



Zdroje, které pomáhají projít místy strachu

V Nevypušť duši jsme spolu s kolegyněmi a kolegy z dalších organizací vybrali články, knížky a další zdroje, které pomáhají projít místy strachu nám a našim klientům a klientkám. Ke každému tématu nabízíme průměrně pět kvalitních zdrojů, které jsme přečetli.

Soubor obsahuje zhruba stovku odkazů na články, knížky i webové stránky. Aby byla orientace v takovém množství zdrojů snazší, nechali jsme si napsat anotace od AI.

Víte o nějakém textu, který pomohl vám či kolegům a kolegyním? Napište nám o něm.

Zdroje, které pomáhají projít místy strachu.	1
1. Někdo mi zemřel - úmrtí v rodině / blízkých	2
2. Beru drogy - užívání návykových látek	3
3. Někdo na mě něco má - Citlivý materiál v cizích rukou	3
4. Naši se rozcházejí - rozchodový nebo rozvodový konflikt	4
5. Zažívám úzkost nebo paniku - úzkost, panika	5
6. Někdo mě v kolektivu trápí - šikana	6
7. V rodině mi ubližují - násilí ze strany rodiny	7
8. Zažívám sexuální násilí - zneužívání	8
9. Ubližuju si a nevím, co s tím - sebepoškozování	8
10. Radši bych tu nebyl*a - Sebevražedné myšlenky, pokus o sebevraždu	9
11. Jsou duševní obtíže moje téma? - duševní zdraví dětí	10
12. Mluvit o duševních obtížích je těžké - Jak mluvit o některých věcech?	11
13. Cítím se při hovorech beznadějně - bezmoc a beznaděj	12
14. Když o sobě pochybuji - Nabourání sebevědomí, dobrá intervence	13
15. Nesouhlasím s tím, co slyším - Konflikt s vlastními hodnotami/postoji	13
16. Bojím se, že naruším náš vztah - Ztráta přízně dítěte	14
17. Když je emocí moc - Jak pracovat s emocemi	14
18. Tohle si pro sebe nechat nemůžu - tajemství, důvěrnost, mlčenlivost a oznamovací povinnost	15
19. Když je toho hodně - mnohohrstevnatý příběh	16
20. Potřebuji další spoluhráče, ti nemluví - nespolupracující rodina / služby	17



1. Někdo mi zemřel - úmrtí v rodině / blízkých

[Když to konečně přebolí?](#) - Článek na Psychologie.cz popisuje proces truchlení a využívá model vyrovnávání se se smrtí od Elisabeth Kübler-Ross a nabízí pohled na pět fází smutku, kterými lidé procházejí (od popírání přes hněv a depresi až po smíření).

[Žádná ztráta není snadnější než jiná](#) - Článek na Psychologie.cz o tom, jak se lidé vyrovnávají se smrtí.

[Tohle pozůstalým neříkejte! Jak ale reagovat?](#) - Z webu Poradny Vigvam, kde nabízejí konkrétní formulace, jak podpořit pozůstalé a co neříkat.

[Jak podpořit truchlení dětí a nic nezanedbat?](#) - Oddíl na webu Poradny Vigvam, který poskytuje rady, jak podporovat děti v procesu truchlení s důrazem na komunikaci, hru a emocionální podporu.

[Asociace poradců pro pozůstalé](#) - Web Asociace poradců pro pozůstalé, který poskytuje kontakty na poradce pro pozůstalé a informace o jejich službách, vzdělávacích programech a podpůrných aktivitách.

[Co pozůstalým pomáhá?](#) - Oddíl na webu Asociace poradců pro pozůstalé, poskytující rady a návody, jak se vyrovnat se ztrátou blízkých, včetně praktických kroků a emocionální podpory.

[Poradna | Cesta domů](#) - Na webu Cesta domů je poradenská sekce, která nabízí informace a podporu vážně nemocným a osobám pečujícím o nevyléčitelně nemocné a umírající. Poskytuje přehled služeb, péči a navazující služby, a pomáhá lidem vyrovnat se se ztrátou blízkého.

[TEENS – Truchlení náctiletých. Umírání.cz](#). Reaguje na otázky mladých: Proč se to stalo? Proč umřel? To se nemělo stát! Všechno okolo běží dál. Lidi si žijou dál svoje životy, jako by se nic nestalo. Je toho na mě moc. Kámoši řeší blbosti. Mámě to nemůžu říct, nikdo mě nechápe. Jsem v tom sám...

Kniha

[Earl A. Grollman. Slon v pokoji. O smrti a zármutku pro dospívající \(2017\) Cesta domů.](#) Autor je americký psychoterapeut, rabín a průkopník krizové intervence a proslavil se jako renomovaný odborník v případech hromadných neštěstí svou prozíravou podporou přeživším a pozůstalým. Jeho kniha určená zejména mládeži a mladým dospělým vstupuje přímo, ale citlivě do složité, ale naprosto běžné situace, kdy je mládež konfrontována se smrtí v rodině nebo ve svém blízkém okolí.



2. Beru drogy - užívání návykových látek

Mé dítě je asi závislé – a co teď? - Článek na webu Národní linky pro odvykání poskytuje rodičům rady a kroky, jak reagovat, pokud mají podezření, že jejich dítě je závislé. Zaměřuje se na identifikaci příznaků závislosti, komunikaci s dítětem a vyhledání odborné pomoci.

Národní linka pro odvykání - Web poskytuje podporu pro jednotlivce a jejich blízké, kteří se snaží překonat závislost. Nabízí informace o různých typech závislostí, včetně drog, alkoholu, hazardních her a sociálních sítí, stejně jako přístup k bezplatné telefonní lince pro konzultace.

Mapa pomoci - drogy-info.cz - Web drogy-info.cz nabízí interaktivní mapu s kontakty na zařízení a organizace v České republice, které poskytují léčbu, poradenství a prevenci v oblasti závislostí. Umožňuje uživatelům a uživatelkám drog najít pomoc podle lokality a typu služby.

