíš.

1. **Zkus porozumět tomu, proč se to stalo:**
   - ❍ Přejedl/a ses, protože jsi dovolil/a, abys dlouho měl/a hlad? Měl/a jsi příliš velké rozestupy mezi jídly?
   - ❍ Přejedl/a ses, protože jsi byl/a ve stresu? Pohádal/a ses s někým? Potřeboval/a ses nějak uvolnit?
   - ❍ Přejedl/a ses, protože víš, že další dny se „budeš muset" zase v jídle omezovat?

2. **Reaguj s respektem vůči sama sobě:**
   - ❍ Pokud je ti těžko, dej si bylinkový čaj, který ti pomůže s trávením.
   - ❍ Obleč si pohodlné oblečení, které tě nebude nikde tlačit/ rozepni si knoflík u kalhot.
   - ❍ Běž na lehkou procházku a vyčisti si hlavu.

3. **Prevence je základ:**
   - ❍ Dbej na dostatečný a pravidelný jídelníček. Jedině tak nebude mít tělo takovou potřebu dohánět energii.
   - ❍ Sleduj myšlenky, které u jídla máš. Zkus si dovolit potravinu, kterou máš rád/a, ale máš z ní zároveň strach s touto myšlenkou: „Mohu si to dopřát kdykoliv na to budu mít chuť, dnes a klidně i zítra. Není tedy nutné sníst to nyní vše najednou."
   - ❍ Pokud jsi vypozoroval/a, že k přejedení dochází v určitých situacích, třeba poté, co si dovolíš určité množství nějaké zakázané potraviny apod., připrav se. Domluv se s někým, komu věříš, aby si s tebou obávanou potravinu dal a pomohl ti v danou chvíli odvést negativní myšlenky od jídla, které by mohly k přejedení vést. Vymysli si předem plán, co půjdeš po jídle dělat tak, abys myšlenkám na jídlo dal/a co nejmenší prostor (např. jdi si kreslit, piš si deník, zavolej kamarádce/ kamarádovi, běž uklízet, podívej se na oblíbený seriál, zahraj si nějakou hru…). Cokoliv, co ti pomůže zahnat myšlenky na jídlo, je skvělé.



# Doporučení pro rodiny, kde je dítě s poruchou příjmu potravy [4]

## Co s výčitkami z jídla?

Výčitky z jídla jsou, bohužel, snad nevyhnutelná součást léčby, zejména na počátku mohou být mnohem silnější. S každou změnou, která vede k uzdravení, nemoc začíná křičet. Nelze se tomu vyhnout a jediné, co jde udělat, je vydržet to a počkat, až výčitky z jídla a myšlenky na jídlo zeslábnou. A ony zeslábnou, jakmile vaše dítě získá zpět důvěru ve vlastní tělo. Když zjistí, že pokud nepůjde hned po jídle cvičit, aby vydalo přijatou energii, neznamená to, že přibere. Že když si dopřeje normální jídlo, nebude mít druhý den o dvě kila nahoře. Že když nevyběhne třikrát schody před svačinou, svět se nezboří. Je potřeba to vydržet a vytrvat v léčbě. Můžete ale společně vymyslet věci, které vašemu dítěti pomohou výčitky z jídla zmírnit a které odvedou pozornost od jídla a cvičení.

## Co pomáhá?

- ❖ Když budete stolovat společně.
- ❖ Když si dáte s dítětem stejné jídlo, aby vidělo, že není třeba se ho bát.
- ❖ Když si s ním při jídle budete povídat a odvedete jeho myšlenky pryč od jídla.
- ❖ Když budete mít pádné argumenty, proč by danou potravinu dítě mělo jíst.
- ❖ Když si vymyslíte něco, co můžete společně jít dělat hned po jídle. Nedávejte výčitkám prostor.

4 Zdroj: Materiály Centra Anabell, z. ú.; Pracovní listy z individuálních sezení s klienty/rodinou.

## Zařazování zakázaných potravin

Práce na změnách v jídelníčku nebude pravděpodobně snadná. Může to být náročné pro celou rodinu. Strach z potravin, které nejsou pro člověka s poruchou příjmu potravy „bezpečné“, je obrovský a může se zdát jako nepřekonatelná překážka sníst něco, co do této kategorie nepatří. Zkuste společně dát hlavy dohromady a vymyslet, jak nejvíce tyto kroky usnadnit.

