

Desatero pro rodiče aneb Co dělat, když...

Společně k bezpečí

pro

Město Sokolov

2014

© Společně k bezpečí, 2014

Michaela Veselá

Kateřina Pospíšilová

Příručka **Desatero pro rodiče, aneb Co dělat, když...** vznikla na zakázku města Sokolov. Je určena všem rodičům, které zajímá, jak si počínat v nejčastějších situacích, do kterých se mohou dostat jejich děti v souvislosti s rizikovým chováním nebo kriminalitou. Poskytuje rodičům vodítko, jak mohou svému dítěti pomoci, pokud se dostane do svízelné situace zapříčiněné problémovým chováním (svým nebo jiných). Kromě konkrétních rad obsahuje manuál také odkazy na další zdroje informací.

Obsah

I. Děti a školní šikana

1. Co můžete udělat proto, aby vaše děti nešikanovaly a nebyly šikanované?
2. Jak poznáte školu, která se šikanou umí zacházet?
3. Jak poznáte, že je vaše dítě šikanované?
4. Co potom a jak jednat se školou?
5. Na koho se obrátit ještě a kdy?

II. Děti a návykové látky

1. Co můžete udělat proto, aby vaše děti návykové látky neužívaly?
2. Kouření
3. Alkohol
4. Drogy
5. Na koho se obrátit a kdy

III. Děti a rizikové chování

I. DĚTI A ŠKOLNÍ ŠIKANA

Vaše děti se zcela určitě se šikanou ve svém školním životě setkají. Buď bude probíhat u nich ve třídě a ony se k ní budou muset nějak postavit, nebo budou samy někoho šikanovat, nebo bude někdo šikanovat je. Škola, kde by se šikana vůbec nevyskytovala, neexistuje, a tak ji ani nehledejte. Jsou ale takové, které s ní umějí dobře zacházet. Včas ji rozpoznat, dobře pochopit, co se mezi dětmi děje a účinně zasáhnout.

Šikanu nepodceňujte a nebagatelizujte. Dítě si s ní bez pomoci zvenku neporadí. Čím déle šikana trvá, tím horší budou následky, které bude mít - pro všechny zúčastněné. Když vaše dítě šikanované není, ale někoho šikanuje, tak to také není žádná výhra.

1. Co můžete udělat proto, aby vaše děti nešikanovaly a nebyly šikanované?

Šikana je nemoc, je to porucha vztahů ve skupině a ve skupině vrstevníků se děti chovají jinak, než doma. Jak se bude vaše dítě chovat ve skupině a jak se bude skupina chovat k němu, nemůžete ovlivnit docela, ale něco pro něj přeci jen udělat můžete.

- Nepředstavujte svým dětem svět jako nebezpečné místo, ve kterém je neustále nutné bojovat o holý život.
- Ukazujte jim, že konflikty se dají řešit smírem a nenásilně.
- Ved'te je k toleranci k jinakosti.
- Ved'te je k zájmu o vzdělávání, k aktivnímu trávení volného času, ke kamarádství.
- Budujte u nich cíleně pozitivní myšlení.
- Dbejte na to, aby se s dětmi potkávaly i v jiných skupinách, než jen ve školní třídě. Nejlepší jsou skupiny, které společně tráví volný čas nesoutěžním způsobem. Hrají divadlo, jezdí na výlety...
- Sami buďte tolerantní, aktivní a budujte a udržujte přátelství s lidmi, kteří mají také děti.
- Mluvte s nimi o šikaně.
- Budujte spolu s nimi sociální dovednosti nutné k životu ve skupině.
- Učte se s nimi, aby ve škole byly úspěšné a nehledaly náhradní aktivity.
- Ved'te je k tomu, aby poznaly rozdíl mezi dobrem a zlem a dokázaly se zlu postavit.
- Ved'te je k tomu, aby uměli pomoci člověku, který je v nouzi.

2. Jak poznáte školu, která se šikanou umí zacházet?

Škola má ucelený program zacházení se šikanou, který obsahuje prevenci, pravidla šetření šikany a nebojí se o šikaně hovořit. Program je dostupný i rodičům, nic není utajováno a nikdo vám netvrdí, že šikana ve škole není. Škola otevřeně deklaruje, že chce, abyste jí šikanu oznamovali a spolupracovali s ní. Je zřejmé a dopředu známé, na koho se má obrátit a co se bude dít, když se šikana objeví. Ve městě je známo, že šikana se v této škole řeší.

Škola pořádá seznamovací pobyty pro šestáky nebo prváky (na střední), má pravidelné třídnické hodiny, schránku důvěry, na kterou je možné psát i elektronicky, aktivního školního metodika prevence, školní poradenské pracoviště, pedagogický sbor proškolený na zacházení se šikanou.

3. Jak poznáte, že je vaše dítě ve škole šikanované?

- Najednou se mu nechce do školy (do jiného prostředí, kde šikana probíhá), přestože dříve se to nedělo.
- O škole vůbec nemluví, i když o ní dříve mluvilo. Nevypráví nic o kamarádech.
- Dříve mělo kamarády, se kterými si volali, chodili ven apod. Nyní zůstává doma.
- Docházce do školy se aktivně brání. Přehání příznaky nevolnosti, nemoci.
- V noci se budí nebo nemůže dlouho usnout, svítí, bojí se zlých snů a dalšího dne.
- Ráno se ne a ne vypravit, všelijak odchod odkládá, zdržuje.
- Chce, abyste ho do školy (ze školy) vozili nebo vodili, přestože o to dříve nestálo.
- Ve škole se mu zhoršuje prospěch a není k tomu důvod.
- Školní věci má poničené nebo je nápadně často ztrácí.
- Něco ho trápí, ale nechce vám říct co.
- Má výkyvy nálad a je nečekaně zlé k mladším sourozencům, vybuchuje a je zlostné. Někdy i k vám.
- Ztrácí peníze nebo je pořád na něco chce, ale nic si nekupuje. Může je doma i brát z vašich kapes, krabiček, peněženek apod.

Jestliže některé z těchto signálů pozorujete a začínáte mít podezření na šikanu, bude potřeba ho otevřeně zeptat nebo mu dát jen příležitost, aby mohlo mluvit samo. Jestliže je šikanované, je nutné, aby se někomu svěřilo co nejdříve. Svěří se vám, když je zvyklé s vámi mluvit, když ví, že nemusí být dokonalé a všechno zvládnout, že když mu něco nejde, nepovažujete to za slabost. Když začne mluvit samo, protože ví, že mu pomůžete, je to nejlepší. Někdy ale vyprávět nechce. Pak bude potřeba ho povzbudit a začít musíte vy.