3. Někdo na mě něco má - Citlivý materiál v cizích rukou

Sexting. Rizikové sdílení intimních materiálů. Infografika z webu E-bezpeci.cz vysvětluje, co je sexting, proč je nebezpečný a jak se zachovat v případě rizikových situací.

Ohlaste nezákonný obsah - StopOnline.cz - Web StopOnline.cz nabízí možnost nahlásit nezákonný obsah na internetu, jako je šíření dětské pornografie, zneužívání dětí, nepatřičná dětská nahota, kybergrooming, nebo phishingové stránky. Služba podporuje jak anonymní, tak neanonymní hlášení, a je provozována s podporou Národního bezpečnostního týmu a CZ.NIC.

Safer Internet Centrum. - web Safer Internet Centrum je iniciativa čtyř organizací, které se zaměřují na podporu bezpečnějšího internetu pro děti a mládež v České republice, s CZ.NIC jako koordinátorem. Nabízí komplexní služby včetně prevence, poradenství a hlášení nezákonného obsahu online. Zdroje pro rodiče i pro školy.

Web #martyisdead nabízí webseriál zaměřující se na problematiku kyberšikany, ale také poskytuje edukační materiály a zdroje pro školy a veřejnost ke zvýšení povědomí o bezpečnosti na internetu a prevenci kyberšikany. Tento projekt se snaží otevřít důležitou diskusi o dopadech online násilí a podporovat bezpečnější digitální prostředí.

Projekt E-Bezpečí je certifikovaný projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, výzkum, intervenci a osvětu spojenou rizikovým chováním na internetu a souvisejícími fenomény. Nabízí zdroje pro rodiče i pro školy. Je realizován Centrem prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého ve spolupráci s dalšími organizacemi.



[Replug.me](#) se zaměřuje na podporu zdravého vztahu k technologiím, nabízí workshopy pro školy, vzdělávací programy a podporu pro rodiče ke zlepšení digitálního wellbeingu. Cílí na prevenci závislosti na digitálních technologiích a snaží se o systémovou změnu v digitálním vzdělávání.

4. Naši se rozcházejí - rozchodový nebo rozvodový konflikt

[Informace pro rodiče – Jak zvládnout rozvod a komunikovat s dětmi](#) - Na [Cochem.cz](#) jsou poskytovány rady a podpora pro rodiče procházející rozvodem, s důrazem na to, jak rozvod komunikovat s dětmi, abyste zajistili jejich emocionální pohodu a zachovali funkční rodičovský tým.

[Už nejste partneři, ale rodiči zůstáváte i nadále](#) - Článek na [Aperio.cz](#) zdůrazňuje význam spolupráce rodičů po rozvodu pro zdravý vývoj dítěte. Nabízí užitečné rady, jak se vyrovnat s rozvodem a zachovat funkční rodičovský vztah, včetně odkazů na podpůrné zdroje a materiály pro hlubší porozumění situaci.

[Třetí rodič – Inspirace a řešení pro nevlastní rodiče](#) - Web Třetí rodič je zdrojem inspirace a podpory pro nevlastní rodiče. Nabízí praktické rady, zkušenosti a řešení pro vybudování harmonických vztahů v sešívaných rodinách, zdůrazňuje význam komunikace a spolupráce mezi všemi členy rodiny.

[Rodina se rozpadá – Dobrý táta](#) - Web Dobrý táta se zaměřuje na podporu otců v situaci rozpadu rodiny. Nabízí rady, jak se vypořádat s rozvodem, komunikovat s bývalou partnerkou a dětmi a zůstat aktivním a zodpovědným rodičem i po rozvodu.

[Rozvod a rozpad rodiny - Rodičovská linka](#) - Na webu Rodičovské linky najdete rady, jak mluvit s dětmi o rozpadu rodiny, co si vyjasnit před tím, než rozhovor začnete. Zaměřuje se na přípravu rodičů, způsob a obsah rozhovoru s dětmi a nabízí modelový příběh a tipy jak reagovat.

[Vliv rozvodu na duši a chování dítěte](#) - Článek na webu Šance Dětem se zaměřuje na dopady rozvodu na psychiku a chování dětí. Popisuje možné reakce dětí, včetně změn v chování a projevech úzkosti a nabízí rady, jak pomoci dětem zvládnout tuto náročnou životní situaci.

Kniha

[Petra Dvořáková. Julie mezi slovy. HOST 2020](#) Kniha pro děti se dotýká tématu rozvodu rodičů a rozpadu rodiny i vytváření citových vazeb k novým partnerům rodičů a jejich dětem. Pro dětského čtenáře kniha otevírá naději na vyrovnání se s jednou z nejbolestivějších zkušeností dětství.

5. Zažívám úzkost nebo paniku - úzkost, panika

Všech pět pohromadě. Infografika Nevypust' duši, která přináší cvičení, jak postupovat v případě úzkosti.

První pomoc při úzkosti v nouzovém stavu - Článek na Nevypust' duši nabízí praktické kroky pro zvládnutí akutních úzkostných stavů, jako jsou techniky dechové kontroly, relaxace svalů a odvádění pozornosti, a zdůrazňuje význam vyhledání odborné pomoci.

EmotionAid® je sada pěti jednoduchých kroků pro samoregulaci a emoční první pomoc. Mohou využívat jak lidé v pomáhající, vyučující, tak i rodiče či mladí samostatně.

Projekt Nepanikař poskytuje rychlou první psychologickou pomoc prostřednictvím mobilní aplikace zaměřené na řešení problémů jako jsou deprese, úzkost, panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu a poruchy příjmu potravy. Nabízí také online poradnu, terapie, workshopy a další zdroje pomoci, usilující o podporu psychického zdraví a dostupnost odborné pomoci.

Úzkost z úzkostných stavů - Článek na ZZMV.cz se zabývá úzkostí a úzkostnými stavy, vysvětluje jejich příčiny, projevy a důsledky. Nabízí pohled na úzkost jako na složitou kombinaci emocí a tělesných příznaků, které mohou být reakcí na neurčitě nebezpečí nebo obavy bez reálného základu.