Při zařazování zakázaných potravin může pomoci, když si společně s dítětem naplánujete, kterou potravinu nyní budete zkoušet do jídelníčku zařazovat. Je dobré připravit se na to, že po zakázaných potravinách přijdou pravděpodobně silnější výčitky kvůli jídlu. Pro zmírnění výčitek z jídla může pomoci předem si naplánovat nějakou aktivitu, kterou půjdete společně dělat, např. hrát stolní hru, podívat se společně na pohádku, jít na procházku. Cokoliv, co by vašemu dítěti pomohlo lépe se s myšlenkami na jídlo poprat, je v pořádku (pokud se nejedná o cvičení, které by v takovou chvíli fungovalo spíše jako kompenzace jídla).

Proto, abyste mohli postupně rozšiřovat jídelníček, zkuste si sepsat společně seznam jídel, která nyní v jídelníčku nejsou a je třeba je tam doplnit, popř. jídla, o nichž víte, že je vaše dítě mělo dříve rádo a nyní je kvůli strachu nechce jíst. Zapojte do toho i své dítě, ať se cítí být účastno a nemá dojem, že mu je jídelníček jen diktován.

**Jak začít?**

Pokud máte vytvořený seznam jídel, kterých se nyní vaše dítě bojí, můžete začít zařazovat ta jídla, jichž se bojí nejméně, a postupně se dopracovávat k jídlům, ze kterých má strach větší. Další variantou, jak začít zakázané potraviny zařazovat, je např. výzva, že si dítě každý týden vylosuje novou potravinu, kterou se následující týden bude pokoušet zařazovat.

***Je důležité, aby se nově zařazené potraviny v jídelníčku opakovaly. Pokud je dítě vyzkouší jen jednou, strach z daného jídla nezmizí!***



## Co spolu budeme dělat

Často se stává, že porucha příjmu potravy se v rodinách stává hlavním a mnohdy jediným tématem komunikace. Vaše dítě ale není ona nemoc a pomůže mu, když se k němu budete chovat, jako by ji nemělo. Budete se s ním bavit o tématech, která ho zajímají, budete s ním dělat věci, které vás jako rodinu vždy bavily. Neříkáme, že byste o situaci, která je tíživá pro celou rodinu, neměli mluvit vůbec, ale zkuste se soustředit na to, aby v rodině byl prostor i pro další běžná témata.

Lidé, kteří si prochází poruchou příjmu potravy, mají často pocit, že jen přežívají. Nepociťují radost během dne, jsou zatíženi myšlenkami, které jim porucha příjmu potravy vkládá do hlavy.

Je neskutečně důležité, aby se člověk měl nač těšit. A při poruchách příjmu potravy to platí dvojnásob. Zkuste si společně s dítětem naplánovat, jak budete trávit společný volný čas. Naplánujte si body v následujících týdnech, na které se společně můžete těšit. Dítěti to také pomůže posílit jeho motivaci k léčbě a k překonávání drobných krůčků, které nejsou vůbec snadné.

## Společné nastavení pravidel v rodině

Určitá míra pravidel je důležitá. Pomáhají udržovat jistoty a pocit bezpečí. Pozor ale, aby se vše v rodině netočilo jen kolem pravidel.

Jaká pravidla máme na mysli?

- **Pravidla v komunikaci**
  Chápeme, že je těžké v určitých chvílích, kdy vaše dítě např. bojuje s jídlem a vy chcete, aby to vše snědlo, protože o něj máte strach, udržet se a zdržet se komentářů a přesvědčování. Pro člověka s poruchou příjmu potravy je ale často velmi stresující, když je neustále vystavováno hovorům, které se k jeho poruše příjmu potravy stáčí, a to zejména pokud k tomu dochází při jídle. Je dobré nastavit si určitá pravidla v komunikaci v tom smyslu, kdy se např. o aktuální tíživé situaci budete společně bavit. Může to být jednou týdně v neděli odpoledne, může to být každý večer. To je v podstatě jedno a je to čistě jen na vaší domluvě s dítětem. Pro dítě ale taková pravidla mohou znamenat velkou úlevu.

- **Jakákoliv jiná pravidla, která pomohou klidnému soužití v rodině**
  Pokud se např. vaše dítě potýká s mentální anorexií a u jídla dochází často k hádkám, situace pro všechny členy domácnosti je stresující. Můžete se domluvit na tom, že nějakou dobu budete jíst odděleně, aby se ostatní členové rodiny mohli najíst v relaxované a uvolněné atmosféře. Domluvte se, co bude pro všechny členy rodiny v danou chvíli nejlepší varianta. Společné stolování může dítěti v léčbě hodně pomoci, pokud jsou situace u jídla neustále nepříjemně vyhrocené, bude společné stolování pravděpodobně nějakou dobu nedosažitelné.