Jak na rozhovor o šikaně?

- Nespěchejte, nerozčilujte se, nezvyšujte hlas a netlačte na dítě. Když si bude připadat jako u výslechu, bude se tak i chovat.
- Když začnete hned bědovat a lamentovat, plakat a naříkat, nic vám už neřekne, protože vás bude chránit před bolestnými zprávami.
- Nebagatelizujte, nehodnoťte, neříkejte mu hned, co má dělat, co byste dělali vy... Je to jeho příběh, takže nemluvte víc, než vaše dítě.
- Vyberte si chvíli, kdy máte dost času, nesledujte u toho televizi a netelefonujte, nebavte se s nikým jiným. Doma je to lepší, než na ulici. V autě to také není špatné.
- Mluvit začněte vy. Řekněte mu, čeho jste si všimli, a ujistěte ho, že vám může říct cokoli, že ho vyslechnete, berete ho vážně a že mu pomůžete. Řekněte mu, že šikana nikdy nepřestane sama od sebe, že na to nelze spoléhat a samo se to určitě nevyřeší.
- Bude se bát, že vyšetřování a vyptávání jeho situaci ještě zhorší. Taková obava není neopodstatněná a nemůžete mu slíbit, že to tak nebude. Ujistěte ho ale, že mu odted' budete pomáhat vy.

Když začne mluvit:

- Nepřerušujte ho, dávejte najevo, že ho posloucháte, občas ho povzbuďte „rozumím“, „co bylo dál“, „poslouchám tě“...
- Když domluví, povzbuďte ho, že je dobře, že vám to řeklo. Oceňte jeho odvalu a ujistěte ho, že říct rodičům o tom, že mu někdo ubližuje, není žádné žalování.
- Shrňte všechno, co si pamatuje. Není potřeba opakovat slovo od slova, co dítě říkalo, ale ujistit se, že dobře rozumíte tomu, co řeklo. Nic mu nepodsouvejte, nerozčilujte se, nikam nevolejte a neodbíhejte.

Zjišťování podrobností

Než se svými poznatky začnete něco dělat, tedy než se vypravíte do školy, utřídte si podrobnosti a dítěte se doptejte na detaily. Ve škole půjde všechno snáz, když přijdete s podrobnostmi. Jakmile jednou dítě začalo mluvit, uleví se mu a řekne vám toho víc. Nebojte se si některé detaily zapsat nebo si vytvořit schéma toho, co se vlastně stalo nebo děje. Dítěti vysvětlíte, že si to píšete proto, abyste si to ujasnili a pište nebo kreslete tak, aby to vidělo.

Potřebujete podrobně zjistit:

1. KDO všechno mu ubližuje, KDO u toho byl
2. KDE se přesně útok stal nebo kde probíhá obvykle
3. KDY přesně se CO přesně děje
4. JAK to celé probíhá a odkdy

Abyste spolehlivě odlišili šikanování od jiných forem školního násilí (šarvátky, výsledky hádek, přetahování o holky, kluky apod.), všimněte si, jestli v tom, co vaše dítě popisuje, objevíte **následující znaky**: útoky jsou **zacílené na vaše dítě**, dějí se **opakovaně** různými způsoby, dítě nenachází nástroje, jak se bránit a připadá si **bezmocné**, celé ho to obtěžuje, vadí mu to a celé se jeví jakési **samoúčelné**, jako když hlavním cílem všeho toho trápení je trápení samo.

Může se stát, že dítě bylo terčem útoku, ale nemusí jít o šikanu. Bývá to zejména v těch případech, kdy chybí opakování nebo se jednalo o šarvátku, kde byly vyrovnané síly. To neznamená, že nebudete nic dělat, nebo že je všechno v pořádku. Až budete vědět všechno, co je třeba, naplánujte si další postup a domluvte si schůzku ve škole.

4. Co potom a jak jednat se školou?

Je možné, že šikana je vážná, ve škole se dělo něco, co naplňuje znaky protiprávního jednání a je třeba se, kromě školy, obrátit i na policii a na orgán sociálně-právní ochrany dětí („sociálku“). Váš další postup bude odvislý od toho, jakou roli vaše dítě v šikanování má. Jestliže vám vyprávělo, co se děje někomu jinému, bude to jiné, než když v jeho vyprávění veselých školních zážitků rozpoznáváte znaky šikany, které se dopouští ono samo. A docela jiné to bude zejména tehdy, je-li obětí.

Vaše dítě je vypravěčem cizího příběhu

Než začnete aktivně zasahovat, proberte s dítětem, co by mohlo udělat samo proto, aby to, co se ve škole děje, přestalo. Jak může pomoci tomu, komu je ubližováno, komu to může říct a

jak. Nerelativizujte, jasně pojmenujte, co je špatně a proč je to špatně, a oceňte, že se vám dítě svěřilo. Svá zjištění, jsou-li vážná, oznamte třídní/mu učitelce/i, školnímu metodikovi prevence nebo ředitelce/řediteli školy. Jestliže se vaše dítě šikany nějak účastní, třeba jen tak, že vidí a ví, co se děje, je to také vaše věc. Šikana deformuje všechny její účastníky, a to i tehdy, když sami nikoho nešikanují, ani nejsou šikanováni.

Vaše dítě šikanuje

Zdá se, že nejobvyklejší způsob, jak se dozvíte, že vaše dítě někoho šikanovalo, je ten, že si vás zavolá někdo ze školy a pak vám to oznámí. Ve skutečnosti vám dítě o tom, že dělá něco rizikového, často vypráví. Mnohdy ho i oceníte, jak pěkně něco vyřešilo, jak chytře se zachovalo a jak statečně s někým zatočilo. Prostě si jen nevšimnete, že je to celé trochu zvláštní. Když šikanování objevíte sami, bylo by zvláštní, kdybyste s tím běželi do školy, ale nechat to jen tak je dost rizikové.