Jak dítěti pomoci zvládnout úzkost - Článek centra Locika nabízí rady, jak pomoci dětem zvládat úzkostné stavy. Zaměřuje se na pochopení příčin úzkosti dítěte, rozpoznávání znaků úzkosti a praktické kroky, které rodiče mohou podniknout, aby dětem pomohli. Důraz je kladen na vytváření bezpečného prostředí, ve kterém se děti mohou o svých pocitech otevřeně bavit, a na strategie zvládání těchto stavů.

Dechová cvičení - Článek na Nevypust' duši poskytuje návod na dechová cvičení pro zklidnění a lepší zvládání stresu. Vysvětluje, jak dechová cvičení mohou pomoci uvolnit svaly a klidnit mysl a nabízí praktické tipy pro jejich začlenění do každodenního života.

První pomoc při dětské úzkosti. Nevypust' duši. Infografika obsahující sedm doporučení, jak se zachovat, pokud jste s dítětem, které projevuje známky úzkosti a stresu.

Kniha

Praško, Jan. a další. Panická porucha a jak jí zvládat (2012) od Medical Tribune. Publikace slouží jako příručka pro osoby trpící panickou poruchou. Publikace se věnuje definici panické poruchy, jejím příčinám, typickým projevům a příznakům, jakož i faktorům, které ji udržují. Dále kniha obsahuje informace o možných

léčebných přístupech, včetně farmakoterapie a psychoterapie, poskytující všeobecný přehled o tomto psychickém stavu a nabízející návod k zvládnání jeho projevů.

[Hanson, Rick; McKay, Matthew. Okamžitá pomoc proti úzkosti pomocí KBT, mindfulness a relaxace.](#) (2022) Portál. Potřebujete se „hodit do klidu“, a to co nejdřív. Předkládaný soubor cvičení, který dohromady sestavili přední američtí profesionálové v oblasti pomáhajících profesí, vám má pomoci cítit se lépe, ale také uznat, že na své vnitřní prožívání máte plné právo. Cílem je, abyste si zlepšili náladu, pochopili sami sebe a začali žít v souladu s tím, co je pro vás opravdu podstatné.

6. Někdo mě v kolektivu trápí - šikana

[Jak postupovat, když moje dítě šikanují](#) - Stránka nabízí rady pro rodiče, jak reagovat, pokud je jejich dítě obětí šikany. Upozorňuje na důležitost komunikace s dítětem, shromažďování informací o situaci a efektivní spolupráci se školou při řešení problému.

[Moje dítě je šikanováno – co mám dělat?](#) - Článek Linky bezpečí poskytuje rodičům návod, jak reagovat, pokud je jejich dítě obětí šikany. Zdůrazňuje význam rozpoznání šikany, podporu dítěte, a postupy, jak se obrátit na školu nebo jiné instituce pro řešení situace.

[Šikana - Policie České republiky](#) - Stránka poskytuje informace o šikaně, jejích formách, důsledcích a jak ji rozeznat. Nabízí také rady pro rodiče, jak reagovat, pokud je jejich dítě šikanováno, včetně právních aspektů a možností obrany.

[Šikana ve škole - NZIP.cz](#) - Článek poskytuje přehled o problematice šikany ve školách, jejích formách a dopadech na žáky. Zahrnuje rady, jak šikanu rozpoznat a jakými kroky ji řešit, včetně kontaktování školy a odborníků*odbornic.

[Devět kroků při řešení šikany](#) - Stránka programu MIŠ poskytuje konkrétní postup pro školy, jak efektivně řešit situace šikany. Zaměřuje se na počáteční diagnostiku, ochranu obětí, komunikaci s agresory a práci s celou třídou.

[Metodický pokyn MŠMT k prevenci a řešení šikany](#) je dokument určený školám, jak efektivně řešit problémy šikany mezi žactvem. Poskytuje praktické rady pro identifikaci šikany, preventivní opatření a způsoby zásahu. Doporučuje spolupráci s odborníky*odbornicemi a zapojení rodičů pro komplexní řešení situace.

Kniha

[Michal Koláč. Nová cesta k léčbě šikany.](#) (2011) Portál. Kniha srozumitelně, krok za krokem a prostřednictvím řady případů osvětluje účinné a minimálně rizikové cesty k řešení šikany, jejímž základem jsou metody vnitřní diagnostiky a alternativní nápravy,



kteří respektují vývojová stadia a různé formy šikanování. Pozornost autora se obrací také na nové skutečnosti, jako je kyberšikana, šikana učitelů, projevy šikany v mateřských školách. Jedna kapitola je věnována rodičům, kteří hledají pomoc při šikanování svých dětí.

7. V rodině mi ubližují - násilí ze strany rodiny

Nejčastěji kladené dotazy v souvislosti s tématem domácího násilí - FAQ sekce na webu Centrum LOCIKA poskytuje odpovědi na často kladené otázky týkající se domácího násilí, jeho prevence a postupů při zjištění násilí. Zahrnuje informace pro odborníky*odbornice i veřejnost, jak rozpoznat násilí, jak postupovat v případě podezření a jaké jsou možnosti pomoci pro oběti.

Místa pomoci – Domácí násilí - Na stránce se nachází seznam organizací a institucí poskytujících pomoc obětem domácího násilí v České republice. Nabízí kontakty na intervenční centra, linky důvěry a další specializované služby.

Děti svědci násilí - Stránka StopNásilí.cz osvětluje dopady domácího násilí na děti, které jsou jeho svědky. Zdůrazňuje psychické a emocionální následky pro děti, včetně úzkosti, deprese a agresivního chování. Nabízí také rady pro odborníky*odbornice, jak pomoci dětem z takových prostředí.