## Rodinné popichování

Vtipkování a popichování se objevuje snad v každé rodině a většinou není třeba se nad tím pozastavovat. Někdy ale mohou být určité komentáře velmi zraňující a sebedůvěru vašeho dítěte určitě neposílí.

S přibývajícím věkem je dítě na komentáře o svém vzhledu citlivější a je přirozené, že členové rodiny si to nemusí uvědomovat. Je jasné, že drobné popichování nemusí být vždy na škodu, dívkám pomáhá rozvíjet svůj názor a zvyšovat odolnost vůči kritice, která je každodenní součástí našeho života. Zkuste ale přemýšlet nad tím, jaké komentáře rozvíjí charakter a jaké naopak podkopávají sebedůvěru.

U dívek, které slýchají dobírání si kvůli postavě či vzhledu od členů rodiny, je mnohem větší pravděpodobnost, že se budou snažit hlídat si váhu, stravovat se nezdravým způsobem, budou nespokojené samy se sebou a budou mít nízké sebevědomí.

- „Nějak se nám začínáš zakulacovat."
- „Je vidět, že ti chutná."
- „Nemyslíš, že je na čase hlídat si, co jíš?"
- „Nemá smysl, abys cvičila, tloušťku máme v rodině."

Připadají vám tyto komentáře povědomé? Už jen takové komentáře často stačí k tomu, aby vaše dítě začalo přemýšlet nad změnou jídelníčku a postavy.

Zkuste společně s vaším dítětem vymyslet strategii, jak může zvládnout situaci, když si jej rodina bude dobírat. Může se jednat o jednoduchou techniku ignorování nechtěných komentářů nebo přímou konfrontaci tak, aby si dotyčný člověk uvědomil, jaké to je, když si ho někdo dobírá. Postavte se za své dítě, následně si s ním můžete promluvit a ujistit ho v tom, aby si z takových komentářů nic nedělalo. [5]

5 Zdroj: DOVE: Sama Sebou. Návod pro rodiče, jak dosáhnout u dívek spokojenosti sama se sebou.

# Doporučení pro rodiče, kteří mají dítě s poruchou příjmu potravy

## Jak dítě naučit, aby své tělo začalo mít rádo

Jak na to?

- **Nekomentujte vzhled (ať svůj nebo ostatních), zejména co se týče postavy.** Neplatí to ale jen o negativních komentářích, ale zdánlivě pozitivní komentáře typu „Kolik jsi zhubl/a? Sluší ti to." mohou způsobit, že si dotyčná/á, nebo někdo kdo tento komentář uslyší, utvoří představu, že jedině pokud člověk zhubne, budou ho ostatní chválit. Pokud řeknete kamarádce „Sluší ti to, nezhubla jsi?", dáváte jí tím najevo, že to, zda jí to sluší, nebo ne, opravdu závisí na její váze, a současně upevňujete představu, že co je hubené, to je krásné. Zkuste se zaměřit spíše na komplimenty, které se nesoustředí na postavu a váhu. Můžete tak pomaličku měnit stávající zvyk posilování stereotypů krásy. Komplimenty, které se netýkají vzhledu, mohou znít např.:
  - „Chováš se k lidem moc hezky."
  - „Stále se mám od tebe co učit."
  - „Jsi velmi dobrý posluchač. Vždy mám pocit, že mi opravdu naslouchráš."
- **Zkuste vyměnit negativa za pozitiva.** Udělejte si společně se svým dítětem seznam slov, která používáte vy nebo vaše dítě k popisu svého těla. Naučte jej alternativy, např. namísto „baculaté" říkejte „pěkně stavěné".
- Pokud vaše dítě na svém těle neshledává nic, co by se mu na něm líbilo a nemá ho rádo, zkuste ho naučit, aby mu poděkovalo za to, co pro něj dělá. Prvním krokem k sebevědomí a sebedůvěře je zahrnout své tělo láskou a uznáním za to, co všechno pro nás dělá.
- **Pomozte dítěti objevit svou jedinečnost.** Ukažte svému dítěti, že přestože jsme si všichni v některých oblastech podobní, v některých se odlišujeme, a to dodává naší lidské hodnotě jedinečnost a nenahraditelnost. Ukažte mu, že být v něčem „jiný", může mít i pozitivní efekt. Díky tomu nebude mít takovou potřebu splynout s ostatními a řídit se např. aktuálními představami společnosti o kráse.
- **Naučte dítě, aby dokázalo ocenit sebe samo.** [6]

6 Zdroj: DOVE: Sama Sebou. Návod pro rodiče, jak dosáhnout u dívek spokojenosti sama se sebou.



# Čeho se při komunikaci s člověkem s poruchou příjmu potravy vyvarovat [7]

- **Vyhněte se obviňujícím „VY" výrokům**
  - „Musíš něco sníst!"
  - „Vůbec nerozumíš tomu, co děláš a jak si ubližuješ. Kvůli tobě se s tatínkem trápíme."