Když se o šikaně dozvíte ze školy, je pravděpodobné, že škola už dítě nějak potrestala. Nebraňte ho slepě za každou cenu, jakmile vám škola předkládá jasné důkazy. I dítě, které šikanuje, potřebuje pomoci. To, že budete na učitelky křičet, dítě bránit, jak matka lvice a obviňovat všechny kolem ze všeho možného, mu moc nepomůže. Jestliže šikanu šetřil standardním způsobem, popsáním například v metodickém pokynu vydaném ministerstvem školství (Č.j. MSMT- 22294/2013-1), vyškolený pedagog, je vysoce nepravděpodobné, že by se ve svých závěrech mýlil.

S dítětem promluvte, zprostředkujte mu pohled z druhé strany. Jak se cítí ten, komu ubližujete? Jak by bylo asi tobě, kdyby ti někdo silnější dělal přesně tohle...*“Když říkáš, že si za to může sám, že provokuje, že vás pronásleduje, jak bys mu mohl dát najevo, že to dělat nemá, aniž bys ho trápil, ponižoval, ubližoval mu....?”* Pokuste se svým přístupem a náhledem své dítě od takového jednání odradit. Můžete být samozřejmě i hodně přísní. Ideální by bylo, kdyby se vaše dítě omluvilo. Možná budete potřebovat odbornou pomoc.

Vaše dítě bylo šikanované

1. Zvažte, jestli může další den jít do školy, aniž by se třásl strachy nebo bylo v ohrožení.
2. Jestliže se šikana děla cestou do nebo ze školy, zaříd'te dítěti doprovod nebo ho doprovázejte vy.
3. Nenechávejte dítě se šikanou samotné, věnujte se mu hodně ve volném čase, vyrazte někam, zapojte i prarodiče a širší rodinu.
4. Přemýšlejte o tom, co mohlo šikanu vyvolat, nastartovat. Mohlo to být docela dobře i chování vašeho dítěte, sociální neobratnost, provokace z jeho strany, nedobré chování nebo nějaké vaše chybné výchovné postupy. To neznamená, že si za šikanu může vaše dítě samo, anebo za ní můžete vy, anebo za všechno může škola. Přemýšlejte o tom kvůli dalšímu postupu, kvůli nápravě stavu.

Naplánujte společně s dítětem další postup a navštivte školu.

Návštěva školy

1. Do školy netelefonujte a nepište maily, jakož tam ani neposílejte žádné kontroly. Vypravte se tam osobně a dopředu se ohlaste. Předějte rozličným nedorozuměním.

2. Na návštěvu se vypravte oba (rodiče), případně si s sebou můžete vzít někoho jako doprovod. Jedná se o úřední jednání a přivést si k němu další osobu je vaše právo.
3. S doprovodem právníka vyčkejte na horší časy.
4. Rozmyslete si, za kým půjdete. Jestli za třídní, metodikem prevence nebo za ředitelkou, ředitelem. Předejte informace, které máte.
5. Nejlepší je začít u třídní/třídního. Jestliže je vaše dítě obětí, předejte vaše zjištění o tom, kdo šikanuje, jak dlouho to trvá, kdo se účastní, kdo to může dosvědčit, jak to celé probíhalo, kdy a kde. Pokud je součástí šikany kyberšikana, ukažte i texty urážlivých mailů nebo textových zpráv.
6. Jestliže si s třídní/třídním nerozumíte, obraťte se na školního metodika prevence.
7. Za ředitelem nebo ředitelkou běžte, až když všechno selhává.
8. Buďte věcní, nekřičte a nikoho z ničeho neobviňujte. Vašemu dítěti pomůžete zejména tehdy, když budete konstruktivní. Oni vám chtějí pomoci, stejně jako dítěti, jen se jim nebude líbit, když se budete chovat neurvale a obviňovat je.
9. Chtějte vědět, co se bude dít nyní, jak bude škola dál postupovat. Nechejte si to popsat přesně a dopředu si načtete postup v metodickém pokynu: <http://www.kr-stredocesky.cz/portal/odbory/skolstvi/prevence/metodicky-pokyn-msmt-k-reseni-sikanovani-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich.htm>
10. Domluvte si další postup a způsob vyrozumívání.

Když vám ve škole řeknou, že věc vyšetřili, ale že se nejedná o šikanu, neznamená to hned, že nic nedělali, nic nedělají a nic dělat nebudou. Jenom vám říkají, že podle nich, to není šikana. Nerozčilujte se hned, spíše se zeptejte, co to tedy je a které znaky šikanování tomu všemu chybí. Jestliže tomu žádné znaky nechybí a navíc **se v průběhu šetření dělo něco z níže uvedeného, pak se obraťte na další instituce (viz dále).**

- Vyšetřování probíhalo před celou třídou se všemi dětmi najednou
- Oběť měla agresorovi říct do očí, že jí ubližoval
- Šetření neprobíhá podle žádného scénáře
- Agresor má podporu učitelů, chrání ho
- Oběti je vysvětlováno, stejně jako vám, že se jedná o klukovinu, maličkost, „je to obvyklé, dělají to všichni“..
- Situace se spíše zhoršuje, než zlepšuje

5. Na koho se obrátit ještě a kdy?

- **Na ředitele/ku školy.** U vedení školy můžete požadovat, aby šikanu ve škole šetřil specialista. V ČR není žádná specializovaná instituce na šetření šikany, ani neexistuje systémová síť takovýchto specialistů, ale v každém regionu někdo takový existuje – na Pedagogicko-psychologické poradně (PPP), ve Středisku výchovné péče, na „sociálce“. V Sokolově vám potřebné informace poskytne buď PPP, nebo manažerka prevence kriminality na městském úřadu, resp. městské policii.
- **Na zřizovatele.** Zřizovatelem základních škol je město, středních škol kraj. Pokud jde o soukromou školu, je zřizovatelem nějaký soukromý subjekt (např. firma apod.). Zřizovateli můžete adresovat stížnost na postup školy; ten se následně obrátí na Českou školní inspekci inspekci, aby šikanu a postup školy při jejím šetření přešetřila. Také zřizovatel může povolat specialistu, příp. vyvinout tlak na ředitele/ředitelku školy, aby se škola začala celé věci systematicky věnovat.
- **Na Českou školní inspekci,** jejímž úkolem je prošetřit vaši stížnost.