Děti – tiché oběti násilí mezi rodiči - Stránka BKB zdůrazňuje dopad domácího násilí na děti, které se stávají tichými oběťmi konfliktů mezi rodiči. Popisuje, jak násilí ovlivňuje dětskou psychiku a vývoj a nabízí rady pro zajištění podpory a ochrany dětem vystaveným domácímu násilí.

Domácí násilí může mít na dítě horší vliv, než válečný konflikt - Článek na Šance Dětem nabízí komplexní pohled na domácí násilí včetně vymezení toho, kdy se jedná o domácí násilí, jaké jsou dopady na oběti a doporučení, kde hledat pomoc.

Fyzické a psychické týrání – Dětské krizové centrum - Stránka se zaměřuje na fyzické a psychické týrání dětí, popisuje jeho formy, důsledky a upozorňuje na známky, které by mohly naznačovat, že dítě je týráno. Zdůrazňuje důležitost včasného zásahu a poskytnutí odborné pomoci týraným dětem.

Stránka Centra LOCIKA poskytuje odpovědi na často kladené otázky ohledně domácího násilí a způsobů pomoci. Zahrnuje informace pro odborníky*odbornice i veřejnost, jak rozpoznat násilí, jak jednat v případě jeho zjištění a jaká podpora je dostupná pro oběti.

O rodičích a dětech. Metodický materiál preventivního programu (8. třída ZŠ) organizace Semiramis na téma násilí v rodině.



8. Zažívám sexuální násilí - zneužívání

Potřebujete pomoc od Centra LOCIKA? - Centrum LOCIKA poskytuje komplexní pomoc a podporu dětem a jejich rodinám, které zažívají domácí násilí. Nabízí rady a služby pro řešení psychosociálních dopadů násilí, včetně individuálních konzultací a podpory v procesu.

Sexuální zneužívání - Právo na dětství - Tato stránka nabízí důležité informace a podporu pro děti, které zažily sexuální zneužívání. Poskytuje rady, jak rozpoznat zneužívání a jaké kroky podniknout pro zajištění bezpečnosti a podpory pro oběti.

Domácí násilí - Čím pomáhá proFem - Web proFem se věnuje problematice domácího násilí, poskytuje informace o jeho formách, dopadech na oběti a možnostech pomoci. Stránka zdůrazňuje význam včasného rozpoznání násilí a nabízí kontakty na poradenské služby a podporu pro osoby, které se ocitly v situaci domácího násilí.

Sexuální zneužívání dětí - Záchranný kruh - Stránka Záchranného kruhu poskytuje informace o sexuálním zneužívání dětí, jeho dopadech a možnostech pomoci. Zaměřuje se na osvětu, prevenci a podporu obětí, nabízí rady pro rodiče a pečovatele, jak chránit děti a jak reagovat v případě, že dojde k zneužití.

Ohrožené dítě a oznamovací povinnost - Článek na Právní Prostor vysvětluje oznamovací povinnost vůči ohroženým dětem podle zákona o sociálně-právní ochraně dětí a TZ. Zaměřuje se na to, kdo má oznamovací povinnost, včetně státních orgánů a škol a jak postupovat.

Oznámení trestného činu - Policie České republiky - Stránka poskytuje přehled o procesu oznámení trestného činu, včetně oznamovací povinnosti a důsledků neoznámení trestného činu. Zaměřuje se na konkrétní situace, kdy je nutné trestný čin oznámit, a poskytuje rady, jak postupovat při podávání oznámení.

9. Ublížuji si a nevím, co s tím - sebepoškozování

Sebepoškozování - Nevypusť duši - Článek poskytuje komplexní informace o sebepoškozování, jeho příčinách a důsledcích s důrazem na pomoc a podporu pro jedince i jejich blízké. Nabízí praktické rady pro zvládání emocí a podporu blízkých.

Linka bezpečí - Sebepoškozování - Stránka nabízí ucelený přehled o sebepoškozování, včetně jeho příčin, následků a tipů, jak se vyrovnat s nutkáním se poškozovat. Zvláštní důraz je kladen na strategie zvládání a představení #zvladni20 výzvy, která má motivovat k odolávání impulsům k sebepoškozování.

Děti v krizi - Sebepoškozování - Brožura od Děti v krizi poskytuje důležité informace o sebepoškozování u dětí a dospívajících, včetně příčin, projevů a způsobů, jak



poskytnout pomoc a podporu. Zdroj je určen pro rodiče, vyučující a odborníky*odbornice, kteří se setkávají s tímto chováním ve své praxi.

[Vzkazy na těle - Portfolio uvolňovacích metod](#) - Tato stránka nabízí různé uvolňovací metody pro lidi, kteří se potýkají s nutkáním k sebepoškozování. Metody jsou navrženy tak, aby poskytovaly alternativní způsoby vyjádření emocí nebo zvládnání stresu, například použitím kostek ledu nebo zástupných panenek, a jsou přístupné pro jednotlivce hledající bezpečnější formy vyrovnávání se s emocemi.

[Sebepoškozování](#) na Sebevrazdy.cz nabízejí pro informace o důvodech a způsobech pomoci osobám se sklony k sebepoškozování. Stránka zdůrazňuje význam porozumění a podpory v prevenci a léčbě tohoto chování.

[Co můžu jako pedagog/žka dělat, když se ve škole setkám se sebepoškozováním?](#) - Článek na Nevypušť duši radí vyučujícím, jak rozpoznat a reagovat na sebepoškozování mezi studenty. Poskytuje strategie pro podporu studentů a komunikaci s nimi o této problematice, zdůrazňuje důležitost vytvoření bezpečného prostředí ve škole.

Kniha (v anglickém jazyce)

[Hollander Michael. Helping Teens Who Cut, Second Edition: Using Dbt Skills to End Self-Injury.](#) (2017) Sebepoškozování dospívajících vyvolává hluboké obavy rodičů, kteří hledají řešení. Tento průvodce nabízí expertní radu Dr. Michaela Hollandera, specializujícího se na dialektickou behaviorální terapii (DBT) - efektivní metodu léčby. Přináší příběhy z praxe, zdůrazňuje význam řízení emocí a poskytuje praktické strategie pro komunikaci s dospívajícími, zlepšení jejich emocionální resilience a výběr správného terapeuta či terapeutky.