- **Neexistují jednoduchá řešení, takže je ani nenabízejte**
  - „Když začneš jíst, všechno bude v pořádku."
  - „Vždyť jsi tak hezká holka, co bys ještě chtěla?"
  - „Když začneš jíst, budou všichni kolem tebe spokojeni a bude vše v pořádku."

- **Zbytečně nespěchejte**
  Ano, víme, že máte o své dítě obrovský strach a souhlasíme s tím, že je třeba, aby se situace řešila, nicméně příliš vysoké nároky na léčbu jen staví dítě do dalšího stresu. Dítě se může dostávat do stavu, kdy bude mít pocit, že vás zklamalo, a může kvůli tomu začít lhát. Pokud na něj příliš budete tlačit, začne se vám uzavírat a přiblíží se znovu k nemoci. Pokud není ohroženo zdraví dítěte (např. při velké podváze), je lepší dělat postupné krůčky. Pomalu, ale jistě platí zde více než kdekoliv jinde.

- **Porucha příjmu potravy by se neměla stát hlavním tématem rodiny**
  Komunikace je při léčbě zásadní. Je ale dobré nedělat z poruchy příjmu potravy ústřední téma rodiny. Mluvte s dítětem o tom, co ho baví, plánujte s ním, co byste společně mohli podniknout. Pokud se bavíte o jeho poruše příjmu potravy, naslouchejte mu, nezlehčujte jeho obavy, ale upozorněte na zdravotní rizika.

- **Buďte trpěliví**
  Trpělivosti budete potřebovat opravdu hodně. Léčba poruch příjmu potravy jednoduše trvá a změny se začínají dít obvykle až po týdnech či měsících spolupráce. Vaše dítě potřebuje určitý čas, není pro něj lehké začít měnit něco, co v daný moment považuje za správné.

- **Oceňujte**
  Oceňujte dítě za nejrůznější pokroky, i ty sebedrobnější. Čím více ho budete oceňovat za drobnosti, tím spíše zvládne i složitější kroky. Každé přidání v jídelníčku, každé omezení cvičení, každé vystavení se nepříjemné situaci se počítá.

7 Zdroj: Stručný průvodce (V rodině, se kterou pracuji, žije osoba s PPP…), Centrum Anabell

- **Neskrývejte emoce**
  Svou lásku dávejte najevo verbálně i neverbálně, stejně tak své emoce, obavy a strach o své dítě. To, když vyjádříte strach o své dítě, je daleko účinnější než různé formy obviňování, zakazování, přikazování či nucení.

- **Respektujte**
  Vaše dítě pociťuje obrovský strach z jídla obecně, z konkrétních potravin, které považuje za zakázané, z jídel, u kterých nezná přesné složení. Má strach ze selhání. Nezlehčujte jeho obavy, naslouchejte mu. Zkuste se s dítětem domluvit, co by mu v daných situacích mohlo pomoci strach zmírnit.

- **Komunikujte**
  Mluvte s dítětem, ne však jen o problému. Je těžké, odvést myšlenky od nemoci, která pravděpodobně ovlivňuje celou rodinu, pokud se ale porucha příjmu potravy stává hlavním tématem komunikace s dítětem, nebývá to příliš ku prospěchu. Mluvte s dítětem, ne s nemocí. Mluvte s ním o jeho zájmech, o tom, co byste společně mohli podniknout, jak budete trávit společné víkendy, apod. Stejně tak není ale dobré dělat, že problém neexistuje. Pokud se s dítětem bavíte o jeho obavách, nezlehčujte je, naslouchejte mu a domluvte si hranice pro další postup v léčbě. Nabídněte mu při společné cestě léčbou svou podporu.

- **Hledejte společně s dítětem motivaci**
  Zkuste se v první řadě zaměřit na pozitivní motivaci dítěte. Ta funguje vždy lépe než nejrůznější zákazy. Ukažte mu, co všechno může získat tím, když začne jíst a na problému pracovat.