- **Na „sociálku“.** Pokud šikana a její vyšetřování probíhá dlouho, škola tomu není schopná zamezit, „sociálka“ může do situace vstoupit a provádět vlastní šetření. Má tu výhodu, že není omezena jen na to, co se děje ve škole, ale může se zabývat i souvislostmi mimo školu.
- **Na Policii ČR.** Pokud to, co se v průběhu šikany dělo, naplňuje znaky nezákonného jednání (útisk, vydírání, krádež, loupež, ublížení na zdraví, omezování osobní svobody, výtržnictví apod.), obraťte se s oznámení na policii – na obvodní oddělení, příp. na službu kriminální policie a vyšetřování, kde je policista-specialista na problematiku dětí a mládeže. Oznámení o nezákonném jednání můžete učinit také na okresním státním zastupitelství – i tam je státní zástupce zaměřený na problematiku dětí a mládeže.
- **Na pedagogicko-psychologickou poradnu.** Tam kontaktujte okresní metodičku prevence, která vám nabídne pomoc a poradenství, příp. kontakt na specialistu pro šetření šikany

Doporučení: Před stížnostmi a obstrukcemi dejte přednost konstruktivnímu řešení, kterým je zejména to, aby šikana vyšetřil specialista. To je nejrychlejší cesta k pomoci pro vaše dítě.

Další informace a postupy:

Veselá,M.; Pospíšilová,K.:_Spolupráce školy s policií a orgány sociálně-právní ochrany dětí při řešení školní šikany: http://www.minimalizacesikany.cz/images/stories/ospod_final.pdf

Vágnerová,K. a kol.: Minimalizace šikany. Praktické rady pro rodiče. Portál 2009.

II. DĚTI A NÁVYKOVÉ LÁTKY

Vaše děti budou nejspíš s nějakými návykovými látkami experimentovat. Zkusí si jaké to je kouřit cigarety, možná i marihuanu, jak chutná alkohol. Na to, jestli se stanou pravidelnými uživateli čehokoliv z toho, máte velký vliv i vy. Váš vliv a tlak vrstevníků je to, co zpravidla rozhoduje. I když budete sebelepšími rodiči a vychovateli, nemůžete své děti ochránit od tlaku skupiny, která je pro ně důležitá a také zjistíte, že zakazovat někomu, aby kouřil, pil alkohol nebo užíval drogy, vlastně nejde. Nicméně život, jaký dítě vede doma, s vámi, s celou rodinou a zejména je-li radostný, příjemný, pospolitý a naplněný, jim pomůže v tom, aby se nakonec rozhodly, že návykové látky do jejich života patří jen příležitostně, anebo vůbec ne.

1. Co můžete udělat proto, aby vaše děti návykové látky neužívaly?

- **O návykových látkách s nimi mluďte.** Nespoléhejte na to, že to za vás udělá někdo jiný, například škola. Ten, kdo to totiž za vás obvykle udělá, je některý z vrstevníků a o rizicích návykových látek ten rozhovor nebude.
- **Nebud'te pokryteční a chovejte se příkladně.** Jestliže sami kouříte, pijete pravidelně alkohol a jezdíte na červenou, těžko vám uvěří vaše dítě, až začnete kázání o zlořádech světa. Stejně se minou účinkem různé zákazy kouření a pití alkoholu. Děti vás celé dny pozorují a kopírují vaše chování. Příkladné chování není dokonalé, bezchybné a vždy podle jasných a neměnných pravidel. Příkladné chování je slušné, odpovědné, srozumitelné a přátelské.
- **Bud'te pospolití.** Jakmile se doma pořád jen hádáte, celé večery se díváte na televizi, nevoni tam jídlo, není tam teplo, nic neděláte aktivně společně a nikdo se o nikoho nezajímá, vaše dítě se tam nechce vracet. Hledá skupinu, která nabídne alespoň něco z toho. Sdílení, zájem o jeho život, o jeho dny, o to, co si myslí. A pak bude sdílet i její hodnoty. A mezi ně může patřit užívání návykových látek.
- **Nesrážejte je a neustále hlasitě nehodnot'te.** Když to budete dělat, naštvete je a budou se vám mstít. Třeba i tím, že začnou dělat problémy, abyste je vy museli řešit. Nikomu nepomáhá, když ho pořád někdo kritizuje a dává mu najevo, jak je nedokonalý. Stejně tak, vaše dítě, které od vás často slyší, jak zase něco nesplnilo, neudělalo, nezvládlo, jak vás zklamalo apod., pod návalem věčné kritiky žádné velké sebevědomí nezíská. A půjde za tím, kdo ho alespoň občas v něčem ocení. I kdyby to mělo být, „že je frajer, protože umí skvěle pařit“.
- **Stanovte rozumná rodinná pravidla a trvejte na nich.** To, že se vaše děti pokoušejí pravidla obcházet a upravovat si je tak, aby jim lépe vyhovovala, je normální. Dělají to doma a dělají i to ve škole, protože vaše pravidla málokdy vyhovují jejich životu. To, že vy svá vlastní pravidla nevymáháte a netrváte důsledně na jejich dodržování, to už ale v pořádku není. Pravidla jsou kotvou, majákem, a když se na ně nedá spolehnout, protože jednou platí a jindy ne, jsou k ničemu. Děti bojují a snaží se je obcházet, ale současně očekávají, že to nebude snadné a že vy budete svá pravidla hájit a vymáhat. Tak to dělejte.
- **Návykové látky neužívejte.**

Jak a o čem s nimi mluvit?

1. Na **vhodné strategii** se domluvte s druhým rodičem. Jestli s vámi v domácnosti žijí ještě prarodiče, pak i s nimi. S dítětem mluvejte společně a jednotně. U rozhovoru se mezi sebou nedohadujte a nekřičte.
2. **Čas, místo a okolnosti také naplánujte**. Plánovaný rozhovor bude konstruktivnější, můžete si natrénovat, co přesně budete říkat a tak snadno nevybuchnete.
3. **Nedělejte** z kouření, pití alkoholu nebo kouření marihuany **vědu**, jakoby nikdo jiný nikdy nic takového nedělal a vy jste se s tím také setkali poprvé v životě. Pokoušejte se zůstat v klidu. Rozhovor se bude týkat VAŠEHO DÍTĚTE, ne vás. Vy problémy s kouřením nebo alkoholem nemáte.
4. Své podezření, že dítě užívá nějaké návykové látky, **doplňte konkrétními informacemi**. Řekněte mu, o co své domněnky opíráte. Co pozorujete, jakých změn v jeho chování jste si všimli, co jste našli, kde a za jakých okolností...
5. **Rozhovor nikam nežeňte**, nechtějte to mít rychle za sebou. Dítě potřebuje také prostor a čas se vyjádřit. **Naslouchejte mu, ale nebuďte naivní** a nenechávejte se obelhávat jen proto, že je to tak pohodlnější – nic nevědět. Historiky o tom, jak si cigarety u vašeho syna schoval kamarád, láhev alkoholu našel v parku a drogy si koupil jen z legrace, jsou nesmyslné.
6. **Bude se vztekat**. S tím přímo počítejte. Bude se bát, co bude dál z toho „odhalení“, bude se zlobit, protože očekává trest, zákazy, domluvy a nechce nic z toho.