10. Radši bych tu nebyl*a - Sebevražedné myšlenky, pokus o sebevraždu

[Prevence sebevražd u dětí a mladistvých - Nevypušť duši](#) - Článek poskytuje důležité informace a návody, jak rozpoznat varovné signály sebevražedného chování u dětí a mladistvých. Nabízí rovněž rady pro rodiče a vyučující, jak efektivně komunikovat s dětmi v krizi a jak jim poskytnout potřebnou podporu a pomoc.

[Sebevražda - Informace a prevence - Sebevrazdy.cz](#) - Web nabízí komplexní přehled o sebevraždě, včetně definice, varovných signálů, rizikových a ochranných faktorů. Poskytuje také důležité informace pro lidi prožívající sebevražedné myšlenky a pro ty, kteří chtějí pomoci druhým. Stránka zdůrazňuje význam otevřené komunikace o sebevraždě a nabízí zdroje pro další pomoc.



[Bezpečnostní plán - Sebevraždy.cz](#) - Tento dokument nabízí pracovní listy, které umožní zpracovat podrobný bezpečnostní plán určený k prevenci sebevražedného chování. Je určen pro jednotlivce, rodiny nebo instituce, které hledají konkrétní kroky a opatření pro zvýšení bezpečnosti a podpory osob v krizi.

[Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže - NPI](#) - Tento dokument poskytuje metodické doporučení pro vyučující a odborníky*odbornice, jak přistupovat k prevenci rizikového chování mezi dětmi a mládeží. Nabízí strategie a techniky pro identifikaci a řešení potenciálních problémů v rané fázi.

[Pöldingerův dotazník - Nástroj k rozpoznání závažnosti suicidálního rizika - Masarykova univerzita](#) - Nástroj navržený k identifikaci závažnosti suicidálního rizika. Dotazník poskytuje sérii otázek, které pomáhají hodnotit myšlenky a chování související s sebevražedným rizikem, a je užitečný pro odborníky*odbornice v oblasti duševního zdraví.

[Ask Suicide-Screening Questions \(ASQ\) Toolkit - National Institute of Mental Health \(NIMH\)](#) - Tato stránka poskytuje ASQ Toolkit (v anglickém jazyce), nástroj pro screening sebevražedného rizika, který je validní pro použití u dospělých i mládeže. Toolkit obsahuje čtyři otázky a jeho použití trvá 20 sekund.

Kniha:

[Derek de Beurs. Mýty o sebevraždě \(2021\)](#) Portál. Sebevražda je bezpochyby tabuizovaným tématem. Žádný jiný způsob úmrtí nevyvolává tolik pocitů studu, lítosti a nepochopení. Kolem sebevražd proto dodnes panuje mnoho mýtů. Autor, uznávaný odborník na sebevraždy, se snaží na tyto mýty podívat z pohledu vědy. Kniha je určena pro všechny, kdo chtějí více pochopit jedince, již se chtějí zabít, i pro odborníky, kteří chtějí o tomto tématu vhodně komunikovat se svými klienty.

11. Jsou duševní obtíže moje téma? - duševní zdraví dětí

[Národní monitoring duševního zdraví dětí - Národní ústav duševního zdraví \(NUDZ\)](#) - Výsledky národního monitoringu ukazují, že 40 % dětí vykazuje známky střední až těžké deprese a 30 % známky úzkosti. Zpráva zdůrazňuje potřebu preventivních opatření a podpory duševního zdraví u dětí s důrazem na včasnou intervenci a systematickou prevenci.

[Nepanikar.cz](#) web se zaměřuje na poskytování informací, zdrojů a podpory týkajících se zvládání paniky, úzkosti a dalších duševních stavů.



Institut kontaktní práce (IKP) - IKP poskytuje širokou škálu vzdělávacích kurzů pro sociální pracovníky a kontaktní pracovníky zaměřených na krizovou intervenci, práci s klientelou a další specifické dovednosti potřebné v sociálních službách.

Akademie SOFA - Society for all - Akademie SOFA nabízí kurzy, webináře a konzultace pro odbornou pedagogickou veřejnost, včetně vyučujícíchů, školních psychologů*psycholožek a sociálních pracovníků*pracovnic. Zaměřuje se na rozvoj dovedností pro zvládání krizových situací, podporu duševního zdraví a efektivní komunikaci. Programy jsou adaptovány také na potřeby škol, školek, sociálních služeb a dalších institucí.

DušeVní Servis - Nabízí služby v oblasti duševního zdraví pro dospělé, děti, mladistvé, rodiče a pedagogický personál. Poskytuje individuální poradenství, podporu a psychohygienu s důrazem na bezpečí, mlčenlivost a recovery přístup. Je určena pro ty, kteří hledají pomoc v překlenutí čekací doby na odbornou léčbu nebo chtějí zlepšit své duševní zdraví.

Varovné signály duševních obtíží u dětí - článek od Nevypusť duši pomáhající dospělým se zorientovat v tom, jaké projevy u dětí už mohou značit závažné obtíže a vyžadují pozornost. Infografika s vyjmenovanými varovnými signály je [zde](#).

12. Mluvit o duševních obtížích je těžké - Jak mluvit o některých věcech?

Děti nám vše věří - Psychologie.cz: Článek zdůrazňuje důležitost uvědomělé komunikace s dětmi, kde je klíčová upřímnost, jednoduchost a přizpůsobení informací věku dítěte. Nabádá dospělé k pravdivosti, přirozenosti, přesnosti a vhodnosti ve své komunikaci, což napomáhá zdravému rozvoji důvěry a porozumění u dětí. Ukazuje také, jak mluvit o těžkých věcech.