## Jak se postavit ke stravování [8]

Jídlo je běžná součást našeho života. Je to nástroj k tomu, abychom mohli žít a měli energii na věci, které nás baví. Při léčbě poruch příjmu potravy je pro dotyčného jídlo lékem. Cílem při léčbě poruch příjmu potravy je „jíst normálně". Co to znamená? Normální je jíst bez omezení, nerozlišovat potraviny na zdravé a nezdravé, na zakázané a povolené. Normální je nemít výčitky po jídle. Diety nejsou normální a měly by patřit do života jen v případě, pokud to vyžaduje zdraví dítěte. Normální není kupovat výrobky „nízkokalorické", „nízkotučné", „light", „bez cukru", které neposkytují potřebné množství živin a energie.

- **Jídelní režim v rodině**
  Je dobré, aby rodina podporovala dítě v zavedení změn, kterých je v daný moment schopno. Může se stát, že nutriční terapeut doporučí něco, čeho se dítě opravdu hodně bojí a zatím má dojem, že tuto změnu nezvládne. Mluvte o tom s dítětem a hledejte uspokojivé kompromisy. V zavádění nejrůznějších změn v jídelníčku může dítěti pomoci společné stolování. Jednak se dítě ujistí v tom, že když to samé jídlo jedí i ostatní, není třeba se ho bát, zároveň mu společné jídlo s někým dalším může pomoci v tom, aby odvedlo při jídle pozornost od negativních myšlenek na jídlo. Zkuste si společné stolování udělat co nejpříjemnější, aby dítě nemělo jídlo spojené jen s negativními emocemi.

- **Pestrost**
  Pokud byl jídelníček vašeho dítěte omezený, je třeba, aby jej postupně obohacovalo o vyřazené potraviny. Každou novou potravinu přidávejte do jídelníčku postupně, nejprve v malém množství. Dejte dítěti několik dní, aby si na ni zvyklo, než začnete přidávat další potraviny. Snažte se o to, aby v jídelníčku nechyběly žádné základní živiny.

- **Pravidelnost**
  Pokud dítě začne navyšovat porce a rozšiřovat jídelníček, pravděpodobně bude mít zpočátku po jídle nepříjemné pocity, bude se cítit nafouklé, přejedené. To je normální a je třeba tyto pocity překonat. Důležité je myslet v takové chvíli na to, že jde o normální reakci na původně nedostatečné stravování. Zažívací trakt si nyní musí na objem potravy znovu zvyknout. Je nutné dodržet pravidelnost, díky tomu se tělo znovu naučí, s jakou energií může počítat, a začne ji zase zpracovávat. Pokud tělo nehladoví, nemá důvod utvářet si zásoby. Pravidelností ve stravování lze také předejít přejídání.

8 Zdroj: Manuál pro rodiče dítěte s poruchou příjmu potravy, Centrum Anabell, z. ú.

❖ **Přiměřenost**
Velikost porcí závisí na věku dítěte, na předchozím příjmu potravy (pokud byl jídelníček doteď velmi omezený, je třeba přidávat na porcích postupně), na pohybové aktivitě během dne, na tom, zda dítě potřebuje váhu udržet, nebo je nutné, aby přibralo. Pokud si s porcemi nevíte rady, poraďte se s nutričním terapeutem.

❖ **Jděte příkladem**
Pokud má dítě dělat nějaké změny v jídelníčku, je to pro něj velmi těžké a správný příklad od vás mu změny může usnadnit. Neříkáme ale, abyste se přizpůsobovali požadavkům dítěte, např. že musíte mít větší porci, že musíte jíst to stejné jídlo, i když vám to opravdu nechutná. Pokud byste přistupovali na tyto požadavky, ustupovali byste nemoci. Zkuste ale ve chvíli, kdy se vaše dítě léčí, nedržet diety (samozřejmě nemáme na mysli diety při zdravotních omezeních), nekomentujte jídlo jako „nezdravé" apod.



## Jak poskládat jídelníček [9]

**Pravidelnost**
Velmi důležitá je pravidelnost v jídle. Jídelníček by se měl při léčbě poruch příjmu potravy skládat ze 3 hlavních jídel a 2–3 svačin. Je dobré zkusit myslet na to, aby v každém jídle (alespoň co se týče hlavních jídel) byly zastoupeny všechny základní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky). Dobré je nastavit si určité intervaly mezi jídly tak, aby dítě příliš dlouho nehladovělo. Večeře by měla být zhruba 2–3 hodiny před tím, než jde dítě spát. Důležité je, aby dítě nešlo spát hladové, ale ani s příliš plným žaludkem. Pokud je nutné, aby dítě přibralo, je dobré zařadit ještě druhou večeři, která bude velikostně podobná svačinám.