Kde hledat na Internetu pomoc a informace?:

Program Prevence pro rozumné rodiče (PRR) obsahuje důležitá fakta a praktické tipy pro rodiče v oblasti prevence užívání návykových látek. Každá kapitola je koncipována tak, abyste se z ní dozvěděli důležitá fakta o prevenci užívání návykových látek a zároveň to, jak tyto informace využít v každodenním životě. Odkaz: <http://prevence.sananim.cz/>

Mapa pomoci – poradenství, prevence podle jednotlivých regionů: <http://www.drogy-info.cz/index.php/map/>

2. Kouření

Co můžu ještě udělat proto, aby moje dítě nekouřilo?

- Nekuřte, anebo alespoň nekuřte doma.
- Stýkejte se s přáteli, kteří nekouří.
- Nespojujte s kouřením žádné odpočinkové chvílky nebo cokoliv příjemného.

Kouření je „dětská nemoc“. První cigareta přichází v průměru mezi 12. a 14. rokem. Většina kuřáků začala kouřit v dětství. Dospělí začínají kouřit mnohem méně často. Marketing tabákových firem je proto zaměřen na děti.

Co dělat, aby děti nezačaly kouřit?

- posilovat jejich sebevědomí,
- vytvářet doma atmosféru pohody a spokojenosti,
- nekouřit doma; u dětí, které pocházejí z kuřáckého prostředí je častější výskyt otitid, leukemií,
- vysvětlit dětem principy tabákového průmyslu,
- zajímat se o jejich volný čas a kamarády,
- vysvětlit, že cigareta není symbol dospělosti

Jak poznáte, že vaše dítě nejspíš kouří?

Oproti jiným návykovým látkám to není v tomto případě nic složitého. Jestliže jste sami nekuřáci a ve vaší domácnosti se nekouří, čich vás nezklame. Dítě může tvrdit, že se jen pohybovalo v prostředí, kde kouřil někdo jiný, pokud se ale situace opakuje pravidelně, třeba každý den, pak je pravděpodobné, že se jen vymlouvá. Kuřáci to mají ztížené, ale ne o moc. Jestliže kouříte a kouříte i v domácnosti, kde se zdržují vaše děti, jsou na tabákový kouř zvyklé a na kouření jim nepřijde nic divného. Můžete se to také dozvědět od jiných lidí, od sousedů, ze školy...

Co dál?

Promluvte s nimi (viz výše: Jak a o čem s nimi mluvit?) o rizicích kouření, o zdravotních dopadech a o tom, že vám není jedno, co dělají.

Tabákové výrobky a zákon

Kouření tabákových výrobků obecně není zákonem zakázáno ani nijak věkově omezováno. Je ale obecně považováno za zdraví škodlivé a pro děti pak v některých podobách nebezpečné. Jestliže jev dosáhne stádia nebezpečnosti, má dítě právo na pomoc orgánu sociálně-právní ochrany dětí (viz dále). Neznamená to, že kouřit je možné vždy a všude. Na některých místech to zakazuje zákon, na jiných vyhlášky a někde provozní pravidla. Jestliže vaše dítě kouří ve škole nebo při činnostech, které škola organizuje, půjde zcela určitě o porušení školního řádu. Navádění k užívání tabáku, nebo podpora takového chování u osob mladších 18 let jsou zákonem zakázány a takové jednání je přestupkem nebo trestným činem. Zakázán je rovněž prodej tabákových výrobků dětem a porušení tohoto zákazu je přestupkem.

Více k tématu: http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/ruzne/protikuracke-zakony-a-prava-nekuraka/64-zakony-tykajici-se-koureni-cigaret-legislativa-pravni-uprava-koureni.html

3. Alkohol

Co můžu ještě udělat proto, aby moje dítě nepilo alkohol?

- Nepijte alkohol.
- Nechovejte se tak, jakoby se bez alkoholu neobešla žádná oslava.
- Nezdůrazňujte stále vazbu mezi pitím alkoholu a dospělostí „ty ještě nemůžeš, až budeš dospělá...“
- Neopíjejte se před dětmi a nechod'te domů opilí.
- Mluvte s nimi o alkoholu včas, o jeho účincích, rizicích. O tom, jaké důsledky pití mívá a jaká neštěstí sebou nese.
- Mluvte s ním i o tom, že není nutné dělat všechno, co vrstevníci a také vy sami se nechovejte stejně, jako všichni kolem.

Varování před dalšími riziky

1. Když dítě odchází za kamarády a je jasné, že se zdrží déle, stanovte jasné pravidlo – nikdy nesedat do auta s nikým, kdo pil!
2. Domluvte jasný čas příchodu a dítě dovezte nebo mu domluvte odvoz s jinými rodiči, případně s taxíkem.

Jak zjistím, že moje dítě pije alkohol

Opilé dítě nebo dítě, které pilo alkohol, se chová úplně stejně, jako dospělý ve stejné situaci. Také vám může mizet alkohol z domácího baru nebo peníze. Můžete se to dozvědět od někoho mimo rodinu. Ze školy, z obce, od sousedů, protože někdo vaše dítě viděl popíjet alkohol, anebo ho viděl opilé. Je také možné, že někdo seděl u vedlejšího stolu v restauraci nebo stál vedle vašeho dítěte někde u stánku.

Co dělat, když dítě pravidelně pije alkohol?