Hluboká reflexe v sociální práci - SociálníPráce.cz: Článek pojednává o významu reflexe pro profesionální růst a efektivitu sociální práce. Zdůrazňuje, jak hluboká reflexe pomáhá sociálním pracovníkům lépe porozumět sobě, klientům a klientkám a jejich životním situacím, což vede k lepším výsledkům v praxi.

Knihy

Kathryn Mannix: Naslouchej. Jak najít slova pro citlivý rozhovor. 2022 Cesta domů. Kniha britské autorky, paliativní lékařky Kathryn Mannixové, je citlivou studií empatie pevně zasazené do každodenní praxe. Může nám pomoci se připravit na nevyhnutelné – na smrt, na ztrátu, na životní změnu, a může nám ukázat, jak tu být pro ostatní.

Úlehla Ivan: Umění pomáhat. 1999. Slon. (ke stažení) Učebnice základních postupů práce s lidmi, kteří potřebují pomoc. Je to knížka návodná, kterou čtenáři a čtenářky mohou ihned aplikovat na svou práci s klientelou.



[Steve de Shazer: Klíč k řešení v krátké terapii. 2017. Portál.](#) Kniha je vhodná pro ty odborníky*odbornice v oblasti pomáhajících profesí, kterým je blízká představa, že řešení je důležitější než analýza problémů – tedy pro ty, kdo raději odemykají dveře, než by zkoumali jejich zámky.

[Špatenková, Naděžda a kol. Krize a krizová intervence. 2017. Psyché \(Grada\).](#) Renomované české autorky hledají odpovědi na otázky co je to krize, co lidé v krizi prožívají, a zejména kdo a jak jim může pomoci. Charakterizují jednotlivé kroky, které můžete při poskytování krizové intervence sledovat a které vám pomohou provázet klienta či klientku krizí.

[Brož, Filip a Vodáčková, Daniela. Krizová intervence v kazuistikách Portál, 2015.](#) První část knihy pomocí příběhů podává základní údaje o krizi a krizové intervenci a na kazuistikách ilustruje základní postupy řešení krizových situací. Druhá část pojednává o jednotlivých typech těchto situací a ukazuje hlavní vodítka pro řešení (na co nezapomenout, s čím a jak pracovat) i řadu kazuistik, které probíraná témata propojují. Kazuistiky pocházejí z oblasti telefonické intervence i z rozhovorů tváří v tvář.

13. Cítím se při hovorech beznadějně - bezmoc a beznadě

[Co je supervize - Supervize.eu](#) - Stránka vysvětluje supervizi jako důležitý nástroj pro profesní rozvoj v různých pomáhajících profesích. Supervize je prezentována jako proces, který podporuje reflexi, učení a profesní růst prostřednictvím bezpečné, laskavé a obohacující zkušenosti. Cílem je zvýšení spokojenosti s prací, prevence vyhoření a zlepšení kvality práce.

[\(Bezmocná\) sociální práce jako zdroj zplnomocnění? - Sociální práce](#) - Článek zkoumá paradox, kdy sociální pracovníci a pracovnice, přestože mají kapacitu ovlivňovat životní prostředí svých klientů, se často cítí bezmocní v důsledku legislativních omezení a složitosti problémů klientů. Diskutuje, jak sociální práce může sloužit jako zdroj zplnomocnění jak pro pracovníky, tak pro klienty, navzdory vnímané bezmoci.

[Když je naděje větší než strach - Sociální práce](#) - Článek reflektuje výzvy, kterým čelili sociální pracovníci a pracovnice během pandemie COVID-19, a zdůrazňuje význam naděje a odolnosti při překonávání obtížných situací. Příspěvek přináší inspiraci pro odborníky*odbornice v sociální práci, jak najít naději a sílu v těch nejtěžších okamžicích a jak ji předávat dál svým klientům.

[Radka Janebová: Teorie a metody sociální práce - reflexivní přístup. Univerzita HK, Gaudeamus 2014 \(ke stažení\)](#) Skripta popisují vybrané teorie a metody sociální práce zaměřené na klienta jednotlivce v jeho sociálním prostředí. Jako integrující hledisko je zvolen reflexivní přístup, který je postaven na pluralitě a variabilitě teorií



sociální práce. Kniha mimo jiné rozebírá, jak se o sebe dobře starat, když působím v sociální práci či jak funguje pomoc v kontextu organizace.

14. Když o sobě pochybuji - Nabourání sebevědomí, dobrá intervence

[Časopis sociální práce 1/2007 Tematické číslo: Role sociálního pracovníka](#). (ke stažení). Tématické číslo odborného časopisu, ve kterém skrze texty autoři a autorky prozkoumávají různé aspekty rolí sociálních pracovníků a pracovníc a výzev, které před nimi v praxi stojí.

[Výsledky v sociální práci a jejich vztah ke kvalitě výkonu sociální práce VÚPS](#).

Výzkum popisující na základě pohledů expertů téma výsledku výkonu sociální práce – co lze v sociální práci považovat za výsledky, jaká mají tyto výsledky specifika a jaký mají vztah ke kvalitě výkonu sociální práce.

[Úspěšní nechybují méně, jen lépe s chybou pracují - EDUzín](#) - Článek zkoumá přístup k chybám v českém školství a zdůrazňuje, jak je důležité, aby vyučující chyby nejen identifikovali, ale s nimi také konstruktivně pracovali. Poukazuje na výzkum, který ukazuje, že úspěšní jedinci nejsou ti, kteří dělají méně chyb, ale ti, kteří s chybami pracují efektivněji.

[Sami sobě nepřítelem - Psychologie.cz](#) - Článek se zaměřuje na to, jak neustálé pochybování o sobě a srovnávání se s ostatními může být škodlivé pro naše duševní zdraví a sebevědomí. Nabízí pohled na to, jak negativní myšlenky a obavy ovlivňují naše chování a rozhodování, a zdůrazňuje důležitost práce na sebevědomí a sebeúctě, aby se člověk mohl postavit proti vnitřním hlasům pochybností.