**Tekutiny**
Při skladbě jídelníčku nesmíme zapomínat také na tekutiny. Denně bychom měli vypít přibližně 2 litry tekutin (samozřejmě závisí na věku a váze dítěte). Do tekutin, které musíme za den přijmout, se nepočítá káva, alkohol nebo zelené či černé čaje. Pozor ale také na nadměrný pitný režim. Děti s poruchami příjmu potravy se často mohou snažit zapíjet hlad, zaplnit si žaludek vodou, aby nemusely tolik jíst. Jednak jim to může bránit v tom, aby do sebe zvládly dostat potřebné množství jídla, zároveň příliš tekutin zatěžuje ledviny.

**Základní živiny**

**1. Tuky**
Tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie a potřebujeme je zejména pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, stavbu buněk, funkci mozku a fungování hormonálních procesů. Zdrojem pro získání tuků ze stravy mohou být např. tučné ryby, avokádo, ořechy, semínka, máslo, oleje a mléčné výrobky.

**2. Sacharidy**
Sacharidy jsou také velmi důležitým zdrojem energie. Potřebujeme je zejména také pro funkci mozku, díky nim je dítě schopno např. soustředit se ve škole. Sacharidy ze stravy můžeme získat z těchto zdrojů: pečivo, ovesné vločky, cereálie, těstoviny, rýže, kuskus, luštěniny, brambory, sladké pečivo, pohanka, kukuřice, ovoce a zelenina. Mezi sacharidové potraviny patří i sladkosti. Sladkosti v přiměřeném množství mohou být bez obav zařazeny do jídelníčku, neměly by se však stát hlavním zdrojem sacharidů a nahrazovat tak plnohodnotné jídlo.

**3. Bílkoviny**
Bílkoviny jsou základní stavební jednotkou lidského organismu, tvoří především svaly (včetně srdeční svaloviny, dýchacích orgánů) a kosti, dále např. enzymy a hormony. Kvalitními zdroji bílkoviny může být: maso, ryby, uzeniny, mléko, tvaroh, sýry, luštěniny, vejce.

9 Zdroj: Manuál pro rodiče dítěte s poruchou příjmu potravy, Centrum Anabell, z. ú.

## Jak třeba na to?

**Podněty a inspirace k jídelníčku:**

- snaha o plnohodnotná jídla v jídelníčku (každé jídlo zdroj sacharidů, bílkovin a tuků),
- postupné navýšení porcí (nejprve z oblíbených potravin),
- zkusit zařadit do jídelníčku nová jídla,
- postupné zapojování dítěte do přípravy jídel.



# Pracovní list pro dítě, když zažívá vztek

**Aktivita:** Co mě naposled rozzlobilo?
**Instrukce:** Odpověz na následující otazky

**1. Naposledy jsem měl/a konflikt/rozzlobil/a jsem se, když?**

**2. Konflikt jsem měl/a s:**

**3. Reagoval/a jsem:**

**4. Reagoval/a bych s odstupem času jinak?**

**5. Pokud ano, tak jak:**

**6. Svěřil/a jsem se někomu?**

# Pracovní list pro děti – EMOCE

**Moje emoce:**

| | | |
|---|---|---|
| Šťastný/á se cítím, když: | Nazlobený/a se cítím, když: | Smutný/a se cítím, když: |
| Strach cítím, když: | Starosti mi dělá: | Dobře se cítím, když: |
| Hrdý/á se cítím, když: | Podrážděný/á jsem, když: | Špatně se cítím, když: |

**Doplň nedokončenou větu podle sebe:**

Cítím se .....

Já potřebuji.....

Moje myšlenky jsou .....

Já chci.....

Já nechci .....

Mým snem je .....

Můj život je.....

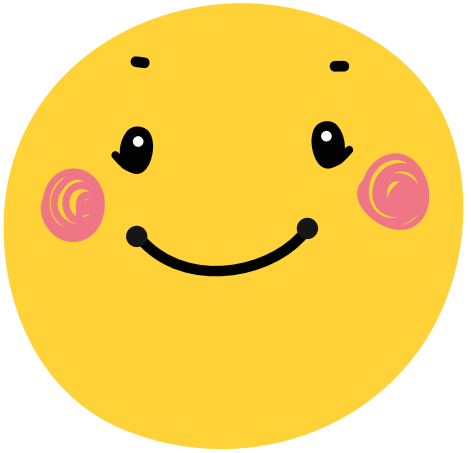
Lidé důležití v mém životě jsou, .....

protože.....