1. Jestliže popíjí s partou, organizujte mu více čas, stanovte řád a povinnosti. Omezte mu neorganizovaný volný čas a více mu ho strukturujte.
2. Odstraňte veškerý alkohol z domácnosti a doma vůbec nepijte.
3. Znovu se vraťte k pravidlům a trestům za jejich porušování.
4. Neobviňujte se doma vzájemně z toho, kdo za to může, ale domluvte se na dalším postupu a toho se držte. Ve vztahu k dítěti je důležitý váš jednotný domácí přístup.
5. Vyhledejte odborné poradenství nejprve pro sebe a následně, bude-li to nutné, odbornou pomoc pro vaše dítě.

Další informace: www.pobavmeseoalkoholu.cz

Alkohol a zákon

Požívání alkoholu obecně není zákonem zakázáno ani nijak věkově omezováno a na rozdíl od kouření tabákových výrobků neexistují zákonem vymezená místa, kde alkohol pít nelze. Tato místa vymezují některé obce obecně platnou vyhláškou. Nelze ho pít při některých činnostech a to při podobných, jako nelze užívat omamné a psychotropní látky. Na praxi, při řízení motorky nebo i při jízdě na kole a obecně při činnostech, které jsou rizikové pro toho, kdo pil nebo pro toho, kdo by s ním při nich musel přijít do styku. Zcela určitě to nepůjde ve

škole a při žádných činnostech nějak se školou souvisejících. Pití alkoholu – konkrétně jeho požívání dětmi - je považováno za zdraví škodlivé, pro děti až nebezpečné. Jestliže jev dosáhne stádia nebezpečnosti, má dítě právo na pomoc orgánu sociálně-právní ochrany dětí (viz dále). Navádění k požívání alkoholu, nebo podpora takového chování u osob mladších 18 let jsou zákonem zakázány a takové jednání je přestupkem nebo trestným činem. Zakázán je rovněž prodej alkoholických nápojů dětem a porušení tohoto zákazu je přestupkem nebo trestným činem.

4. Drogy

Co můžu ještě udělat proto, aby moje dítě nebralo drogy?

Neučte ho, že každou bolest je možné vyřešit a odstranit tím, že si vezme nějaké prášek, lék, tekutinu, mastičku...Postačí, že to vidí neustále v nějakých reklamách. Nepoužívejte doma léky na všechno možné i na zcela banální věci a nestrašte děti odmala všemožnými zdravotními riziky a nepřenášejte na ně své úzkosti a strachy.

Jak poznáte, že vaše dítě nejspíš bere drogy?

Není to jen tak a může se snadno stát, že ho podezíráte úplně zbytečně. Stejně tak se může stát, že drogy bere a vy to nepoznáte. Nejtěžší je poznat to tehdy, když teprve začíná, anebo když je užívá jen občas. Uvedené *nespecifické* znaky jsou orientační a mohou ukazovat i na docela jiné problémy, zatímco znaky *specifické* ukazují na problém už dost jasně. Znepokojte se tehdy, když pozorujete více znaků současně a mezi nimi by měli být i nějaké specifické.

Nespecifické znaky

- Kamarádí se s docela jinými lidmi, než doposud
- Staří kamarádi nebo vrstevníci jsou trapní, jsou to ještě děti, nemá si s nimi co říct...
- Kamarádí se nebo se stýká s lidmi, kteří jsou starší, než on/ona
- Kamarádí se s lidmi z drogové subkultury
- Změní vzhled, jiná úprava zevnějšku
- Občas nejde do školy a vy o tom nic nevíte, škola si stěžuje na změny chování, upozorňuje vás na zhoršený prospěch, nezájem o učení,ospávání...
- Je náladové, podrážděné, lže nebo vám neříká vůbec nic o ničem, je přecitlivělý, reaguje neobvykle útočně, je vztahovačn...
- Přestává se zajímat o cokoli, co ho/jí zajímalo dříve, koníčky, záliby, zájmy...
- Často ospává i přes den, je často unavený, otupělý, anebo právě naopak, je najednou velmi aktivní a to i v časech, kdy je to hodně neobvyklé
- Doma se vám ztrácejí peníze, cennosti nebo se něco podobného ztrácí ve škole nebo na praxi vašeho dítěte a bývá z toho vaše dítě podezřelý
- Nejí, hubne, zvrací, stěžuje si na rozličné bolesti

Specifické znaky

- Dítě pěstuje doma rostliny konopí (marihuany) na balkóně, na zahradě...
- Mezi jeho věcmi naleznete různé prášky, tablety
- Naleznete „nedopalek“ s filtrem z lepenky, zbytek jointu
- Naleznete různé pomůcky pro užívání drog, jako jsou jehly, dýmka, stříkačky, ožehnutá lžička, hliníkové folie

- Na těle má stopy po vpichu na ruce, noze, ale i jinde
- Tělo je cítit neobvyklým zápachem, případně i oblečení
- Čte knihy o drogách, zajímá se o drogovou kulturu, vede rozličné vysvětlující a obhajující řeči kolem drog, zdůrazňuje jejich léčebné účinky a všelijak kolem tématu mudruje a filozofuje

marihuana

- Je cítit z oblečení, z kůže – zápach je typický, jako zapálené spařené seno nebo listí.
- Pravděpodobně ji kouří s kamarády – můžete o nich už vědět, že oni marihuanu užívají.
- Zarudlé oči, podivné chování, velký hlad.
- Má u sebe papírky na balení cigaret a kupované filtry.

pervitin

- Velké návaly energie, energické pohyby, velká rozmáchlá gesta, mnohomluvnost, dlouhé filozofické monology, neustálé složité vysvětlování podružností.
- Celou noc nespí, moc nejí a ani moc nepije, hubne. Když užívat přestane, je to přesně opačné – záchvaty „žravosti“ a dlouhé spánkové epizody (spí v kuse den a noc)
- Rychle se mu mění nálady, je to překvapivé a znepokojivé.

léky, opiáty

- Otupele, ospalé, v útlumu, malátné, plouživé, netečné s výbuchy agresivity.
- Panenky jako špendlíkové hlavičky, které nemění velikost ani při prudké změně světla (zhasnout, rozsvítit)
- Mimika v útlumu, téměř žádná gesta.