Kniha

[MUSIL, L. 2004. Ráda bych vám pomohla, ale...Marek Zeman, 2004](#) (ke stažení)

Kniha věnovaná dilematům, které zažívají řadoví sociální pracovníci a pracovníce jak při každodenní práci s klientelou, tak i ve vztahu k řešení strategických otázek.

15. Nesouhlasím s tím, co slyším - Konflikt s vlastními hodnotami/postoji

[Systemické reflektování - Studovna Systemiky](#) - Tento materiál od Ivana Úlehly se zabývá významem a metodami systemického reflektování v psychoterapii, zdůrazňující sebereflektování terapeuta jako klíčovou metodu pro podněcování změn v klientovi. Zmiňuje koncepty jako nemožnost instruktivní interakce a strukturní determinismus, poukazuje na to, jak mohou terapeuti efektivně pracovat s vlastním myšlením a postoji v terapeutickém procesu.

[Kudy dál - Psychologie.cz](#) - Článek od Nely G. Wurmové nabízí desetikrokový návod pro rozhodovací procesy, které často naráží na dilemata bez jasného racionálního řešení. Zaměřuje se na to, jak se vyrovnat s těžkými životními rozhodnutími, jako je změna práce, stěhování, nebo rodinné otázky, s využitím principů Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

[The Role of the Social Worker in the 21st Century – A Literature Review](#) zkoumá proměny role sociálních pracovníků v kontextu širokých profesních, organizačních, sociálních a politických změn od 60. let 20. století. Nabízí přehled klíčových konceptů, hodnot a etiky sociální práce, zdůrazňuje význam adaptace na demografické změny, internacionalizaci sociálních problémů a nové technologie. Zmiňuje rovněž výzvy spojené s profesní identitou a potřebu jasné definice role sociálních pracovníků v různých kontextech a organizačních strukturách.

16. Bojím se, že naruším náš vztah - Ztráta přízně dítěte

[Hranice v sociální práci - TUDYTAM](#) - Článek se věnuje důležitosti nastavení a udržování hranic ve vztahu mezi sociálním pracovníkem a klientem. Poukazuje na to, že efektivní práce s hranicemi vyžaduje neustálou pozornost, flexibilitu a adaptabilitu v průběhu celého profesionálního pomáhajícího procesu. Zdůrazňuje, že hranice by měly být vnímány pozitivně, jako nástroj pro ochranu profesionálního vztahu a prospěch obou stran.

[Janebová, Radka. 2021. Jak pracovat s ne/zodpovědností klientů v sociální práci? Model společné odpovědnosti Iris Marion Young.](#) Czech & Slovak Social Work / Sociální Práce / Sociálna Práca 2021, s. 128-144. Cílem článku je komparovat neoliberální model individuální odpovědnosti s modelem společné odpovědnosti a navrhnout, jak může být druhý jmenovaný využit v kontextu sociální práce. Text varuje sociální pracovníce a pracovníky před nereflektovaným užíváním ideje individuální odpovědnosti a zároveň navrhuje pojetí odpovědnosti, které se zaměřuje na otázku sociální spravedlnosti

17. Když je emocí moc - Jak pracovat s emocemi

[Jak pracovat s negativními emocemi - Terapie.cz](#) - Článek radí, jak zdravě přistupovat k negativním emocím. Doporučuje je nevytěšňovat, ale snažit se jim porozumět a říká, že všechny emoce jsou přirozené a důležité. Poskytuje tipy, jak pracovat s emocemi, aby lidé mohli lépe rozumět sobě a svým reakcím.

[O pomůckách - b-creative](#) - Web popisuje terapeutické a lektorské karty vytvořené psycholožkou Magdou Shymon. Karty slouží jako nástroje pro práci v pomáhajících profesích a nabízí široké spektrum využití od emocí po hodnoty. Důraz je kladen na kreativní a senzitivní přístup při práci s kartami, respektování klientů a vhodné načasování jejich zapojení do terapie nebo vzdělávání.

[Emoce: vnímat, ustát, rozdýchat! - Psychologie.cz](#) - Článek od Martina Švihly nabízí praktický návod na zvládání emocí prostřednictvím vnímání, ustávání a rozdýchávání. Popisuje, jak emoce ovlivňují naše tělo a chování, a nabízí strategie, jak se s nimi vyrovnat, aby neovládaly naše reakce. Klíčem je učit se rozpoznávat první signály emocí v těle a efektivně s nimi pracovat.

[Dechová cvičení](#) - Článek od Nevypust' duši představující konkrétní dechová cvičení, která mohou pomoci ke zklidnění a zmírnění intenzivních emocí.

[Jak se ukotvit při akutním stresu](#) - Článek od Nevypust' duši, který představuje techniku Kotvy vycházející z Acceptance and Commitment Therapy (ACT) a pomáhá zmírnit nepříjemné emoce a prožívání.

Kniha

[Vodáčková, Daniela: Krizová intervence. Portál 2020](#) . Lidem, kteří řeší naléhavou krizovou situaci, je dnes k dispozici řada různých zařízení, poskytujících krizovou pomoc, v nichž působí profesionálové i dobrovolníci. Publikace širokého autorského kolektivu shrnuje současný stav oboru, který je východiskem jejich práce, a popisuje základní postupy krizové intervence v nejrůznějších situacích.

18. Tohle si pro sebe nechat nemůžu - tajemství, důvěrnost, mlčenlivost a oznamovací povinnost

[Oznamovací/překažovací povinnost v internetovém prostoru – část I. - Sociální práce](#) - Článek se zabývá oznamovacími a překažovacími povinnostmi v internetovém prostoru, které jsou klíčové pro pracovníky v pomáhajících profesích. Diskutuje, jak sociální práce na internetu klade nové výzvy a jak se s nimi vyrovnat z právního a etického hlediska, včetně důležitosti znalosti relevantních ustanovení trestního zákoníku a vyhodnocování situací, kdy je nutné jednat.