.....



**Slunci chybějí paprsky. Nakresli sluníčku tolik paprsků, kolik máš kamarádů. Každý paprsek bude mít jméno tvého kamaráda/ky.**



## Pracovní list – SEBEPOZNÁVÁNÍ pro dítě

**Aktivita: Co rád/a dělám?**

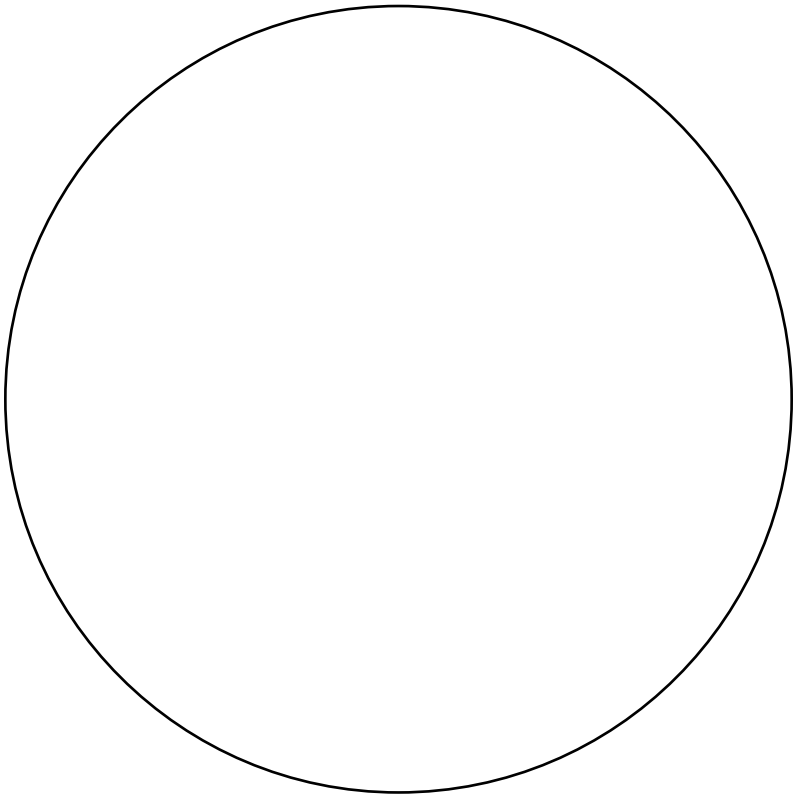
Napište seznam 10 činností, které rádi děláte, a potom si položte otázku: „Proč to dělám rád/a?“ Odpovědi zapište:

| **Co rád/a dělám?** | **Proč to dělám rád/a?** |
|---|---|
| 1. ..... | ..... |
| 2. ..... | ..... |
| 3. ..... | ..... |
| 4. ..... | ..... |
| 5. ..... | ..... |
| 6. ..... | ..... |
| 7. ..... | ..... |
| 8 ..... | ..... |
| 9. ..... | ..... |
| 10. ..... | ..... |



**Aktivita: Trávení času**

Jak vypadá tvůj volný čas? Rozděl kruh podle činností, kterým se věnuješ ve volném čase. Do kruhu vyznač také to, kolik času trávíš na internetu.



**Aktivita: Mé silné/slabé stránky**

Hra je zaměřená na poznání sebe samého a uvědomění si – silných a slabých stránek své osobnosti.

**Diskuze:**

- Máš ve zvyku pochválit sám/a sebe?
- Kdy se ti naposled něco podařilo?
- Kdy jsi byl/a sám/a se sebou spokojený?
- Proč se lidé tak málo chválí?

**Aktivita: Mé silné/slabé stránky**

| | |
|---|---|
| Velmi rád/a dělám ……..? | Vynikám v ……..? |
| Myslím si, že jsem ……. | Ostatní si myslí, že jsem …… |

**Reflexe:**

Bylo pro tebe těžké najít své silné a slabé stránky?

Hledaly se ti lépe tvé silné stránky, nebo nedostatky?



**Aktivita: Mé hodnoty**

---

**Aktivita: Můj vzor**

**Příloha č. 1**

# KDO MŮŽE POMOCI DĚTEM A RODIČŮM VČAS ROZPOZNAT A ZVLÁDNOUT NÁROČNÉ SITUACE, KTERÉ MAJÍ DOPAD NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A FUNGOVÁNÍ CELÉ RODINY?