Testování

Jistotu, jestli vaše dítě drogy bere, či nikoliv, vám může dodat testování. Můžete použít testovací soupravu dostupnou například v lékárně nebo můžete nechat dítěti odebrat moč pro toxikologické vyšetření. Než k tomu přistoupíte, dobře si to rozmyslete. Dítě to bude možná vnímat jako příliš velký zásah do soukromí, jako maximální projev nedůvěry a vztahy mezi vámi to nejspíš nevylepší. Proto je důležité, abyste ještě před samotným testováním dobře věděli, co budete dělat s výsledkem. Ať už bude negativní, či pozitivní. Může se totiž stát, že vaše podezření je veliké, ale výsledek testu bude negativní. Ze zkušeností jiných rodičů vyplývá, že v takovém případě dítěti stejně nevěříte.

1. Dobře si **rozmyslete, co budete dělat**, když bude výsledek negativní a co, když pozitivní. Naplánujte si to a dítěti to před samotným testováním řekněte. A pak přesně udělejte to, co jste dopředu řekli, že uděláte.
2. Orientační testování (testy z lékárny) má význam tehdy, když je opakované a má určitá pravidla. Například vždy v pátek večer, v neděli večer a to po dobu jednoho měsíce...Nedělejte ze sebe drába.

Informace k testování na Internetu: Testování: <http://compex.zdravi-cz.eu/testovani-pritomnosti-drog.php>

Drogy a zákon

Pro všechny nelegální drogy platí, že je zakázána jejich výroba, distribuce, přechovávání nebo propagace jejich užívání, pomáhání někomu v užívání nebo třeba rozšiřování různých uživatelských návodů. Samotné **užívání** zákon nijak nereguluje a **trestně postižitelné není**, obecně je ale užívání nelegálních drog považováno za nebezpečné a zdraví škodlivé, a to zejména pro mladé lidi. Užívat beztrestně také nejde vždy a všude. Drogy nelze užívat na veřejnosti, stejně jako to nelze při některých činnostech, které jsou svou povahou rizikové. Například před nebo při řízení auta nebo v práci, na praxi apod. Také to nepůjde ve škole a při žádných činnostech, které se školou souvisejí. Tam to stanoví školní a vnitřní řády. Které drogy jsou u nás **nelegální** stanoví zákon a najdete je třeba na:

http://www.drogy-info.cz/index.php/info/ilegalni_drogy.

1. Přechovávání drog pro vlastní potřebu je nezákonné a postižitelné vždy. V malém množství podle zákona o přestupcích; v množství větším než malém podle trestního zákoníku.
2. Subjekty, které jsou oprávněny drogy přechovávat, jsou zdravotnická zařízení, lékárny, laboratoře apod. Uživatel nepřechovává tyto drogy legálně nikdy.
3. Za neoprávněné přechovávání malého množství jakékoliv drogy pro vlastní potřebu může být v přestupkovém řízení uložena pokuta až do výše 15 000 Kč.
4. Za neoprávněné přechovávání **konopných drog** pro vlastní potřebu v množství **větším než malém** může být uložen trest odnětí svobody až na jeden rok, zákaz činnosti nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.
5. Za neoprávněné přechovávání **jiné omamné nebo psychotropní** látky než konopné v množství větším než malém hrozí trest odnětí svobody až na dvě léta, zákaz činnosti nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.
6. Neoprávněné **pěstování rostlin nebo hub** obsahujících drogy pro vlastní potřebu je nezákonné a postižitelné vždy. V malém množství podle zákona o přestupcích; v množství větším než malém podle trestního zákoníku.
7. Za neoprávněné pěstování rostlin nebo hub obsahujících drogy pro vlastní potřebu v malém množství může být v přestupkovém řízení uložena pokuta až do výše 15 000 Kč.
8. Za neoprávněné pěstování rostliny konopí pro vlastní potřebu v množství větším než malém může být uložen trest odnětí svobody až na šest měsíců, peněžitý trest nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.
9. Za neoprávněné pěstování houby nebo jiné rostliny než konopí pro vlastní potřebu v množství větším než malém hrozí trest odnětí svobody delší, a to až na jeden rok, peněžitý trest nebo propadnutí věci nebo jiné majetkové hodnoty.
10. Dělení drog na konopné drogy a jiné drogy, eventuálně rostliny konopí a jiné rostliny a houby obsahující drogy, zákon používá pouze v případě přechovávání a pěstování pro vlastní

potřebu v množství větším než malém. Jakékoliv další způsoby nedovoleného nakládání (např. prodej, dovoz, vývoz) jsou trestány stejně bez ohledu na typ drogy.

Množství větší než malé:

Typ látky/obecné vžitý název (účinná látka)	Množství větší než malé	Nejmenší množství účinné psychotropní látky, jež musí obsahovat látka, označená jako droga, aby bylo její zkoumané množství považováno za větší než malé
Pervitin (metamfetamin)	více než 2 g	0,6 g báze 0,72 g (hydrochlorid)
Heroin (diacetylmorfin)	více než 1,5 g	0,2 g báze 0,22 g (hydrochlorid)
Kokain (benzoylcegoninmetyles-ter)	více než 1 g	0,54 g báze 0,6 g (hydrochlorid)
Extáze (MDMA/MDA/MDEA)	více než 4 tablety/kapsle nebo více než 0,4 g práškovité či krystalické substance	0,34 g báze 0,40 g (hydrochlorid)
LSD (LSD-25, (+) Lysergid)	5 papírků, tablet, želatinových kapslí nebo „krystalů“ impregnované účinnou látkou	0,000134 g báze 0,000250 g (tartarát)
Marihuana (delta-9-THC)	více než 15 gramů sušiny	1,5 g delta-9-THC
Hašiš (delta-9-THC)	více než 5 gramů	1 g delta-9-THC
Lysohlávky a další houby obsahující psilocin a/nebo psilocybin (psilocin; psilocybin)	více než 40 plodnic houby	0,05 g báze (psilocinu) nebo odpovídající množství psilocybinu (fosfátového esteru psilocinu)

Další právní informace o drogách:

<http://www.policie.cz/clanek/narodni-protidrogova-centrala-skpv-zakony-zakony.aspx>

5. Na koho se obrátit a kdy?

Město a policie

V případě drog a alkoholu je **klíčovým problémem skutečnost, že ve vašem městě, čtvrti, obci je někdo, kdo tyto návykové látky dětem prodává, podává či nabízí.** Jak vyplývá z předchozího textu, je to vše zákonem postižitelné. Jako rodiče byste měli tuto skutečnost ohlásit **městu (obci) a policii.**