[Profesionalizace sociální práce v tématu obchod s lidmi - LaStrada](#) - Dokument se zabývá profesionalizací sociální práce v kontextu obchodu s lidmi, zdůrazňující



důležitost multidisciplinárního přístupu a inovativních metod, jako je design thinking, pro efektivní podporu obětí. Popisuje vývoj projektu, jeho klíčové výstupy a přínosy pro praxi, včetně vývoje nových nástrojů a metod pro posílení spolupráce mezi různými aktéry v systému podpory obětí. Významně řeší také téma mlčenlivosti resp. souhlasu klienta či klientky k předávání informací mezi aktéry.

Nepřekážení a neoznámení trestného činu - Bílý kruh bezpečí - Článek vysvětluje povinnosti občanů v případě, že se dozvědí o přípravě nebo spáchání trestného činu. Zdůrazňuje důležitost aktivního přístupu v prevenci trestných činů a ochrany obětí, a také popisuje situace, kdy je nutné čin oznámit policii nebo jiným autoritám.

Oznámení trestného činu - Policie České republiky - Stránka poskytuje informace o povinnosti oznámit přípravu nebo páchaní trestného činu. Zdůrazňuje důležitost včasného oznámení pro prevenci trestných činů a ochranu obětí. Vysvětluje, kdy a jak trestný čin oznámit, a upozorňuje na důsledky nepřekážení nebo neoznámení trestného činu.

Povinnost oznámení trestného činu - Policie České republiky - Stránka obsahuje podrobné informace o povinnosti občanů oznámit trestné činy. Vysvětluje specifické situace, ve kterých je oznámení trestného činu vyžadováno zákonem, a případy, kdy tato povinnost neplatí. Dále uvádí výjimky z oznamovací povinnosti pro určité profesní skupiny.

Oznamovací povinnost - Šance Dětem - Článek vysvětluje, jak postupovat v situacích, kdy je podezření na týrání nebo zneužívání dětí. Zabývá se zákonnými normami týkajícími se oznamovací povinnosti a rozlišuje mezi situacemi, kdy je nutné jednat a kdy lze jednání považovat za volitelné. Poskytuje praktické rady pro ty, kteří se setkají s možným ohrožením dětí, včetně kontaktů na pomocné instituce.

Ohrožené dítě a oznamovací povinnost - Právní prostor - Článek objasňuje oznamovací povinnost v kontextu ochrany ohrožených dětí podle zákona o sociálně-právní ochraně dětí. Zabývá se definicí ohroženého dítěte a uvádí případy, kdy je nutné podat oznámení. Dále vysvětluje rozdíl mezi oznamovací povinností a oznamovacím oprávněním, stejně jako povinnost oznámit trestný čin.

19. Když je toho hodně - mnohohrstevnatý příběh

Vše, co jste se chtěli dozvědět o případovém setkání a báli jste se zeptat - ČOSIV - Článek popisuje případová setkání jako efektivní nástroj pro mezioborové řešení situací ohrožených dětí, zdůrazňující jejich preventivní a včasný charakter. Vysvětluje, kdo může setkání iniciovat a kdo se může zúčastnit, a zdůrazňuje význam přípravy, spolupráce a komplexního plánování kroků pro stabilizaci situace dítěte a jeho rodiny.



[Role sociálního pracovníka v multidisciplinárním týmu domácí hospicové péče - Sociální práce](#) - Článek se zaměřuje na význam sociálního pracovníka v týmu domácí hospicové péče. Popisuje klíčové aspekty práce sociálního pracovníka, jako je koordinace péče, podpora pacientů a jejich rodin, a zdůrazňuje multidisciplinární přístup péče. Důraz je kladen na komplexní pochopení potřeb pacienta, které zahrnuje nejen lékařskou, ale i psychosociální a spirituální podporu.

[Metodika zavádění interdisciplinární spolupráce v opatrovnickém řízení ve věci úpravy poměrů dětí po rozvodu. Cochem.cz 2020](#) Poskytuje přehledný návod, jak do praxe zavést interdisciplinární spolupráci v opatrovnickém řízení ve věci úpravy poměrů dětí po rozvodu a představení odlišnosti při jejím zavádění v jednotlivých místech ČR. Nabízí také několik tipů, jak spolupráci udržet.

20. Potřebuji další spoluhráče, ti nemluví - nespolupracující rodina / služby

[Potřebujeme, aby rodiče věděli, jak s dětmi pracujeme - Člověk v tísni](#) - Článek popisuje, jak je důležité, aby rodiče rozuměli metodám a přístupům v práci s dětmi v rámci vzdělávacích a podpůrných programů. Zdůrazňuje význam komunikace a spolupráce mezi rodinou a odborníky a odbornicemi pro úspěšnou integraci a rozvoj dětí.

[Spolupráce s rodinou ve školním prostředí - SEMIRAMIS z.ú.](#) - Tento text zdůrazňuje důležitost spolupráce mezi rodinou a školou pro úspěšné vzdělávání a prevenci rizikového chování dětí. Nabízí metody a strategie pro efektivní komunikaci a spolupráci s rodiči, včetně praktických příkladů a tréninku dovedností pro pedagogy*pedagožky a odborníky*odbornice pracující ve školním prostředí.

[Praxe kurátorky pro děti a mládež - Sociální práce](#) - Článek poskytuje pohled do praxe kurátorky pro děti a mládež, zdůrazňující výzvy a úspěchy v práci s ohroženými dětmi a jejich rodinami. Příběhy z praxe ukazují složitost situací, s kterými se kurátoři setkávají, a význam multidisciplinárního přístupu a spolupráce s rodinami pro dosažení pozitivních změn.

[Jak na síťovací setkání - Nevypusť duši](#) - Praktický průvodce, který se zaměřuje na organizaci síťovacího setkání. Slouží především k propojení dospělých, kteří pečují o duševní zdraví dětí a dospívajících nebo s touto cílovou skupinou pracují. Cílem je seznámit se, a případně navázat spolu dlouhodobější spolupráci. Průvodce obsahuje vše od plánování, přes realizaci, až po reflexi celého setkání.

Tento text neprošel jazykovou korekturou.