## METODIK PREVENCE

Je zde pro žáky i rodiče.
Obrátit se na něj můžete kdykoliv a sami od sebe, když máte nějaké trápení.
Jeho heslo:
„Sdílená radost = dvojnásobná radost.
Sdílené neštěstí = poloviční neštěstí.“

## ŠKOLNÍ PSYCHOLOG

Je zde pro žáky i rodiče.
Školní psycholog pomáhá zvládat žákům jejich osobní krize, školní neúspěchy, vyloučení z kolektivu, úzkosti, traumata aj.
Poskytuje krizovou intervenci.
Provádí psychologickou diagnostiku.

## PEDAGOGICKO PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Pedagogicko-psychologická poradna je školské poradenské zařízení, které se zaměřuje na psychologickou a speciálně pedagogickou diagnostiku.
Služby jsou poskytovány dětem od 3 let, žákům základních a středních škol, rodičům, učitelům a dalším pracovníkům škol a školských zařízení.
Přijít tam můžete se svým dítětem sami od sebe, nepotřebujete doporučení školy.

## SOCIÁLNÍ SLUŽBY

## MULTIDISCIPLINÁRNÍ PŘÍSTUP a MULTIDISCIPLINÁRNÍ TÝMY

- **Sociální pracovník**
- **Psycholog/terapeut/rodinný terapeut**
- **Speciální pedagog (etoped)**
- **Psychiatr/psychiatrická sestra**
- **aj.**

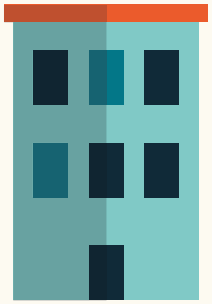
Sociální služby nabízí rozmanitou formu služeb. Například: Telefonická krizová linka, Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, Odborné sociální poradenství, Sociální rehabilitace, Služby následné péče aj. Společné mají to, že se na ně můžete kdykoliv obrátit s prosbou o pomoc a podporu ve své situaci. Nepotřebujete k tomu žádné doporučení. Mnohé z nich mají tu výhodu, že jejich pracovníci mohou docházet k vám domů a pomáhat vám zlepšovat situaci ve vašem domácím prostředí. Multidisciplinární přístup pak zaručuje, že se vám současně věnuje více odborníků a vy nemusíte navštěvovat další a další služby. Nebo budou pracovníci dané služby usilovat o úzkou spolupráci všech odborníků, které již navštěvujete. Telefonické linky vám poskytnou okamžitou podporu a nasměrují vás na další služby.

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Anabell

„Včasná detekce dětí ohrožených psychiatrickou diagnózou a posílení rodičovských kompetencí jejich rodičů“, reg. č. č. CZ.03.2.X/0.0/0.0/17_076/0011454





## OSPOD

Odbor sociálně-právní ochrany dětí.
Jeho zájmem je blaho dítěte, ochrana rodičovství a rodiny a vzájemné právo rodičů a dětí na rodičovskou výchovu a péči.
Velký díl činnosti pracovníků OSPOD spočívá v poradenství a pomoci při řešení životní a sociální situace dítěte a jeho rodiny.
Za tím účelem OSPOD také zprostředkovává pomoc různých odborných zařízení a služeb pro rodiny s dětmi.

## DĚTSKÝ KLINICKÝ PSYCHOLOG

Provádí specializovanou klinickou psychologickou diagnostiku, diferenciální diagnostiku pro účely klinické i posudkové.
A poskytuje také psychoterapii.

## RODINNÝ TERAPEUT

Rodinný terapeut vám formou psychoterapie pomáhá překonat vzniklé potíže a dosáhnout tak harmonického a zdravého fungování celé vaší rodiny.

## PEDOPSYCHIATR

Je lékař.
Provádí diagnostiku psychiatrických nemocí a předepisuje léky k léčbě duševních poruch u dětí.

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Anabell

„Včasná detekce dětí ohrožených psychiatrickou diagnózou a posílení rodičovských kompetencí jejich rodičů“, reg. č. č. CZ.03.2.X/0.0/0.0/17_076/0011454

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Včasná detekce dětí ohrožených psychiatrickou diagnózou a posílení rodičovských kompetencí jejich rodičů
Číslo projektu: CZ.03.2.X/0.0/0.0/17_076/0011454

Annabell

Červen 2022