Úkolem města je - dle zákona o obcích – pečovat **o potřeby svých občanů i v oblasti ochrany veřejného pořádku.** Občané se tedy mohou na město obracet i ve věci drog a nezákonného prodeje alkoholu nebo tabákových výrobků (ale i elektronických cigaret) dětem. V této věci je ideální kontaktovat **protidrogového koordinátora, příp. manažera prevence kriminality,** nebo jiného pracovníka pověřeného touto problematikou. Můžete se obrátit také na **zastupitelstvo,** nebo na **městskou policii** – v Sokolově můžete kontaktovat „svého“ zastupitele, nebo strážníka ve vašem městském okrsku; jaký okrsek je ten váš a kdo je oním konkrétním zastupitelem a strážníkem, můžete zjistit na internetovém portálu **Bezpečné město** na stránkách <http://bezpecne.sokolov.cz/>. V každém případě by město jako instituce mělo o skutečnosti distribuce návykových látek dětem vědět a začít tento problém – nejlépe ve spolupráci s policií – řešit. Město Sokolov můžete v dané záležitosti kontaktovat i prostřednictvím internetového portálu **Bezpečné město** (kontakt, poradna).

Současně je třeba oznámit tuto věc **Policii ČR**, nejlépe **obvodnímu oddělení**, což je základní policejní útvar (v Sokolově ul. Hornická 2198). Můžete se také obrátit na policistu v rámci vašeho okrsku (další informace opět viz portál Bezpečné město).

Oznámení můžete předat policii **ústně** (na obvodním oddělení), nebo **písemně** – oznámení sepíšete a policii doručíte (poštou, e-mailem, osobně). V případě ústního oznámení si pečlivě přečtete protokol, který byl s vámi sepsán, jestli je v něm napsáno to, co jste ohlašovali. Vždy žádejte kopii protokolu, a pokud chcete být informováni o tom, co v daném případě policie učinila, nezapomeňte v protokolu tuto možnost zaškrtnout. Písemné oznámení můžete poslat poštou – pak nejlépe doporučeně, příp. můžete donést na podatelnu policejní úřadovny a nechat si potvrdit kopii nebo e-mailem na adresu, kterou najdete na www.policie.cz Pokud chcete být informováni o tom, co v daném případě policie učinila, máte právo dozvědět se to ve lhůtě jednoho měsíce, ale musíte to do dopisu výslovně uvést (§158, odstavec (2) trestního řádu). Čím více informací policii předáte, tím větší je šance na odhalení distributora. Už v této fázi můžete policii poskytnout důkazy, konkrétním stěžejním důkazem může být test na přítomnost drog (výsledek odborného toxikologického rozboru), příp. přímo samotná látka (pokud ji u dítěte najdete).

Poskytovatelé protidrogových služeb

Protidrogová služba je typem sociální a zdravotní služby poskytované osobám závislým na drogách, ohroženým drogami a také jejich blízkým. Poskytovatelé mohou nabízet a provozovat různé typy těchto služeb: poradenství, terapeutické služby, kontaktní centrum, nízkoprahové zařízení, ambulantní léčbu, pobytovou léčbu atd. Jejich činnost upravuje zákon o sociálních službách, případně zákon o nestátních zdravotnických zařízeních. Velká část těchto služeb je poskytována anonymně a bezplatně. Na protidrogové služby se můžete obrátit zejména **v situaci, kdy máte podezření nebo i jistotu, že vaše dítě je ohroženo závislostí na návykových látkách a chcete se poradit o dalším možném postupu**. V Sokolově je takovým specializovaným zařízením organizace Kotec, Marie Majerové 1764, www.kotec.cz.

Škola

V případě, že máte od dítěte informace o tom, že návykové látky získalo od kohokoliv ve škole, určitě o tom školu informujte. obraťte se na vedení školy, příp. na školního metodika/ školní metodičku prevence.

III. DĚTI A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Rizikové chování vašeho dítěte poznáte podle toho, že dělá něco, co je nebezpečné pro něj nebo pro jeho okolí a je zřejmé, že když včas nepřestane, bude z toho průšvih. Buď zdravotní, společenský nebo výchovný. Kromě užívání návykových látek a školního šikánování jde i o další formy agresivního násilného chování, rizikové chování v dopravě, záškoláctví, nezvládnuté používání počítače, mobilu, užívání steroidů nebo anabolik, vandalismus, rizikové sexuální chování, netolerantní chování k někomu odlišnému atd.

Může se stát, že dítě se rizikově chová často, anebo dlouhodobě a takový životní styl se mu líbí a dává mu přednost před vším ostatním. Postupně se přestává věnovat ostatním činnostem, kterých si dříve více cenilo, a bavily ho.

Jak poznáte, že chování dítěte je rizikové?

- Činnost dělá čím dál častěji, a když mu ji zakazujete, anebo ho nutíte ji regulovat, zlobí se.
- Dělá to i přesto, že jste mu jasně vysvětlili, co je na tom škodlivého a rizikového.
- Cokoliv jiného udělá honem, honem, aby se zase mohlo vrátit zpátky k tomu, co dělat chce.
- Přestupuje vaše zákazy i přesto, že ví, že bude potrestáno.
- Nerespektuje vámi vytýčené hranice

Co můžete udělat proto, aby se dítě rizikově nechovalo?

- Nedělejte nic z toho, co nechcete, aby dělaly vaše děti. Styl života vašich dětí určujete vy.
- Dělejte všechno to, co chcete, aby vaše děti dělaly a **dělejte to s nimi**.
- Povídejte si s dětmi a zajímejte se o to, co dělají, co je baví a co by chtěly.
- Nepospíchejte pořád někam, nechtějte všechno mít, všechno vidět, všechno zažít a všechno stihnout.
- Když se doma často hádáte, neumíte řešit ani své vlastní problémy, anebo se jen tak míváte, dětem se v takovém prostředí nelíbí a hledají jiné. Anebo něco, co by jim pomohlo se cítit dobře.

Kde získat pomoc a další informace

Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, K.H. Máchy 1276, Sokolov, www.ss-po.cz; telefonická a ambulantní pomoc, tel. 352 621 501, 352 622 148

PhDr. Jiri Bauer, Ph.D., psycholog a psychoterapeut, Sokolov - Hornická 161, tel. 728 229 356, <http://phdr-jiri-bauer-phd.webnode.cz/>

PhDr. Alena Benáková, klinická psycholožka, Rokycanova 1756, Sokolov, tel. 352 308 259, benakova@email.cz